

Boule - Vem ligger närmast "lillen"?

Vi planerar att fortsätta under september varje onsdag kl. 11.00. Boulebanan vid Rådjurstigen 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 29 september, 27 oktober, 24 november och 29 december.

Fredagslunch på K-märkt, Frösunda kl. 13.00. Den 13 september, 11 oktober, 15 november och 6 december.

Välkommen till någon av våra promenader!

Korta promenader i Bergshamra 1 - 1,5 timme

Samling Bergshamra bibliotek fredagar kl. 10.00. Du behöver inte anmäla dig utan det är bara att dyka upp. Ingen fikapaus. Vi går sakta i ur och skur - du avgör själv om vädret passar dig. gunilla.i.johansson@hotmail.com 072 375 72 31.

Halvlånga promenader (5–7 km)

Välkommen att pröva på litet längre promenader med måndagsgruppen. Oftast samling Ica Bergshamra måndagar kl. 10.00, men anmälan krävs för att man ska få korrekt startplats. Vi reser kommunalt inom Stockholmsområdet, promenader ca 2 timmar och avslutar på något lunchställe. Är du intresserad att vara medvälkommen att höra av dig till gun.alm.stenflo@gmail.com 070 045 57 50. Promenadtakten har minskat över åren.

Långa promenader (7–10 km)

Om någon kan tänka sig att leda långa raskare promenader anmäl intresse till gunilla.i.johansson@hotmail.com 072 375 72 31

Promenader i Frösunda 1–2 timmar

Vi ses på Frösunda Torg torsdagar kl.10.00 med start den 5 september, varannan vecka, dvs. 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 070 360 44 18.

Styrelse

Ordförande

Gudrun Wirmark

Vice ordf.

Eva Eliasson

Kassör

Gunilla Johansson

Sekreterare

Elisabeth Tidefalk

Medl.ansv.

Andre Smolentzov

Ledamot

Kristina Arvidson Fyrberg

Ledamot

Anne-Christine Rindhagen

Ersättare

Leif Ingström

Funktioner

Boule

Kristina "Nina" Engström

Bridge

Gösta Bluhm

Promenader

Gunilla Johansson

Gun Alm Stenflo

Leif Ingström

Folkhälsa

Anne-Christine Rindhagen

Hemsida

Anne-Christine Rindhagen

Gun Alm Stenflo

Äldreforum/KPR

Gudrun Wirmark

ersättare

Gunilla Johansson

Studieorg.

Elisabeth Tidefalk

Resor

Ina Churchill

Program ans.

Gun Bergman

Eva Eliasson

Eventgrupp

Gudrun Wirmark

Gun Bergman

Sonja Karlsson

Digitalombud

Anitha Nilimaa

Medlemsblad

Anitha Nilimaa

Valberedning

Anitha Nilimaa

Valberedning

Eva Pira

Valberedning

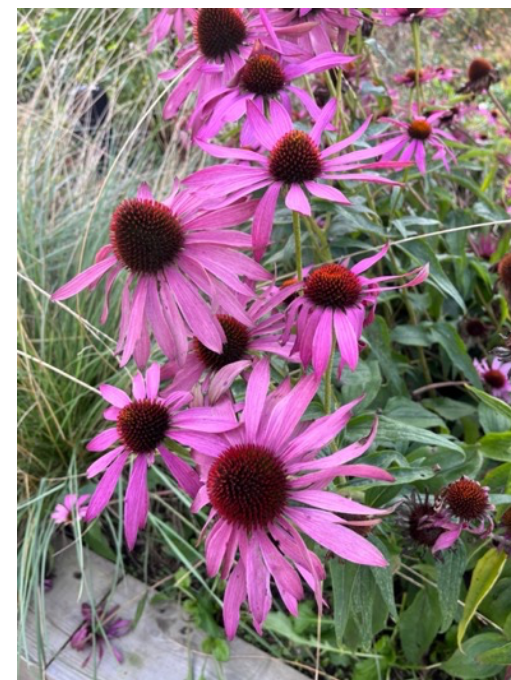
Gun Bergman

Revisor

Ina Churchill

Revisor

Marita Forsell Bäckblom



Programblad hösten 2024 för
SPF Seniorerna Brunnsviken

Mer information finns på föreningens hemsida,
medlemsblad nr 3 2024 och
och SPF-appen.

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

Månadsmöten hösten 2024

Månadsmöten med kaffe och kaka serveras i lokalen på Carl Malmstens väg 12, Bergshamra, om inte annat anges. Torsdagar kl. 15.00. Kostnad 50 kr som betalas på plats. *Anmälan senast 2 dagar innan till brunnsvikensolna@spfseniorema.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61.*

Månadsmöte 26/9 IT säkerhet

Vill du veta mer om hur du kan skydda dig mot bedragare på nätet och telefon?

Kom och lyssna på Gabriel Eliasson, IT pedagog. Han är välkänd som kursledare och föredragshållare. Vi kommer att få många goda råd och bli uppdaterade på det senaste inom ämnet.

Månadsmöte 24/10. "Hur gamla kan vi bli och håller vi oss friska längre idag än tidigare?"

Välkomna till en intressant föreläsning om åldrande.

Karin Modig, forskare och epidemiolog från Karolinska Institutet berättar om sin forskning kring åldrande, livslängd och hälsan hos den åldrande befolkningen. Hon kommer diskutera frågor som "kan vi påverka vår livslängd även på äldre dar"? Vad är egentligen ett friskt åldrande? Och vad menas med Blå Zoner?

Månadsmöte 21/11 "Mina Stockholmspärlor"

Intressant och underhållande presentation av Martin Rörby.

