



Hej alla SPF medlemmar!

Vid årsmötet i februari fick jag förtroendet att bli ny ordförande för SPF Brunnsviken. Det känns roligt och stimulerande att få lära nytt och träffa nya människor. Jag har

visserligen varit ledamot i styrelsen några år, dels som folkhälsoombud, dels som kassör men det här är en helt ny roll för mig.

Nu har vi passerat vårdagjämningen och ljuset och grönskan är sakta på väg tillbaka. Härligt!

Och vi har kommit en halvvägs i vårens program. Bland annat har vi på månadsmötet i januari fått inblick i Anders och Emma Zorns liv och på månadsmötet i mars lärde vi oss hur viktigt det är att falla "på rätt sätt" för att undvika allvarliga skador. Vi har besökt Stadshuset, fått en guidad visning av Slussenprojektet och varit på operan Trollflöjten.

På månadsmötet nu i april får vi lyssna till grundaren av De tankspriddas förening. Vi går en stadsvandring med guide runt 3 fantastiska holmar i slutet av april. I början av juni åter vi vårlunch på restaurang Källhagen. Under sommaren träffas vi och fikar på Brunnsvikens trädgårdscafé. I mitten av maj anordnar vi en vinresa till Franken i Tyskland.

Vi har en instabil och orolig värld omkring oss och då är det viktigt att komma samman och känna glädje och sammanhang i vardagen. Hoppas det är någon aktivitet som passar dig.
/Gunilla Johansson, ordförande

Boule
startar onsdag 9 april kl. 11.00

KPR, Äldreforum – aktuell information

KPR hade sitt första möte för året i mitten av mars. Där informerade omsorgsförvaltningen bland annat om kommunens språksatsning, som riktar sig till personal inom äldreomsorgen. Kommunen informerade om sin utvärderingsplan för året. Hallen kommer att gå över i kommunal regi och Skoga kommer att utvecklas till ett seniorcentrum.

Planering av seniordagen den 7 april i Folkets hus har varit Äldreforums fokus. Seniordagen arrangeras tillsammans med kommunen. Under dagen delas pris ut till personer som gjort förtjänstfulla insatser för äldre i Solna. Docent Karin Modig pratar om Äldrande och hälsa och omsorgsförvaltningen informerar om sin verksamhet för äldre.

Vid Äldreforums nästkommande möte har Samuel Klippfalk (KD) bjudits in. I maj planeras ett studiebesök på äldreboendet Berga i Bergshamra.
/Gunilla Johansson, ers. i KPR & ledamot i Äldreforum

Aktiviteter – har du anmält dig?

Månadsmöte med De tankspriddas förening, **24 april**, "Det är fint att vara tankspridd? Är det? Javisst"

28 april Stockholmsvandring, 3 fantastiska holmar. Följ med på en unik stadsvandring genom tre magiska holmar med historiska inslag och natursköna vyer.

Vårlunch 3 juni

Vi äter en gemensam lunch i vacker miljö. I år tänkte vi ses på Villa Källhagen, Djurgården.

Mer information i programbladet nr 1 och hemsidan.

Folkhälsoveckan

Den 12–16 maj är det dags för SPF Seniorernas årliga "Folkhälsovecka". I år har vi i SPF Brunnsviken inga egna aktiviteter under denna period. Du kan ta del av en intressant föreläsning varje dag kl. 10.00 på förbundets hemsida. Tidigare år har de spelats in så man kan lyssna på dem vid senare tillfälle.

I år får vi lyssna till följande personer. Kay Pollak (om hur du kan träna dig att välja tankar som stärker dig), Björn Bragée (om smärta hur den påverkar livskvaliteten och vilka vägar det finns för hjälp vid artros ryggsmärta o muskelsmärta), Aase Wisten (om vad som är viktigt för hjärthälsan), Göran Boll (lär dig om Yoga och forskningens stöd för dess effekter) och Tommy Cederholm (om Sarkopeni en dold folksjukdom). Du kommer att kunna se de direktsända föreläsningarna genom att klicka på länkar på förbundets hemsida: <https://www.spfseniorerna.se> Välj "Folkhälsoveckan12-16maj".

Under hela veckan pågår också "Rörelseutmaningen". All rörelse och träning räknas tex promenader, cykling, yoga, styrketräning eller annat. Du kan tävla om fina priser. / Anne-Christine Rindhagen, folkhälsa

Vi kallar oss för X-händer.

Vi är några medlemmar som under småprat och skrott brygger kaffe och dukar bord före olika aktiviteter i föreningen. När golven är rena och stolarna på sina platser säger vi "Hejdå" och ses på nästa träff. Det är ett trevligt sätt att umgås och lära känna fler medlemmar. Om du är intresserad så är det bara att prata med oss eller skicka en e-post till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se. / Anitha Nilimaa, en av x-händer



Hemsidan:

<https://www.spfseniorerna.se>

Välj "föreningar" och sedan "Brunnsviken Solna".

