

Månadsmöten våren 2025

"Emma och Anders Zorn – livet, konsten, sanningar och lögnar". 30 januari 2025

På månadsmötet i januari får vi besök av Ola Gäverth. Ola är journalist och författare. Han har sina rötter i Dalarna och har ett genuint konstintresse. Han berättar med kunskap och inlevelse om familjen Zorn.

Vi ses i lokalen, Carl Malmstens Väg 12, Bergshamra. kl. 15.00 torsdagen 30 januari. Kaffe och diverse tillbehör serveras. Kostnad 50 kr. Anmälan senast dagen innan till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61.

Årsmöte

Tid: torsdagen den 27 februari 2025, kl. **14.00**
Plats: Bergshamrasalen, if-huset, Bergshamra
Anmälan: senast 22 februari 2025

Falltrygghet, 27 mars

Vi har bjudit in Solna Judoklubb till vårt månadsmöte. Vi kommer att få en presentation i hur viktigt det är att falla "på rätt sätt" för att undvika allvarliga skador. Det är inte svårt att lära sig och få en ny medvetenhet om det. Klubben kommer också att visa hur det skall gå till på medhavda mattor. Den som vill kan få prova. Solna Judoklubb samarbetar med Solna kommun med vidare utbildning för äldre i detta ämne. Vi kommer att informera mer om det.

Vi ses torsdagen den 27 mars kl.15.00. **OBS! Lokal meddelas senare.** Kaffe och kaka serveras. Kostnad 50 kr som betalas på plats. Anmälan senast 21 mars till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61.

De tankspriddas förening, 24 april

Det är fint att vara tankspridd?
Är det? Javisst. Författaren och grundaren av de Tankspriddas riksförbund Johan Rapp förklarar hur. Föredraget är en mix av roliga anekdoter och ny hjärnforskning. Förriskningar serveras.

Vi ses i lokalen, Carl Malmstens Väg 12, Bergshamra. kl.15.00 torsdagen 24 april. Kostnad 50 kr. Anmälan senast dagen innan till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61.

Vår lunch 3 juni

Vi äter en gemensam lunch i vacker miljö. I år tänkte vi ses på Villa Källhagen, Djurgården. Man kan komma dit med SL buss 69 från centralen. Eller promenera från Radiohuset SL buss 4. Var och en står för sin egen kostnad.

Anmälan till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61, *senast 22 maj*. Vi kommer att mejla ut menyval och kostnad någon vecka innan

Studiebesök våren 2025

22 januari besöker vi Stockholms Stadshus som fyllde 100 år 2023. Vi samlas kl.12.50 vi i valvet från Hantverkargatan 1 för en guidad tur i Stockholms stadshus. Under visningen får vi se Stadshusets festsalar Blå hallen, Gyllene salen, Rådssalen och Prinsens galleri. Guiden berättar om historia, politik, arkitektur och om Nobelfesten.

OBS Det är inte tillåtet att ta med större väskor än 30 x 21 cm (A4-Storlek) på guidad visning. Kostnad 100 kr. Efter bekräftelse betala till plusgirokonto 463 80 53-1. **OBS! ange på talongen ditt namn och vilket studiebesök det gäller.**

Anmälan till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61, *senast 19 januari*

Slussen-rummet, 5 mars 2025

Onsdagen den 5 mars kl. 13.00 besöker vi Slussen-rummet, adress Södermalmstorg 4 (nära hotell Hilton vid Slussen). Klas Hyllander från Exploateringskontoret berättar för oss om projektet nya Slussen och varför det var nödvändigt att riva gamla Slussen och bygga nytt. Han berättar även om Slussens historia och utveckling genom åren.

I Slussen-rummet kan man vandra runt i nya Slussen i VR (virtuell verklighet med hjälp av speciella glasögon) så man ser en 3D-modell och utanför finns en utkiksp plats där man kan se de arbeten som pågår. Visningen pågår mellan 13.00 och 14.30.