Stockholm med byggnader från sju sekel är som en öppen bok, där det ständigt finns nya sidor att upptäcka. Från barnben och vidare genom åren har Martin Rörby samlat på sig ett pärlband av hus som på olika sätt väckt hans nyfikenhet, intresse, uppskattning och ibland till och med beundran. Vi kommer att få höra om några. Martin Rörby är Arkitekturhistoriker & tidigare sekreterare i Skönhetsrådet.

Månadsmöte 12/12 Kaffe med jul-quiz

Sista månadsmötet för terminen. Vi umgås och kör lite frågesport.

Studiebesök/aktivitet

Tisdagen den 24 september kl. 13.00

gemensam lunch på **Internationella Restaurangskolan**. Här möter du morgondagens mästare både i kök och matsal. Följ med till skolans restaurang och njut av en god lunch. Räkna med att det tar lite längre tid än på en vanlig lunchrestaurang. Adress: Tullgårdsgatan 12, Stockholm. Restaurangen kallas Kajplats 304. Man kan gå från Skanstull eller ta buss nr 57 från Skanstull till Tullgårdsparken. *Anmälan senast 21 september till brunnsvikensolna@spfseniorema.se eller sms till Eva Eliasson 070 292 08 61. Pris för 3 rätter, 175kr. Avvakta bekräftelse. OBS! ange ditt namn och vilket studiebesök/aktivitet det gäller.*

Torsdagen den 17 oktober kl. 13.00

gör vi ett spännande besök på **Bååtska palatset** där vi får en guidad visning. Palatset uppfördes med början 1662. Svenska Frimurarorden köpte palatset 1874 och efter ändamålsenlig ombyggnad och tillbyggnad invigdes det som Ordens Stamhus i januari 1877 av konung Oscar II. Visningen tar ca 90 minuter med 7–8 stopp där man går igenom palatsets historia. OBS Visningen går genom tre våningsplan, personhiss som rymmer rullstol eller rollator saknas. Adress: Blasieholmsgatan 6. Närmaste T-bana, blå linjen uppgång Kungsträdgården. *Anmälan senast 9 oktober till brunnsvikensolna@spfseniorema.se eller sms till Elisabeth Tidefalk 070 092 11 67. 100 kr sätts in på konto pg 463 80 53-1 när man får bekräftelse. OBS! ange ditt namn och vilket studiebesök det gäller.*

Tisdag den 5 november kl. 13.00

besöker vi **Spårvägmuseet** i Norra Djurgårdsstaden och får en guidad visning om kollektivtrafikens utveckling i Stockholms-regionen. Vi får lära oss om allt från hästspårvagnar till bussar, tunnelbana och pendeltåg. Visningen tar ca en timme. För den som vill dröja sig kvar finns mycket att titta på och göra. Till exempel så kan man prova på att köra spårvagn och tunnelbana. Museet är inrymt i en av gasverkets gamla byggnader som är ritat av Ferdinand Boberg. Det är relativt nyöppnat och det finns ett café, förvaringsskåp och handikappanpassad hiss. Adress: Gasverkstorget 1. Kollektivt kan man ta sig hit med blåbuss nr 6 från t.ex. Ropsten, Östra station/Tekniska högskolan eller Odenplan. Hållplatsen: Drevergatan. *Anmälan senast 21 okt. till brunnsvikensolna@spfseniorema.se eller SMS till Leif Ingström 070 360 44 18. 100 kr sätts in på konto pg 463 80 53-1 när man får bekräftelse. OBS! ange ditt namn och vilket studiebesök det gäller. *Entréavgift på 60 kr betalas av var och en.**

Övriga aktiviteter

Bokcirkel – start 16 september

Höstens bokcirkel startar måndagen den 16 september kl. 13.00 i vår föreningslokal på Mårdstigen 16. Vi börjar med att välja vilken bok vi ska läsa. Kostnad 100 kr för medlemmar och 200 kr för icke medlemmar. Om du vill vara med så ring Irene Wagman 073 995 20 46. Alla detaljer tar vi då. Välkommen önskar Irene.

Målargrupp- start 4 september

Vi fortsätter under hösten 2024 att måla, var och en efter sin förmåga. Ingen kurs men vi diskuterar och lär då av varandra. Vi ses i vår föreningslokal på Mårdstigen 16, varannan onsdag kl. 10.00–12.30 med början den 4 september och träffas 8 gånger. Kostnad 160 kr. Om du är intresserad att delta så ringer du till mig på telefon 070 558 80 58. Välkommen önskar Ingegärd Löf

Vinprovning – start 2 och 9 september

Den 2 sept. startar Vingrupp I sin hösttermin. Vingrupp II startar den 9 sept. Kostnaden för höstterminens 4 ggr är 400 kr/person.

Båda vingrupporna är för tillfället fullbokade men är du intresserad att delta så anmäler du dig och vi sätter upp dig på vår reservlista. Finns plats i någon av grupperna p.g.a. frånvaro, kontaktar vi i tur och ordning reservlistan. Då kostar en provning 100 kr/person. Du behöver inte några förkunskaper, bara ett intresse för att lära dig lite mer om vin och i största allmänhet gilla social gemenskap.

Har du frågor eller vill anmäla ditt kontakta Ulf Dohnhammar, ulf.dohnhammar@gmail.com, 070 592 53 70 eller Ina Churchill, inachurchill@gmail.com, 070 511 49 49.

Bridge startar 11 september kl. 14.00

på onsdagar i föreningslokalen Mårdstigen 16. Teori och praktik ingår.

Platsantalet är dock begränsat och vi har bara spelat vid två bord hittills men förhoppningsvis kommer vi att kunna utöka. Kontakta gosta.bluhm@gmail.com 070 733 70 91.