

### **Civilförsvarsförbundet informerar om hemberedskap.**

Torsdagen 28 september kl. 14.00 i samlingssalen Bergshamra kyrka. Ingen kostnad och ingen föransmälan.

”Hur vi ska förhålla oss och förbereda oss i det nya läget som Sverige har?”

### **Månadsmöten hösten 2023**

Torsdagar kl. 15.00 månads-möten med kaffe och diverse tillbehör serveras i lokalen, Carl Malmstens Väg 12, Bergshamra.

Kostnad 50 kr. Anmälan senast dagen innan till 070 776 34 62, [gun.bergman@ownit.nu](mailto:gun.bergman@ownit.nu)

**Torsdag 26 oktober** Presentation av appen Mötesglädje – hur man hittar nya kontakter. Samt introduktion av SPF-appen – hur man får senaste nytt från föreningen och förbundet.

### **Torsdag den 23 november**

Ingrid Törnkvist. Tv-journalist. Föredrag om en okänd hjälte i kalla krigets Berlin.

### **Torsdag den 14 december**

Vi träffas och umgås och försöker att lösa ett Quiz med julanknytning

### **Torsdag den 25 januari 2024**

kommer Apoteket i Bergshamra och svarar på frågor ex. om blodtrycks-medicin m.m. Skicka frågor till

[anithanilimaa@gmail.com](mailto:anithanilimaa@gmail.com).

### **Studiebesök hösten 2023**

Avgift studiebesök 100kr/ person Vid besök med entré- och guideavgift betalar deltagaren själv entréavgiften. Föreningen betalar guidningen. Samtliga studiebesök föränmäls till den i programgruppen som ansvarar för besöket. Efter bekräftelse betalas avgiften in till föreningens postgiro alt. swish före besöksdatum.

**12 september Sidenväveriet**, inställt. Få anmälda.

**10 oktober Vi besöker Birgittasystrarnas** kloster i Djursholm och äter lunch på klostret. Vi ses 10.45 utanför klostret, Burevägen 12 Djursholm. Kostnad 200 kr betalas på plats. Anmälan senast 2 oktober till Kerstin Lundin Hagblom, [keluha@telia.com](mailto:keluha@telia.com) Maxantal är 15 personer.

**14 november** kl. 11.00 ser Hanser produktioner bio på biograf Zita, Birger Jarlsgatan 37, Stockholm.

### **Mina drömmars Stockholm**

Anmälan till [gun.bergman@ownit.nu](mailto:gun.bergman@ownit.nu) senast 7 nov. kostnad 200 kr sätts i på pg 463 80 53-1. Minst 10 pers. och max 20.

### **Resa**

#### **Jul i Österbybruk**

SPF Solrosen bjuder in till julresa till Österbybruk onsdagen den **29 november**.

Upplev Österbybruks historia genom guidens berättelser om herrskap och smeder. Julvisning i herrgården samt i smedsbostaden. Vi hälsas välkomna med ett glas glögg och pepparkaka. Vidare äter vi en jultallrik i stämningsfull 1700-tals miljö samt kaffe med lite julgodis.

Vi besöker också butikerna på herrgårdsområdet, kanske blir det ett julklappsinköp eller två.

#### **Start**

Från Solna Centrum kl. 09.00

Från Bergshamra kl. 09.20

Hemkomst ca kl. 16.30

Anmälan senast **6 november** till Ingrid Andersson, [hemtillingrid@gmail.com](mailto:hemtillingrid@gmail.com) eller mobil 070 828 86 97

Pris: 945 kr inkl. bussresa, jultallrik & guide. Betala senast 14 november till SPF Solrosen, pg 430 70 15-0. Uppge ditt namn och Österbybruk på inbetalningen. Avresetid och fullständigt program hittar du inom kort på vår hemsida

## Övriga aktiviteter

**Målargruppen** startar onsdagen den 20 sept. och därefter varannan vecka t.o.m. 29 nov. I SPF Seniorerna Brunnsvikens föreningslokal Mårdstigen 16 Bergshamra, kl. 10.00-12.30, fikapaus runt 11.00.

Hoppas intresse finns att måla akvarell alternativt akryl tillsammans under hösten Det är ingen kurs utan alla målar efter sin egen förmåga. Var och en tar med eget material, vilket tas med hem efter varje träff.

Kostnad: 100 kr för medlemmar och 200 kr för icke medlemmar. Du som är intresserad hör av dig före 13 sept. till [ingegerd.lof@gmail.com](mailto:ingegerd.lof@gmail.com), 070 558 80 58.

## Vinprovingsgrupper

En ny termin för vinprovings grupperna Carl Malmstens Väg 12, Bergshamra

Grupp I: start 4 september kontakt [inachurchill@gmail.com](mailto:inachurchill@gmail.com)

Grupp II: start 11 september, kontakt [glimalv@icloud.com](mailto:glimalv@icloud.com).

