



Kära medlemmar!
Så är den här till slut. Våren! En härlig grönska som gör att man bara vill vara ute. Men glöm inte våra aktiviteter för det. Nu närmast en vårlunch, som kanske är genomförd när du läser detta. Och så folkhälsoveckans aktiviteter. Kolla programmet. Den enda aktivitet där du ska

anmäla intresse till mig är den gemensamma tipspromenaden i Hagaparken med SPF Solrosen. Om många vill vara med behövs fler pennor och tipslappar, därav anmälan. Den tipspromenaden avslutar veckan.

Under sommaren går våra aktiviteter på sparlåga. I sommar ses vi varannan vecka i Brunnsvikens Trädgårdar kl. 14.00. Vi startar den 18/6 och sedan träffas vi den 2/7, 16/7, 30/7 och 6/8. Någon från styrelsen är med varje gång. Du får också 10% rabatt på växter om du vill handla något, under hela dagen. Men kanske vill du bara sitta i deras café för en härlig sommarfika.

Och så den 22/8 börjar hösten igen med en gemensam träff på just på Brunnsvikens Trädgårdar. Den träffen måste du anmäla dig till. Det gör du till den nya e-postadressen som är brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.

Väl mött till sommarens fikaträffar! En härlig sommar önskar jag dig! / Ordf. Gudrun Wirmark

KPR, Äldreforum-aktuell information.

Årets Seniordag, som är ett samarbetsprojekt mellan äldreforum och Omvårdnadsförvaltningen i Solna stad, ägde rum den 22 april. Möte avhölls denna gång i ny lokal, Solna Folkets Hus, Skytteholmsvägen 2.

Äldreforums ordförande Bengt Norrbom inledde och sedan delade han tillsammans med Martin Karlsson, ordförande i Omvårdnadsnämnden, ut diplom till sex personer i verksamma inom äldre vården, som utfört speciellt förtjänstfulla insatser under året.

Efter detta föreläste Ingrid Kinne Lindgren om ålderism och hur man bäst motverkar detta

samhällsfenomen. Hon presenterade en bok i ämnet som hon skrivit tillsammans med Barbro Westerholm.

Omvårdnadsförvaltningen gav sedan en översikt av sin förebyggande verksamhet för att trygga Solnas seniorers hälsa både till kropp och själ. Olika typer av motionsaktiviteter samt möjligheter till digital fixarhjälp presenterades. Det senare var inriktat på individuellt stöd och trygghetsskapande information, vilket kommer väl till pass i våra oroliga tider. Lokalen var välfylld och mötet var mycket informativt och uppskattat. /Gösta Bluhm



Sommarfika på Brunnsvikens Trädgård & Café

Nytt för i år, vi ses på Brunnsvikens Trädgård & Café. Dit kommer man till fots, cykel, bil eller buss 503 från Bergshamra avstigning vid Hållplats Jakobsdal.

Välkomna till kl.14.00 följande datum: 18/6, 2/7, 16/7, 30/7, 6/8.

Vi fikar och får en kort presentation av deras kunniga personal. Det kan vara om aktuella blommor/trädgårdsväxter, skötsel av speciella växter eller ett intro till självplocken som startar med Pioner och sen går över till bär och grönsaker. Nytt för i år är att man kan plocka jordgubbar från amplar. Hallon kommer också att finnas på plockvänlig höjd och möjlighet att ställa frågor om allt möjligt trädgårdsrelaterat.

Som extra bonus till oss medlemmar så kommer vi att få 10% på alla blommor och växter i samband med att vi ses på sommarfikat. Missa inte detta! Kostnad för fika betalas av var och en. En person från SPF Brunnsvikens styrelse kommer att vara med varje gång.

Varmt välkomna till trevlig samvaro under sommaren! / SPF Brunnsvikens Styrelse

PS. **torsdagen den 22/8** ses vi åter där för höstens första månadsmöte. Anmälan till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se. Mer info om detta kommer

Vi hälsar våra nya ledamöter välkomna till styrelsen.



Eva Eliasson

Hej, jag är född i Stockholm men har bott ca 20 år i Solna. Några år blev det dessförinnan i Norrköping och utlandsboende i Tyskland. Jag är änka med 2 vuxna barn och 5 barnbarn. Alla bor i Stor Stockholm. Jag bor med min lilla hund i Nya Ulriksdal.

