



## Hej senior!

Roligare pension – det är SPF SENIORERNAs mål. Att vara pensionär är ett heltidsarbete och för många räcker inte tiden till. Trots det så försöker vi att fylla upp din tid.

Vår förening fyller 25 år och det ska vi fira den 22 september. Du får en inbjudan i detta utskick. Det är kort om tid för anmälan. Jag kommer att vara bortrest men efter den 22 aug. går det bra att ringa ( gärna på förmiddagen).

Du kan även anmäla dig vid vårt första månadsmöte.

Tillsammans med Medlemsbladet får du foldern för hösten. Vår programgrupp har bemödat sig att få trevliga månadsmöten och studiebesök.

Man kan också delta i en cirkel, då får man lära sig något samtidigt, som man lär känna andra i föreningen.

Vi fortsätter vårt samarbete med SPF Solrosen. Den 11 november har vi bokat Frösunda Port för en eftermiddagsträff. Läs mer om det i bladet.

Vi har valt Frösunda Port för att de är tillmötesgående och kan ge oss bra pris på mat och lokalkostnad. Där finns också gott om plats och det är lätt att ta sig dit.

Men det är inte bara själen som behöver påfyllning utan även kroppen.

Den 30 aug. börjar styrketräning på tisdagar kl 10 på Sockerbiten i Ritorp samt gymnastiken i Bergshamra skola kl 16. GIH på onsdagar kl 12. Alla dessa aktiviteter är gratis. Vi kanske ses på något av passen i höst.

Sköna promenader i höst är inte heller att förakta.

*Gun Bergman*

## 25 aktiva år

Festligt värre blir det den 22 september då SPF Brunnsviken firar sina första 25 år på restaurang Frösunda Port. År 1991 bildades föreningen som en avknoppning från Solrosen och Skytten. Initiativtagare var Stig Rundqvist som också blev ordförande och som såg till att organisera en mängd aktiviteter: bland annat månadsmöten, studiecirklar, studiebesök och resor.

Cirkelverksamheten kom fort igång i SPF Brunnsviken. Genom åren har det studerats franska, italienska och engelska, historia, klassisk musik, politikens dagsfrågor, fotografering, teckning och det har provats många viner. Elever från Bergshamraskolan har hjälpt oss ”gamlingar” att hantera mobil och dator.

De flesta aktiviteter har letts av föreningens egna medlemmar. Under föreningens första år gjordes flera uppskattade dagsresor med *Ebbe Lidemark* som ciceron.

Resandet har fortsatt med både dagsturer och utlandsbesök. Tillsammans med SPF-föreningen Solrosen har medlemmar från Brunnsviken besökt såväl Alsace som Moseldalen och en resa till Ljungskile i Bohuslän 2014 var mycket uppskattad. Kortare resor har gått i Sörmland och Uppland och många har också följt med på utflykter i Stock-

holms nya områden. I höst väntar ett besök i Berlin.

Den sociala verksamheten blomstrar vid månadsmöten och sedan ett par år även under luncher på Frösunda Port och söndagsmiddagar på restaurang Småstad (där SPF Brunnsvikens medlemmar har rabatt!). Minst en gång per år arrangeras en fest.

Månadsmötena hölls i början i Bergshamrakyrkans församlingssal, men flyttade senare till matsalen på Berga där vi fortfarande samlas sista torsdagen varje månad. Vid varje möte har alltid hållits något intressant föredrag eller kåseri och i början slöt många medlemmar upp. Rekordet slogs 1997 då skådespelerskan Sickan Carlsson var gäst. Då kom 98 beundrare. Därefter har det blivit allt färre deltagare och numera dyker oftast bara ett 50-tal medlemmar upp på de trivsamma sammankomsterna.

Medlemsantalet har stadigt ökat, från ett 80-tal de första åren till dagens drygt 380. Under föreningens första kvartsekel har åtta ordförande hållit i klubban: *Stig Rundqvist, Torsten Bergström, Margareta Winberg, Gudrun Granåsen, Per-Åke Berg, Ulla Jäderqvist* och *Roland Bjurling* föregick *Gun Bergman* som tog över ordförandeskapet 2014.