

## Månadsmöten våren 2024

Torsdagar kl. 15.00 månadsmöten 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 den 25 januari

*Bättre koll på läkemedel och regler*

En säker och välfungerande läkemedelsanvändning är en hjärtefråga för Maria.

Niss Maria Arthursson, apotekare från Apotek Hjärtat, berättar om Hur du får bättre koll på dina läkemedel och regler. Maria har lång erfarenhet av jobbet inom läkemedel och apotek. Aktuellt är höjningen av kostnadsskyddet, leveransproblem och byten till billigare leverantör och allt det här kan skapa problem för den enskilde. Maria svarar gärna på frågor och önskar att det blir en livlig dialog.

### Årsmöte

Tid: torsdagen den 22 februari 2024, kl. **13.45**  
Plats: Bergshamrasalen, if-huset, Bergshamra  
Anmälan: senast 15 februari 2024  
[anithanilimaa@gmail.com](mailto:anithanilimaa@gmail.com)  
072 179 37 22

### Torsdag den 21 mars

får vi ta del av Radions 100-åriga historia i ljud och bild. Hans Arnbom, som jobbat under 53 år på SR/SVT, bl.a. med Hans Villius & Olle Häger under 20 år, berättar historien om Radiotjänst. Mycket nostalgi & många roliga bilder utlovas.

### Torsdag den 25 april

*Gilla din ekonomi*, Susanne Eliasson, Senior analytiker privatekonomi hjälper oss att gilla den ekonomi vi har.

### Tisdagen den 14 maj

planerar vi att åter besöka restaurang Jungfrusund på Ekerö för att äta en vårlunch. Restaurangen ligger vid marinan med bedårande utsikt över fjärden. Vi sitter skyddade mot väder och vind i nybyggd glasveranda. Vi återkommer i nästa medlemsblad med mer detaljerade uppgifter om pris och vad som ingår. Lunchen betalas på plats. Till Jungfrusund åker man med blå buss 176 eller 177 mot Stenhamra. Vid Ekerö centrum tar man buss 303 eller 350 mot Jungfrusund. Stig av vid Jungfrusunds varv. Resan tar ca. 1 timme. *Anmälan senast 6 maj* till [elisabeth.tidefalk@gamlav.se](mailto:elisabeth.tidefalk@gamlav.se) 070 092 11 67

## Studiebesök våren 2024

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.

### Torsdagen den 15 febr. kl.10.45

får vi en guidad tur i det nya KMH kungliga musikaliska högskolan på Valhalla vägen. Vi ses inne vid entrén kl. 10.45. Visningen tar ca 1 timme. Kl. 12.30 lyssnar vi på lunchmusik i Kungasalen ca 30 min. T-banan eller buss 4 till Stadion. 100 kr sätts in på konto pg 463 80 53-1. OBS! ange på talongen ditt namn och vilket studiebesök det gäller. *Anmälan senast 13 febr.* [gun.bergman@ownit.nu](mailto:gun.bergman@ownit.nu) 070 776 34 62.

### Torsdagen den 14 mars kl. 11.00

Musikprogram om, två speciella människor, Christina Nilsson & Hanser Lina som berör alla. Zita bio Birger Jarlsgatan 37. Kostnad 200 kr. Efter bekräftelse betala via konto pg 463 80 53-1.OBS! ange på talongen ditt namn och vilket studiebesök det gäller. *Anmälan senast 7 mars* till [gun.bergman@ownit.nu](mailto:gun.bergman@ownit.nu) 070 776 34 62

### Tisdagen den 9 april kl. 13.00

guidad visning av konsten på station Stockholm City. Vi träffas utanför entrén till Scandic Hotel Continental på Vasagatan. Visningen startar Kl.13.00 och beräknas pågå till 14.15. Max 25 deltagare. Efter bekräftelse betalar du 100 kr. till pg 463 80 53-1. OBS! ange på talongen ditt namn och vilket studiebesök det gäller. *Anmälan senast 24 mars* till [elisabeth.tidefalk@gamlav.se](mailto:elisabeth.tidefalk@gamlav.se), 070 092 11 67.

## Resor 2024

### Vinprovning på M/S Cinderella

Du har väl inte glömt att anmäla dig till Vinprovningen den 26–27 februari 2024. Läs mer om eventet på hemsidan och i SPF-appen samt medlemsblad nr 4 2023.

