



Jag hade hoppats att få inleda min text med att nu skulle vi äntligen kunna återgå till det normala. Våren har kommit och pandemin är till stor del över. Då blir det krig i Europa. Det som nu händer i vår närhet är fasanfullt och påverkar oss alla.

Det kan kännas futtigt att prata om medlemsmöten, studiecirkel, promenader mm, men vi måste försöka hitta ljusglimtar i tillvaron där vi kan hämta kraft att kunna se framåt. Vi behöver något som skingrar våra tankar och en av föreningens viktigaste uppgifter är att kunna bidra till gemenskap bland våra medlemmar.

En positiv sak har varit att vi kunde hålla årsmötet enligt normalt tidsschema i februari. Tack till er som deltog! Två styrelseledamöter hade avböjt omval och lämnade styrelsen i anslutning till årsmötet. Håkan Håkansson har under flera år varit medlemssekreterare och skött medlemsregistret som är viktigt för att vi bl. a. ska kunna hålla kontakt med er. Håkan har även varit som en "hustomte" och fixat med både det ena och andra. Yvonne Andersson har haft en otacksam roll som studieorganisatör under en tid då pandemin starkt påverkat verksamheten.

Ett stort och varmt tack till er båda för ert arbete i styrelsen och för föreningen!

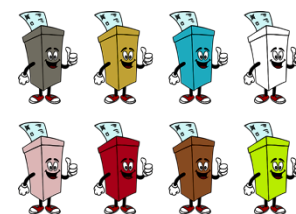
Glädjande kan vi hälsa två nya styrelseledamöter välkomna! Elisabeth Tidefalk som studieorganisatör och Andre Smolentzov som medlemssekreterare. Se närmare presentation nedan.

Årets Folkhälsovecka äger rum den 16 – 20 maj. På förmiddagarna anordnar Förbundet digitala föreläsningar i hälsans tecken med intressanta föreläsare och vår förening bjuder in till olika fysiska aktiviteter. Se program om Folkhälsoveckan.

Styrelsen hälsar er alla välkomna till de programaktiviteter som återstår innan sommaruppehållet och passar samtidigt på att önska en trevlig sommar!

Anita du Pau  
Ordförande

## KPR, Äldreforum - aktuell information.



Äldreforum har inför det stundande valet startat en utfrågning av de politiska partierna rörande

äldreomsorgen i kommunen. Vid våra månadsmöten (KPR o Äldreforum) under våren har vi bjudit in två partier åt gången och frågat ut dem om vilka förbättringsförslag man har för de äldre rörande äldrevård och hemtjänst samt andra äldre frågor av betydelse. Sista utfrågningen sker i maj och därefter kommer en sammanställning att göras.

För att minska det digitala utanförskapet bland äldre har omvårdnadsförvaltningen sedan oktober 2021 haft en person, Emina Ekenryd, anställd som s.k. "digital fixare". Personer som fyllt 65 år och som behöver stöd med digitala tjänster och produkter kan få hjälp av Emina rörande användningen av olika digitala verktyg Kontakt:

[emina.ekenryd@solna.se](mailto:emina.ekenryd@solna.se), 08-746 10 97

För de som vill pröva olika tekniska hjälpmedel finns sådana på Valfärdsbiblioteket, Solna centrumbibliotek, som invigdes 7 mars. Det finns möjligheter att där låna digitala hjälpmedel som hörlurar, surfplattor med touchpenna, robotdammsugare samt en hel del andra tekniska produkter. //Gösta Blum

Vi ses i sommar  
se sidan 3.



### Elisabeth Tidefalk

Jag är uppvuxen i Vallentuna och har förutom några års utflykt till Malmö bott i norra Storstockholm i hela mitt liv. Till södra Bergshamra kom jag 2003.