**Bokcirkele** har startat den 4 september. [irenewagman55@gmail.com](mailto:irenewagman55@gmail.com) eller mobil 073 995 20 46

## Bridge

Startar preliminärt i mitten av september. Kontakta [gosta.bluhm@gmail.com](mailto:gosta.bluhm@gmail.com) 070 733 70 91

**Boule**, fortsätter hela september, onsdagar kl.11.00. Boulebanan vid Rådjurssigen 15, Bergshamra centrum, vid Kulturhuset Q. [gun.bergman@ownit.nu](mailto:gun.bergman@ownit.nu)

## Samtalsgrupp

startar onsdagen den 27/9 kl. 10-12 i samlings salen Gamla vägen 9, ingång från baksidan.

Vi träffas sedan ytterligare 5 gånger, på onsdagar i ojämn vecka dvs. den 11/10, 25/10, 8/11, 22/11 och 6/12. Max 8 deltagare.

Avgiften är 150 kr för medlemmar, betalas direkt till föreningen vid bekräftelse. Anmälan senast den 20 september till

[gunilla.i.johansson@hotmail.com](mailto:gunilla.i.johansson@hotmail.com) 072 375 72 31

**Söndagsmiddag** på Småstad, Bergshamra. Sista söndagen i månaden kl.18.00. Den 24/9, 29/10, och 26/11.

**Fredagslunch** på K-märkt, Frösunda kl.13.15. Den 15/9, 13/10, och den 10/11.

**Korta promenader**, Bergshamra

Start fredagar kl.10.00.

Samling vid Bergshamra bibliotek. Vi går saktast ca 1-1,5 tim. [gunilla.i.johansson@hotmail.com](mailto:gunilla.i.johansson@hotmail.com) 072 375 72 31

**Långa promenader** (6-8 km)

Start måndagar kl. 10.00.

Samling vid ICA i södra Bergshamra.

Promenerar ca 2 tim. Inom Stockholmsområdet. [gun.alm.stenflo@gmail.com](mailto:gun.alm.stenflo@gmail.com)

070 045 57 50

## Övriga aktiviteter

**Målargruppen** startar onsdagen den 20 sept. och därefter varannan vecka t.o.m. 29 nov. I SPF Seniorerna Brunnsvikens föreningslokal Mårdstigen 16 Bergshamra, kl. 10.00-12.30, fikapaus runt 11.00.

Hoppas intresse finns att måla akvarell alternativt akryl tillsammans under hösten Det är ingen kurs utan alla målar efter sin egen förmåga. Var och en tar med eget material, vilket tas med hem efter varje träff.

Kostnad: 100 kr för medlemmar och 200 kr för icke medlemmar. Du som är intresserad hör av dig före 13 sept. till [ingegerd.lof@gmail.com](mailto:ingegerd.lof@gmail.com), 070 558 80 58.

## Vinprovingsgrupper

En ny termin för vinprovings grupperna Carl Malmstens Väg 12, Bergshamra

Grupp I: start 4 september kontakt [inachurchill@gmail.com](mailto:inachurchill@gmail.com)

Grupp II: start 11 september, kontakt [glimalv@icloud.com](mailto:glimalv@icloud.com).

**Bokcirkele** har startat den 4 september. [irenewagman55@gmail.com](mailto:irenewagman55@gmail.com) eller mobil 073 995 20 46

## Bridge

Startar preliminärt i mitten av september. Kontakta [gosta.bluhm@gmail.com](mailto:gosta.bluhm@gmail.com) 070 733 70 91

**Boule**, fortsätter hela september, onsdagar kl.11.00. Boulebanan vid Rådjurssigen 15, Bergshamra centrum, vid Kulturhuset Q. [gun.bergman@ownit.nu](mailto:gun.bergman@ownit.nu)

## Samtalsgrupp

startar onsdagen den 27/9 kl. 10-12 i samlings salen Gamla vägen 9, ingång från baksidan.

Vi träffas sedan ytterligare 5 gånger, på onsdagar i ojämn vecka dvs. den 11/10, 25/10, 8/11, 22/11 och 6/12. Max 8 deltagare.

Avgiften är 150 kr för medlemmar, betalas direkt till föreningen vid bekräftelse. Anmälan senast den 20 september till

[gunilla.i.johansson@hotmail.com](mailto:gunilla.i.johansson@hotmail.com) 072 375 72 31

**Söndagsmiddag** på Småstad, Bergshamra. Sista söndagen i månaden kl.18.00. Den 24/9, 29/10, och 26/11.

**Fredagslunch** på K-märkt, Frösunda kl.13.15. Den 15/9, 13/10, och den 10/11.

**Korta promenader**, Bergshamra

Start fredagar kl.10.00.

Samling vid Bergshamra bibliotek. Vi går saktast ca 1-1,5 tim. [gunilla.i.johansson@hotmail.com](mailto:gunilla.i.johansson@hotmail.com) 072 375 72 31

**Långa promenader** (6-8 km)

Start måndagar kl. 10.00.

Samling vid ICA i södra Bergshamra.

Promenerar ca 2 tim. Inom Stockholmsområdet. [gun.alm.stenflo@gmail.com](mailto:gun.alm.stenflo@gmail.com)

070 045 57 50



Programblad hösten 2023 för SPF Seniorerna Brunnsviken

Mer information finns på föreningens hemsida, medlemsblad nr 3 och SPF-appen.

SPF Brunnsviken pg 463 80 53-1

OBS! ange på talongen ditt namn och vilken aktivitet det gäller.