



Hej kära SPF medlemmar!

Jag hoppas att du haft en behaglig och bra sommar och att du kunnat njuta av de fina dagarna, om de än varit lite för varma ibland.

Nu går vi sakta mot hösten. För någon vecka sedan hade vi en mycket välbesökt upptaktsfika på Brunnsvikens trädgårdscafé. Roligt att så många kom trots det opålitliga vädret.

I detta medlemsblad presenterar vi hösten program. Du kommer inte att få något separat programblad utan hela programmet finns här. Vi har ändrat lite i layouten för att göra innehållet mer lättillgängligt. Programmet är mycket varierat och intressant och jag hoppas att du finner något som passar dig.

En förändring i höst är också att månadsmötena börjar kl.14.00 i fortsättningen. Vi vill ge er mer tid att prata och umgås med varandra vid dessa tillfällen. Föreläsare/underhållare börjar en halvtimme senare.

Om du har förslag på föreläsare/ämne för studiecirkel eller månadsmöte/studiebesök, är du välkommen att höra av dig. Vi vill att du ska känna att vi finns här för dig som medlem.

Jag ser nu framemot fina, klara höstdagar!

/Gunilla Johansson, ordförande

Program hösten 2025

Dag	Tid	Aktivitet	Se sidan
September			
9	07.30	Avesta Art, <i>fullbokad</i> .	
10	13.00	Vandring Råstasjön	2
16	13.00	Olle Olsson museet, <i>fullbokad</i>	2
18	07.35	Åland skördar, <i>fullbokad</i>	
25	14.00	Månadsmöte, huden	2
30	20.00	Vinkryssning, <i>fullbokad</i> .	
Oktober			
8	13.00	Hagströmerbiblioteket	3
8		Flygvapenmuseet Linköping, <i>anmälan senast 12 sept. Se resebeskrivning.</i>	
12	15.00	Tosca, Folkoperan, <i>anmälan senast 8 september.</i>	
16	14.00	Födelsedagsfest, jubilarer	3
23	14.00	Månadsmöte, Politisk spaning, Europa	3
November			
4	13.00	Hagastaden	3
9	16.00	Scala, min mamma, <i>väntelista</i> .	
13	15.00	Träff för nya medlemmar	4
20	17.00	Månadsmöte, trivselkväll	4
30		Julmarknad/julbord, <i>se resebeskrivning</i>	4
December			
11	14.00	Månadsmöte, julfika	4



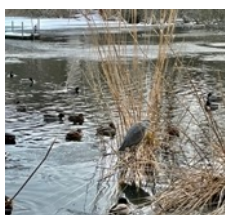
Nya tider för månadsmöten

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

Vi provar att byta ett månadsmöte mot en trivselkväll. Det blir torsdagen den 20/11. Då ses vi kl. 17.00 och det kommer att serveras förfriskningar och nåt litet att äta. På trivselkvällen kommer vi även få någon form av musikunderhållning.

Föreningens återkommande aktiviteter

Dag	Aktivitet	Se sid.
Måndag	Promenad Bergshamra	5
Måndag	Bokcirkel	5
Måndag	Vingrupp I	5
Måndag	Vingrupp II	5
Onsdag	Bridge	4
Onsdag	Boule	5
Torsdag	Månadsmöte	2,3,4
Fredag	Promenad Bergshamra	5
Fredag	Lunch på Bra Mat i Frösunda	6
Söndag	Middag på Småstad i Bergshamra	6



Vandring Råstasjön, 10 september.

Onsdagen den 10/9 ordnas en vandring runt Råstasjön under ledning av Hasse Ivarsson. Hasse känner till fågellivet på och runt sjön bättre än någon annan.

Vi kommer att få se olika sjöfåglar, rovfåglar och många småfåglar. Alla typiska för miljön runt Råstasjön. Hasse kommer också att berätta om sjön och dess historia. Vandringen är lite drygt 2 km lång och lätt att gå. Ta gärna med kikare.

