

Hej alla!

Som ni kanske minns, så valde inte årsmötet någon ordförande utan styrelsen skulle inom sig utse någon. Det blev jag som fick uppdraget, som jag ska försöka sköta efter bästa förmåga.



Det är ju en jättefin förening med många aktiviteter. Jag har fått vara med om en trevlig fest för våra jubilarer. Vi hade ett månadsmöte där skulptören Ivar Johnssons barnbarn Mia berättade så intressant om sin farfar. Så var vi på studiebesök på Filmstaden i Råsunda och fick höra om perioden i svensk

filmindustrin från 1920 och framåt.

Framöver har vi Folkhälsoveckan, Seniordagen i Kungsträdgården den 9 maj, en trevlig utflykt med sommarlunch den 1 juni och möten på Sjöstugan under sommaren som några av de aktiviteter vi kan ägna oss åt. En härlig årstid väntar oss. Skön sommar önskar jag er alla!

//Gudrun Wirmark,

ordförande SPF Seniorerna Brunnsviken



## Folkhälsovecka

8 maj – 14 maj

Under Folkhälsoveckan bjuder vi på digitala webinarier och en stegutmaning m.m.

Programmet finns beskrivet i bilagan Folkhälsovecka och på SPF Seniorerna Brunnsvikens hemsida där finns även länkar till webinarier. Samtliga webinarier är cirka 1 timme långa.

## KPR, Äldreforum-aktuell information.

Första KPR med ny sammansättning efter valet hölls 16.2. Omvårdnadsnämnden är som tidigare ansvarig för verksamheten och som ordförande har Martin Karlsson (c) tillträtt.

Medicinskt ansvarig sjuksköterska (MAS) Emma Peters informerade att Folkhälsomyndigheten rekommenderar att de som är över 80 år samt personer på särskilda boenden (SÄBO) fortsatt skall covidvaccineras två gånger per år med sex månaders intervall. För personer mellan 65–79 år samt yngre med medicinska riskfaktorer rekommenderas en påfyllnadsdos hösten 2023.

I övrigt påtalades att brist på läkemedel är ett ökande problem inom vården och lagändringar planeras för att förebygga fortsatta bristsituationer.

En studie som handlar om att förebygga demens, den s.k. "fingerstudien", presenterades. Man inriktar sig på 5 (fingrar) livsstilsfaktorer, som alla har stark koppling till demens. Hälsosam mat, olika fysiska aktiviteter, hjärngymnastik samt social verksamhet är exempel på viktiga förebyggande faktorer.

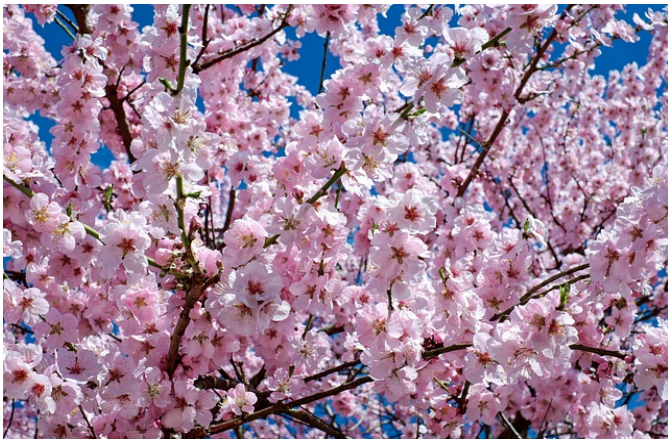
//Gösta Bluhm

**Boule**, boulebanan vid Rådjursstigen 15, Bergshamra centrum, vid Kulturhuset Q.

Ledare Nina Engström  
070-609 15 87

Start onsdag  
10 maj 2023  
Kl. 11.00





Snart är det dags för en av årets roligaste dagar.

### **SENIORDAGEN i Kungsträdgården**

I år är det den 9 maj och vi vet att det blir sol. Vi behöver vara flera som bemannar vår monter

Tider:

10.00-12.00

12.00-14.00

14.00-16.00 med avslutning vi hjälps åt att plocka ner vårt material

Anmäl senast den 3 maj kl. 15.00 till Monia Sturén som är huvudansvarig från styrelsen.