Nyvalda till föreningsarbete



Åke Svenson

är en ny medlem i föreningen och vi hittade honom genom en annan ny medlem som vi kontaktade efter mötet med nya medlemmar.

Åke har bland annat arbetat som chef vid olika socialförvaltningar, varit med och startat KPR. På den långa listan av erfarenheter hittar vi även gjorda utredningar om bl.a. äldreomsorg som sekreterare i en statlig översyn av socialtjänstlagen, i den sk Socialtjänstutredningen 1997–1999.



Mitt namn är Lena

Johansson och jag har bott i Frösunda i snart 25 år och är inne på mitt 9:e år som pensionär.

Numera är jag aktiv som revisor i bl.a. Unionen Seniorer Stockholm och kassör i en vägförening med 995 medlemmar.

Jag har arbetat med ekonomifrågor under hela mitt yrkesliv. Har varit föreningsaktiv i stort sett hela mitt vuxna liv som bl.a. kassör och ungdomsledare i en orienteringsklubb.

Som ny kassör i SPF Brunnsviken hoppas jag, att jag kan bidra med något från mina tidigare erfarenheter inom föreningslivet och naturligtvis sköta kassörsrollen på ett korrekt sätt



Har du bytt telefonnummer eller e-post adress?

Uppdatera dina uppgifter på hemsidan/Mina sidor alternativt anmäl till

brunnsvikensolna@spfseniorerna.se

Folkoperan

Vi var 15 medlemmar som njöt av Trollflöjten på Folkoperan den 23/3. Vi hade fina platser på tolfte bänk. Mozarts opera har underbar musik och i Folkoperans uppsättning var artisterna i högform. Fiffig scenografi och modern teknik med ljus och bildeffekter gjorde upplevelsen ännu bättre.

I höst skall vi återkomma med chans att se Tosca på Folkoperan. Håll ögonen öppna.
/Eva Eliasson, programansvarig

Månadsmöte 27/3 2025 Tema "Fallsäkerhet"

Solna Judoklubb var inbjuden för att prata och visa oss vad falltrygghet kan betyda.

Niss Jonas Carlsson berättade engagerat om hur man kan lära sig att i stunden kontrollera kroppen så att (vid ett ev fall) svåra skador kan undvikas. Det är inte bara bra för den som ramlar utan kan spara mycket vårdkostnader för samhället.

Vi fick information om att Solna Judoklubb håller kurser i falltrygghet och vi var flera som skrev på en intresseanmälan. Om vi blir tillräckligt många anmälda kommer en kurs att hållas i Bergshamra. För er som inte var med och vill veta mer, hör av er per mail brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller via sms till Eva 070 292 08 61, så kan vi berätta mer.

Kan nämnas att kursen är anpassad till seniorer (alla kan vara med) och att det handlar om att bygga upp balans och styrka.
/Eva Eliasson, programansvarig



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.

18–19 augusti. Gränna och Visingsö på två dagar. Färjetur till Visingsö och rundtur med remmalag. Övernattning på Hotell Gyllene Uttern. Dag två besök i Gränna med bl.a. André museet. I samarbete med SPF Solrosen. Anmälan tidigast 2 april. Se *resebeskrivning*.

9 september. Dagstur till Avesta Art och Västanfors hembygdsgård. Vi besöker de gamla verks-lokalerna som nu blivit konsthall. Därefter besök på hembygdsgården. Samordnat av SPF Brunnsviken. Anmälan tidigast 10 juni. Se *resebeskrivning*

18 september. Åland i skördetid. Heldagsutflykt med egen buss och guide. I samarbete med SPF Sundbyberg. Anmälan tidigast 2 juni. Se *resebeskrivning*.

8 oktober. Dagstur till Flygvapenmuseet och gamla Linköping som är ett charmigt friluftsmuseum. I samarbete med SPF Sundbyberg. Anmälan tidigast 25 augusti. Se *resebeskrivning*.

Samtliga resor som beskrivits ovan finns på hemsidan med resebeskrivning.
/Eva Eliasson, reseansvarig



SPF Seniorer Brunnsviken styrelse 2025

Kontakt med styrelse och övriga funktioner: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se

Ordförande	Gunilla Johansson
Vice ordförande	Eva Eliasson
Sekreterare	Leif Ingström
Kassör	Lena Johansson
Medlemsregisteransvarig	Andre Smolentzov
Program och reseansvarig	Eva Eliasson
Webbansvarig och folkhälsa	Anne-Christine Rindhagen

Övriga funktioner

KPR, ordinarie och Äldreforum, ledamot	Åke Svensson
KPR, ersättare och Äldreforum, ledamot	Gunilla Johansson
Revisor	Marita Forsell Bäckblom
Revisor	Karin Lilja
Revisor ersättare	Anders Marklund
Eventansvarig	Gun Bergman
Gudrun Westerberg	Valberedningen
Eva Pira	Valberedningen
Anitha Nilimaa	Valberedningen



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).