Tid: onsdag den 10 september kl. 13.00

Plats: Samling vid Solna tenniscenter, Råsta Strandväg 31. Buss 540 från Bergshamra centrum med byte till Buss 502 vid Bagartorp eller buss 501 från Frösunda. Avstigning vid Solna tenniscenter. Kör man bil kan parkering ske vid Råsta parkhall (på andra sidan vägen).

Kostnad: 100 kr

Anmälan: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller sms till Leif Ingström 070 360 44 18

Anmälan senast 7 september. Max 15 platser. Efter bekräftelse betala till plusgirokonto 463 80 53-1.

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



Studiebesök på Olle Olsson Hagalund museet, 16 september.

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.

Tid: tisdag 16 september kl. 13.00

Plats: Spetsgatan 2, Solna Hagalund, Samling utanför kl.12.50.

Kostnad: 100 kr

Anmälan: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61

Anmälan senast 8 september. Max 15 deltagare. Efter bekräftelse betala till plusgirokonto 463 80 53-1.

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



Månadsmöte om kroppens största organ, 25 september.

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.

Tid: torsdagen 25 september kl. 14.00

Plats: Carl Malmstens Väg 12, Bergshamra

Kostnad: 50 kr, kaffe och diverse tillbehör serveras

Anmälan: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61

Anmälan senast 22 september.



Hagströmerbiblioteket, 8 oktober.

Välkommen att besöka detta unika bibliotek, egentligen museum.

Det ligger i det vackra f.d. Solna tingshus, Haga södra och är uppkallat efter Anders Johan Hagströmer (1753–1839), som var Karolinska Institutets förste rektor. Här finns böcker, som haft en avgörande inverkan inom medicinhistorien, böcker från 1400-talet till i dag. Vår guide, Anna Lantz, kommer att presentera några av de mest intressanta rariteterna, t.ex. Linne's "Systema natura", handkolorerade örtaböcker från 1500- och 1600-talen samt

många fler verk. Gå gärna in på bibliotekets hemsida eller Hagströmerbiblioteket vänners hemsida, för att få en tydligare bild av samlingarna.

Tid: tisdag den 8 okt. 2025 kl. 13.00. Besöket tar 2 timmar med paus, kaffe och kaka.

Plats: Haga Tingshus, Annerovägen 12, Solna. Man kan åka buss till Solna station och byta till buss 515 (riktning Odenplan). Avstigning vid Haga Södra. Bilburna kan parkera på museets gård.

Kostnad: 100 kr

Anmälan: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller sms till Leif Ingström 070 360 44 18

Anmälan senast 3 oktober. Max 20 deltagare. Efter bekräftelse betala till plusgirokonto 463 80 53-1.

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



Födelsedagsfest för jubilarer, 16 oktober.

Inbjudan skickas till alla som fyllt/fyller 70, 75, 80, 85, 90, 95 och 100 år under 2025. Boka datum redan nu.

Tid: tisdag 16 oktober 2025 kl. 14.00

Plats: Se inbjudan.

Kostnad: Förening bjuder.

Anmälan: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61

Anmälan senast – se inbjudan.



Månadsmöte – Politisk spaning, Europa, 23 oktober.

Vi har bjudit in Ann-Cathrine Jungar som är professor i statsvetenskap på Södertörns högskola. Hon kommer att berätta om sin forskning. Vi får bl.a. höra hur det står till med det politiska läget i Europa. Håller högerpopulistiska riktningar på att ta över eller finns det hopp om förändring? Det här är ett ämne som fler av medlemmarna velat höra mer om så vi är

glada att få ha en expert hos oss.

Tid: torsdag den 23 okt. 2025 kl. 14.00

Plats: Carl Malmstens Väg 12, Bergshamra

Kostnad: 50 kr, kaffe och diverse tillbehör serveras

Anmälan: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61

Anmälan senast 20 oktober.



Hagastaden – studiebesök, 4 november.

Vi besöker den nya Hagastaden på gränsen mellan Solna och Stockholm. Kommer du ihåg det gamla stationsområdet vid Norra Stationsgatan? Det finns inte mer. Istället finns där Hagastaden, en helt ny stadsdel som skapats genom överdäckning av E4/E20 och Värtabanan mellan Norrbackagatan i väster och Norrtull i öster. Många nya bostäder, arbetsplatser, parker och torg skapas i området.

