



Hej alla SPF medlemmar!

Jag hoppas innerligt att du har kunnat njuta av våren. Även om det är lite blåsig och kallt är det ju så vackert i naturen nu; så många blommor och så många blommande träd.

När detta medlemsblad skickas ut har vi avslutat vårterminens program med vårlunch på Villa Källhagen på Djurgården och de som varit på resa till Franken i Tyskland har lyckligt och väl kommit hem igen.

Under sommaren, vid tre tillfällen, blir det sommarfika på Brunnsvikens trädgårdscafé och promenaderna, både de korta och de långa fortsätter under sommaren dock under lite mer lösa former. Deltagarna tar själva initiativ och bestämmer promenadrutten. Boulen är igång.

Höstens program startar upp den 21 augusti med upptaktsfika på Brunnsvikens trädgårdscafé. I detta medlemsblad får du en försmak av vad kommer att hända under hösten. Hoppas något passar dig.

Jag vill önska er alla en riktigt fin och behaglig och lagom varm sommar!
/Gunilla Johansson, ordförande

Vid kommunens pensionärsråds (KPR) möte den 15 maj behandlades bl.a. följande frågor:

Remiss från regionen om busstrafik mm i Solna

En repr. från Tekniska förvaltningen presenterade fakta och tankar om det remissvar som förbereds från Solna stads sida på remiss från regionen om busstrafiken i Solna.

Under redovisningen och diskussionen i ärendet framkom synpunkter på bl.a. vikten av
- en bussterminal vid Solna Centrum och
- en fungerande busstrafik från stadsdelen Frösunda till Stockholm City.

Personaltäthet på Säbo i Solna

Förvaltningschefen för omsorgsförvaltningen redovisade personaltätheten i kommunens särskilda boende för äldre. Det framfördes att det är viktigt att samtliga boenden har en bra personaltäthet vad gäller personal som är inriktad på omsorgen i boenden (undersköterskor, sjuksköterskor etc.).

Ny socialtjänstlag

En repr. för omsorgsförvaltningen redovisade hur förvaltningen förbereder införandet av en ny socialtjänstlag från den 1 juli 2025.

Den nya socialtjänstlagen syftar till att göra socialtjänsten mer förebyggande, lättillgänglig, jämställd och kunskapsbaserad. Lagen bygger på en ny struktur som betonar helhetssyn och fokuserar på individuella behov, snarare än på målgrupper.

Några av förändringarna innebär att Socialtjänsten ska bli mer proaktiv och nå invånare tidigt, innan problem växer.

Socialtjänsten ska basera sina insatser på forskning och beprövad erfarenhet.

Socialnämnden kan få befogenhet att erbjuda insatser utan individuell behovsprövning i vissa fall.

Orosanmälningar ska bli digitalt sökbara för enklare uppföljning.

God och nära vård och omsorg

Förvaltningens projektledare redovisade vad som planeras i fråga ett arbete inriktat på God och nära vård och omsorg,



Åke Svenson, SPF
Brunnsvikens repr. i KPR



Uppstarts-möte
på Brunnsvikens
Trädgårdar torsdagen
den 21/8 kl. 14:00.

Förutom fika och umgänge kommer styrelsen att informera om höstens aktiviteter. Därtill får vi musik av en speleman. Föreningen bjuder på fika.

Anmälan senast 18/8 till
brunnsvikensolna@spfseniorerna.se.
Eller sms till Eva Eliasson 0702920861.



Sommarfika
Som förra året kommer vi att ordna en gemensam stund för umgänge och fika på Brunnsvikens Trädgårdar.

Minst en från styrelsen är med varje gång. Vi ses i caféet, vid fint väder utomhus och inomhus vid regn. Var och en köper och betalar sitt fika. Trädgården reserverar bord åt oss. Alla som kommer och är med på fiket kan handla i trädgården och får då 10% på allt. Datum: tisdag 24/6, tisdag 15/7 och tisdag 5/8. Tiden är kl. 14.00. Ingen anmälan krävs.

