



## Månadens brev – december 2020

### Lite information:

Vid månadsmötet den 12 november samlades ca 20 medlemmar för att lyssna på Joakim Brosten från sjöräddningen. Tyvärr var han tvungen att lämna återbud med väldigt kort varsel. Vi bestämde oss ändå för att genomföra mötet för alla som anmält sig eftersom restriktionerna för region Västmanland kom senare under samma eftermiddag. Vi ordnade en bordsplacering för att kunna hålla ordentligt avstånd till varandra. Lisbeth och Bertil Neidenmark berättade lite kort om sin erfarenhet av sjöräddningen.

Afternoon Tea dagen efter ställdes dock in.

Från och med nu och året ut är alla inomhusaktiviteter tyvärr inställda. Det är jättetråkigt att behöva meddela detta. Tur att vi hann mötas några gånger i alla fall. Vi får hålla ut och hålla i och hoppas på bättre tider. Tills dess ta väl hand om er och var noga med att följa alla rekommendationer från folkhälsomyndigheten.

### Vi fortsätter med utomhusaktiviteter året ut.

#### Promenader på måndagar:

Vi samlas på Lasse Färnlöfs plats kl 13.30 varje måndag och promenerar i små grupper (max 8) med avstånd. Promenadväg bestäms före start.

#### Motionsgång på tisdagar:

Samling Björnöns parkering kl 10.00 där motionsspåret startar. Du promenerar i din takt med eller utan stavar. Målet är 2,5 km spåret men var och en väljer spår.

#### Tipspromenad:

Den 3 december kl. 10.00. Samling Lasse Färnlöfs plats. Föreningen bjuder på glögg och pepparkakor efter målgång. **OBS!** tänk på att hålla avstånd både under promenaden och vid glöggen.

#### Kvällsvandring:

Vi ska försöka skapa lite julstämning tillsammans genom att göra en julig kvällspromenad och titta på alla juldekorerade balkonger och uteplatser på Öster Mälarstrand.

Den 17 december kl. 17.00 samlas vi vid Lasse Färnlöfs plats. Vi vandrar i små grupper bland husen för att glädjas åt alla kreativa dekorationer/installationer/miljöer. Kanske får vi inspiration till vår egen hemmamiljö. Vi kanske är många som kommer att fira jul på ett annat sätt än vi brukar i år och då gäller det att ändå skapa stämning.

Studiecirklar och kulturprogram arrangeras  
i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



### **Digitalt kurstips från SPF-seniorerna:**

16 dec kl. 13.00 -15.30. Ny chans att delta i den intressepolitiska kursen "**Seniorer mittemellan två val**" för att tillsammans arbeta för att förbättra äldres levnadsvillkor och delta i samhällsdebatten. Deltagandet är kostnadsfritt och kursen vänder sig till samtliga medlemmar.

Vi erbjuder ett tillfälle att testa Zoom för deltagare på seminariet 14 dec.

Mer information finns på vår hemsida ([se länk](#)) under rubriken Aktiviteter/Kurstips

### **Digitalt Filmtips från SPF Södermanland:**

Istället för mässan "**Välfärdsteknik - underlätta din vardag**" har det spelats in en film om digitalisering. Förhoppningsvis ger det er medlemmar lite inspiration och "underhållning" denna mörka årstid. De som gjort filmerna är alla amatörer och medlemmar från SPF Seniorerna Eskilstuna.

Filmerna finns på vår hemsida ([se länk](#)) under fliken Aktiviteter/Aktuella filmer

### **Boktips från Margareta Hansson – bokcirkeln:**

Två böcker som ger lite sysselsättning ett tag.

**"Hovjuvelerarens barn"** av Gunnar Bolin.

Det är en berättelse om en släkt, som börjar i Ryssland och går via Österrike till Sverige genom två världskrig och tre diktaturer. Det är intressant och spännande läsning om en släkt som finns i verkligheten här i Sverige. Det myllrar av namn på släktingar i olika generationer.

**"Vi möts på museet"** av Anne Youngson. Det är en brevroman, som handlar om två ensamma människor, som sent i livet inser hur övergivna de är. Kvinnan, som skriver första brevet bor i England och mottagaren är museiintendenten på Silkeborgs museum i Danmark. De börjar skriva till varandra, berättar om glädje, oro och livet i största allmänhet. Detta är stillsam dramatik för den som har tålamod att lyssna på deras berättelser.

**Gå gärna in på vår Hemsida:** <https://www.spfseniorerna.se/spfhamre>

Styrelsen  
genom Gunnel Jonsson

Studiecirklar och kulturprogram arrangeras  
i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan