

Hej alla SPF medlemmar!

Jag hoppas att Du haft en behaglig och bra sommar och kunnat njuta av de fina dagarna. Sommaren har gått fort och nu går vi så sakta mot hösten.

Höstens aktiviteter inledde vi för några veckor sedan med en välbesökt upptaktsfika på Brunnsvikens trädgårdscafé. I detta medlemsblad finns en utförlig presentation av höstens program. Vi har försökt göra ett intressant och varierat program som passar så många som möjligt. Jag hoppas att vi ses.

En förändring för hösten är att våra söndagsmiddagar kommer att bli på restaurang Il Palazzo, Gustav III:s Boulevard 41 i Frösunda kl.18.00. Dessutom flyttar vi de gemensamma luncherna till torsdagar. De blir även i fortsättningen på Bra Mat, Rosenborgsgatan 4 i Frösunda kl. 13.00.

Om du har förslag på föreläsare/ämne för studiecirkel eller månadsmöte/studiebesök är du välkommen att höra av dig. Det är viktigt för oss att vi har ett program som är intressant och passar så många som möjligt.



Hoppas vi får en fin höst med många fina, klara höstdagar.
//Gunilla Johansson, ordf.

Program September - December 2026			
Dag	Tid	Aktivitet	Se sidan
September			
8	09.45	Pressbyråns museum	2
9	Resa	"Det nya Stockholm" ½ dags tur	5
22	Resa	Vinkryssning 22–23 sept. <i>Väntelista.</i>	
24	14.00	Månadsmöte, Ola Gäverth	2
Oktober			
3		Love of my life, Berwaldhallen, <i>fullbokad.</i>	
7	14.00	Studiebesök Confidencen	2
8	10.00	Fotovandring Brunnsviken-Tivoliudden	2
13	13.00	Studiebesök Riksdagsbiblioteket	2
14	Resa	Miniatyrdrömmar och konstglädje, Strängnäs	5
15	14.30	Födelsedagsfest för jubilarer	3
29	14.00	Månadsmöte Demens	3
November			
12	15.00	Träff för nya medlemmar	3
18	14.00	Studiebesök Hovstallet	3
26	17.00	Månadsmöte Trivselkväll	3
29	Resa	Sigtuna med julmarknad	5
December			
10	14.00	Månadsmöte, Julfika	3
13	Resa	Julbord med SKÅJ tåget, Örebro	5

Föreningens återkommande aktiviteter		
Dag	Aktivitet	Se sid.
Måndag	Promenad Bergshamra	4
Måndag	Bokcirkeln	4
Måndag	Vingrupp I 1:a måndagen i månaden	4
Måndag	Vingrupp II 2:a måndagen i månaden	4
Onsdag	Boule	4
Torsdag	Månadsmöte	4
Torsdag	Lunch på Bra Mat i Frösunda	4
Fredag	Promenad Bergshamra	4
Söndag	Middag på IL Palazzo, Frösunda	4

Värva en medlem eller vänmedlem och få en gåva.

För att få gåvan måste den nya medlemmen ha betalat in medlemsavgiften samt att du som värvare skickar e-post till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se där du anger vem du har värvat och ditt namn. Ange "Värvningsgåva" som rubrik i ditt e-post.



Pressbyråns museum, tisdag 8 september.

Följ med på ett intressant studiebesök där vi guidas runt och får höra om Pressbyråns historia. Företaget, som varje svensk känner till, etablerades redan i början på 1900-talet. Detta museum är väldigt populärt och har inte öppettid så ofta. Vi bokade in besöket för ett år sedan, så missa inte chansen att uppleva det. Vi har 20 platser. Studiebesöket pågår i 1 timme och 30 minuter.

Tid: 8 september kl. 10.00, *samling 09.45* i Pressbyrå-butiken, där vi bjuds på kaffe. Bulle kostar 12 kr.

Plats: Pressbyråns museum, Strandbergsgatan 55, på Kungsholmen (Hornsberg). Bäst åker man med Tunnelbana till Stadshagen (uppgång Mariedalsvägen Hornsberg) och promenerar därifrån.

Kostnad: Efter bekräftelse betala 100 kr till plusgiro 463 80 53-1. Ange ditt namn och vad det gäller.

Anmälan senast 4 september till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.

Eller sms till Leif Ingström 070 360 44 18.

Månadsmöte torsdag den 24 september "Konstprat" med Ola Gäverth.

Tidigare har vi gästats av journalisten och dalmasen Ola Gäverth. Då berättade han om Emma och Anders Zorn. Det var så bra, så vi bjuder in honom igen. Denna gång berättar han om Karin Larsson.

Karin levde ett spännande liv och kom genom sin inredning, design och färgsättning att påverka bilden av det svenska hemmet mer än sin man, konstnären Carl Larsson.

Ola Gäverth fångar oss med foton, målningar och gripande berättelser.

Tid: 24 september kl. 14.00

Plats: Carl Malmstens väg 12, Bergshamra

Kostnad: Betala 50 kr med Swish 123 404 77 42.

Anmälan senast 21 september till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.

Eller sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.



Studiebesök Confidencen, onsdag 7 oktober.

Confidencen som ligger i Ulriksdals Slottspark är Sveriges första rokokoteater uppförd på 1670-talet, först som ridhus. På 1750-talet under Adolf Fredrik och Lovisa Ulrika, byggdes det gamla beridarhuset om i en stil, som skulle bli sinnebilden för svensk elegant rokoko. Efterhand förföll dessvärre teatern och användes bl.a. till förråd, skola och militärförläggning. Från sent 1970-tal har teatern restaurerats, och lyser idag med samma prakt som på 1700-talet. Den drivande kraften bakom restaureringen var operasångerskan Kerstin Dellert. På den guidade visningen får vi bl.a. stiga in i de kungliga foajéerna och förstå hur en av Europas äldsta bevarade teaterscener kunde resa sig på nytt.

Tid: 7 oktober kl. 14.00

Plats: Confidencen som ligger i Ulriksdals Slottspark. Samling utanför ingången.

Kostnad: Efter bekräftelse betala 100 kr till plusgiro 463 80 53-1. Ange ditt namn och vad det gäller

Anmälan senast 28 september till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.

Eller sms till Leif Ingström 070 360 44 18.

Fotovandring Brunnsviken-Tivoliudden, torsdag 8 oktober.



För dig som inte hade möjlighet att delta i våras eller vill plåta höstnaturen. Vår medlem Bengt Hedberg som är naturfotograf tar oss med på en spännande utflykt - förhoppningsvis bland höstfärger - längs Brunnsviken vidare över Tivoliudden (kuperad terräng) och avslutar vid Ålkistan. Längd ca 2 timmar. Ta med mobilkamera eller annan kamera, det blir många fotopauser med enkla praktiska fototips. Man behöver inte ha fotovana.

Tid: 8 oktober kl. 10.00

Plats: Samling vid Brunnsvikens Trädgårds parkering.

Kostnad: Efter bekräftelse betala 100 kr till plusgiro 463 80 53-1. Ange ditt namn och vad det gäller.

Anmälan senast 2 oktober till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.

Eller sms till Leif Ingström 070 360 44 18. *Antalet deltagare begränsat till 8.*

Studiebesök Riksdagsbiblioteket, tisdag 13 oktober.

Följ med på ett besök till den mindre kända pärlan Riksdagsbiblioteket. Här finns bl.a. riksdagstryck från 1521 och framåt, tidskrifter, referenslitteratur, samt ett antal roliga porträtt på framträdande riksdagsledamöter genom tiderna. Allt i en fantastiskt spännande renoverad gammal banklokal. Adressen är Storkyrkobrinken 7A, nära T-bana Gamla stan. Guidningen tar en halvtimme och efter det har vi möjlighet att titta runt själva. Guidningen får omfatta max 15 personer och säkerhetskontroll sker vid inpassering.