Anmälan till Monia på mejl

[monia.sturen@gmail.com](mailto:monia.sturen@gmail.com)



### **Torsdag den 1 juni kl.13.00**

Vårlunch på restaurang Jungfrusund på Ekerö. Restaurangen vid marinan med bedårande utsikt över fjärden. Vi sitter skyddade mot väder och vind i nybyggd glasveranda.

Pris 140 kr då ingår sallad, dagens rätt alt. vegetariskt, smör och bröd samt dryck.

Anmälan senast 25 maj till [gun.bergman@ownit.nu](mailto:gun.bergman@ownit.nu) eller tel.070 77 63 462 Lunchen betalas på plats.

Till Jungfrusund åker man med blå buss 176 eller 177 mot Stenhamra. Vid Ekerö centrum tar man buss 303 eller 350 mot Jungfrusund. Stig av vid Jungfrusunds varv. Resan tar ca. 1 timme.



Hej!

Du är inte ensam om att vara kvar i stan under sommaren. Vi som inte reser så långt under sommaren tänker samlas på Kafé Sjöstugan varje tisdag (vecka 24–34) för att umgås.

### **Första träffen är den 13 juni kl. 14.00**

Alla köper sin egen förtäring.

Hoppas att Du vill göra oss sällskap.



Första **månadsmötet** den **31 augusti kl. 15.00** träffas vi på Brunnsvikens trädgårdscafé.

Föreningen bjuder på kaffe och mjuk kaka. Anmälan till [gun.bergman@ownit.nu](mailto:gun.bergman@ownit.nu) 070 77 63 4 62



Mötesglädje istället för ensamhet.

Nu är appen "**Mötesglädje**" färdig och ska lanseras i maj 2023. Det är ett projekt från förbundet som startade 2021. Appen "**Mötesglädje**" är tänkt att motverka ofrivillig ensamhet. Appen kan laddas ner redan nu och kommer att lanseras och släppas för användning den 4:e maj 2023, klockan 11.00! Presentation och beskrivning finns att hitta på SPF Seniorerna Brunnsvikens hemsida och i bilaga till medlemsbladet hittas lathund.

Stort varmt tack till Anita de Pau, Ingegärd Löf, Sonja Karlsson och Gösta Bluhm, Olle Pettersson & Agneta Gästrin, för viktigt och värdefullt arbete med SPF Seniorerna Brunnsviken.





Gudrun, Guje, Wirmark kom från Örebro vid 20-årsåldern och har bott i Solna sedan 1973. Det har hunnit bli 20 år i Åkersberga också. Guje är änka och har sina döttrar med barnbarn i Florens och Lund.

Guje har arbetat inom utbildningsväsendet hela sitt arbetsliv bland annat som rektor och senior advisor för gymnasieskolan på utbildningsdepartementet.

Fritidshuset i Sparreholm är den stora passionen och resorna dit pågår hela året. Där finns lugnet att läsa böcker, plocka svamp och ta långa promenader om inte någon operatillställning gör anspråk på tiden. Guje har varit engagerad som ordförande för byalaget och vägföreningen som är viktiga för ett fungerande fritidshusområde.

SPF Seniorerna lockade Guje som medlem 2013, med trevlig hemsida och roliga utflykter. Efter flytten från Åkersberga bytte Guje till SPF Seniorerna Brunnsviken. "Det är både utmanande och spännande att ta ansvaret som ordförande för SPF Seniorerna Brunnsviken" säger Guje, Gudrun Wirmark, ny ordförande för SPF Seniorerna Brunnsviken.

// A Nilimaa



### Studiebesök på Chokladfabriken

Den 9 mars var vi 15 medlemmar som besökt Chokladfabriken på Renstiernas gata. Vi blev serverade en broccolisoppa och till kaffet en buffé med chokladpraliner och efterrätter.

Sedan gick vi en rundvandring i fabriken och fick en föreläsning om chokoladens historia och olika varianter på choklad vilka vi med glädje provsmakade.

// Elisabeth Tidefalk och Gun Bergman foto



Jag bor i Stocksundstorp sedan 1977 dit jag flyttade tillsammans med min dåvarande man Bengt som tyvärr dog för sju år sedan. Bengt och jag har två gemensamma barn födda 1980, 1981 som gått i skola i Bergshamra.

