



Hej Senior!

Efter den varma och sköna hösten så kom då ruskvädret med regn och snölopp.

Nu får vi kura ihop oss inomhus. Som tur är så finns det böcker att läsa och TV kan också förströ.

Den 20 september ordnade vår förening en vinprovning, som leddes av Roland Bjurling. Vi var 28 medlemmar, som provade 4 goda rödviner. Ljudnivån höjdes ju senare på kvällen det blev. Alla verkade trivas och det kom fram önskemål om att ha en vinprovning med vita viner. Vi får se om det går att ordna under våren.

Hur många är det, som tittar in i garderoben och säger "Jag har inget att ta på mig".

Kom då till novembermötet den 29:e och få hjälp med idéer och inköp. Seniorshoppen visar kläder och några från vår förening ställer upp, som mannekänger.

Ibland blir det inte riktigt, som man har tänkt. I den gula foldern står det att vi ska ses på Berga den 13 dec och lyssna på julsånger. Boende på

Berga bjuds alltid på Luciafirande så de behöver själva lokalen på eftermiddagen. Därför har vi fått tänka om. SPF Seniorerna Solrosen har erbjudit oss att äta jullunch tillsammans med dem. Styrelsen tycker att det är ett bra förslag så vi har tackat ja till erbjudandet.

Läs mer om detta i det här utskicket.

Må så gott!

Önskar *Gun Bergman ordf.*

**Jullunch onsdag den 5 dec kl. 13 i
Pingstkyrkans lokal
Råsundavägen 76**

Vi börjar med glögg och därefter avnjutes julbord från Greven och Betjänten.

Pris 295 kr (icke medlem 350 kr)

Anmälan senast den 23 nov och omgående betalning!!

Du anmäler Dig till Ingegärd Löf tel. 070-558 80 58 eller mail ingegerd.lof@gmail.com

Betalning till plusgiro 463 80 53-1 glöm inte att ange Ditt namn.

Buss 509 har hållplats Vasalund som ligger ca 150 m från Pingstkyrkan.



Välkommen!

FÖDELSEDAGSMIDDAG

6 NOVEMBER

Varje höst inbjuds de som under året fyllt eller fyller 70, 75, 80, 85, 90, 95 år osv till en födelsedagsmiddag på Berga. Så var det även detta år. 27 jubilarer allt från 70 till 95 åringar och styrelse åt en mycket god middag tillsammans. Det bjöds på lax eller kyckling, lite vin till maten och avslutning med kaffe och kaka. Tillsammans sjöng vi ett par sånger naturligtvis även en "grattis-sång". Stämningen var glad och hjärtlig. Varje födelsedagsbarn fick en vacker ros med sig hem.

Vi tackar er som kom och firade med oss och önskar er ett fantastiskt år och på återseende.

Styrelsen SPF Seniorerna Brunnsviken



LITE LÄNGRE PROMENADER

Sedan september 2018 är vi en grupp som promenerar 5-10 km varje måndag. Vi samlas vid 10-tiden, promenerar drygt två timmar, småpratar och äter sedan lunch på lämpligt ställe i anslutning till promenaden. Ambitionen är att förlägga promenaderna till olika delar av Stockholm. Alla är välkomna att komma med förslag till trevliga promenader! Vi ser gärna att fler kommer med i gruppen! Det är ett utmärkt tillfälle att både ha det väldigt trevligt, förbättra hälsan, träffa nya människor och få nya vänner. Vill Du vara med så kontakta mig på mail:

gun.alm.stenflo@gmail.com

eller tele: 070-045 57 50

Gun Alm Stenflo



Den 5 november gick vi på en fin promenad från Nacka till söder. Vi fick en hel del träning på att gå i trappor och blev ganska hungriga, så det var skönt att komma till Hermans och få god mat.

Ingegärd Löf

NYA STUDIECIRKLAR VÅREN 2019

Solnas Historia

Vi undersöker om intresse finns att delta i en Studiecirkel om "Solnas Historia - forntid till nutid"

Kom gärna med förslag - vi sammanställer era önskemål och återkommer med resultatet.

Lätt Engelska

På förslag från en av våra medlemmar, Maria Kroon, vill vi starta en studiecirkel i "Lätt engelska" vilken vänder sig till oss som inte så ofta använder språket. Förslaget är att vi läser en lättläst engelsk bok "Knowing Past" av Martha Gale (122,-) med en handling som vi alla kan känna igen. Och talar sedan om innehållet.

Är du intresserad av någon av dessa två (eller båda) förslag så kontaktar du:

Irene Wagman mailadress:

irenewagman55@gmail.com

mobilnummer: 073-995 20 46

Grannstöd är ett etablerat koncept, som redan finns i en ett antal stadsdelar i Stockholm samt i Järfälla, Upplands-Bro, Lidingö, Haninge, Huddinge samt Botkyrka. En liknande verksamhet skall nu startas i Solna. Mer information om Grannstöd finns på www.samverkanmotbrott.se.

Verksamheten ska bedrivas i en ideell förening i samarbete med Solna Stad och lokalpolisen.

En leasad miljöbil (dock ej elbil) finns, vilken 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. För att få köra bilen måste man vara medlem i föreningen och genomgå en utbildning som staden tillsammans med Polisen står för.

Förarna ska vara ”ögon och öron” och göra anmälningar på det man ser. Inget arvode utgår men staden bjuder på lunch i någon av de kommunala skolorna. Bilen skall vara stationerad i anslutning till Solna Stadshus.

Pensionärsorganisationerna PRO och SPF, som upplever att Grannstöd är av stor betydelse för att öka tryggheten i bostadsmiljön, stödjer projektet genom äldreforum. Rekrytering av förare och bisittare pågår och alla som kan är välkomna.