Mitt arbetsliv har jag tillbringat inom socialförsäkringen där jag fått uppleva de förändringar som skett sedan 60-talet. Från en explosion av reformer till de försämringar som sedan följde bl. a. av våra pensioner. 2014 gick jag själv i pension.

Då jag fått uppdraget att vara studieombud är jag mycket intresserad av att få höra vilka önskemål det finns av olika studiecirkel. Vad skulle ni vilja ha? Finns det några som kan och vill hålla i en studiecirkel?

Hör av er till mig så forskar jag vidare.  
[Elisabeth.tidefalk@gamlav.se](mailto:Elisabeth.tidefalk@gamlav.se), 070-092 11 67



### FÅGLARNAS KÄRLEKSLIV

"Lektion i våra bevingade vänners mest intima förhållanden"  
SPF Seniorerna Bergshamra 31

mars 2022, månadsmöte.

I god tid innan konserter på allvar tog fart i våra skogar och trädgårdar bjöds 17 medlemmar på en i sanning intressant föreläsning av den mycket sympatiska och kunnige Georg Högsander 83 år.

Georg höll oss alla trolldundna med information i ämnet som många av oss aldrig kunde tro var sant. Bland annat de fantastiska mängduppgifter av antal inflyttningar på våren, utflyttningar på hösten, hur många småfåglar som våra katter äter upp, fågelungar som överlever och dör, hur många som fångas i nät vid spanska gränsen etc etc. I flera fall nämndes miljardnivåer (?)

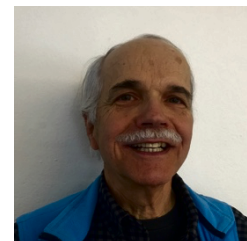
Även själva kärlekslivet, exempelvis genom parningslek och flirt handlade om hannens olika sätt att locka till sig honan. Här gav Georg oss en inblick i hur fantastiskt naturen fungerar framfört på sitt mycket personliga och charmiga sätt.

Vi ägnade en tanke till de medlemmar som möjligtvis kände att ämnet lät lite tråkigt och alltför alldagligt, inget kunde vara mer fel. // Kjell Asplund



Brunnslock - så fint.  
Eva Pira hittade det på Öja och fotade.

**Andre Smolentzov**, kom från Rio de Janeiro, Brasilien, 1973 till Sverige och har blivit kvar här.



Det var oplanerat att civilingenjören, vid Ericsson, fick Sverige som sin bas.

Jobbresorna har gått till många andra länder men inte "hem" till Brasilien.

Naturen är ett av Andres stora intressen samt resor, främst till barnbarnen i USA, och promenader. Det är under promenaderna som Andre kommit i kontakt med SPF Seniorerna i Brunnsviken. Promenaderna är trevliga och ger fin gemenskap som uppskattas. Så när frågan om styrelsearbete kom blev svaret JA.

Hittills har styrelsearbetet inneburit att bekanta sig med uppdrag och andra styrelseledamöter. Allt har fungerat bra och det är trevligt samt lite utmanande med nytt sammanhang. // Anitha intervjuade Andre.

### I Brunnsvikens vingrupp upplever vi vindruvans olika smaker och dofter.



I vingården läggs grunden till vinets karaktär beroende av flera faktorer. Klimatet, jordmånen (kalk, granit, skiffer, m.m.), dränering och växtplats. Men viktigast av allt är

ändå druvan och dess egenskaper. På våra träffar försöker vi lära oss lite mer om de vanligaste druvornas egenskaper, dofter och smaker. Vi smakar och provar nya viner från olika länder och olika druvor som produceras inom respektive land. Vi upptäcker hela tiden nya favoriter.

I januari provade vi svenska viner som producerats i Skåne och på Gotland. Svenska vingårdar har på senare år rönt stora framgångar i internationella vintävlingar. Under 2020 belönades svenska viner med 25 medaljer, varav fyra guld vid tävlingar i Spanien, Tyskland, Frankrike och England.