Kostnad 100 kr. Efter bekräftelse betala till plusgirokonto 463 80 53-1. **OBS! ange på talongen ditt namn och vilket studiebesök det gäller.**

Anmälan till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Leif Ingström sms 070 360 44 18, *senast den 26 februari*.

Folkoperan Trollflöjten, 23 mars 2025

Den 23 mars 2024 kl. 16.00 har vi preliminärbokat 15 platser på Folkoperan för att se Mozarts fantastiska opera Trollflöjten. Platserna är på rad 12. Priset är 485 kronor och kräver minst 6 slutbokningar.

Anmälan till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Elisabeth Tidefalk 070 092 11 67, *senast den 24 februari*.

Efter sista anmälningssdag kan inte avbokning göras, men du kan överlåta biljetten. Efter bekräftelse betala till plusgirokonto 463 80 53-1. **OBS! ange på talongen ditt namn och vad det gäller.**

Stockholmsvandring, 3 fantastiska holmar, 28 april 2025,

Följ med på en unik stadsvandring genom tre magiska holmar med historiska inslag och natursköna vyer. Vår guide Stefan Maubakken tar oss från Blasieholmen till Skeppsholmen och vidare ut till Kastellholmen. Det blir en promenad i ett område präglad av historisk bebyggelse vacker natur och fina utsikter. Vi samlas kl 13:30 i Berzelii park (vid statyn). Vandringen beräknas ta ca 2 timmar och avslutas vid Kastellholmen, där SL buss 65 kör oss tillbaka. Bekväma skor och kläder för alla väder. Ta med en vattenflaska.

Kostnad 100 kr. Efter bekräftelse betala till plusgirokonto 463 80 53-1. **OBS! ange på talongen ditt namn och vilket studiebesök det gäller.**

Anmälan till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61 *senast 7 april*.

Övriga aktiviteter

Bokcirkel start måndagen 13 januari 2025

kl. 13.00 i föreningslokalen på Mårdstigen 16, Bergshamra. Vi kommer överens om bok när vi träffas. Kostnad 100: - för medlemmar och 200: - för icke medlemmar. irenewagman55@gmail.com

Boule, start i maj.

Datum meddelas senare på hemsidan, i SPF-appen, i det digitala månadsbrevet och senare medlemsblad. Onsdagar kl. 11.00 på boulebanan vid Rådjsurstigen 15, Bergshamra centrum, vid Kulturhuset Q. Nya deltagare är välkomna. Kontakt: Nina Engström 070 609 15 87

Vinprovning våren 2025

Vi har två vingrupper.

Vingrupp I: Träffas 1:a måndagen i månaden. Vi startar för våren den 13 januari 2025

kontaktperson: inachurchill@gmail.com

Vingrupp II: Träffas 2:a måndagen i månaden. Vi startar för våren den 20 januari 2025

kontaktperson: ulfdohnhammar@gmail.com

Plats: Carl Malmstens väg 12, Bergshamra
Kostnad: Kostnaden för vårens fem träffar är 500 kr/person. Reserver betalar 100 kr/gång. Inga förkunskaper krävs, bara ett öppet sinne för att prova viner och framför allt att träffa nya vänner! Finns inte plats i någon av grupperna blir du tills vidare reserv och bjuds in när någon är borta och då betalar du per provning.

Kontakta Ina Churchill eller Ulf Dohnhammar på ovanstående e-postadresser om du vill anmäla dig eller har några frågor.

Korta promenader i Bergshamra 1 - 1,5 timme.

Samling Bergshamra bibliotek **fredagar kl. 10.00.** 'Du behöver inte anmäla dig utan det är bara att dyka upp. Ingen fikapaus.

Vi går sakta i ur och skur - du avgör själv om vädret passa dig. gunilla.i.johansson@hotmail.com, 072-375 72 31

Halvlånga promenader (5–7 km) Bergshamra.