Slutade jobba för drygt 5 år sedan. Mitt yrkesliv har jag främst ägnat åt marknadsföring av medicintekniska produkter. Men nu är tiden här för att vara pensionär och det trivs jag så bra med.

Jag har ett stort djur och naturintresse. Har jobbat aktivt med djurskyddsfrågor. Ägnar även mycket tid med min familj som jag delar sommarställe med i Norrtäljetrakten.

Jag gick med i SPF Brunnsviken för att jag tycker de har ett stort och intressant utbud av aktiviteter. Jag kände ingen när jag gick med och det har ju gått bra. Nu har jag många nya vänner 😊.

/Eva Eliasson



Anne-Christine Rindhagen

Jag är Frösundabo sedan drygt 20 år tillbaka i tiden och har varit pensionär i några år.

Mina intressen är många. En del utövas aktivt och andra mer sällan. Natur och djur, resor, film, teater och konst är några. Jag tittar på sport på TV men utövar ingen själv. Jag går för närvarande på gymmet och tränar och förra året var jag en del i nya simhallen.

Det som lockade mest med SPF Brunnsviken var resorna och promenaderna. Jag såg också att man tidigare gjort en del utflykter och studiebesök som verkade roliga och tänkte att det kanske kommer mer. I styrelsen fick jag uppdragen att skriva på hemsidan och att bistå frågor om folkhälsa/friskvård. Det känns kul.

/Anne-Christine Rindhagen



Leif Ingström

Jag är 72 år och ogift. Född i Solna och har bott här hela tiden förutom en avvikelse till Enskede under åren 1989–2006. Bor i Frösunda sedan 2007.

Har arbetat på järnvägen i 47 år. De sista 35 åren som trafikplanerare och då framför allt med planering av pendeltågstrafiken fram till 2016, då jag gick tillbaka till SJ och arbetade där de sista fyra åren fram till pensioneringen.

Jag har även tåg och järnvägshistoria som fritidsintresse och är gärna ute i naturen och letar efter nedlagda banor och industrispår m.m. Fåglar är också något som intresserar mig och jag har börjat lite med fågelskådning på allra sista tiden. Jag tycker mycket om att promenera både korta och långa sträckor och både i staden och i skogen.

Jag gick med i SPF Brunnsviken i september 2023. Tycker att föreningen har många aktiviteter som intresserar mig. Framför allt promenaderna förstås. /Leif Ingström



Vi avtackar avgående ledamöter.



Tack Maria!

”Att ha fått vara valberedare var givande. Förutom att få tala med olika medlemmar och bl.a. få synpunkter på vårt utbud så kom en del önskemål/förslag på aktiviteter. Ofta fick vi beröm för styrelsens arbete. De flesta hade emellertid inte tid att ställa upp som styrelsemedlemmar men desto roligare när vi fick napp. (Det gällde ju också att hitta lämpliga personer som vi bedömde skulle passa in.) Resultatet verkar vara en fungerande styrelse.” // Maria Kroon



Tack Gun!

Minnen
Jag blev medlem år 2008 eller 2009. Vid årsmötet valdes jag in att vara med i programgruppen. Jag hade tackat ja men jag visste inte

riktigt vad det innebar.

Det var jag, 3 damer och 1 man som skulle lägga program. Vi hade inte tillgång till dator utan vi fick leta reda på program på egen hand. Det blev att ringa och höra sig för om studiebesök och föredragshållare till månadsmöten. Vi bemödade oss att hitta något som var intressant för herrar. Vid studiebesök måste vi bemöda oss om att skriva om besöket men även om färdväg. Det var inte vanligt med smarta telefoner.

Så småningom hjälpte Distriktet till så att våra möten skulle bli intressanta. Programansvariga i Stockholm fick tillfälle att träffa musiker och föredragshållare som berättade om sitt ämne. På ett årsmöte skulle vi ha en programpunkt men det fungerade inte så jag tog snabbt kontakt med Bibbi Rööde på Sveriges radio. Hon var programansvarig för Sommarpratarna. Det blev ett lyckat inslag och våra medlemmar var lyriska.

Det var alltid oroande om föredragshållaren måste ställa in. Vid ett första höst möte skulle vi ha en trollkonstnär som underhållare. Jag blev uppringd samma vecka som mötet och meddelades att mannen var död. Panik! Jag kommer inte ihåg vad vi hittade på som ersättning.