I februari hade ansvariga för vinprovningen valt två röda och två vita viner, som skulle passa till fyra olika typer av ostar. Intentionen var att hitta den smakfullaste kombinationen. Därefter diskuterades olika alternativ allt utifrån egen smak och rekommendationer från vin- och ostexperter.

En eftermiddag i mars bjöds vingruppen på bubbel från Frankrike, Italien och Spanien. Ansvariga redde ut begreppen och man testade mousserande viner och jämförde med den äkta varan champagne.

I april provades tre ungerska viner varav ett dessertvin. Nu återstår en provning i maj. Spännande varje gång att se vad som ska provas, ingen brist på idéer. // Ingvar Glimälv





## Cirkel om FYRAR

I slutet av februari när våren kändes avlägsen, samlades vi förväntansfullt för att läsa och lära mer om fyrar. Det finns många spännande, omsjunga och i många fall även mytomspunna fyrbyggnader längs kustlinjen, både på fastlandet och ute på

öar.

Flera av oss var bekanta med skärgården och dess farvatten, så vi valde att avgränsa oss och välja några närliggande att fördjupa oss i. Cirkeln avsåg att avsluta 22 april med ett besök på någon fyrplats.

Vi köpte Svenska Fyrskaps Fyrhandboken som ger en bra överblick från Nordkoster till Malören.

Den 22 april packade vi matsäck och begav oss mot fyren Landsort, sydligaste utposten i Östersjön. Vädrgudarna var vänliga – en härlig kombination med sol, vind och vatten! Vi var åtta cirkeldeltagare och ytterligare tre medlemmar samt fyrbente Svante som gav oss ut till ön Öja mot fyren Landsort. Först pendeltåg, sedan buss och sist båt – det var det värt!

En trevlig guidning nedanför fyrtornet och sedan upp 88 trappsteg runt, runt, runt... lite yra i mössan blev vi så ut till en helt bedårande utsikt! Det är då man vill jubla någon Taubevisa eller brista ut – ”nära havet vill jag bo!”

Efter fyrbesöket smakade medhavd matsäck och kaffe gott. Under sommarsäsongen går det att handla på restaurangen.

Därefter hann vi strosa runt på ön, besöka kyrka, lotstornet och kolla in vandrarhemmet innan vi återvände till hamnen och båten över till Ankarudden.



Dagen blev en fin och värdig avslutning på en trevlig cirkel! Men det ska ni veta – det går att fortsätta! Det finns många, många fyrar som väntar på besök från oss, så håll utkik efter nästa cirkeltillfälle och

häng med! Det blir kul, jag lovar. // Cecilia Nygren

## Vi ses i sommar?

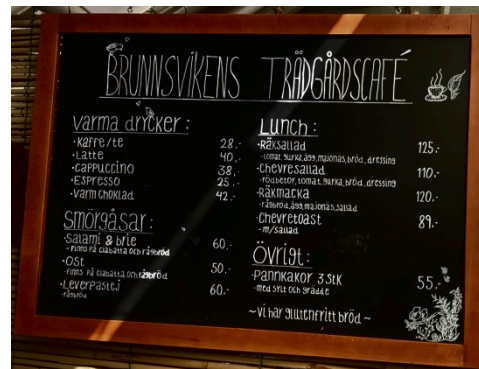
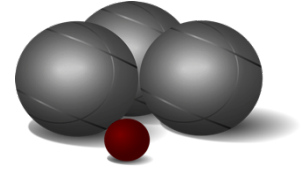
### Sommarfika

Vi ses på tisdagar klockan 14.00 på **Café Sjöstugan**. Start 21 juni 2022 till och med 16 augusti 2022.



### Boule

Start den 8 juni kl.11.00 med boule på **Bergshamra** boulebanan vid "Kulan".



