

Kära SPF medlemmar!

God fortsättning på det nya året önskar jag er alla!

Nu har vintern kommit med besked. Snön lyser trots allt upp lite och ljuset är på väg tillbaka. Men det är också en förrädisk halka dold under snön så det gäller att vara försiktig.

Med det här medlemsbladet kommer vårens program. Det är många aktiviteter och vi har försökt göra ett intressant och varierat program, som passar de flesta. Det innehåller både underhållning, föreläsningar och resor.

Den 26 februari kl. 14.00 håller SPF Brunnsviken årsmöte i if-huset i Bergshamra.

Valberedningen jobbar hårt med att finna funktionärer till styrelse och andra uppgifter. Är du intresserad av att vara med och påverka, känna gemenskap och vill delta i olika grupperns arbetsuppgifter hör av dig till e-post:

brunnsvikensolna@spfseniorerna.se. Jag hoppas att vi ses på våra aktiviteter under våren.

//Ordf. Gunilla Johansson

Program Januari - Maj 2026

Dag	Tid	Aktivitet	Sidan
Januari			
29	24.00	Motioner till årsmötet	1
29	14.00	Månadsmöte, tandreformen	2
Februari			
2		Anmälan resa Tumba & Häringe	5
9		Anmälan resa Vår lunch i Uppsala	5
11	13.45	Sven-Harrys konstmuseum	2
18		Anmälan till årsmötet	1
26	14.00	Årsmöte if-huset, Bergshamra	1
Mars			
2		Anmälan resa Kosta	5
4	13.00	Fågelvandring Råstasjön	2
21	15.00	The Wanderers på Berwaldhallen	3
23		Anmälan resa till Enköping	5
26	14.00	Månadsmöte, om Jussi Björling	3
April			
8	13.00	Besök Stora Moskén	3
29	14.00	Månadsmöte: Behövs journalistiken?	3
Maj			
6	13.00	Besök Carl Eldhs Ateljémuseum	4
27		Vår lunch - återkommer med info.	4

Kallelse till årsmötet 2026

Styrelsen hälsar samtliga medlemmar välkomna till föreningens årsmöte.

Tid: torsdagen den **26 februari 2026, kl.14.00**

Plats: Bergshamrasalen, if-huset, Bergshamra
Ingång via if:s huvudentré (registrering)

Program:

- Årsmötesförhandlingar
Årsmöteshandlingar (dagordning, verksamhetsberättelse, revisionsberättelse, resultat- och balansräkning, budget och verksamhetsplan för 2026, samt valberedningens förslag) kommer att finnas tillgängliga på föreningens hemsida två veckor före årsmötet samt i entrén till möteslokalen den 26 februari 2026.
- Underhållning av sångerskan Anna-Karin Nyttell Oldeberg som engagerar och berör med sin sång och gitarr.
- Kaffe och tårta.

Motioner till årsmötet ska vara inkomna till SPF Seniorerna Brunnsviken brunnsvikensolna@spfseniorerna.se senast den **29 januari 2026**.

Anmälan till årsmötet till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se. För er som inte kan mejla skicka sms till Leif Ingström 070 360 44 18, senast den **18 februari**.

Välkomna! / Styrelsen SPF Seniorerna Brunnsviken

Föreningens återkommande aktiviteter		
Dag	Aktivitet	Se sid.
Måndag	Promenad Bergshamra	4
Måndag	Bokcirkel	6
Måndag	Vingrupp I och II	6
Torsdag	Månadsmöte, OBS april=onsdag.	1,2,3
Fredag	Promenad Bergshamra	4
Fredag	Lunch på Bra Mat i Frösunda	4
Söndag	Middag på Småstad i Bergshamra	4

Månadsmöte 29 januari – nya tandvårdsreformen

Kom och lyssna på information om den nya tandvårdsreformen som trädde i kraft den 1 januari 2026. Det finns många fördelar för äldre i den men också lite speciella fakta, till exempel vilka tänder gäller det för och vilka behandlingar?

För att få klarhet har vi bjudit in Annette Nordström från regionen. Hon jobbar på utbildningsavdelningen och är äldrestrateg.