Tid: 13 oktober kl. 13.00

Plats: Samling utanför ingången Storkyrkobrinken 7

Kostnad: Efter bekräftelse betala 100 kr till plusgiro 463 80 53-1. Ange ditt namn och vad det gäller.

Anmälan senast 8 oktober till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.

Eller sms till Leif Ingström 070 360 44 18.

Födelsedagsfest för jubilarer, torsdag 15 oktober.

Inbjudan skickas till alla som fyllt/fyller 70, 75, 80, 85, 90, 95 och 100 år under 2026.

Boka datum redan nu.

Tid: 15 oktober kl.14.30

Plats: Barks väg 12, Bergshamra

Kostnad: Föreningen bjuder

Anmälan senast; se inbjudan som skickas ut. Anmälan till astawi@hotmail.com.

Eller sms till Gudrun Wirmark 070 874 39 01.



Månadsmöte torsdag den 29 oktober. Demens – förståelse - kommunikation

Vi har väl alla någon i vår närmaste krets som lever med en demenssjukdom.

För att öka förståelsen och finna möjligheter till en positiv kommunikation är det bra att känna till hur kognitiva förmågor kan påverkas. Det finns också livsstilsfaktorer som vi kan påverka för att förebygga och fördröja utveckling av demenssjukdom.

Vi har bjudit in Liselotte Björk, tidigare ordförande i Demensförbundet och numera kompetens-utvecklare i företaget Seniorsglädje. Liselotte är en mycket kunnig och efterfrågad föredragshållare. Hon kommer att ge oss konkreta tips och råd och svara på frågor.

Tid: 29 oktober kl.14.00

Plats: Carl Malmstens Väg 12, Bergshamra. **Kostnad:** 50 kr

Kostnad: Betala 50 kr med Swish 123 404 77 42.

Anmälan senast 26 oktober till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.

Eller sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.

Träff för nya medlemmar, torsdag 12 november.

Inbjudan skickas till alla nya medlemmar 2026.

Boka datum redan nu.

Tid: 12 november kl.15.00.

Plats: Föreningslokalen på Mårdstigen 16, Bergshamra

Kostnad: Ingen.

Anmälan senast; se inbjudan som skickas ut. Anmälan till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.

Eller sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.



Besök i Hovstallet, onsdag 18 november.

H.M. Konungens hovstall är platsen för de hästar, paradvagnar och bilar som används vid ceremoniell representation. Hovstallets personal visar oss runt bland byggnaderna med stall, selkammare, vagnhallar och smedja. Visningen tar ca 60 minuter. Visningen sker delvis utomhus, så varm klädsel rekommenderas. Trappa till övre vagnhallen.

Tid: 18 november kl.14.00

Plats: Väpnaregatan 1, nära Dramaten och Armémuseum.

Kostnad: Efter bekräftelse betala 100 kr till plusgiro 463 80 53-1.

OBS! ange på talongen ditt namn och vad det gäller. Föreningen står för guideavgift och entréavgift.

Anmälan senast 13 november till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.

Eller sms till Leif Ingström 070 360 44 18.

Månadsmöte torsdag den 26 november – Trivselkväll.

Efter det uppskattade kvällsmötet förra året fortsätter vi även i år. Välkommen till ett månadsmöte i form av en trivselkväll. Det serveras lite smått att äta samt förfriskningar. Vi får tid för umgänge och bjuds också på musikunderhållning.

Tid: 26 november kl.17.00

Plats: Carl Malmstens Väg 12, Bergshamra

Kostnad: Betala 50 kr med Swish 123 404 77 42.

Anmälan senast 13 november till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.

Eller sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.

Månadsmöte torsdag den 10 december – Julfika.

Julen närmar sig och vi ses en sista gång 2026. Vi värmer oss med lite glögg och fika tillsammans.

Därtill ett quiz med priser.

Tid: 10 december kl.14.00

Plats: Carl Malmstens Väg 12, Bergshamra

Kostnad: Betala 50 kr med Swish 123 404 77 42.

Anmälan senast 7 december till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.

Eller sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.



Välkomna till bokcirkeln hösten 2026!

Vi ser med stor förväntan fram emot en säsong präglad av inspirerande läsning och givande dialoger kring litteratur och livets komplexitet. Kaffe utgör, som alltid, en uppskattad komponent i den gemensamma upplevelsen. Vår bokcirkel välkomnar alla intresserade!

Plats: Carl Malmstens väg 12 i Bergshamra. *Observera ny lokal!* Denna lokal är mer anpassad för alla.

Tid: Måndagar kl.13.00. Vi träffas en gång i månaden den 17 augusti, den 21 september, den 19 oktober, den 16 november och den 14 december.

Kostnad: 100 kr för höstterminen. Efter bekräftelse betala 100 kr till plusgiro 463 80 53-1.

Ange ditt namn och vad det gäller.

Kontaktperson och anmälan om deltagande: Ingvar Glimälv brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.

Boule – kom och spel boule på boulebanan i Bergshamra.

Vi spelar så länge vi tycker det är roligt och vädret tillåter. Nya deltagare är välkomna hela säsongen!

Tid: onsdagar kl.11.00 när vädret tillåter.

Plats: Boulebanan vid Rådjursstigen 15, Bergshamra centrum. Åker du buss är det närmast att ta buss 509 eller 540 till Bergshamra centrum.

Kostnad: Ingen

Kontaktperson: Nina Engström, 070-609 15 87

Korta promenader i Bergshamra 1 – 1,5 tim.

Samling vid Bergshamra bibliotek **fredagar kl. 10.00.**

Du behöver inte anmäla dig utan det är bara att dyka upp.

Vi går i sakta mak i ur och skur – du avgör själv om vädret passar dig.

Kontaktperson: Gunilla Johansson, brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller 072 375 72 31.

Halvlånga promenader 5–7 km, Bergshamra

Välkommen att prova på längre promenader med måndagsgruppen.

Den samlas oftast vid ICA, Bergshamra kl.10.00 men anmälan krävs för att du ska få korrekt startplats. Vi reser kommunalt inom Stockholmsområdet, promenerar ca 2 tim. och avslutar med gemensam lunch.

Information inom gruppen sker via en sluten grupp i WhatsApp.

Vi cirkulerar ledarskapet för resp. promenad inom gruppen.

Är du intresserad hör av dig till Gunilla Johansson eller Andre Smolentzov,

e-post: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.

Gemensamma luncher – I höst fortsätter vi med restaurang Bra Mat i Frösunda.

Det är alltid någon från styrelsen med på lunchen.

Tid: Kl. 13.00 på torsdagar, den 10/9, den 8/10, den 5/11 och den 3/12.

Plats: Rosenborgsgatan 4–6. Restaurangen ligger i bottenplanet i

ett kontorshus i korsningen med Gustav III:s Boulevard, nära busshållplatsen Rosenborgsgatan.

Kostnad: Var och en betalar för sig.

Anmälan: Ingen anmälan, kom och umgås.



Gemensamma middagar - vi väljer en ny restaurang i Frösunda i höst, IL Palazzo.

Det är alltid någon från styrelsen med på middagen.

Tid: Kl. 18.00 på söndagar, den 27/9, den 25/10 och den 22/11

Plats: Restaurang IL Palazzo Gustav III:s Boulevard 41

Kostnad: Var och en betalar för sig

Anmälan: Ingen anmälan, kom och umgås.

Vi har två vingrupper som startar 7 september och 14 september.

Vill du lära dig mer om vin och träffa nya människor? Då är våra vinprovningar perfekta för dig! Du behöver inga förkunskaper, bara ett intresse för vin och en vilja att umgås. Just nu är grupperna fullbokade, men du kan ställa dig på vår gemensamma reservlista. Om du blir reserv tillsvidare får du en inbjudan när någon ordinarie får förhinder eller hoppar av. När du blir inbjuden betalar du bara per provning.

