



Kära SPF-medlemmar!

Visst är det härligt! Nu är våren här och vi lägger vintern bakom oss. Blåsippor och vitsippor och alla vårblommor har slagit ut i full blom.

Vi tycker det är väldigt roligt att så många vill komma på våra aktiviteter och ännu återstår några programpunkter innan sommaren är här.

Under sommaren blir det som tidigare, vid tre tillfällen, sommarfika på Brunnsvikens trädgårdskafé.

Promenaderna, både korta och de längre, fortsätter under sommaren dock i lite lösare former. För de längre gäller att den som vill tar själv initiativ och bestämmer var och när och lägger in i WhatsApp-gruppen.

Höstens program startar den 20 augusti med upptaktsfika på Brunnsvikens trädgårdskafé. Nytt medlemsblad kommer i början av september med hela höstens program. Hoppas att vi ses på våra aktiviteter i sommar och till hösten.



Jag önskar er alla en riktigt fin fortsättning på våren och en skön och behagligt varm sommar.

//Ordf. Gunilla Johansson

Program Maj - Augusti 2026			
Dag	Tid	Aktivitet	Se sidan
Maj			
6	13.00	Carl Eldhs Ateljémuseum	3
12	10.00	Fotovandring, Brunnsviken	3
27	13.00	Vår lunch, Sjöpaviljongen	3
Juni			
4		Anmälan till resa, Nora	5
4		Anmälan till Vinresa	5
15		Anmälan resa Baltikum <b>stänger</b>	5
23	14.00	Sommarfika Brunnsvikens Trädgård och Café	4
Juli			
14	14.00	Sommarfika Brunnsvikens Trädgård och Café	4
Augusti			
4	14.00	Sommarfika Brunnsvikens Trädgård och Café	4
18		Anmälan t resa, Nya Stockholm	5
20	14.00	Uppstartsmöte Brunnsvikens Trädgård och Café	4
September			
8	10.00	Pressbyråns museum	4
24	14.00	Månadsmöte, Ola Gäverth	4

## Uppstartsmöte.

Vi ses på Brunnsvikens Trädgård och Café torsdagen den **20/8 kl. 14.00**. Förutom fika och umgänge kommer styrelsen att informera om höstens aktiviteter.

Föreningen bjuder på fika.

Anmälan senast 18/8 till

[brunnsvikensolna@spfseniorena.se](mailto:brunnsvikensolna@spfseniorena.se).

Eller sms till Eva Eliasson

070 292 08 61.

## Föreningens återkommande aktiviteter

Dag	Aktivitet	Se sid.
Måndag	Promenad Bergshamra	4
Torsdag	Månadsmöte	4
Fredag	Promenad Bergshamra	4
Fredag	Lunch på Bra Mat i Frösunda	3
Söndag	Middag på Småstad i Bergshamra	3

## Den 19 mars 2026 hölls möte med Kommunens pensionärsråd (KPR) i Solna.

### Om snöröjning

Från oss representanter från pensionärsorganisationerna (SPF och PRO) hade anmälts intresse att få information om snöröjningen i Solna. Därför medverkade rep. för Tekniska förvaltningen som berättade dels om de många klagomål som inkommit på snöröjningen dels om kontakterna med den entreprenör som engagerats för att sköta det praktiska arbetet med snöröjningen. Man har i år haft en ny entreprenör, Manten Sweden AB.

Apropå synpunkter på att man röjt för snävt på gångbanor noterades att det finns krav på att minst 80% av gång- och cykelvägar ska vara snöröjda. Det har dock varit en prövning för den nya leverantören denna vinter då det har kommit mycket stora mängder snö under en kort tid. Tekniska förvaltningen upplever dock att leverantören varit lyhörd och att de tagit till sig av kritik.

Enligt plan är trappor och övergångsställen prioriterade. Man har dock haft problem med trappor, där arbetet utförts av en underentreprenör.

Synpunkter framfördes på att när man har plogat större gator har det blivit stora plogvallar vid övergångsställen som medför att äldre inte kunnat gå över på övergångsställena.

Det framfördes också kritik mot att många som har gjort felanmälningar fått standardsvar av tekniska förvaltningen. Dessa klagomål har därför inte resulterat i någon förändring varför många har tröttnat på att felanmäla.

Inför kommande år noterades att klagomål och synpunkter bör framföras till kommunens kontaktcenter, som kan föra uppgifter vidare till Tekniska förvaltningen. Det har också kommit in många synpunkter till omvårdsnämnden och dess förvaltning som nu ska sammanställas och skickas vidare till Tekniska förvaltningen.

Sandupptagning har påbörjats med inriktning på att den ska vara slutförd den 15 maj 2026.