Tid: den 29 januari 2026, kl.14.00

Plats: Carl Malmstens väg 12

Anmälan till: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller för er som inte kan mejla, skicka sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.

Anmälan senast 26 januari. Betala 50 kr med swish 123 404 77 42 hemifrån, eller betala på plats.

Besök på Sven-Harrys konstmuseum, den 11 februari

Det fantastiska konsttemplet ligger vid Vasaparken mitt i Stockholm.

Vi får en guidad visning av säsongens utställning "Livet och trasornas väv". Utställningen är en hyllning till vävstolen, ett redskap som burit minnen, mönster och berättelser genom flera sekler. Utställningen lyfter fram den enskilda trådens betydelse och synliggör ett tekniskt krävande hantverk. Vi får se verk från textilikoner som Märta Måås-Fjetterström och Viola Gråsten till mer samtida röster.

Tid: 11 februari 2026 kl.14.00. Vi samlas kl.13.45 vid museets entré.

Plats: Eastmanvägen 10, vid Vasaparken

Kostnad: Entréavgiften på 120 kronor betalas till föreningen som står för guideavgiften.

Anmälan till: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se. För er som inte kan mejla, skicka sms till Leif Ingström 070 360 44 18.

Anmälan senast 30 januari. Max 30 deltagare. Efter bekräftelse betala 120 kronor till plusgirokonto 463 80 53-1. OBS! ange på talongen ditt namn och vad det gäller.



Fågelvandring - Råstasjön 4 mars 2026

Vi vandrar på nytt runt Solnas fantastiska fågelsjö, under ledning av "Mr. Råstasjön himself", Hasse Ivarsson. I mars är det vinter och fågellivet är helt förändrat. På vintern samlas mängder av hägrar runt sjön för att invänta matningen vid den västra delen. Dessa hägrar har en spännande historia. De släpptes ut från burarna på Skansen på 1940-talet. Nu häckar deras ättlingar vid Isbladskärret på Djurgården och övervintrar i Solna. Några delar av sjön hålls isfria, vilket kan locka olika sjöfåglar och har vi tur kan vi få se den ovanliga rörhönan. Småfåglar matas också på olika ställen runt sjön. Det är en relativt lätt vandring, ca 2 km lång. Den tar runt en timme.

Tid: 4 mars 2026, kl. 13.00

Plats: Samling vid Solna tennishall, Råsta strandväg 31. Buss 501 och 505 har hållplats (Tennishallen).

Anmälan till: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se. För er som inte kan mejla, skicka sms till Leif Ingström 070 360 44 18.

Anmälan senast 27 februari. Efter bekräftelse betala 100 kr till plusgiro 463 80 53-1. OBS ange på talongen ditt namn och vad det gäller.

Radiokören & Dalasinfoniettan: "The Wanderers" på Berwaldhallen den 21 mars

Matthew Peterson, den amerikanske tonsättaren som slagit sig ner i Dalarna, väver samman egna texter om livets utmaningar med fragment av dikter av Andersson, Fröding och Karlfeldt i en vindlande resa genom skiftande musikaliska landskap i sin andra symfoni, *The Wanderers*. Men först, musik ur Richard Strauss komiska opera *Ariadne på Naxos* följt av Robert Schumanns enda pianokonsert, här med världspianisten Roland Pöntinen.

Tid: 21 mars kl.15.00. 15 platser på 1:a raden höger sida.

Plats: Dag Hammarskjölds Väg 3. Dörrarna öppnar två timmar före.

Kostnad: 310 kronor.

Anmälan till: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller för er som inte kan mejla, skicka sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.

Anmälan senast 26 januari. Efter bekräftelse betala 310 kronor till plusgirokonto 463 80 53-1.

OBS! ange på talongen ditt namn och vad det gäller.



Månadsmöte 26 mars 2026 – Jussi Björling; tenor med rusande hjärta

Vi har bjudit in Solnabon Mårten Rosenqvist, f.d. livmedikus och professor emeritus i hjärtsjukdomar att prata om 1900-talets största tenor. Trots stora framgångar kantades Jussi Björlings liv av missbruk och hjärtbesvär. Om detta berättar Mårten Rosenqvist med bilder och musikinslag.