Välkommen att pröva på längre promenader med måndagsgruppen. Oftast samling Ica Bergshamra **måndagar kl. 10.00**, men anmälan krävs för att man ska få korrekt startplats. Vi reser kommunalt inom Stockholmsområdet, promenerar ca 2 timmar och avslutar på något lunchställe. Är du intresserad att vara med, hör av dig till gun.alm.stenflo@gmail.com, 070-045 57 50. Promenadtakten har minskat över åren.

Önskar du andra promenader?

Skulle du vilja promenera med andra i vår SPF-förening någon annanstans eller annan sträcka? Kanske du själv vill leda någon promenad? Skicka i så fall ditt önskemål/förslag till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se så får vi se om det är fler som vill samma sak. I så fall kanske vi kan arrangera en promenad.

Fredagslunch och söndagsmiddag

Vill du äta lunch eller middag med andra seniorer i vår förening? I vår kommer alltid någon eller några från styrelsen att vara med på luncherna och middagarna. Var och en betalar för sig.

Fredagslunch på K-märkt, Frösunda.

14/2, 14/3, 11/4 och 9/5 kl. 13.00.

Adressen är Gustav III:s boulevard 32 och buss 509 stannar vid hållplatsen (Frösunda Port) utanför.

Säg till i kassan att du önskar 10% SPF rabatt. När du betalat tar du maten själv och bär till bordet på en bricka.

Söndagsmiddag på Småstad, Bergshamra.

26/1, 23/2, 30/3, 27/4, 25/5 kl. 18.00. Adressen är Rådjurstigen 5 vid Bergshamra centrum och bl.a. bussarna 509 och 540 stannar vid Bergshamra centrum. Säg till vid beställningen att 10% SPF rabatt önskas.

2025 års Folkhälsovecka 12–16 maj

Den 12–16 maj är det dags för SPF Seniorernas årliga Folkhälsovecka. Det kommer bli intressanta föreläsningar på förbundets hemsida varje förmiddag. När deras program är klart kommer det att publiceras på deras hemsida under "Utbildningar och aktiviteter". De lokala föreningarna kan komplettera med egna aktiviteter. För närvarande kan vi inte ge besked om vi i SPF Seniorerna Brunnsviken kommer att ha något eget program i år. Vi återkommer med information på hemsidan, i SPF-appen, digitalt månadsbrev eller på annat sätt om hur det blir.

Resor

I förra medlemsbladet (nr 4 2024) presenterade vi vinresan till Tyskland (Franken) som sker i maj (13–17/5). Tag chansen, det finns fortfarande platser kvar.

Vi erbjuder även två andra resor i vår. Dessa i samarbete med SPF Solrosen och SPF Sundbyberg.

Dagstur till Tumba Bruksmuseum och Afternoon tea på Sturehofs Slott, 19 mars. Arrangeras av SPF Solrosen. Se bilaga.

Dagstur till Gävle Järnvägsmuseum och Älvkarleby Laxön, 15 maj. Arrangör SPF Sundbyberg. Se bilaga.

Förhandsinformation om kommande resor i slutet av sommaren.

Resa med 1 övernattnings till Gränna med besök på Visingsö, 18–19 augusti 2025. Blir ett spännande äventyr med bl.a. en tur med remmalaget på Visingsö. Arrangör SPF Solrosen

Resa till Avesta Art och Västanfors Hembygdsgård, 9 september 2025. Vi besöker de gamla verks-lokalerna som nu blivit konsthall. Därefter ett besök på hembygdsgården. Arrangör SPF Brunnsviken.



Programblad vinter/våren 2025 för
SPF Seniorerna Brunnsviken.
Två bilagor om två resor.

Mer information finns på föreningens hemsida,
och SPF-appen.

SPF Brunnsviken pg 463 80 53-1
OBS! ange på talongen ditt namn och vilken
aktivitet det gäller.