Välkomna önskar SPF Brunnsvikens styrelse

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 angör 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 gör av dig till gun.alm.stenflo@gmail.com 070-045 57 50.

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.



Boule
onsdagar kl. 11.00
Boulebanan vid
Rådjurstigen 15,
Bergshamra centrum,
vid Kulturhuset Q.

Kontakt Nina Engström 070 609 15 87.



Studiebesök 16/9
Olle Olsson
Hagalund museet

Följ med på en visning i det nyrenoverade Olle Olsson huset. Det har nu återfått sin

härliga turkosa "protestfärg". I det bevarade hemmet får vi, förutom ateljén, se målningar och arkivbilder. Olle Olsson bodde och verkade i huset hela sitt liv. Dessutom får vi höra lite om det gamla Hagalunds historia.

Olle Olssons dotter Lena Olsson-Petrén visar oss runt. *Samling utanför kl.12.50.* Visningen börjar kl. 13.00. Adress: Spetsgatan 2, Solna Hagalund. Anmälan senast 8 september till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se. Eller sms till Eva Eliasson 070 292 08 61. Kostnad 100 kr som betalas efter bekräftelse. Max 15 deltagare.



Månadsmöte 25/9
Kroppens största organ

Vi välkomnar Jakob Wikström, forskare och hudläkare vid Karolinska institutet och

Karolinska sjukhuset i Solna.

Här kommer vi att få veta mer om vårt största organ, huden, och vad som händer på äldre dar. Vi får höra om vanliga hudförändringar som uppträder med åren. Men också om andra förändringar som man skall vara uppmärksam på.

Jacob kommer även att beröra hur hudsjukvården är organiserad i region Stockholm och hur man som patient navigerar i den.

Carl Malmstens väg 12, kl. 14.00, *observera den nya tiden*. Anmälan senast 22 september till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se. Eller sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.



Folkoperan Tosca den 12 okt. 2025 kl. 15.00.

Vi har preliminär-bokat 15 platser på Folkoperan för att se Tosca med musik av Giacomo Puccini.

Platserna är på rad 9. Priset är 560 kronor och kräver minst 6 slutbokningar. Anmälan senast den 8 september brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61. Efter sista anmälningsdag kan inte avbokning göras men biljetten kan överlåtas. Efter bekräftelse betala till plusgirokonto 463 80 53-1. OBS! ange på talongen ditt namn och vad det gäller.



Scalateatern Min föreställning om mamma med Sissela Kyle den 9 nov.2025 kl. 16.00 .

Vi har preliminär-bokat 15 platser. Platserna är på raderna 7, 8 och 9. Priset är 520 kronor.

Anmälan senast den 5 september till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61. Efter sista anmälningsdag kan inte avbokning göras men biljetten kan överlåtas. Efter bekräftelse betala till plusgirokonto 463 80 53-1. OBS! ange på talongen ditt namn och vad det gäller.



SPF Seniorerna Brunnsviken har bokat 25 platser på Viking Glory, den 30 sept. 2025.

Avfärd kl. 20:00 och hemkomst den 1 oktober kl. 18:55. Förra året genomförde vi en kryssning med vinprovning som blev mycket uppskattad. Nu gör vi om det. Denna gång med Viking Lines flaggskepp, Viking Glory. Den går till Åbo.

Se resebeskrivning för mer information.

Anmälan senast 25 augusti 2025, till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller sms till Eva 070 292 08 61. Ange hyttkategori, namn, adress, telefonnummer, email och födelsedatum (8 första). Resan genomförs i samarbete med Björcks Resor. De administrerar er betalning.



28 april Stockholmsvandringen tre fantastiska holmar.