Det fanns även andra uppgifter som jag fick t.ex. boka lokal på Seniorboendet Berga, beställa kaffe och köpa blommor till föredragshållaren, hälsa välkommen och berätta om kommande program. Sedan Berga stängde för reparationer fick jag på min lott även att koka kaffe och köpa bröd till möten.

Nu ska jag gå på månadsmöten och studiebesök utan ansvar. //Gun Bergman

Gun har under lång tid haft många olika uppdrag inom föreningen och alltid arbetat osjälvtändigt och satt föreningens intresse i första hand.

Gun har genom sitt goda humör varit en glädjespridare och med sitt gedigna engagemang för föreningen blivit respekterad, inte bara bland föreningens medlemmar, utan också i alla de externa kontakter hon haft.

På det sättet har hon varit och är den bästa ambassadören för SPF Seniorerna Brunnsviken.



Tack Gösta!

Gösta Bluhm har arbetat i styrelsen i många år. Gösta har haft olika

uppdrag bl.a. som vice ordförande och representerat föreningen i KPR och Äldreforum. Uppdrag att representera föreningen är ett viktigt jobb och tar mycket tid i anspråk. Gösta är föreningens "bridge" som bara pågår och pågår och har inget slut. / Anitha Nilimaa

Ölprovning i mars 2024.

Efter några års uppehåll av ölprovningar bjöds medlemmarna i SPF Brunnsviken in till ett välarrangerat provningstillfälle den 18/4, 2024.

28 personer var närvarande när 7 olika ölsorter presenterades och provsmakades. Våra värdar i högform var Ingvar Glimälv och Rolf Wikander.

Vi fick lära oss mycket om malt, humle, jäsning och bryggningsteknik och hur det i rätt sammansättning kan förvandlas till välsmakande öl.



Vår palett av ölsorter

Vi bjöds på en palett av ölsorter från 0,3% alkohol till 11,9%. Ljusa och mörka från 6 olika länder. Den starkaste och

mörkaste var en amerikansk stout som trots ett tilltugg av en fin chokladbit var svår att få ner (för undertecknad).

Dock skall sägas att en kännare beskriver den som en favorit med djup maltsmak, rik på toner av espresso, kakao, rostade korn och en antydning till rök. Ja, vad man får lära sig. Det är ju det som är poängen 😊.



Vi tackar Ingvar och Rolf för en utomordentligt trevlig och lärorik kväll.

//Eva Eliasson

Konstvisningen på station Stockholm City

Den 9 april var 11 medlemmar på en guidad visning av konsten på station Stockholm City (pendeltåget).

Vår guide var mycket kunnig och visade oss runt. Hon öppnade våra ögon för konsten som finns både på väggar och i tak. Stationen är stor och vi såg åtminstone åtta verk beroende på hur man räknar.

Det är blandat med konst som föreställer något och abstrakta verk. Här finns bl.a. ett rörligt verk som var som en klocka och rullade i 24 timmar för att sedan börja om igen. Fin glaskonst, fåglar och träd på kakel, skimrande mosaik m.m.

Väl värt ett besök. Så se dig omkring nästa gång du är på stationen. // Anne-Christine Rindhagen

”Vad man kan råka ut för på internet och hur man kan skydda sig.”
Ämnet kommer på ett månadsmöte hösten 2024

Tips!

”Det händer väl inte mig”

Jo, den 11 mars var jag förkyld och följde alltså inte med på måndagspromenaden. Runt kl. 11 ringde det och en dam presenterade sig, sa att hon ringde från ”Svea Inkasso”. Hon undrade om jag köpt en dator den 2 jan-24, för dom hade ett inkassoärende gällande mig. Hon var tveksam eftersom leveransadressen inte stämde med min adress. Köpet var genomfört efter att någon legitimerat sig med mitt Bank-ID. Jag svarade att jag inte köpt någon dator och att jag bara har ett Bank-ID. Då trodde hon att mitt Bank-ID blivit kapat och undrade vilken bank jag har. Hon var hjälpsam och vidarekopplade mig till SEB-säkerhetsavdelning, eftersom dom har den kopplingen.