Tid: den 26 mars 2026, kl.14.00

Plats: Carl Malmstens väg 12

Anmälan till: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller för er som inte kan mejla, skicka sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.

Anmälan senast 23 mars 2026. Betala 50 kr med swish 123 404 77 42, gärna hemifrån eller på plats.

Besök i Stora Moskén 8 april 2026

Stora Moskén är den största och mest kända Moskén i Stockholm.

Under besöket kommer vi, under guidning, att gå runt i den vackra byggnaden och få en unik inblick i världsreligionen islam och moskén som böneplats. Vår guide tar gärna emot frågor.

Besökarna bör känna till att man tar av skorna vid ingången och att man inte skall vara lättklädd, kläderna bör täcka armar och ben.

Tid: 8 april 2026, kl.13.00. Besöket beräknas ta 60 min.

Plats: Kapellgränd 10, vid Medborgarplatsen.

Kostnad: 100 kr som betalas till föreningen som står för guideavgiften.

Anmälan till: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller för er som inte kan mejla, skicka sms till Leif Ingström 070 360 44 18.

Anmälan senast den 3 april. Efter bekräftelse betala 100 kr till plusgiro 463 80 53-1.

OBS ange på talongen ditt namn och vad det gäller.

Månadsmöte onsdag 29 april 2026 - Behövs journalistiken?

Välkomna att lyssna till den kände journalisten Erik Fichtelius

Erik talar om sin senaste bok *Därför journalistik – äkta nyheter i lögnens tid*.

Erik har arbetat mer än 50 år inom public service, som reporter, Ekochef, politikreporter på Aktuellt och VD för Utbildningsradion. Författare till flera böcker, hedersdoktor i medievetenskap och två gånger vinnare av Stora Journalistpriset. Vi är så glada över att han vill komma till oss.

Tid: 29 april 2026 kl. 14.00. Observera att det här månadsmötet är på en **onsdag**.

Plats: Carl Malmstens väg 12

Anmälan till: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller för er som inte kan mejla, skicka sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.

Anmälan senast 24 april 2026. Betala 50 kr med swish 123 404 77 42, gärna hemifrån eller på plats.



Besök i Carl Eldhs Ateljémuseum 6 maj 2026

Välkommen på en guidad visning i det vackert belägna museet, högt upp i Bellevueparken med utsikt över Brunnsviken. Museet ritades av Ragnar Östberg, och uppfördes 1919. Carl Eldh skapade sin konst här från 1919 till 1954. Museet består till största delen av skisser och gjutmodeller till egna verk. Det finns många porträtt, liksom förlagor till offentliga statyer och monument. Museet har en fin hemsida. Titta gärna på den. www.eldhsatelj.se. Där finns bra tips hur man tar sig dit.

Tid: 6 maj 2026, kl. 13.00. Besöket beräknas ta 60 min.

Plats: Lögebodavägen 10 i Bellevueparken, på höjden mellan Wenner-Gren Center och södra Brunnsviken. Följ gröna skyltar genom parken.

Kostnad: 100 kr som betalas till föreningen som står för guideavgiften.

Anmälan till: brunnsvikensolna@spfseniorena.se eller för er som inte kan mejla, skicka sms till Leif Ingström 070 360 44 18.

Anmälan senast den 2 maj. Efter bekräftelse betala 100 kr till plusgiro 463 80 53-1.

OBS ange på talongen ditt namn och vad det gäller.

Vårlunch onsdag 27 maj 2026

Vi planerar även år att ha en gemensam vårlunch på en trevlig sommarrestaurang.

Plats är inte bestämd ännu. Vi ber att få återkomma i kommande medlemsblad

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 sakta mak i ur och skur - du avgör själv om vädret passar dig.

Kontaktperson: gunilla.i.johansson@hotmail.com 072 375 72 31

Halvlånga promenader (5–7 km). Oftast start i Bergshamra.

Välkommen att pröva på längre promenader med måndagsgruppen. Den samlas oftast vid ICA i Bergshamra **måndagar kl. 10.00**, men anmälan krävs för att du ska få korrekt startplats. Vi reser kommunalt inom Stockholmsområdet, promenerar ca 2 timmar och avslutar med gemensam lunch.

