



Hej alla medlemmar!

Sol ute, sol inne, sol i hjärta, sol i sinne. Känns det så? Det är i alla fall ljusare ute och det brukar också påverka oss inombords. Vaccinationerna mot Covid-19 har varit igång en tid och ska förhoppningsvis göra tillvaron ljusare och lättare för oss. Våren innebär också att vi lättare kan umgås utomhus, ta en kopp kaffe och prata bort en stund med någon vi möter. Pandemin har verkligen fått oss att inse hur viktiga kontakterna med andra människor är för att vi ska må bra. Det är märkligt men det känns som vi ställer högre krav på sommaren, antingen är det för varmt, för kallt, för regnigt eller för torrt men

våren längtar vi efter och tar emot med öppet sinne.

Vi kan konstatera att världen har blivit mer digital under pandemin. Men även om mycket kommer att återgå till det normala efter pandemin är den digitala världen här för att stanna. Därför vill jag verkligen rekommendera alla som har möjlighet att ta del av de Zoom-utbildningar som förbundet erbjuder. Utbildningarna ger oss möjligheter att bl.a. kunna hålla medlemsmöten, lyssna på föreläsningar och inte minst umgås. Se inbjudan längre fram i Medlemsbladet. Även vi i styrelsen har fått sätta oss på ”skolbänken”.

I dagsläget ser styrelsen ingen möjlighet att kunna genomföra ett fysiskt årsmöte under våren p.g.a. pandemiläget. Vi vill ju att så många som möjligt av er ska kunna närvara så nu siktar vi i stället på att kunna hålla årsmötet efter sommaren, preliminärt datum är den 26 augusti.

Ta väl hand om dig och försök göra din dag så bra som möjligt - den kommer inte tillbaka.

Anita du Pau, Ordförande

KPR/Äldreforum aktuell information.

För att höja kvalitén på äldreboenden i Solna har det s.k. äldrelyftet startats. Det innebär kompetensutveckling av vårdbiträden, undersköterskor samt ytterligare specialistutbildning.

För att förebygga ensamhet och bryta isoleringen har ”Seniorträffen kommer” påbörjats. Det projektet innefattar besök av en hälsopedagog för att ge möjlighet till att främja din hälsa för ett fortsatt självständigt och aktivt liv. Det sker utefter dina egna förutsättningar och önskemål. Besöken kan bland annat handla om:

- Samtal om vad som känns viktigt för dig, både stora och små saker.
- Din hälsa med utgångspunkt från en hälsoenkät och hur det påverkar det vardagliga livet.
- Digitalt stöd att hantera dator, surfplatta och mobiltelefoni, dock inte bankärenden.
- Prova på att utföra gympaövningar och få motionsprogram att göra hemma.
- Erbjud dig information, råd eller stöd om stadens service och aktivitetsutbud.

Mer information finns på Solna kommun, klicka på länken [Seniorträffen kommer](#).

För att anmäla dig eller vid frågor kontakta:

Sandra Henriksson, hälsopedagog, vardagar 9–15
telefon: 08- 746 13 32, sandra.henriksson@solna.se

//Gösta Bluhm, Ledamot i KPR/Äldreforum

Efterlysning

Föreningen letar ny lokal.
Kontakta anita.du.pau@icloud.com
070–233 50 06

Studiecirkeln

Bokcirkeln ”Tid för det meningsfulla” som genomförs på Zoom med Gunilla Johansson som cirkelledare är mycket uppskattad och ger förhoppningar till ytterligare cirklar via Zoom.

I tidigare medlemsblad har vi föreslagit cirklar som vi tror kan vara intressanta men har du något annat ämne som går att genomföra digitalt så tar vi gärna emot ditt förslag. SPF Brunnsviken har tecknat en prenumeration på Zoom och vill du bli cirkelledare får du tillgång till att använda det.

// Yvonne Andersson, studieorganisations

Lurad av telefonförsäljare?

