



**Kära medlemmar**

Ännu skiner solen och det är högsommar när jag skriver detta. Våra träffar i Brunnsvikens trädgård har varit mycket lyckade tycker jag. Så skönt att sitta där i skuggan med en kaffe och samtidigt få lite ny kunskap.

Den 22 augusti träffas vi för en uppstart av höstens alla aktiviteter där. Och sen är höstterminen i full gång. Vi kommer att ha mycket för oss som vanligt. Vi, tre ordförandena för Solnas SPF-föreningar, Skytten, Solrosen och vi i Brunnsviken planerar att öka vårt samarbete med hopp om att kunna utveckla verksamheten.

Vi är väldigt tacksamma för tips från er medlemmar om det.

Glöm inte att ladda ner SPF-appen. Där får ni information och uppdateringar om våra aktiviteter

Ordf. Gudrun Wirmark

### Uppstartsmöte 22 augusti på Brunnsvikens Trädgård & Café.



Tack till Kjell och Johan från Stockholms spelmanslag.



### KPR, Äldreforum-aktuell information.

Sedan april 2024 är Gunilla Johansson och Gudrun Wirmark medlemmar i Äldreforum. Gudrun är också representant i KPR (Kommunala pensionärsrådet) med Gunilla som ersättare.

Det senaste mötet i Äldreforum hade vi besök av Liberalernas representant i Omsorgsnämnden som är vårt forum. Hon presenterade sin syn på frågorna som tas upp.

KPR i juni behandlade bl.a. en ny anhörigpolicy som kommunen antagit. Det finns stöd och hjälp att få. *Vänd dig till kommunen om du behöver det.* Vidare talades det om vad som gäller för särskilt boende. Det finns bra checklistor på [seniorval.se/seniorval](http://seniorval.se/seniorval).

Vi diskuterade också inför budgeten 2025, bl.a. kravet på en bro över Ålkistan. Stockholm bromsar, de finns på andra sidan och vill inte veta av någon bro. Att medicin inte får delas längre av hemtjänstpersonal utan ska göras av regionens sjukvårdspersonal är ett problem. Kommunen följer det. Vidare togs problemet med hemtjänstpersonalens dåliga svenskkunskaper upp av oss. Kommunens inriktning är att minutstyrningen av hemtjänstpersonalen ska bort. Man har tillsatt en utredning.

Man utreder också en hjärtstartare i Bergshamra men vet inte var den ska placeras. Olika alternativ diskuterades, men inget beslut.

Gudrun Wirmark

## Månadsmöten

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@spfseniorerna.se](mailto:brunnsvikensolna@spfseniorerna.se) eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61.

## Månadsmöte 26/9 IT säkerhet

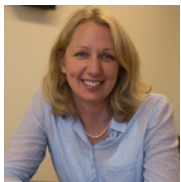


Vill du veta mer om hur du kan skydda dig mot bedragare på nätet och telefon?

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 barnsben 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.

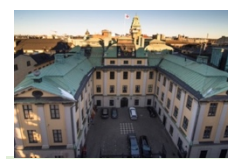
## Studiebesök/aktivitet

**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@spfseniorerna.se](mailto:brunnsvikensolna@spfseniorerna.se) eller sms till Eva Eliasson 0702920861. Pris för 3 rätter, 175kr. Avvakta bekräftelse. **OBS! ange ditt namn och vilket studiebesök/aktivitet det gäller.**

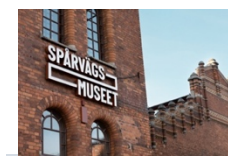
**Torsdagen den 17 oktober kl. 13.00** gör vi ett



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 är Blasieholmsgatan 6. Närmaste T-bana, blå linjen uppgång Kungsträdgården. **Anmälan senast 9 oktober** till [brunnsvikensolna@spfseniorerna.se](mailto:brunnsvikensolna@spfseniorerna.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 Stockholmsregionen. 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. Adressen är Gasverkstorget 1. Kollektivt kan man ta sig hit med blåbuss nr 6 från t.ex. Ropsten, Östra station/Tekniska högskolan eller Odenplan. Hållplatsen heter Drevergatan. **Anmälan senast 21 oktober** till [brunnsvikensolna@spfseniorerna.se](mailto:brunnsvikensolna@spfseniorerna.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 och börjar med att vi väljer 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.

### 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. Är du intresserad att delta så ringer du till mig på telefon 070 558 80 58.

Välkomna// 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, kontakter 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 intresse hör du av dig antingen till Ulf Dohnhammar, [ulf.dohnhammar@gmail.com](mailto:ulf.dohnhammar@gmail.com), 070 592 5370 eller Ina Churchill, [inachurchill@gmail.com](mailto:inachurchill@gmail.com), 070 511 49 49. //Ina Churchill ansvarig grupp I  
Ulf Dohnhammar ansvarig grupp II

### Bridgeverksamheten – start 11 september

i föreningslokalen Mårdstigen 16. Teori och praktik ingår. Start onsdagen 11 september kl. 14.00. 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](mailto:gosta.bluhm@gmail.com) 070 733 70 91.

### Boule - Vem ligger närmast "lillen"?

Vi planerar att fortsätta under september varje onsdag kl. 11.00. Ta med dig klot om du har. Välkomna till Boulebanan vid Rådjursstigen 15, Bergshamra centrum, vid Kulturhuset Q. Kontakt Nina Engström 070 609 15 87.

### 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](mailto:gunilla.i.johansson@hotmail.com)

072 375 72 31

#### Halvlånga promenader (5–7 km)

Välkommen att prova 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, promenerar ca 2 timmar och avslutar på något lunchställe. Är du intresserad att vara medvälkommen att höra av dig till [gun.alm.stenflo@gmail.com](mailto: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 Johansson,

[gunilla.i.johansson@hotmail.com](mailto: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](mailto:Leif.ingstrom@ownit.nu)  
070 360 44 18

#### 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. 13.15. Den

13 september, 11 oktober, 15 november och 6 december.

## Opera i Savonlinna/Nyslott

Den 15 juli reste 7 operaälskare till Savonlinna i Finland. Viking Line tog oss till Helsingfors, där Ekman Resor väntade med buss och tog oss genom det vackra finska landskapet till Savonlinna i södra Savolax, bara ett stenkast från ryska gränsen.

Vid vårt besök gavs Verdis Nebukadnessar och Mozarts Don Juan, två fantastiska operor som avnjöts av fullsatta hus, ca 2200 personer, inne på borggården på Olofsborg fästning.

För att göra resan extra intressant och lärorik, var vår guide Johan Molander, mångårig assisterande regissör på svenska operan, en aldrig sinande källa till operakunskap och roliga anekdoter från världens operahus. Vi hann även med en båttur med lunch på Finlands största sjö Saimen med ca 14 000 öar och som via 8 slussar sträcker sig in i Ryssland.

Gillar du opera – håll utkik nästa år på liknande resor! // Ina Churchill

## Sommarfika 2024 på Brunnsvikens trädgård och Café.



Tack till Brunnsvikens trädgårdsmästare, Olle, för intressanta presentationer.



### 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).

**Hemsida: [Spfbrunnsviken.se](https://spfbrunnsviken.se)**