Sofia Hult på säkerhetsavdelningen påstod att det fanns 2 Bank-ID, och hon ansåg att jag behövde ett nytt antivirusprogram på min dator. Så jag öppnade dator och med hennes hjälp la jag in ”ANY DESK”. Eftersom Sofia jobbade på ”säkerhetsavdelningen” antog jag att hon hade tillgång till ”dubbelkommando” eftersom jag såg att

hon scrollade på mitt konto. (Jag har efteråt förstått att programmet Any Desk gav henne tillgång till min dator.) Hon påstod att det fanns utländska

betalningar som väntade på godkännande och jag var tvungen att godkänna dem för att hon skulle kunna ta bort dem. Hon var mycket förtroendeingivande och skulle undersöka/kolla lite mer så jag skulle lugnt vänta i luren under tiden. Allt detta tog ca 2 tim. Innan vi avslutade samtalet ville hon ordna med en tid på mitt närmaste bankkontor och skulle åter komma inom 2 tim. med besked. Vi la på luren.

Jag var glad att jag varit hemma och att allt var avklarat, så jag ringde en väninna och berättade vad som hänt. Hon skrek ut: Ingegärd du har blivit lurad!!!! Jag ringde förstås min bank – men för sent! Mina konton var rensade och det låg en betalning till Spain Glovo (?) reserverad. Banken kunde inte ta tillbaka en ”Reserverad post”, däremot tog dom ett valutaväxlingspåslag. Som tur var hände det efter att mina räkningar var betalda och innan pensionen kommit så summan blev inte allt för stor.

Polisanmälan avslutades direkt p.g.a. att brottet begåtts utomlands och det inte går att bevisa. SEB Kort Bank AB svarade: ”Vi har gått igenom ditt ärende men måste tyvärr meddela att vi inte har någon möjlighet att hjälpa dig eftersom du har godkänt transaktionen med ditt BankID.”

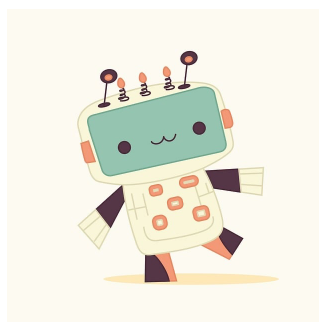
Så som ni ser det hände även mig, Ingegärd Löf.

Tre tips mot telefonbedrägerier

- Lägg på luren vid minsta osäkerhet, oro, eller misstanke om ett potentiellt bedrägeri.
- Lämna aldrig ut dina personliga uppgifter, lösenord eller koder till någon okänd.
- Logga aldrig in med ditt BankID på uppmaning från någon okänd.

www.sakerhetskollen.se

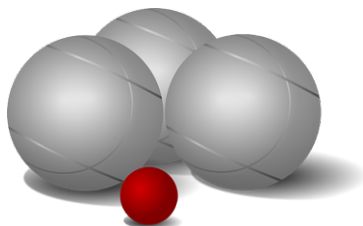
Välkommen till säkerhetskollen.se – ett initiativ från SSF, Stöldskyddsföreningen, hit vänder du dig för att få rådgivning och kunskap om den allt mer växande digitala brottsligheten.



Svar till AI-genererade gåtor på sid 6.

1. Gravitation
2. En smartphone
3. Eld

Söndagsmiddag på Småstad, Bergshamra
sista söndagen i månaden kl.18.00 den 26/5 är sista träffen för sommaren. Betalning 10% SPF rabatt önskas.



Boule, start onsdag 22 maj kl. 11.00 Boulebanan vid Rådjursstigen 15, Bergshamra centrum, vid Kulturhuset Q.
Kontakt Nina Engström 070-609 15 87

Promenader i Bergshamra under sommaren
fortsätter som vanligt fast under lite lösare former under tiden 18 juni till 11 augusti.

Fredagspromenad - de som vill promenera samlas vid biblioteket i Bergshamra varje fredag kl.10 och bestämmer tillsammans hur man vill gå.

Måndagspromenaden fortsätter också som vanligt men med lite mer inslag av eget initiativ genom kontakt i gruppen i Whatsup.

Promenader i Frösunda 1–2 timmar

Vi ses på Frösunda Torg torsdagar kl.10.00
Det blir uppehåll under juni, juli och augusti.

Alltså sista för våren 30/5 och första för hösten 5/9. 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

"Livet handlar inte om destinationen, det handlar om resan. Så se till att njuta av resan och skapa minnen längs vägen."
/Okänd

Resor se Brunnsvikens hemsida för mer information.

Försommar i Uppsala och Bror Hjorts hus den 17 juni. Anmälan (namn, telnr. samt ev. matavvikelser) senast torsdag 30 maj till SPF Solrosen via mejl: solrosensolna@spfsenioreterna.se eller tel. 08-83 74 63 (tis., tors. kl. 10-12).

