



Hej Senior!

Denna sommar har vi också fått några veckor med mycket sol och värme. Nu ser vi framåt och möter hösten. Hur den blir vet man aldrig. Men ett vet vi och det är att vi sätter igång och träffas igen. Vi svenskar lever ensamast i världen. En halv till en miljon människor uppskattas vara ensamma i Sverige idag. Förr i tiden var det förenat med fara att vara ensam. Ensamhet är ett hot som kroppens alarmsystem reagerar på. Det kan leda till bl.a. hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och psykisk ohälsa.

För att bryta sommarensamheten har vi erbjudit SOMMAR FIKA i Sjöstugan på

tisdagar kl 14. Vi har varit 5-7 pensionärer varje gång, som har suttit under trädens skugga och samtalat om "ditt och datt". Sista träffen är den 20 aug.

Tillsammans med detta medlemsblad får du foldern. Den innehåller allt som ska ske under hösten. Jag har min folder inlagd i almanackan så den är lätt tillgänglig. Det är lätt att glömma något intressant månadsmöte eller studiebesök.

Vi lägger dessutom i två lösa blad i Medlemsbladet:

- påminnelse om att meddela telefon och mejl adress ändring till medlemssekreteraren
- framtidsfullmakts blankett.

En framtidsfullmakt reglerar vem, som ska företräda dig om du inte längre kan göra det själv. Det kan gälla ekonomin men också dina intressen när det gäller personliga saker. Som t.ex. om du behöver hemtjänst eller flytta till ett äldreboende. Personen i framtidsfullmakten är ett alternativ till en god man, som du själv har förtroende för. Läs mer i 1177 vårdguiden region Stockholm NR 2 2019.

Gun Bergman ordf.

Till alla nyfikna och kunskapsförstående medlemmar i SPF Brunnsviken.

Våra studiecirkelar i engelska och franska inriktar sig främst på att behålla och förkovra de kunskaper vi har i språket. Vi träffas under lättsamma former, läser, konverserar och har ett par trevliga timmar tillsammans. Allt för att förena nytta med nöje. Dina förkunskaper spelar mindre roll, vi lär oss av varandra.

Världspolitikens dagsfrågor är alltid rykande färsk och aktuella. Det händer mycket i vår omvärld nu.

Klassisk musik kan vara underbart vacker och vår fantastiske cirkelledare lotsar oss fram genom tidernas tonsättare, deras musik gammalt som nytt. Vi lyssnar och lär.
OBS Nu finns det plats för fler som vill delta.

Lättsamma vinprovningar. Vi informerar oss om vinets framställningsprocesser, dofter och smaker. Ansvaret för respektive provningstillfälle delas mellan gruppens deltagare, som också väljer tema. Vanligtvis provar vi fyra olika viner och smakar på något passande tilltugg till vinet. Även om alla platser är upptagna just nu finns möjlighet att komma med om någon deltagare får förhinder.

Vill ni vara med i någon eller några cirkelar är ni hjärtligt välkomna. Datum när respektive cirkel startar, namn och telefonnummer till ledarna finns i den folder som är med i detta utskick.

Irene Wagman



Röda viner

Roland Bjurling ordnar en vinprovning för våra medlemmar onsdagen den 9 oktober kl 17.00.

Du behöver inte ha några förkunskaper. Ta med 4 vinglas.
Max. 30 personer min. 15 personer
Vi ses på Carl Malmstensväg 12 i Fröets lokal. Kl. 17.

Du anmäler dig till Gun Bergman
08-85 3680 mobil: 070-776 3462

gun.bergman@ownit.nu
senast den 4 oktober

Du betalar 100 kr till plusgiro 4638053-1
Det är kostnad för 4 olika röda viner, tilltugg och lokalhyra.

Lite längre promenader

I höst fortsätter vi att promenera. Det är ett utmärkt sätt att få se olika delar av vår vackra huvudstad, må bättre och få nya vänner. Vi samlas måndagar klockan 10 vid ICA Bergshamra och åker ibland kommunalt till startplatsen för promenaden. Vi promenerar 6-10 km och de som vill äter därefter lunch tillsammans. Du som är intresserad av att delta anmäler dig med telefonnummer och mail till:

Gunilla Johansson tel 0723757231
gunilla.i.johansson@hotmail.com

Gun Alm Stenflo tel 0700455750
gun.alm.stenflo@gmail.com



Nytt från Äldreforum

Grannstöd som är ett etablerat koncept i en ett antal stadsdelar i Stockholm har nu även startats i Solna i samarbete mellan äldreforum, omvårdnadsförvaltningen och polisen. Som tidigare meddelats finns en leasad miljöbil. Bilen är märkt med dekaler. Bilen ska rulla vardagar mellan kl.10-15 i för dagen prioriterade bostadsområden och bemannas av två personer, förare och bisittare som får genomgå en utbildning via polisens försorg. En förening har nu bildats och bilen har börjat rulla i mindre omfattning men tillräckligt antal förare finns ännu inte för att täcka upp alla vardagar men utvecklingen går åt rätt håll.