Kontaktperson: gunilla.i.johansson@hotmail.com 072 375 72 31

Gemensamma luncher i Frösunda i vår

Tid: Kl. 13.00 på fredagar, den 16/1, 6/2, 6/3, 10/4 och 8/5. Någon från styrelsen är med luncherna.

Plats: Restaurang Bra Mat på Rosenborgsgatan 4–6. Restaurangen ligger i bottenplanet i ett kontorshus i korsningen med Gustav III:s Boulevard, nära busshållplatsen Rosenborgsgatan (Buss 509). Även promenadavstånd från busshållplats Järva Krog och Frösunda (Buss 177/176)



Kostnad: Var och en betalar för sig. Pensionärsrabatt 10%.

Anmälan: Ingen anmälan, kom och umgås.

Gemensamma middagar i Bergshamra i vår

Tid: Kl. 18.00 på söndagar, den 25/1, 22/2, 29/3, 26/4 och 31/5. Någon från styrelsen är med middagarna.

Plats: Restaurang Småstad på Rådjursstigen 5, Bergshamra centrum. Bussarna 509 och 540 stannar vid Bergshamra centrum och buss 176/177 vid Bergshamra Bro.

Kostnad: Var och en betalar för sig. Vi får 10% SPF-rabatt på middagarna.

Anmälan: Ingen anmälan, kom och umgås.

Resor

Som ni vet så samarbetar vi med SPF Solrosen och SPF Sundbyberg. Det gör att vi kan ha ett större utbud av resor men också att platser skall delas med andra.

Det finns ofta ett datum för tidigast anmälan. Notera det, om det är en resa ni verkligen vill åka med på.

Datum	Resa	Dags-tur	Fler-dagars	Anmälan öppnar och stänger
18 mars	Tumba Bruksmuseum och Häringe slott	X		2 februari – 23 februari
18 april	Uppsala, OD vårkonsert	X		9 februari – 27 februari
19 maj	Enköpings parker, Härkeberga kyrka	X		23 mars – 19 april
1–3 juni	Kosta och "Moberg land"		X	2 mars- 28 april
För er planering; förhandsinfo om kommande resor				
11 augusti	Trästad Nora	X		Info kommer
23-28 augusti	Rundresa i Baltikum. Lettland och Litauen med färja från Sverige och egen buss		X	Info kommer

Tumba Bruksmuseum och Häringe slott 18 mars 2026

Vi åker med buss på morgonen till Tumba Bruksmuseum. Vid ankomsten serveras vi kaffe och smörgås. Efter detta får vi en guidad visning av utställningen "Svenska sedelhistorien" och därefter tid på egen hand för att se resten av museet. Vidare till Häringe Slott som ligger på Södertörn, med anor från vikingatiden. Här serveras vi en god lunch och därefter får vi en guidad visning.

För mer info se resebeskrivningen och detaljer om hur man anmäler sig.

Första **anmälningssdag 2 februari 2026.**

Uppsala med vårlunch på slottet och OD konsert 18 april 2026

Vi åker med egen buss till Uppsala. Vi äter först en härlig lunch på Uppsala slott. Därefter får vi lyssna Orphei Drängar som anses vara en av världens främsta manskörer. Konserten framförs i universitetets aula.

För mer info se resebeskrivningen och detaljer om hur man anmäler sig.

Första **anmälningssdag 9 februari 2026.**

Enköpings parker, Dr Westerlunds museum och Härkeberga kyrka 19 maj 2026

Vi åker med buss på morgonen till Enköping. I "parkernas stad" får vi en guidad rundtur med parktåget. Efter det gör vi ett besök på den Westerlundska gården. Sen är det dags att sitta ner för en gemensam lunch på Restaurang Park Astoria. Utflykten avslutas med ett guidad besök i Härkeberga kyrka. Kyrkan är från 1300-talet och har berömda kalkmålningar som kan härledas till Albertus Pictor. Kyrkan ligger mycket vackert i det Uppländska slättlandskapet.