Nu kan du som är medlem i SPF Seniorerna få hjälp av Konsumentcentrum - en del av Råd & Rön.

- ✓ Konsumentvägledning, information inför köp och råd vid klagomål.
- ✓ Du kan skicka in avtal eller anmälningar om du vill få dem granskade.
- ✓ Vid behov får du också hjälp att kontakta företagen.
- ✓ Vid behov av fysiska möten förmedlar vi kontakt till kommunal vägledning, om sådan finns i din kommun.



◀ **Maria Wiezell** och **Anna-Lena Ström** på Konsumentcentrum
Telefon: 08-674 43 74, måndag-onsdag klockan 9-11 och 13-15
E-post: radgivning@konsumentcentrum.se



Projektet inleds den 8 mars och förmånen är en del av ditt medlemskap. Vi kommer att fråga om du är medlem i SPF Seniorerna samt vilket distrikt och kommun du tillhör.

SPF Seniorerna Brunnsviken 30 år i år.

Jag träffar en veteran inom föreningen.

”Hitta bättre lokal åt SPF Seniorerna Brunnsviken” är det uppdrag som förmedlades till mig av Ingrid Arvidson.

Ingrid Arvidson, 84 år, har varit aktiv som kassör, lokalansvarig och studieombud under mer än tio år i SPF Seniorerna Brunnsviken och det har varit en innehållsrik och rolig tid. Mycket jobb lades ner för att hitta ny lokal åt föreningen. Alla medlemmar var mycket entusiastiska, kom med förslag på aktiviteter, anordnade resor och studiebesök.

Studiecirklar för språk, klassisk musik, aktuella världsfrågor och historia var mycket efterfrågade, fullbokade och fick mycket beröm av deltagarna. Den höga kvalitén på studiecirkelarna kan bl.a. tillskrivas engagerade ledare och inte minst mycket engagerade deltagare. Det hände att en studiecirkel avslutades med ett besök på någon ort/plats som dryftats.

Förutom medlemmar som cirkelledare så fanns det cirkelledare från Studieförbundet Vuxenskolan. Samarbetet med Vuxenskolan och grannföreningar som Solrosen och Skytten gav fina mervärden. Ett exempel är restaurangbesöken, med grannföreningar, som kryddades med någon trevlig föreläsning eller musikunderhållning. Andra exempel är studiebesök i närområdet och resor både inom- och utomlands. Man träffades för att spela boule och/eller njuta av läro- och smakrika vinprovningar.

För mig är det lätt att förstå att den här jämtskan från Ragunda hade fullt upp i många roller med tillhörande administration, när hon blev pensionär och medlem i SPF Seniorerna Brunnsviken. Ingrid kom till Stockholm och läste latin, tyska och svenska (filosofie magister) och senare examen i italienska. Efter några år som gymnasielärare jobbade Ingrid som reseledare i Italien. Jag inser att det var tur att hon tackade nej till platschefsjobbet åt Ving på Cypern och återvände hem till Sverige. Det var här hemma hon träffade kärleken och utbildade sig inom redovisning och hade eget företag. Så jag tänker att Ingrid var van att ha mycket omkring sig vilket gjorde att hon klarade av tredubbla roller i en aktiv förening.

Pandemin är tråkig! Det för tankarna tillbaka till 1918. Spanska sjukan rasade fort över landet och tog med sig många unga friska människor bland andra Ingrids morfar, 32 år ung och frisk. Ingrids mamma blev föräldralös eftersom mamman dog väldigt ung.

Ingrid är färdigvaccinerad och nu börjar det att ljusna och våren är här. Äntligen ska hon få träffas mer med barn och barnbarn. Telefonen har varit huvudsakliga kontakten, med nära och kära under året som gått, förutom hemtjänsten som finns hos Ingrid varje dag.