Äldreforum arrangerar i samarbete med Solna stad en årlig **seniordag**. Denna äger i år rum tisdagen 1 oktober och lokalen blir som vanligt Hallens Bokcafé med ett varierande program. En paneldiskussion skall äga rum under eftermiddagen med inriktning på trygghetsfrågor, ensamhetsproblem med mera. Diplom kommer att utdelas till ett antal personer som gjort förtjänstfulla insatser för äldre under året. Under lunchpausen kommer en orkester att spela. Upplever att det blir ett spännande program som är väl värt en stor publik. Ta gärna chansen att delta.

Gösta Bluhm SPF Seniorernas representant i Äldreforum

Resa till Skottland



Se även Ingvar Glimälvs reseberättelse på www.spfseniorerna.se/resor.

Foto | Glimälv.

I maj begav sig ett trettiotal medlemmar till Skottland på en femdagars resa för att uppleva högländernas natur och få veta lite om hur den ädla drycken whisky framställs.

Utgångspunkt för våra dagsutflykter med buss var Perth. Från bussen fick vi uppleva högländernas storslagna natur med sjöar, hedlandskap och höjder, en del snöklädda. Överallt i markerna betade får med lamm, vackert och stämningsfullt.

Två whiskytillverkare besökte vi och fick lära oss allt om tillverkningen, Oban Distillery grundat på 1700-talet och

Edradour ett av landets minsta destillerier. Naturligtvis fick vi också provsmaka deras fina produkter.

En utflykt till det sagolika vita Blair Castle med sina tinnar och torn hann vi också med.

Vid hotellfrukosten i Perth serverades den skotska nationalrätten Haggis (bestående av lever, hjärta och lungor av får, tillagat med havregryn och kryddor, varefter det läggs in i fårmage) som de flesta av oss pliktskyldigt med viss tvekan provsmakade. Jag tror inte att det blev någons frukostfavorit.

Resans sista dag tillbringade vi i Edinburgh där vi guidades av en oerhört kunnig, trevlig och dessutom svensktalande skotte. Vi hann även med egna strövtåg i staden med dess gamla del och Edinburgh Castle. Fyllda med intryck och minnen från de storslagna högländerna återvände vi till Bergshamra.

Sonja Karlsson

Vår förening hälsar er välkommen till första månadsträffen. Vi ses på Carl Malmstensv 12 den 29 augusti kl 15. Denna gång bjuder vi på ett glas vin/cider med tilltugg.

Kalevala på Åbo teater

Glöm inte att anmäla dig till resan till Åbo den 23 oktober!

Silja Line tar oss dit och resan t/r, á la carte middag och buffémiddag ombord, frukost i Åbo, guidad tur i Åbo, visning av teatern, biljett till Kalevala och kostar endast 2613 kr i dubbel B-hytt. Sista bokningsdag: 18 september Anmälan till Ina Churchill, inachurchill@gmail.com eller mobil: 070 511 4949.

Mer om resan och hela programmet hittar du på Spf Brunnsvikens hemsida/resor/teaterresa Åbo

Ina Churchill, reseansvarig



Inbjudan till information om ölets historia & ölprovning 10 oktober och 14 november. **Er anmälan vill vi ha senast två veckor före första provningstillfället (26 sept).**

Ingvar Glimälv Mail, glimälv@icloud.com Tele, 072-745 0480.

Jan Karlsson Mail, janharrylaban@gmail.com. Tele, 070-799 84 66

Att prova öl med lite tilltugg samt få del av ölets historia handlar om att inspireras och få möjlighet att lära sig mer om dryckens utveckling. Här på SPF lättsamma provningar guidar vi dig i ölets historia, upplevelsen av råvaror, ny och gammal stil och speciella öl. Den 10 oktober ägnar vi oss åt lageröl från olika länder. Denna kulturdryck som funnits sedan urminnes tider nästan (1842) och som först under senare år fått den uppskattning den förtjänar. Nu när vi svenskar gått från pilsner till väl humlad lager finns det plötsligt mängder av bryggare, som experimenterar sig fram och brygger fantastiska lageröl, liksom de bryggare som håller fast vid traditionella metoder och smaker. Den 14 november kommer vi att prova nya ölsorter från systembolagets sortiment. Mer information kommer att översändas efter anmälan.

Kostnad 2 ölprovningar 150 kronor. Betalas på plats.

Förutom provning av flera ölsorter också tilltugg som består av skinka, korv, ost, bröd m.m. Inga glas till provningen behöver medtagas, men har ni glas (t.ex vinglas) så kan ni ta med dessa. Det smakar bättre i riktiga glas.

Välkomna önskar *Ingvar Glimälv och Jan Karlsson*

FÖRENINGENS POSTADRESS:

SPF SENIORERNA Brunnsviken
c/o Håkan Håkansson
Carl Malmstens väg 14 170 73 Solna
Tel: 076-22 35 823

FÖRENINGENS MEJLADRESS:

hakan.o.hakansson@gmail.com

Redaktör: Ingegärd Löf

ingegard.lof@gmail.co