Kostnad Pris 910 kr (min 30 deltagare).
Betalning senast 10 juni till Solrosens plusgiro 430 70 15-0. Anmälan är bindande. Mer information på föreningens hemsida och SPF-appen.

Skultuna Messingsbruk och lunchkryssning på Mälaren, onsdagen den 7 augusti 2024

Anmälan tidigast 6 maj, senast 22 juli till Ingrid Andersson. Helst via mejl: hemtillingrid@gmail.com (i andra hand via tel. 0708-28 86 97). Uppge namn, telnr. samt ev. matavvikelser.

Betalning senast 30 juli som betalas till SPF Solrosens plusgiro: 430 70 15-0.
Kostnad 1 195 kr (min 30 deltagare, max 45). I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, besök enligt programmet, båtresa med lunch ombord inkl. måltidsdryck samt kaffe.
Frågor: Kontakta Ingrid Andersson 0708-28 86 97.

Mer information på SPF Brunnsvikens hemsida och SPF-appen.

Utflykt till Moa Martinsons torp Johannesdal i Sorunda. Torsdag 29 augusti

Tid: kl. 13.00 avgår bussen från ABF huset Sveavägen 41 Stockholm.
Åter i Stockholm ca kl. 17.00.
Anmälan: till Margareta Andersson, SPF Sundbyberg, helst mejl margareta.andersson999@gmail.com (ev. 0708-736393). Tala om namn, mobil nr och vilken SPF förening du tillhör. Sista anmälningsdag är den 15 maj.

Kostnad: 390 kr, sätts in samtidigt med anmälan på bg 5766-4120. Skriv ditt namn och du är därmed anmäld. OBS! ABF:s konto. Mer information på SPF Brunnsvikens hemsida och SPF-appen.

Välkommen till Nordjylland 23-26 september 2024.

Upplev Fredrikshamn, Skagen och Aalborg. Mer information kommer på hemsidan och SPF-appen.

1 maj 2024 Nytt!!

SPF Seniorerna Brunnsviken byter e-postadress till:
brunnsvikensolna@spfseniorerna.se

Varför byta e-postadress??

- För att säkerställa att information når fram till styrelsen
- Ger ett professionellt intryck och kan få högre prioritet hos mottagaren som direkt ser att avsändaren är från SPF Seniorerna

Kontakta styrelseledamöter och andra funktioner via förenings e-post.

brunnsvikensolna@spfseniorerna.se

Testa AI-genererade gåtor. Svar på sidan 4.

1. Finns överallt men syns inte, väger ingenting men kan bära allt. Vad är det?
2. Du kan skriva med mig, men jag är inte en penna. Du kan lyssna på mig, men jag är inte ett instrument. Vad är jag?
3. Jag är inte levande, men jag kan växa. Jag saknar lungor men jag behöver luft. Jag saknar mun men vatten dödar mig. Vad är jag?



SPF-appen i mobilen/paddan

Följ distrikt, förbund och föreningar som är relevanta för just dig. Håll koll på aktiviteter och få push-notiser när nyheter publiceras på hemsidan. Du kan också se kontaktinformation, länkar och annan information som föreningar har lagt på hemsidan.

Appen har såklart även stöd för utökad läsbarhet. Appen finns **gratis** att hämta i App Store (för iOS) och Google Play (för Android).

Foton på blommor och träd kommer från Brunnsvikens handelsträdgård.

Styrelse	
Ordförande	Gudrun Wirmark
Vice ordf.	Eva Eliasson
Kassör	Gunilla Johansson
Sekreterare	Elisabeth Tidefalk
Medl.sekr.	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
Folkhälsa	Kristina Arvidson Fyrberg
	Anne-Christine Rindhagen
Hemsida	Anne-Christine Rindhagen
	Gun Alm Stenflo
Äldreforum/KPR	Gudrun Wirmark
ersättare	Gunilla Johansson
Studieorg.	Elisabeth Tidefalk
Resor	Ina Churchill
	Gun Bergman
Program ans.	Eva Eliasson
Eventgrupp	Gudrun Wirmark
	Gun Bergman
	Sonja Karlsson
Digital.ans.	Anitha Nilimaa
Medlemsblad	Anitha Nilimaa
Valberedning	Anitha Nilimaa
Valberedning	Eva Pira
Valberedning	Gun Bergman
Revisor	Ina Churchill
Revisor	Marita Forsell Bäckblom

Hemsida: Spfbrunnsviken.se