Om intresse finns att delta i grannstöd, som förare eller bisittare, kan man höra av sig till Solnas säkerhetschef Marcus Qvennerstedt, marcus.qvennerstedt@solna.se eller ring 08-746 10 00.

Gösta Bluhm

Planerade Resor



Kryssning två huvudstäder Oslo
Köpenhamn, 9-11 april 2019
arrangerad av ReseKompaniet

Dag 1

05.45 Vi börjar påstigning på bussen tidig morgon vid ICA, Bergshamra och fortsätter sedan och hämtar upp vid Centralvägen, Solna Centrum 06.00. Vidare kör vi till Strängnäs och Eskilstuna för upphämtning. Därefter genom Närke och Värmland till Oslo för att börja vår kryssning. I Oslo får vi biljetter och hyttnycklar och går ombord. Fartyget avgår 16.30 genom den vackra Oslofjorden och vi intar vår gemensamma middag. Båten har en relaxavdelning med pool, taxfreebutik, bar och dansgolv.

Dag 2

Vi äter frukost i lugn och ro och 09.45 ankommer vi till Köpenhamn, lämnar fartyget och sätter oss i bussen för en guidad rundtur i de centrala delarna av Köpenhamn. Vi får lite fri tid i stan innan vi återvänder till vårt fartyg som avgår 16.30 mot Oslo. Vi äter gemensam middag och roar oss på egen hand resten av kvällen.

Dag 3

Vi anländer till Oslo 09.45, där bussen väntar på oss för en guidad rundtur i Oslo och därefter är det dags att återvända hem. Vi kommer till Solna ca 21.00

Pris: 2 590 kr per person, inkl. bussresa, del i tvåbäddshytt (ej fönster) på mellandäck, 2 frukost och 2 middagar ombord. Guidade turer med buss i Köpenhamn och Oslo. Tillägg: 2-bäddshytt med fönster 300kr/ person Tillägg: singelhytt ej fönster 500kr/ person

OBS! OBS! På grund av säkerhetskontroller krävs giltig ID-handling (körkort, pass, nationellt ID-kort)

Anmälan till: Ina Churchill, mail: inachurchill@gmail.com, mobil: 070-511 49 49
Jag behöver namn, födelsedatum, adress, mailadress och tel.nr samt önskemål om dubbel- eller singelhytt, 2-bäddshytt med eller utan fönster.

Bekräftelse/faktura skickas från ReseKompaniet

Ina Churchill/Reseansvarig

Skottland – Whiskyns hemland, 19-24 maj
2019, arrangerad av MKbussresor



Priset förhandlas i nuläget men kommer att ligga på ca 10 500 kr i dubbelrum.

Vi bor i Perth samtliga nätter utom den sista natten då vi bor i Edinburgh, för att dagen därpå resa hem.

Redan första dagen gör vi ett besök på The Famous Grouse där vi lär oss hur man tillverkar whisky och förstås provar den ädla drycken.

Vi besöker den omtalade Glencoedalen med sina vidunderliga vyer och sorgliga historia och kommer fram till Oban, porten till öarna. Här kan vi t.ex. shoppa vackra plädar, halsdukar, tröjor mm, allt det som Skottland är så berömt för!

Vi reser genom de skotska Högländerna, ett fantastiskt naturscenario och vi kommer fram till Tomintoul, det högst belägna samhället i Skottland. Vidare norrut förbi Drottning Elizabeths privata Balmoral Castle.

Ännu ett slott ska besökas, Blair Castle och så är det dags för ännu en whiskyprovning på Edradour.

Åter i Edinburgh gör vi en guidad tur i vad som anses vara en av Europas vackraste städer och möjlighet att själva utforska staden.

Detta är ett urval av allt vackert och fantastiskt vi får uppleva och hela programmet, inkl. pris etc. kommer att läggas ut på hemsidan; SPF Brunnsviken så snart resans Faktablad är färdigställt.

Frågor – hör gärna av dig till Ina Churchill, mail inachurchill@gmail.com

alt. mobil 070-511 49 49.

Bussresa till Billingen, natur, kultur,
historia

Arrangerad av Bergshamraseniorerna
(SPF Brunnsviken, Höstlöven & Rävlyan)

Den här tvådagarsresan är planerad till i mitten av augusti och bjuder på extra allt!

Dag 1

Vi kommer att besöka en fantastisk handelsträdgård i Kumla där vi äter lunch innan vi reser vidare till Billinge hus uppe på Billingen, där vi ska övernatta. Men innan dagen är slut besöker vi Ryttnästorbostället vid Simsjön där major Bernhard Englund guidar i en minst sagt unik historisk miljö och där vi även intar en buffé, lite i svunna tiders anda.

Dag 2

Vi äter frukost i lugn och ro innan vi vänder hemåt, men först ska vi äta lunch i vackra Askersund innan vi besöker Kvarntorpshögen i Närke för en guidad tur bland originella och fantasieggande konstinstallationer.

Vi återvänder till Solna tidig kväll.

Mer om den här resan, när den är klar, kommer att finnas på hemsidan SPF Brunnsviken.

Ina Churchill

Resansvarig

Besök gärna vår hemsida sök på:

SPF Seniorerna Brunnsviken Solna

FÖRENINGENS POSTADRESS:

SPF Seniorerna Brunnsviken

c/o Håkan O. Håkansson

Carl Malmstens väg 14

170 73 Solna

Tel: 076-223 58 23

FÖRENINGENS MEJLADRESS:

hakan.o.hakansson@gmail.com

Tf. Redaktör: Ingegärd Löf

REDAKTIONENS MEJLADRESS:

ingegerd.lof@gmail.com