Vi ser verkligen fram emot att träffa dig snart!

Vingrupp I: Träffas 1:a måndagen i månaden kl. 17.00, 7 sept., 5 okt, 2 nov och 7 dec.

Kontaktperson: Ina Churchill, inachurchill@gmail.com, 070 511 49 49.

Vingrupp II: Träffas 2:a måndagen i månaden kl. 17.00, 14 sept., 12 okt, 9 nov och 14 dec.

Kontaktperson: Ingvar Glimälv, glimalv@icloud.com, 072 745 04 80.

Plats: Carl Malmstens väg 12, Bergshamra

Kostnad: Kostnaden för höstens träffar är 300 kr/person. Reserver betalar 100 kr/gång.



Resor

Vi har många spännande resor framför oss. Som ni vet samarbetar vi med SPF Solrosen **Solna och SPF Sundbyberg. Det gör att vi kan ha ett större utbud av resor men också att platser skall delas med de andra.** Det finns alltid ett datum för tidigast anmälan. Notera det och var redo, om det är en resa ni verkligen vill åka med på. Resebeskrivningar finns på föreningens hemsida, <http://www.spfseniorerna.se/brunnsvikensolna>.



Förmiddagstur "Det nya Stockholm", 9 september 2026.

Vi reser med Ekman Buss och under ledning av en skicklig Stockholmsguide får vi berättat och samtidigt uppleva spännande delar av vår huvudstad.

Vi startar från Solna på morgonen och turen tar ca 3 timmar. Flera områden i vår stad genomgår omfattande förändringar - Industriområden blir attraktiva bostads- eller kontorsområden. Vi guidas genom vackra Gröndal och Liljeholmen med nya boendemiljöer. Färden går vidare mot Årsta, Hammarby Sjöstad, Hammarbyhöjden, Björkhamnen och Kvarnholmen.

Tid: 9 september



Kostnad: Pris: 580 kr. I turen ingår bussfika.

Anmälan mellan 18 augusti och 3 september. *Se info. i resebeskrivningen på hemsidan.*

Miniatyrdrömmar och konstglädje – Miniature Kingdom i Kungsör och besök hos Lena Linderholm i Strängnäs onsdag 14 oktober 2026.

Miniature Kingdom - Vi inleder dagen med att kliva in i en imponerande värld i miniatyr där svenska landskap och kända byggnader väcks till liv med rörliga tåg och lekfulla detaljer.

Dagen kröns med ett exklusivt och personligt besök hos den folkkära konstnären Lena Linderholm i hennes vackra hem, Jägmästarvillan i Strängnäs.

Tid: 14 oktober.

Kostnad: 1 245 kr (min 35 deltagare, max 49). I priset ingår allt enligt programmet.

Anmälan tidigast 1 september och senast 18 september till Margareta Andersson, helst via mejl margareta.andersson999@gmail.com. Uppge namn, tel., vilken SPF förening du tillhör, upphämtningsställe samt ev matavvikelser. *Se info. i resebeskrivningen.*

Bussutflykt till Sigtuna med julmarknad och julbord, söndag den 29 november (första advent)

Buss och bord på Stadshotellet är bokat, men prisbilden är i skrivande stund inte klar. *En detaljerad inbjudan med all info avseende tider, prisbild, anmälan och betalning kommer att finnas på hemsidan och i SPF-appen i början av oktober.*

Program:

Upphämtning Solna-Sundbyberg

Egen tid att besöka julmarknaden, ca 1,5 timme.

Samling på Stadshotellet, där vi avnjuter julbordet.

Detta är ett samarbete mellan SPF Sundbyberg, Solrosen och Brunnsviken. Researrangör: Sundbyberg och BOKA Uppland.

