



Boule
fortsätter så länge vädret
tillåter.
Ses på boulebanan vid
"Kulan"
i Bergshamra kl. 11.00,
på onsdagar.

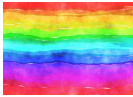
Bridge.

Start onsdag 14 september kl.14.00. i
föreningslokalen på Mårdstigen 16, Bergshamra.
Begränsat antal platser.

Kostnad 20.00 kr/tillfälle.

Anmälan till gosta.bluhm@gmail.com 070-733 70 91

Målarträff



Det är 2 år sedan jag höll i akvarellpenseln, nu är vi
några som talat om att träffas, för att måla
tillsammans.

Alltså ingen kurs - alla målar efter sin förmåga. Var
och en tar med eget material, vilket tas med hem
efter varje träff.

Start onsdag 28 sept. kl. 10.00-12.30 i
föreningslokalen på Mårdstigen 16, Bergshamra
Jämna veckor och avslut 7 december.

Kostnad 20.00 kr/tillfälle.

Hur ofta vi ska träffas kan vi bestämma vid första
träffen. Om du är intresserad hör av dig *före 15
september* till Ingegärd 070-558 80 58 alt.
ingegerd.lof@gmail.com

Vi ses! Ingegärd Löf

Styrelsen 2022

Ordförande, Anita du Pau anita.du.pau@icloud.com	070-233 50 06
Vice ordf. Gösta Bluhm gosta.bluhm@gmail.com	070-733 70 91
Kassör, Ingegärd Löf, ingegerd.lof@gmail.com	070-558 80 58
Sekreterare, Sonja Karlsson sonja.karlsson261@gmail.com	070-530 63 93
Medl.sekr. Andre Smolentzov asmolentzov@gmail.com	073-044 04 01
Ledamot, Gun Bergman, gun.bergman@ownit.nu	070-776 34 62
Ledamot, Gunilla Johansson gunilla.i.johansson@hotmail.com	072-375 72 31
Ledamot, Elisabeth Tidefalk elisabeth.tidefalk@gamlav.se	070-092 11 67
Ledamot, Anitha Nilimaa anithanilimaa@gmail.com	072-179 37 22

Arbetsgrupper

Boule, Gun Bergman	070-776 34 62
Bridge, Gösta Bluhm	070-733 70 91
Friskvård, Gunilla Johansson	072-375 72 31
Hemsida Gun Alm Stenflo	070-045 57 50
Äldreforum Gösta Bluhm	070-733 70 91
Hörsel o syn Gösta Bluhm	070-733 70 91
Studieorg. Elisabeth Tidefalk	070-092 11 67
Resor Ina Churchill	070-511 49 49
Program ans. Gun Bergman	070-776 34 62
Medlemsblad Anitha Nilimaa	072-179 37 22
Valberedning Maria Kroon	076-026 15 14
Valberedning Eva Pira	070-626 79 78
Valberedning Agneta Gästrin	073-980 73 06
Revisor Olle Pettersson	070-483 83 30
Revisor Ina Churchill	070-511 49 49
Ers. Marita Forsell Bäckblom	0704-91 58 65

Styrelsemöten 1/9, 6/10, 3/11 och 1/12.



Brunnsviken
Solna



Hösten 2022
Uppdaterad oktober 2022

Föreningslokal
Mårdstigen 16, Bergshamra
Plusgiro 463 80 53-1
Vår hemsida
SPF Brunnsviken

Vi samarbetar med Vuxenskolan

MÅNADSMÖTEN

Torsdagar kl.15.00. med kaffe och diverse tillbehör.
Kostnad 50 kr kontant eller swish.
Anmälan senast dagen före månadsmötet
till gun.bergman@ownit.nu tel. 070-776 34 62.