### Om renovering av äldreboenden

Informerades om stambyte på Bergas Säbo. Man är klar med det som heter hus A och ska nu ta sig an hus B och C, där C är den låga byggnaden mellan hus A och B. De som bor i hus B har fått flytta in i hus A. Digitala lås har införts i hus B och detta ska ske även i hus A.

Det anses av vikt att man renoverar ett boende i taget, för att undvika brist på platser.

Väntetiden till plats är nu längre än tidigare men Solna ligger i paritet med övriga länet. Men möjligheterna att få den plats man önskar minskar. Plats på korttidsboende prioriteras.

Kommunens äldreforum (med rep. för pensionärsorganisationerna i Solna) besökte i höstas Berga och har lämnat synpunkter till nämnden på hur omsorgen på Berga fungerar.

### Om Hallen

Hallen övergick i stadens regi 1 mars 2026. I princip all personal har gick över från Förenade Care till staden.

### Om hemtjänsten

Vidare lämnades information om utvecklingen av hemtjänsten, där inriktningen är att ta bort minutstyrningen. Man vill i fortsättningen prioritera en tillsitsbaserad styrning och minska detaljstyrning och stress.

Förslag föreligger om ändrade avgifter. Det blir olika avgifter för service och omvårdnad, även om utförarna kommer att få samma avgift. Utförarna har 9 månader på sig att acceptera de nya avgifterna.

Stadens egen regi Humaniora växer då många väljer Humaniora som utförare. 68 % av hemtjänsten i Solna utförs i egen regi.

Fast omsorgskontakt är lagstyrkt fr.o.m. år 2026. Denna kontakt ska vara en namngiven person som ansvarar för helheten i omsorgen. En genomförandeplan ska upprättas för alla.

Nästa KPR hålls den 2 juni 2026. // Åke Svenson, SPF Brunnsviken ledamot KPR

## Studiebesök/månadsmöte/aktivitet



### Boule

Boulesäsongen har redan startat sedan den 15 april.

**Tid:** Vi spelar på onsdagar kl. 11.00

**Plats:** Boulebanan vid Rådjurstigen 15, Bergshamra centrum, vid Kulturhuset Q.

Nya spelare är varmt välkomna.

Kontakt Nina Engström 070 609 15 87.

### 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, <http://www.eldhsateljese.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@spfseniorerna.se](mailto:brunnsvikensolna@spfseniorerna.se) eller 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.

### Gemensam lunch i Frösunda 8 maj

**Tid:** Kl. 13.00, någon från styrelsen är med.

**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.

### Fotovandring Brunnsviken-Tivoli udde, tisdag 12 maj

Vår nye medlem Bengt Hedberg som är naturfotograf tar oss med på en spännande utflykt 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:** 12 maj kl. 10.00

**Plats:** Samling vid Brunnsviken Trädgårds parkering



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

**Anmälan** senast fredag 9 maj till [brunnsvikensolna@spfseniorerna.se](mailto:brunnsvikensolna@spfseniorerna.se). Eller sms till Leif Ingström 070 360 44 18. Antalet deltagare begränsat till 8. Om intresset blir stort upprepar vi aktiviteten i höst.

### Folkhälsovecka 18–22 maj 2026

SPF Seniorerna (förbunds nivå) kommer att ha onlineföreläsningar och en rörelseutmaning under vecka 21 som en del av Folkhälsoveckan. Rörelseutmaningen är en form av Seniorsklassikern: hur många kilometer kan du avverka under en vecka (eller under ett år)? Föreläsningarna kan handla om såväl psykisk som fysisk hälsa. Till exempel kan en föreläsning behandla osteoporos och ge praktiska råd och ny kunskap om hur man kan stärka skelettet och förebygga frakturer.

Se SPF:s webbplats för mer information om föreläsningar och aktiviteter under Folkhälsoveckan

[www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2026](http://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2026).

### Vårlunch onsdag 27 maj 2026

Även i år planerar vi en gemensam vårlunch på en trevlig "sommarestaurang". Vi ses på **Sjöpaviljongen** vid Tranebergsstrand. Man kan åka Tunnelbana eller Tvärbana till Alvik och promenera därifrån. Det tar ca 15 min. Ni som väljer att åka bil, ta gärna med någon som har svårt att gå.



Vi äter dagens lunch. Vid anmälan välj: fisk, kött eller vegetarisk. Dagen lunch kostar 195 kr.

**Tid:** 27 maj kl. 13.00

**Plats:** Sjöpaviljongen, Tranebergs strand 4, Bromma.

**Kostnad:** Efter bekräftelse betala in 195 kr till Plusgiro 463 80 53-1. Ange ditt namn och vad det gäller.

*Om man vill ha kaffe och kaka, samt annan dryck än bordsvatten tillkommer kostnad som betalas på plats.*

**Anmälan:** senast 21 maj till [brunnsvikensolna@spfseniorerna.se](mailto:brunnsvikensolna@spfseniorerna.se).

Eller sms till Eva Eliasson 070 292 08 61. Ange val av mat och ev. allergier.