Tid: tisdag den 4 november 2025 kl. 13.00. Visningen tar ca två timmar.

Plats: Utställningslokal med adress Solnavägen 1E (ligger nära Torsplan mellan SATS och McDonalds på höger sida sett från Solna). Busshållplats Torsplan eller Karolinska Sjukhuset/Eugeniavägen, buss 3 från St. Eriksplan eller buss 6 från Odenplan eller Tekniska Högskolan/Östra station.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller sms till Leif Ingström 070 360 44 18

Anmälan senast 30 oktober. Efter bekräftelse betala till plusgirokonto 463 80 53-1.

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



Träff för nya medlemmar, 13 november.

Inbjudan skickas till alla nya medlemmar 2025. Boka datum redan nu.

Tid: torsdag den 13 november 2025 kl. 15.00
Plats: Föreningslokalen på Mårdstigen 16, Bergshamra
Kostnad: Ingen.
Anmälan: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61
Anmälan senast – se inbjudan.



Månadsmöte, Trivselkväll, 20 november.

Nu provar vi något nytt. Välkommen till ett månadsmöte i form av en trivselkväll. Det serveras lite smått att äta samt förfriskningar. Vi får tid för umgänge och bjuds också på underhållning av en musikanter.

Tid: torsdag den 20 november 2025 kl. 17.00
Plats: Carl Malmstens Väg 12, Bergshamra
Kostnad: 50 kr
Anmälan: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61
Anmälan senast 17 november.



Julmarknad och julbord, 30 november.

Följ med på en dagstur med buss till charmiga Mariefred. Vi besöker den traditionella julmarknaden på torget där vi får egen tid att strosa runt. Därefter äter vi julbord på restaurang Slottspaviljongen. I samarbete med SPF Solrosen.

Påstigning i Bergshamra södra, vid ICA.

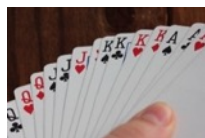
Tid: söndag 30 november 2025
Plats: Mariefred, för mer information se resebeskrivning.
Kostnad: 975 kr
Anmälan: hemtillingrid@gmail.com, ange namn, tel., vilken SPF förening och vilken avreseplats.
Anmälan tidigast 2 oktober och senast 3 november. Efter bekräftelse betala till Solrosens plusgirokonto 430 70 15-0. OBS! ange på talongen ditt namn och vad det gäller



Månadsmöte – Julfika, 11 december.

Julen närmar sig och vi ses en sista gång 2025. Vi värmer oss med lite glögg och fika tillsammans. Därtill ett quiz med priser.

Tid: torsdag 11 december 2025 kl. 14.00
Plats: Carl Malmstens Väg 12, Bergshamra
Kostnad: 50 kr
Anmälan: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 070 292 08 61
Anmälan senast 8 december.



Bridge, start 10 september.

Vi är åtta ordinarie spelare. För närvarande får vi inte plats med fler men det finns möjlighet att anmäla sitt intresse för att bli reserv. Vi är lagom duktiga, börjar kl. 14.00 och efter 16 givar och kaffe är klockan fem.

Tid: Varje onsdag kl. 14.00. Start 10 september.
Plats: Föreningslokalen Mårdstigen 16.
Kostnad: 200 kr för 10 gånger. Reserver behöver inte betala något.
Kontaktperson: Bo Johansson, 073-588 47 21.



Bokcirkel hösten 2025. Start 15 september.

Hej bokälskare. Vi är glada över att kunna fortsätta vår bokcirkel till hösten. Vi som älskar att läsa och vill dela våra tankar och upplevelser med likasinnade. Bokcirkel träffas månatligen och fokuserar på olika genrer och författare. Det är en fantastisk chans att upptäcka nya böcker! *Till starten den 15 september* har deltagarna läst "Allt jag fått lära mig" av Tara Westover som diskuteras. På träffen väljs en ny bok. Vi avslutar med gemensamt fika.

