



December 2025 blir januari 2026!

Kära Vänner,

Det är första lördagen efter jul när jag slår mig ner och skriver det här brevet. Dagens tidning fylls av Årets Bilder, bilder som talar sitt tydliga språk om världen just nu. Jag blir varse vilket makalöst år vi alla genomlevt. Allt är inte vackert, mycket är skrämmande och viktigt för oss att hålla i minnet inför ett nytt år. Presidentbyte, översvämningar, hisnande sportprestationer, krig, USA med tveksam ledartröja för oss i Europa. Och nu, snart 2026 - ännu ett nytt, oskrivet blad vi kommer att uppleva i realtid. I dagens krönika funderar Edward Blom över vikten av att hålla ner samtalstonen i politiken och i våra relationer med omvärlden, och värdesätta och omhulda våra friheter i ett fritt samhälle som inte alls är självklart.-Vi måste vara beredda på att handskas med saker vi inte ens kan föreställa oss idag.

I vårt eget lilla hörn av verkligheten lever vi tryggt och gott. Just nu, när jag tittar ut genom fönstret som vetter mot slottet, ser jag Birgitta och Rune gå iväg tillsammans med "dramaten" mellan sig på väg till ICA för att handla. Jag blir varm om hjärtat. Vi har det bra här. Vi har nära till matinköp, nära till friskt vatten och bad, till promenadstråk och vackra vyer. Och vi har slottet, vars lokaler vi nyttjar för träning, för olika festligheter och emellanåt för en god måltid på Lilla slottskrogen. Med Roslagsbanan når vi huvudstaden i ett nafs för nöje, kultur och annat kul. Och tillgång till sjukvård och hemtjänst är självklarheter. Vi har det gott - vilken lycka!

❄December

Snart är julen över. Tomtar och girlanger får stå kvar ett tag till, men återvinningsstationen har fått svälja julklappspappret och pyntet. Möten med släkt och familj har blivit till minnen. Upptakten till julfirande tycker jag kräver sin tribut, kanske är vi alla lite trötta? Jag märker att sömnen blir längre och djupare den här tiden. Passa på att utnyttja dessa lite stillastående dagar för återhämtning. Snart kommer en ny månad – januari 2026!

❄Januari 2026 - träning

Du kommer att känna igen dig i programmet, en hel del sig likt. Vi rivstartar den 5 januari med yoga. På måndagar är det alltid träning som vanligt. Eftersom Katarina är hemma har vi lagt in yoga kl 9 med henne under hela januari. Stolgympa med Ylva hinns också med vid två tillfällen, den 12 och 26 januari. Cirkelträning blir som tidigare på onsdagar kl 10 med Maline och fredagar med Ylva kl 9.

❄Aktiviteter

Vill du prova biljard? Anmäl dig till Katarina S inför något av spel tillfällena, den 13 eller den 27 januari. Max fyra personer spelar samtidigt mot varandra i varje omgång. Men Katarina lovar att förklara spelet, så kan du själv prova i nästa omgång.

❄Bokklubb

Boken som ska diskuteras denna gång den 12 januari är Siddharta av Hermann Hesse, om en ung man i det antika Indien som söker mening med livet och sann upplysning.

❄Utflykt

Nu är det verkligen dags att besöka Millesgården igen när de visar den stora utställningen av Aino och Alvar Aalto, båda två framstående namn inom 1900-talets design. Utställningen visar över tvåhundra föremål. Utflykten blir den 22

januari. De som anmält sig då ses utanför museets nedre entré kl 11, där alla betalar sitt eget inträde. [Anmäl dig till Annika innan måndag 16 januari](#) om du vill hänga med! Det finns en bra liten restaurang där vi kan äta något efteråt.

❄️AW och AP

Januari månads AW/AP är den 23 januari kl 17. Vilken lokal det blir är ännu så länge höljt i dunkel, håll utkik i mailen så småningom!



Och till sist - tack för ett roligt 2025 tillsammans med er!

Nu önskar vi alla -

Ett Gott Nytt År 2026!