### Gemensam middag i Bergshamra 31 maj

**Tid:** Kl. 18.00, någon från styrelsen är med.

**Plats:** Restaurang Småstad på Rådjursstigen 5, Bergshamra centrum.

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

**Anmälan:** Ingen anmälan, kom och umgås.



### Korta promenader i Bergshamra 1 – 1,5 tim.

Samling vid Bergshamra bibliotek fredagar kl.10.00 Du behöver inte anmäla sig utan det är bara att dyka upp. Vi går i sakta mak i ur och skur – du avgör själv om vädret passar dig.

Under sommaren kommer ledare inte alltid att vara närvarande utan de som vill promenera planerar och genomför promenaden tillsammans.

### Halvlånga promenader 5–7 km, Bergshamra

Välkommen att pröva på längre promenader med måndagsgruppen. Den samlas oftast vid ICA, Bergshamra kl. 10 men anmälan krävs för att du ska få korrekt startplats. Vi reser kommunalt inom Stockholmsområdet, promenerar ca 2 tim. och avslutar med gemensam lunch. Är du intresserad hör av dig till Gunilla Johansson 072 375 72 31 eller Andre Smolentzov 073 044 04 01.

Under sommaren kommer ordinarie ledaren inte att vara närvarande alla måndagar utan medlemmarna i gruppen tar själva initiativ till en promenad och lägger ut i WhatsApp-gruppen.

### Sommarfika

Som förra året kommer vi att ordna en gemensam stund för umgänge och fika på Brunnsvikens Trädgård och Café. Minst en från styrelsen är med varje gång.

Vi ses i caféet, utomhus vid fint väder och inomhus vid regn. Trädgården reserverar bord åt oss. Alla som kommer till fiket och sen handlar i trädgården får 10 % rabatt på allt.

**Tid:** tisdag 23/6, tisdag 14/7 och tisdag 4/8. kl. 14.00.

**Plats:** Brunnsvikens Trädgård och Café

**Kostnad:** Var och en köper och betalar sitt fika.

**Anmälan:** Ingen anmälan krävs.

### Uppstartsmöte 20 augusti. Säsongens första månadsmöte.

Förutom fika och umgänge kommer styrelsen att informera om höstens aktiviteter. Därtill får vi musik av en speleman. Vi hoppas på fint väder.

**Tid:** Torsdag 20 augusti kl. 14.00

**Plats:** Brunnsvikens Trädgård och Café

**Kostnad:** Föreningen bjuder på fika.

**Anmälan senast 17 augusti** till [brunnsvikensolna@spfseniorerna.se](mailto:brunnsvikensolna@spfseniorerna.se).

Eller sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.



### Pressbyråns museum den 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 öppet 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](mailto:brunnsvikensolna@spfseniorerna.se).

Eller sms till Leif Ingström 070 360 44 18.

### Månadsmöte 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:** den 24 september kl. 14.00

**Plats:** Carl Malmstens väg 12, Bergshamra

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

**Anmälan senast den 21 september** till [brunnsvikensolna@spfseniorerna.se](mailto:brunnsvikensolna@spfseniorerna.se).

Eller sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.

## 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.



### Trästad Nora, 11 augusti 2026.

Följ med på en dagstur med buss till den trevliga lilla staden Nora, i Bergslagen. Här finns fina trähus från 1700- och 1800-talen, kullerstensgator, skvallerspeglar och fina små butiker. Vi går på guidad tur i stadsmiljön och på Göthlinska gården.

**Tid:** 11 augusti

**Kostnad:** Det ingår förmiddagsfika och lunch. Pris 1195 kr.

**Anmälan mellan 4 juni och 10 juli.** Se info. i resebeskrivningen.

### Baltikum med båt och buss, 23–28 augusti 2026.

I augusti erbjuder vi en spännande resa till Baltikum. Vi åker till länder som kanske inte alla har besökt förut. Från Nynäshamn åker vi med färja till Lettland. Där besöker vi bl.a. Jurmala, Riga och Rundale slott. Efter två dagar åker vi söderut med vår buss till Litauen. Vi besöker Vilnius, Korskullen och det vackra Kuriska näset, för att sen åka tillbaka med en färja till Karlshamn. Under resan besöker vi kända kulturella platser likväl som vi får fantastiska naturupplevelser.

**Tid:** Avfärd den 23 augusti 17.15. Hemma igen den 28 augusti på kvällen ca 18.30-19.00.

**Kostnad:** Pris: 13 990 kr.

**Anmälan mellan den 13 april och 15 juni.** Se info. i resebeskrivningen.

### 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, Björkhagen och Kvarnholmen.

**Tid:** 9 september

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

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



### Vinkryssning med Viking Glory, 22–23 september 2026.

Förra årets vinkryssning blev mycket uppskattad. Nu gör vi om den och erbjuder SPF Brunnsvikens medlemmar att följa med.