Julbordsresa med SKÅJ tåget till Örebro, söndagen den 13 december

Vi har fått möjlighet att boka platser på SKÅJ-tåget som gör en utflykt till Örebro och vidare med buss till friluftsmuseet i Wadköping. Efter julmarknad där, serveras julbordet på tåget under hemresan. Resan ordnas av SPF Solrosen och det finns 20 platser.

Pris: 1650 kr, betalning efter bekräftelse till SPF Solrosens plusgiro 430 70 15-0

Anmälan tidigast 7 september och senast 6 november till Ingrid Andersson hemtillingrid@gmail.com.

Uppge namn, tel. samt vilken SPF förening du tillhör. *Se info. i resebeskrivningen*



Annika Grunges foton från **resa, i juni 2026, till Kosta** med glaskonst och utflykt i Vilhelm Mobergs spår.



Studiebesök Carl Eldhs ateljé

Den 6 maj träffades 12 medlemmar, för en guidad visning av ateljén.

Ateljén ligger högt upp på Bellevue-kullen med utsikt över Brunnsviken. Miljön där uppe i parken är förunderligt stillsam, för att ligga så centralt i Stockholm. Parken är värd ett besök, av egen kraft.



Ateljén ritades av Carl Eldhs gode vän Ragnar Östberg och uppfördes 1919. Skulptören skapade sina fina verk där ända till sin död 1954 och ateljén blev museum 1963.

Huset har en mycket speciell form, med stora fönster vända åt NV. Detta för att få in ett jämnt dämpat dagsljus vilket är viktigt för arbetet med skulpturer. I ateljén finns många av förlagorna till skulpturerna kvar. Ett flertal av de färdiga verken är utförda i brons. Vår duktiga guide informerade om allt detta.



Många skulpturer finns att se i Stockholm. Den mest kända står i Tegnérlunden och föreställer August Strindberg, god vän till Carl Eldh. På Norra Bantorget står hans största verk "Brantingmonumentet". I hörnan av Grev Turegatan och Birger Jarlsgatan finns "Eldhs fontän", det verk han själv uppskattade mest.

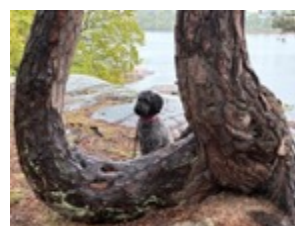
Museet är öppet för allmänheten sommartid.

Sammanfattat av Magnus Fehrm.

Foto: Eva Eliasson & Anitha Nilimaa

Fotovandringen vid Brunnsviken

Den 12 maj var vi sju medlemmar, inklusive Bengt Hedberg, och en hund - Lady - som gjorde en fin vandring med Bengt runt Tivoli udde till Älkistan. Trots det regniga och lite kyliga vädret var humöret på topp hos deltagarna och vi lärde oss nya saker om fotografering med våra mobilkameror. Bengt är en utmärkt lärare. För en del av oss var detta också nya promenadstråk. Om det blir nya fotovandringar framöver kommer jag att anmäla mig igen! Text och foto Anne-Christine Rindhagen



SPF Brunnsvikens revisor

Marita Forsell Bäckblom, ordinarie

Karin Lilja, ordinarie

Anders Marklund, ersättare

Medlemsbladet och våra aktiviteter finns också på hemsidan. Den uppdateras fortlöpande. Ha gärna för vana att titta på hemsidan då och då. Om sena ändringar måste göras meddelas det på hemsidan och i SPF-appen.

Föreningens kontaktuppgifter:

Du når oss enklast via e-post på brunnsvikensolna@spfseniorerna.se

Vår hemsida finner du om du skriver www.spfseniorerna.se/brunnsvikensolna i din webbläsare eller klickar på länken här i medlemsbladet. På hemsidan kan du också läsa om SPF-appen som man kan ladda ner i telefonen om man har en telefon med appar. Vill du ladda ner den till din telefon så gör du det i App Store eller Google Play beroende på om du har en Iphone eller Android-telefon.