### Operaresa till Savonlinna 15–19 juli 2024

12 platser är reserverade för våra medlemmar. Preliminärt program är Verdis opera Nabucco och Mozarts opera Don Giovanni. Resan är arrangerad av Ekman Resor och vi färdas till Helsingfors med Viking Line.

1 vecka, pris 16 980kr. Mer och utförlig information kommer när Ekman Resor är klara med hela programmet. Håll utkik på föreningens hemsida och SPF-appen.



Programblad varen 2024 för  
SPF Seniorerna Brunnsviken

Mer information finns på förenings hemsida,  
medlemsblad nr 4 2023 och  
Medlemsblad nr 1 2024  
och SPF-appen.

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

**Boule, start onsdag 22 maj kl. 11.00**  
Boulebanan vid Rådjursslätten 15, Bergshamra  
centrum, vid Kulturhuset Q. Kontakt Nina  
Engström 070 609 15 87.

**Söndagsmiddag på Småstad, Bergshamra**  
sista söndagen i månaden kl.18.00 den 28/1,  
25/2, 31/3, 28/4, 26/5. Önskas 10% SPF rabatt.

**Fredagslunch på K-märkt, Frösunda**  
Fredagslunch på K märkt kl.13.10 den 19/1,  
16/2, 15/3, 19/4, 17/5. Önskas 10% SPF rabatt.

**Hälsovecka 20 maj-26 maj**

Liksom tidigare år kommer vi att genomföra en  
folkhälsoveckas med särskilt program andra  
veckan i maj. Vilka aktiviteter vi inbjuder till  
kommer på hemsidan, SPF-appen och i  
Medlemsblad 2 2024, Kristina Arvidson Fyrborg,  
[krittyr@gmail.com](mailto:krittyr@gmail.com).

**Korta promenader, Bergshamra**

Start fredagar kl.10.00.  
Samling vid Bergshamra bibliotek. Vi går saktas  
ca 1-1,5 tim. [gumilla.ijohansson@hotmail.com](mailto:gumilla.ijohansson@hotmail.com)  
072 375 72 31.

**Långa promenader (7-9 km)**

Start måndagar kl. 10.00.  
Samling vid ICA i södra Bergshamra.  
Promenerar ca 2 tim. Inom Stockholmsområdet.  
[gum.alm.stenflo@gmail.com](mailto:gum.alm.stenflo@gmail.com)  
070 045 57 50.

**Promenader i Frösunda 1-2 timmar**

Vi ses på Frösunda Torg torsdagar kl.10.00,  
Start den 25 januari och jämna veckor.  
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.  
[Leif.ingstrom@ownit.nu](mailto:Leif.ingstrom@ownit.nu), 070 360 44 18



**Värresa 6-7 maj Vadstena, Alvastra kloster &  
Ellen Keys Strand.**  
Mer information se medlemsblad 1 2024 och  
föreningens hemsida.

**Övriga aktiviteter**

**Bokcirkel start 2024 måndagen den 29  
januari kl. 13.00 i föreningslokalen på  
Mårdstigen 16, Bergshamra.**

Vi behöver ett par till som vill vara med. Vi  
kommer överens om bok när vi träffas. Kostnad  
100:- för medlemmar och 200:- för icke  
medlemmar. Anmälan till  
[irenewagman55@gmail.com](mailto:irenewagman55@gmail.com)

**Mälargruppen varen 10 januari 2024**

Vi är 4 personer som har träffats varannan  
vecka under hösten -23. Alla målar efter sin  
förmåga, det är alltså ingen kurs. Men vi har en  
erfaren deltagare, som är villig att ge tips och  
lära ut detaljer varterfer de efterfrågas

Var och en tar med eget material, vilket tas med  
hem efter varje träff. Vi kommer att fortsätta  
under våren 2024 med start onsdagen den 10  
januari kl. 10.00 -12.30. Varannan vecka t o m  
17 april.

Det finns plats för 2-3 personer till. Kostnad  
160,- Intresserad? Du är välkommen att ringa till  
mig. Ingegärd Löt tele 070-558 80 58

**Bridge**

Fortsetter i förenings-lokalen Mårdstigen 16.  
Teori och praktik ingår. Start onsdagen 17  
januari kl. 14.00.Kontakt  
[gosta.bluhm@gmail.com](mailto:gosta.bluhm@gmail.com), 070 733 70 91.