Jag är född och uppvuxen i Vasastan i Stockholm och gått i skola i Gustav Vasa, Matteus, Vasastadens kommunala flickskola samt Sveaplan (HAL för flickor på Norrmalm). Efter studenten 1964 fortsatte jag min utbildning till tandläkare vid Tandläkarhögskolan i Stockholm och disputerade senare.

Jag har varit verksam som tandläkare/ specialisttandläkare i både offentlig och privat verksamhet i såväl Stockholm som i Örebro. År 2002 blev jag kallad till en professur till Universitetet i Bergen, Norge. Efter några år blev jag också chef för Center för Klinisk Forskning vid Universitetet. Spännande tid med stort ansvar och många resor inom såväl Norge som Europa och övriga världen.

Intressen – i första hand familjen med två vuxna barn och 6 barnbarn (2–12 år), hunden Sissie och socialt umgänge med vänner. Trädgårdsarbete samt fjällvandringar både på sommar och vinter. Läsa böcker, opera och om tid ges skall jag ta upp bridge och golf.

Till varje nytt uppdrag som jag tidigare stått inför så har jag tänkt att jag har bara några få veckor på mig att se vad jag kan vara till för nytta innan man blir hemmablind.

//Kristina Arvidson Fyrberg, nyvalt styrelseledamot



**Studiebesök på Filmstaden, Råsunda.** Vårens soligast torsdag, 20 april, träffades 18 SPF Seniorer från Brunnsviken och Solrosen för att bli guidade runt på "Sveriges Hollywood".

// A Nilimaa text & foto

## Styrelsen

Ordförande, Gudrun Wirmark astawi@hotmail.com	070-874 39 01
Vice ordf. Gun Bergman gun.bergman@ownit.nu	070-776 34 62
Kassör, Gunilla Johansson gunilla.i.johansson@hotmail.com	072-375 72 31
Sekreterare, Elisabeth Tidefalk elisabeth.tidefalk@gamlav.se	070-092 11 67
Medl.sekr. Andre Smolentzov asmolentzov@gmail.com	073-044 04 01
Ledamot, Kristina Arvidson Fyrberg krifyr@gmail.com	070-736 89 88

### Föreningens postadress

SPF Seniorerna Brunnsviken  
c/o Andre Smolentzov  
Bergshamra allé 145  
170 77 Solna  
Tel: 073-044 04 01

### Föreningens e-postadress

[spfbrunnsviken@gmail.com](mailto:spfbrunnsviken@gmail.com)

Du har väl inte glömt meddela din e-postadress och mobilnummer till Andre Smolentzov, [spfbrunnsviken@gmail.com](mailto:spfbrunnsviken@gmail.com).



### 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).

## Funktioner

Boule, Kristina "Nina" Engström	070-609 15 87
Bridge, Gösta Bluhm	070-733 70 91
Folkhälsa, Kristina Arvidson Fyrberg	070-736 89 88
Hemsida Gun Alm Stenflo	070-045 57 50
Äldreforum Gösta Bluhm	070-733 70 91
Hörsel o syn Gösta Bluhm	070-733 70 91
Studieorg. Elisabeth Tidefalk	070-092 11 67
Resor Ina Churchill	070-511 49 49
Program ans. Gun Bergman	070-776 34 62
Digital.ans. Anitha Nilimaa	072-179 37 22
Medlemsblad Anitha Nilimaa	072-179 37 22
Valberedning Maria Kroon	076-026 15 14
Valberedning Eva Pira	070-626 79 78
Valberedning Anitha Nilimaa	072-179 37 22
Revisor Ina Churchill	070-511 49 49
Revisor Marita Forsell Bäckblom	070-491 58 65
Ers. Revisor Karin Lilja	073-977 80 63

### En glimt från festen för jubilarer 2022.

Eva Forsberg, fyllde 95 år 2022, var en av dem som bidrog till trevlig stämning. Andre Smolentzov och Kicki Stenback njöt av den underbart goda maten från Greven och Betjänten. Middagen avslutades med kaffe och tårta.  
// A Nilimaa text & foto

