

# SLOTTSPARKENS VÄNNER

## Månadsbrev December

Hej på er,

Nu lackar det mot jul, så se upp så inte stressen biter sig fast, och glöm inte att andas mellan barnbarnens pepparkaksbak och griljeringen av julskinkan!



Strax lägger vi november bakom oss och tackar våra kära PT, Katarina, Ylva och Maline för att de håller oss i form inför anstormningen av godsaker inför julen. Det allra senaste i vår träning just nu är stolgympa, det verkar poppis och passar många.

Passa på att vrida och tänja på kroppen så ni orkar julens alla ringdanser, snöbollskrig och andra av säsongens utmaningar!



Så här i slutet på året vill styrelsen tacka också alla dem i vår förening som hjälper till att ordna aktiviteter, till exempel Eva Kä. som ansvarar bokklubben och håller i gång läslusten hos många av er. Och tack till bollarrangörerna Lars H (golf), Eva Kl. (boule) och Katarina S (biljard), för att ni ser till att vi håller oss rullande och alerta året runt. Och tack till våra bartenders Kicki och Katarina S som är värda en eloge och som nu är godkända som Näsby slotts förlängda arm vid baren. Mats H fixade också, under en kort sejour hemma från Bali, ett trevligt besök hos CG Ekberg häromsistens. Undertecknad ordnade också besöket på Waldemarsudde. Filmmaskinisterna Katarina S, Kicki och undertecknad gör också ett bra jobb även om det strular precis varje gång filmen ska rulla igång i Galleriet. Snart kanske vi också lär oss att släcka och tända ljuset!

Fler i vår krets som är värda en eloge och omtanke är de goa och tillmötesgående medarbetarna på slottet, som de flesta av oss möter alltsomoftast. Jag tänker särskilt på Josefin som ser till att våra bokningar fungerar, på Simon, Erik, Bella, Josh och Tuva mfl. De fixar och donar och är alltid så hjälpsamma när vi behöver något eller när något strular i Galleriet. De har en stressig tid nu inför julen med många gäster och ny, ibland tillfällig personal. Kom ihåg att heja på dem när du har vägarna förbi!



Snart rullar december in och ihop med det här brevet följer schemat för hela månaden också. Ni kommer att känna igen er, men senaste nytt är att måndagarna är laddade lite extra eftersom Katarina är hemma inför julen och kan ha yoga med oss kl 9:00 de första tre måndagarna innan jul. Och på dessa måndagar har Ylva också Rörelseträning/Stolgympa kl 15:15. Det blir alltså hårdträning på måndagarna före jul! Under julveckan har vi ingen ledarledd träning, men gymmet är öppet för egen träning som vanligt. För att riktigt ta sats inför Nyåret blir det cirkelträning med Maline onsdag 31/12. Under december blir det ingen biljard eftersom slottet behöver bordet för att duka upp desserterna under julbordssäsongen. Vi återkommer i januari när slottet öppnar igen.



Årets sista AW blir den 19 december. Efter önskemål testar vi att börja lite senare kl 17 istället för kl 16.

Den 11 december äter vi jullunch på slottet och vi hoppas att alla kan vara med då. Vi gläds åt att både Maline, Katarina och Ylva kommer med också. Ta med dig en vän till självkostnadspris om du vill! OSA till [annika@hokerberg.se](mailto:annika@hokerberg.se) innan 2 december!

Det var allt för den här gången. Må så gott och så ses vi kanske i gymmet, i den vackra snöklädda slottsparken eller i någon av slottets matsalar och salonger.

Hälsar styrelsen genom Annika

**Tänkvärt:**

Det avgörande är inte hur du äter och lever mellan jul och nyår, utan hur du äter och mellan nyår och jul