Vi träffade vår guide i Berzelii park. Parken anlades på 1850-talet. Dessförinnan var där en del av Nybroviken som kallades katthavet. Nästa stopp var Blasieholmen som tidigare hette Skeppsholmen. Här byggdes det skepp på Drottning Kristinas tid och tidigare, bl.a. Wasaskeppet. Det har även varit bostäder på Blasieholmen. Nu för tiden bor inte så många här, det är mest kontor. Vi gick vidare mot baksidan på Grand Hotel och uppmärksammades på figurer i stenpelarna till entrén.



Framför Nationalmuseet står en 13 meter hög skulptur gjord av den kända konstnären Ai Weiwei. På Skeppsholmen gick vi längs kajen med båtar bakom museerna. Vi stannade till på några ställen bl.a. vid smedjan. Vandringens slutpunkt var Skridskopaviljongen på Kastellholmen. Huset byggdes i slutet av 1800-talet av den Kungliga Skridskoklubben. Nu förtiden är det konferensverksamhet i lokalerna.



Avslutningsvis fick vi höra om kastellet. En verkligt fin promenad i det lite blåsiga vädret var slut.
// Anne-Christine Rindhagen

Nya tider för månadsmöten

Vi provar lite nytt t.ex. att ändra tiderna för våra träffar. Vi vill ge er möjligheten att umgås mer. Därför bjuder vi in till fika kl. 14.00 och planerat program startar en halvtimme senare kl. 14.30.

Ett månadsmöte per termin kommer att bytas mot en trivselkväll. I höst blir det torsdagen den 20/11. Då ses vi kl. 17.00 och det kommer att serveras förfriskningar och nåt att äta.

På trivselkvällen kommer vi även få någon form av musikunderhållning.
Mer info i höstens programblad

Resa till Franken 13 – 17/5



Vi var 27 morgonpigga SPF:are som tog flyget till Frankfurt. Där mötte vi vår svenska busschaufför Pelle, som följde oss under resten av resan. Färden gick till Würzburg som var vår bas under de följande dagarna. Vi inledde med besök på Juliusspital, grundat 1576, som ännu i denna dag fungerar som både vinproducent och sjukhus. Självklart ingick vinprovning i den imponerande vinkällaren! I Franken produceras framför allt torra, vita viner och druvsorten Silvaner är karaktäristisk. Den traditionella, platta glasflaskan Bocksbeutel är typisk för regionen. Würzburg utsattes för omfattande bombningar 1945 men återuppbyggdes. De ljumma kvällarna inbjöd till promenader. Vi var många som strosade längs floden och på den gamla Main-bron.

Vi besökte Bamberg som sedan 1993 står på UNESCOs världsarvslista. Gamla stan, med sina vackra medeltida byggnader och slingrande gränder, är mycket välbevarad. Under en stadsvandring fick vi lära oss om dess historia och kultur. Avslutningsvis besökte vi bryggeriet Klosterbräu och fick smaka det för regionen typiska rökölet, Rauchbier. Därefter avnjöts valfri öl i bryggeriets Biergarten. Vid den lilla staden Volkach har Main ett påtagligt slingrigt förlopp. Där gjorde vi en flodkryssning och njöt av de vackra omgivningarna med vinodlingar och pittoreska byar. Det vackra vädret med sol och sommarvärme förhöjde upplevelsen ytterligare. En kort promenad i Volkach hanns också med. Till vår förtjusning häckade storken på ett av stadens torn. På familjeägda vingården Gehring välkomnades vi av karismatiska Martha. Hon berättade inlevelsefullt om verksamheten och lät oss smaka både vin och destillerade drycker. Därefter bänkade vi oss vid långbord och serverades korv, ost och annat gott. Många var vi som köpte välsmakande drycker att ta med hem.

Resan var mycket välplanerad och innehållsrik. Tack Eva och Ina! Eva var dessutom en förträfflig reseledare! Hon har tidigare bott i Franken under några år och delade med sig av både kunskap och personliga minnen och reflektioner. Toppen!// Annika Grunge

Foton: Eva Eliasson, Annika Grunge



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).