Tack för ett trevligt samtal och alltid roligt att om prata Jämtland. //Anitha Nilimaa

PÅ GÅNG

Vårfika på Brunnsvikens trädgårdscafé, onsdag den 28 april kl. 14.00. Föreningen bjuder på kaffe & kaka. P.g.a. covid-19 måste du anmäla deltagande till Gun Bergman 070-776 34 62, senast måndag den 26 /4

Boule startar onsdag den 5 maj kl. 11.00. Medtag klot och kom till boulebanan vid "gamla Kulan" Rådjursstigen

Friskvårdsveckan 17–21 maj kl. 11.00

måndag den 17 maj: promenad i Frösunda
samling: Frösunda torg, ansvarig: Anitha Nilimaa
tisdag den 18 maj: lång promenad, ta med enkel matsäck
samling: ICA Bergshamra, ansvarig Gun Alm Stenflo
onsdag den 19 maj: boule (se ovan)
ansvarig Gun Bergman
torsdag den 20 maj: guidad tur i Stocksundstorp
samling: ICA Bergshamra, ansvarig Gun Bergman
fredag den 21 maj: konstvandring i Bergshamra
samling: biblioteket Bergshamra, ansvarig Gunilla Johansson

Sommarfika på Café Sjöstugan tisdagar kl. 14.00 med början den 5 juni till den 18 augusti
Sommarresa onsdag den 9 juni Tidsresan (se Medlemsbladet nr 1) & [Tidsresan](#)

Hälsoprojektet

Den 8 dec 2020 fick jag erbjudande, från Solna stad, att återigen delta i "Hälsoprojektet +65", ett samarbete mellan Solna Stad och studenterna på GIH. I år fick vi välja mellan digital träning och/eller utomhus i "ur och skur". Jag deltar i "ur och skur" på Bergshamra IP med omnejd. Vi har en mycket duktig student som verkligen pushar oss att göra träningen med kroppen som verktyg samt ibland även använda gångstavar.

Hoppas det blir en ny omgång 2022. Ni som varit med tidigare bör få en inbjudan, om inte sök på www.solna.se/halsoprojektet eller ring Solna Stad 08-746 10 00 och fråga efter Hälsoprojektet. Jag ser fram mot de tillfällen vi har kvar under våren och sen gäller det att hålla igång på egen hand.
//Ingegärd Löf

Zoomutbildning - en baskurs för medlemmar

Kursen vänder sig till dig som behöver baskunskaper för att kunna delta i ett Zoom-möte samt starta upp ett eget Zoom-möte. Klicka på länken, Anmälan, nedan för att registrera dig:

Tisdagen den 20 april 10–12 och 14–16, [Anmälan](#)
Torsdagen den 22 april 10–12 och 14–16, [Anmälan](#)
Tisdagen den 25 maj 10–12 och 14–16, [Anmälan](#)
Mer information finns, klicka på länken: [Zoom kurser](#)



Kom med på våra promenader!

Promenader är ett utmärkt sätt att få se olika delar av Stockholm, få bättre hälsa och få nya vänner.

Korta promenader - Bergshamra

Varje fredag kl. 11.00 samlas vi vid biblioteket, Bergshamra torg, och går ungefär 1 timme, ca 3–5 km. Du behöver inte anmäla dig utan det är bara att dyka upp. Blir vi många delar vi upp oss i mindre grupper och går "coronasäkert". Ingen fikapaus. Vi går i ur och skur och du - avgör själv om vädret passar dig.

Korta promenader, 1–1,5 tim. Frösunda
Måndagar kl. 10.00 samling Frösunda Torg.
anithanilimaa@gmail.com, 072-179 37 22.

Längre promenader

Den grupp, måndagsgruppen, som promenerat tillsammans sedan hösten 2018, är för närvarande full. Under normala förhållanden reser den kommunalt inom Stockholmsområdet, promenerar ca 2 tim., 8 – 12 km, och avslutar på något lunchställe. Gruppen är begränsad till max 10 personer för att det ska fungera med restaurangbesöken.