För mer info se resebeskrivningen och detaljer om hur man anmäler sig.

Första **anmälningssdag 23 mars 2026.**

Kosta med glaskonst, hyttsill och Vilhelm Moberg 1–3 Juni 2026

En tredagars-resa till Småland där vi bor 2 nätter på det fina Kosta Boda Art Hotel med tillgång till det berömda spa-området. Vi får uppleva klassisk hyttsill med musik, gemenskap och glödande glas.

Andra dagen åker vi på en guidad rundtur i "Vilhelm Moberg land". Här varvas besök på platser från Mobergs litterära verk och platser från hans egna liv. En fantastisk utflykt.

Efter en lugn morgon med god frukost reser vi hemåt med några trevliga stopp på vägen.

För mer info se resebeskrivningen och detaljer om hur man anmäler sig.

Första **anmälningssdag 2 mars 2026.**

Bokcirkel våren 2026

Plats: Föreningslokalen Mårdstigen 16 i Bergshamra. Lokalen ligger en trappa ner, tyvärr ingen hiss.

Tid: Måndagar kl.13.00. Vi träffas den 19 januari, den 16 februari, den 16 mars, den 20 april och den 18 maj. Höststart blir sedan den 17 augusti.

Kostnad: 100 kr per termin.

Vi ser med stor förväntan fram emot att inleda en ny termin med bokcirkeln. Den första träffen äger rum måndagen den 19 januari och därefter kommer vi att mötas de datum som anges här ovan. Valet av den bok som inleder vår gemensamma läsning under våren gjordes vid vårt avslutande höstmöte. Det är "Skymning i Amerika" av Malin Ekman. Bokcirkeln utgör en plattform för eftertanke, dialog och gemenskap. Vårt gemensamma mål är att fördjupa våra litterära upplevelser, utbyta tankar och perspektiv, samt att njuta av varandras sällskap i en lugn och trivsamt miljö, gärna i sällskap av en kopp kaffe. Både nya och återkommande deltagare är varmt välkomna att delta.

Kontaktperson för bokcirkeln: Ingvar Glimälv, brunnsvikensolna@spfseniorerna.se

Vingrupperna

Vingrupp I: Träffas 1:a måndagen i månaden kl. 17.00.

Kontaktperson: Ina Churchill, inachurchill@gmail.com

Vingrupp II: Träffas 2:a måndagen i månaden kl. 17.00.

Kontaktperson: Ulf Dohnhammar, ulfdohnhammar@gmail.com

Plats: Carl Malmstens väg 12, Bergshamra

Kostnad: Kostnaden för vårens träffar är 400 kr/person. Reserver betalar 100 kr/gång.



Båda grupperna är för tillfället fullbokade, men är du intresserad av att delta så anmäler du dig och vi sätter upp dig på vår gemensamma reservlista. Finns det plats i någon av grupperna på grund av frånvaro, kontaktar vi i tur och ordning dem på reservlistan. Du betalar då 100 kr per provning. Du behöver inte ha några förkunskaper, bara ett intresse att lära dig lite mer om vin och i största allmänhet gilla social gemenskap. I dagsläget står ett antal personer på reservlistan. Kontakta Ina Churchill eller Ulf Dohnhammar på ovanstående e-postadresser om du vill anmäla dig eller har några frågor.

Upprop IT-kunnig

Hej medlem, är du IT-kunnig? Vi söker en person som kan vara behjälplig att sköta tekniken på våra månadsmöten. Inget komplicerat, det handlar om att koppla upp projektor, högtalare och dator. Därtill hjälpa eventuell inbjuden gäst att synka sin presentation med vår utrustning.

Du behöver inte vara någon expert men har kanske vana från arbetslivet att ordna med det tekniska vid möten. För oss i programgruppen skulle din hjälp underlätta väldigt mycket.

Hör av dig till Eva i programgruppen, 070 292 08 61

Har du

nytt mobilnummer?

kanske ny e-postadress?

Meddela eventuella förändringar till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se

Saknar du nyheter från SPF Brunnsviken? Ladda ner SPF-appen. Kort beskrivning:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/nyheter/2025/december/hemtjanstindex/>