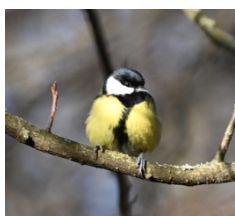
Båten går till Åbo. Vi stiger ombord på kvällen och när båten lägger ut går vi upp till Fyren, en rotunda högst upp på båten. Den är bokad bara för oss och vi kan njuta av båtens färd ut från Stockholm. Till det ett glas bubbel och goda snacks.

Dag två färdas vi tillbaka genom Åbo, Ålands och Stockholms vackra skärgårdar. Vi äter frukost och lunch tillsammans och på eftermiddagen har vi en vinprovning, som hålls av båtens sommelier.

**Tid:** 22–23 september, Ankomst till Stockholm ca kl. 19 den 23 september. Se info. i resebeskrivningen.

**Kostnad:** Pris: från 1555 kr

**Anmälan mellan 4 juni och 1 augusti 2026.** Vi har 25 platser.



**Fågelvandring  
Råstasjön  
mars-26**  
Jan Helmeruds  
fina foton.



**Uppsala slott,  
vår lunch & sedan  
konsert med  
Orphei Drängar**  
Annika Grunges  
fina foton.





### Ewa Alvelid – ny i styrelsen

Jag är 66 år, bor i Järvastaden, är gift och har två barn och två barnbarn. Ursprungligen kommer jag från Ångermanland, närmare bestämt Lunde i Höga Kusten. Jag gick en datautbildning i Gävle, fick jobb på Ericsson i Stockholm 1979 blev kvar där under hela mitt yrkesverksamma liv och arbetade med IT främst inom löne- och personalområdet.

Vi har tidigare bott i Haninge, men 2013 flyttade vi till Solna. Vi har bott åtta vintrar i Portugal, men har numera ett hus på Öland där vi tillbringar somrarna.

Mina intressen är trädgård, böcker, promenader, vattengympa och som medlem i Munkkänkarna blir det många intressanta vinprovningar.

Jag och min man gick med i SPF Brunnsvikens i oktober 2025 för att vi såg att det fanns ett stort utbud av intressanta aktiviteter och jag anmälde mig direkt till bokcirkeln. Det har även blivit något månadsmöte och middag på Småstad. Nu är jag invald i styrelsen som Medlemssekreterare.

### SPF Brunnsvikens styrelse 2026

<b>Ordförande:</b>	Gunilla Johansson
<b>Vice ordförande:</b>	Eva Eliasson
<b>Sekreterare:</b>	Leif Ingström
<b>Kassör:</b>	Lena Johansson
<b>Ledamot:</b>	Ewa Alvelid
<b>Ledamot:</b>	Andre Smolentzov

### Funktionärer 2026

<b>Medlemssekreterare:</b>	Ewa Alvelid
<b>Folkhälsa/Friskvård:</b>	Andre Smolentzov
<b>Programgrupp:</b>	Eva Eliasson (ansvarig) Magnus Ferm Elisabeth Tidefalk Leif Ingström Bengt Hedberg Gudrun Wirmark
<b>Eventgrupp:</b>	Anne-Christine Rindhagen
<b>Webbredaktör (hemsidan):</b>	Anitha Nilimaa
<b>Medlemsbladet:</b>	Eva Eliasson
<b>Resor:</b>	Ingvar Glimälv
<b>Bokcirkel:</b>	Nina Engström
<b>Boule:</b>	Ina Churchill
<b>Vingrupp 1</b>	Ulf Dohnhammar
<b>Vingrupp 2</b>	Gunilla Johansson
<b>Promenadgrupper:</b>	Andre Smolentzov
<b>Digitaliseringsombud:</b>	Anitha Nilimaa
<b>KPR (=Kommunala pensionärsrådet):</b>	Åke Svenson (ledamot)
<b>Äldreforum:</b>	Gunilla Johansson (ersättare) Åke Svensson Gunilla Johansson

### 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 ett e-post till [brunnsvikensolna@spfseniorerna.se](mailto:brunnsvikensolna@spfseniorerna.se) där du anger vem du har värvat och ditt namn. Ange "Värvningsgåva" som rubrik i ditt e-post.



### Valberedning 2026

Ta gärna kontakt med oss, för prat om vår fina förening, när vi ses på olika aktiviteter alternativt skicka e-post.

[brunnsvikensolna@spfseniorerna.se](mailto:brunnsvikensolna@spfseniorerna.se).

Längst bak: Göran Lilja, Monica Dohnhammar, sammankallande och Marjukka Seretis, Magali Boutonnet och Eva Pira längst fram.