Torsdagen den 29 sept. får vi träffa den digitala fixaren Elmina Ekeryd som berättar om Vårdförskolan. Här har vi i Solna möjlighet att låna och prova digitala produkter. **Välkomna till Carl Malmstensväg 12.**

Torsdagen den 27 okt. God hörsel ger livskvalitet. Hörselskadades förening i Solna-Sundbyberg berättar om hörselvård, hörapparater och övriga hörselhjälpmedel. Carl Malmstensväg 12, Bergshamra.

Torsdagen den 24 nov. Trubaduren Bengt Vilhelmsson spelar och vi får lösa ett quiz.
Carl Malmstensväg 12, Bergshamra

Torsdagen den 15 dec. Vi får besök av Lucia
Carl Malmstensväg 12, Bergshamra

**Söndagsmiddagar 25 sept. 30 okt. 27 nov.
kl. 18.00**

Vi ses på **Småstad**, Bergshamra innan ni beställer meddela att ni är SPF medlem så får ni 10%rabatt.
eller
Il Palazzo Gustav III Boulevard 41, Frösunda. 10% rabattkod "Anitha SPF".



STUDIEBESÖK

Tisdagen den 13 september. Visning av SEB-s konst på huvudkontoret. Maxantal 30 personer.

Vi samlas på Stjärntorget 4 Mall of Scandinavia kl.16.15.
Medtag legitimation.

Kostnad 50 kr kontant eller swish.

Anmälan senast den 6 sept. till
amhakansson3@gmail.com tel. 073-684 13 99

Ondagen den 12 oktober kl.14.00 besök på Bergshamra koloniförening. Kerstin Lundin-Hagblom visar oss sin trädgård och någon till, berättar om koloniföreningen och vi gör en rundvandring i området.

Samling i korsningen Tivolivägen/Pumphusvägen.

Kostnad 50 kr kontant eller swish.

Anmälan till Gunilla.i.johansson@hotmail.com
tel. 072-375 72 31

Tisdagen den 15 november
Persisk afton med kall och varm persisk buffé. Följs av föreläsning om hantverket bakom persiska mattor.

Samling på Hornsgatan 94, (T-bana Zinkensdamm)
kl. 17.15.

Kostnad: 200 kronor, kontant eller swish.

Anmälan senast 1 november till
elisabeth.tidefalk@gamlav.se. Tel.070-092 11 67.

PROMENADER

Korta promenader, Bergshamra

Ca 1 – 1,5 tim. fredagar kl.10, samling Bergshamra bibliotek.

Du behöver inte anmäla dig utan det är bara att dyka upp. Ingen fikapaus.

Vi går i ur och skur - du avgör själv om vädret passar dig.

gunilla.i.johansson@hotmail.com 072-375 72 31

Långa promenader (6–10 km)

Välkommen att prova på längre promenader med måndagsgruppen. Samling vid ICA i södra Bergshamra, måndagar kl. 10.00.

Vi reser kommunalt inom Stockholmsområdet, promenerar ca 2 tim., ca 6 – 10 km, och avslutar på något lunchställe. Gruppen bör max vara 10 personer för att det ska fungera med restaurangbesöken.

Om gruppen blir för stor finns möjlighet att dela gruppen i två. Är du intresserad att vara med, hör av dig till Gun eller Gunilla.

gun.alm.stenflo@gmail.com 070-045 57 50
gunilla.i.johansson@hotmail.com 072-375 72 31

Korta promenader, Frösunda

Ca 1 timme. måndagar kl.10, samling Frösunda Torg. Anpassat utifrån dem som ansluter.

Du behöver inte anmäla dig utan det är bara att dyka upp. Vi går i ur och skur - du avgör själv om vädret passar dig.

anithanilimaa@gmail.com 072-179 37 22

**Lunch onsdagar 14 sept. 12 okt. 16 nov.
kl. 13.00-14.00**

K-märkt, Gustav III Boulevard 32, Frösunda.
För SPF Seniorerna Brunnsvikens medlemmar är priset 115 kr ink. kaffe.