Promenaderna går nu i närområdet och med egen matsäck. Gruppen håller avstånd och de som deltar gör det på egen risk. Samling vid ICA i södra Bergshamra tisdagar kl. 10.00 till och med 30 april. Från och med 1 maj återgår gruppen till att promenera från ICA, måndagar kl. 10.00.

Många har anmält intresse för att delta i promenader och vi startar gärna upp en eller flera nya grupper efter sommaren när vi alla är vaccinerade. Är du intresserad av att leda en grupp? Hör av dig.

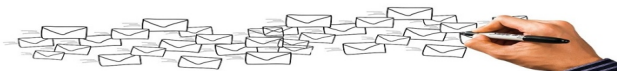
Under de år som måndagsgruppen promenerat har den samlat på sig en massa bra tips om fina promenadstråk i Stockholmsområdet och tips om bra lunchställen, som gruppen gärna delar med sig.

[//gun.alm.stenflo@gmail.com](mailto:gun.alm.stenflo@gmail.com) , 070-045 57 50
[//gunilla.i.johansson@hotmail.com](mailto:gunilla.i.johansson@hotmail.com) , 072-375 72 31



Styrelseledamöter		Arbetsgrupper/funktioner	
Anita du Pau, ordförande	070-233 50 06	Boule	
anita.du.pau@icloud.com		Gun Bergman	070-776 34 62
Gösta Bluhm, vice ordf.	070-733 70 91	Bridge	
gosta.bluhm@gmail.com		Gösta Bluhm	070-733 70 91
Ingegärd Löf, kassör	070-558 80 58	Friskvård & promenader	
ingegerd.lof@gmail.com		Gunilla Johansson	072-375 72 31
Sonja Karlsson, sekreterare	070-530 63 93	Aktivitetsgrupp	
sonja.karlsson261@gmail.com		Gun Bergman	070-776 34 62
Håkan Håkansson, medl. sekr.	076-223 58 23	Äldreforum	
hakan.o.hakansson@gmail.com		Gösta Bluhm	070-733 70 91
Gun Bergman	070-776 34 62	Studieorganisatör	
gun.bergman@ownit.nu		Yvonne Andersson	070-595 44 82
Gunilla Johansson	072-375 72 31	Redaktionsgrupp	
gunilla.i.johansson@hotmail.com		Anitha Nilimaa	072-179 37 22
Yvonne Andersson	070-595 44 82	Trafikfrågor	
e.yvonne.andersson@gmail.com		Gösta Bluhm	070-733 70 91
Anitha Nilimaa	072-179 37 22	Hörsel o syn	
anithanilimaa@gmail.com		Gösta Bluhm	070-733 70 91

Övriga funktioner		Valberedning	
Hemsida		Eva Pira	070-626 79 78
Gun Alm Stenflo	070-045 57 50	En av revisorerna	
Resor		Olle Pettersson	070-483 83 30
Ina Churchill	070-511 49 49		



FÖRENINGENS POSTADRESS:

SPF Seniorerna Brunnsviken
c/o Håkan Håkansson
Carl Malmstens väg 14
170 73 Solna
Tel: 076 22 35 823

FÖRENINGENS MEJLADRESS:

Håkan.o.hakansson@gmail.com

Du har väl inte glömt meddela din e-postadress och mobilnummer till Håkan Håkansson, hakan.o.hakansson@gmail.com. Viktigt att meddela om du bytt e-postadress eller mobilnummer så att du kan få aktuell information från föreningen.

Årsavgift för SPF Seniorerna Brunnsviken är 330 kr.

Alla nya medlemmar kontaktas för ett videomöte, med Zoom, eftersom det finns begränsningar för fysiska möten.



1. Vilken dryck är den starkaste drycken av alla?
2. Varför hittar man alltid det man letar efter på det sista stället man letar på?
3. Kan man stå utanför riksdagshuset och titta på det när statsministern kommer ut?

1. Vattner, för det kan bära stora skepp. 2. Sedan slutar man ju att leta. 3. Javisst, han är inte så stor att han skymmer det.