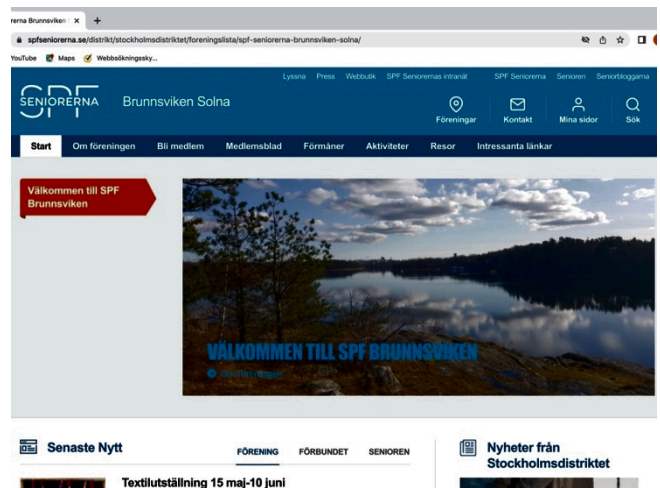
### UPPTAKTSMÖTE för medlemmar i SPF Seniorerna Brunnsviken

torsdagen den 25 augusti kl.15.00

Vi träffas på **Brunnsviken Trädgård & Café**. Föreningen bjuder på kaffe och mjuk kaka.

### SPF Seniorer Brunnsvikens hemsida – fler aktiviteter

Förutom föreningens program kan man hitta aktiviteter som andra organisationer arrangerar i närområdet. Här finns exempelvis det som Solna kommun ordnar för seniorer.





### Styrelseledamöter

Anita du Pau, ordförande	070-233 50 06
anita.du.pau@icloud.com	
Gösta Bluhm, vice ordf.	070-733 70 91
gosta.bluhm@gmail.com	
Ingegärd Löf, kassör	070-558 80 58
ingegerd.lof@gmail.com	
Sonja Karlsson, sekreterare	070-530 63 93
sonja.karlsson261@gmail.com	
Andre Smolentzov, medl. reg.	073-044 04 01
asmolentzov@gmail.com	
Gun Bergman	070-776 34 62
gun.bergman@ownit.nu	
Gunilla Johansson	072-375 72 31
gunilla.i.johansson@hotmail.com	
Elisabeth Tidefalk	070-092 11 67
Elisabeth.tidefalk@gamlav.se	
Anitha Nilimaa	072-179 37 22
anithanilimaa@gmail.com	

### Revisor

Olle Pettersson	070-483 83 30
Ina Churchill	070-511 49 49
Marita Forsell Bäckblom, ersättare	070-491 58 65

### Arbetsgrupper

Boule	
Gun Bergman	070-776 34 62
Bridge	
Gösta Bluhm	070-733 70 91
Folkhälsa & promenader	
Gunilla Johansson	072-375 72 31
Hemsida	
Gun Alm Stenflo	070-045 57 50
Äldreforum & Hörsel o syn	
Gösta Bluhm	070-733 70 91
Studiecirklar	
Elisabeth Tidefalk	070-092 11 67
Resor	
Ina Churchill	070-511 49 49
Program ans.	
Gun Bergman	070-776 34 62
Redaktionsgrupp, medlemsblad	
Anitha Nilimaa	072-179 37 22
<b>Valberedning</b>	
Maria Kroon, ordf.	076-026 15 14
Eva Pira	070-626 79 78
Agneta Gästrin	073-980 73 06

### FÖRENINGENS POSTADRESS:

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

### FÖRENINGENS MEJLADRESS:

[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).

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.

Trevliga möten  
önskar  
gångaren och  
cyklisten,  
Ingegärd Löf



Att promenera på gemensamma gång- och cykelbanor, utan markerade linjer, är som att promenera på en "Byväg om Våren". Alltså gå på vänster sida så att du kan få ögonkontakt med mötande cyklisterna och på så vis kunna samsas bättre på utrymmena.  
Enligt regeringsbeslut okt 2018