Plats: Föreningslokalen Mårdstigen 16 i Bergshamra.

Tid: Kl. 13.00, måndagar. Vi träffas en gång i månaden, 15/9, 20/10, 17/11 och 15/12.

Kostnad: 80 kronor för medlemmar och 160 kronor för icke medlemmar.

Anmälan: Nya deltagare är välkomna!

Kontaktperson: Ingvar Glimälv, epost brunnsvikensolna@spfseniorerna.se



Vi har två vingrupper som startar 1 september och 8 september.

Du behöver inte ha några förkunskaper, bara ett intresse att lära dig lite mer om vin och i största allmänhet gilla social gemenskap. Grupperna är för tillfället fullbokade och det finns en gemensam reservlista. Du blir reserv tillsvidare och bjuds in när någon är borta och då betalar du per provning.

Vingrupp I: Träffas 1:a måndagen i månaden kl. 17.00, 1 sept, 6 okt, 3 nov och 1 dec.

Kontaktperson: Ina Churchill, inachurchill@gmail.com, 070-511 49 49

Vingrupp II: Träffas 2:a måndagen i månaden kl. 17.00, 8 sept, 13 okt, 10 nov och 8 dec.

Kontaktperson: Ulf Dohnhammar, ulf.dohnhammar@gmail.com, 070- 592 53 70

Plats: Carl Malmstens väg 12, Bergshamra

Kostnad: Kostnaden för höstens träffar är 350 kr/person. Reserver betalar 100 kr/gång.



Promenader - att promenera är ett utmärkt sätt att få se olika delar av Stockholm, få bättre hälsa och få nya vänner.

Skulle du vilja promenera med vår SPF-förening någon annanstans eller annan sträcka? Kanske du själv vill leda någon promenad? Skicka i så fall ditt önskemål/förslag till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se så får vi se om det är fler som vill samma sak. I så fall kanske vi kan arrangera en promenad.

Korta promenader i Bergshamra 1 - 1,5 timme.

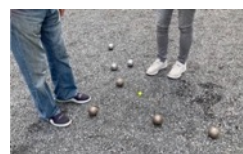
Samling vid Bergshamra bibliotek **fredagar** kl. 10.00. Du behöver inte anmäla dig utan det är bara att dyka upp. Vi går sakta mak i ur och skur - du avgör själv om vädret passar dig.

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: gun.alm.stenflo@gmail.com, 070-045 57 50.



Boule – kom och spel boule på boulebanan i Bergshamra.

Vi spelar så länge vi tycker det är roligt och vädret tillåter.

Nya deltagare är välkomna hela säsongen!

Tid: onsdagar kl. 11.00 när vädret tillåter.

Plats: Boulebanan vid Rådjursstigen 15, Bergshamra centrum. Åker du buss är det närmast att ta buss 509 eller 540 till Bergshamra centrum.

Kostnad: Ingen

Kontaktperson: Nina Engström, 070-609 15 87



Gemensamma luncher - vi väljer en ny restaurang i **Frösunda** i höst, **Bra Mat**.
Det är alltid någon från styrelsen med på lunchen.

Tid: Kl. 13.00 på fredagar, den **12/9**, den **10/10**, den **7/11** och den **5/12**.

Plats: Rosenborgsgatan 4–6. Restaurangen ligger i bottenplanet i ett kontorshus i korsningen med Gustav III:s Boulevard, nära busshållplatsen Rosenborgsgatan

Kostnad: Var och en betalar för sig.

Anmälan: Ingen anmälan, kom och umgås.



Gemensamma middagar - vi fortsätter med **Restaurang Småstad, Bergshamra**.

Det är alltid någon från styrelsen med på middagen.

Tid: Kl. 18.00 på söndagar, den **28/9**, den **26/10** och den **30/11**.

Plats: Rådjursstigen 5, Bergshamra

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

Anmälan: Ingen anmälan, kom och umgås.



Som traditionen bjuder träffades vi på en vårlunch den 3/6. I år var vi 24 personer som sökt oss ut till Villa Källhagen på Djurgården. Maten var väldigt god och till kaffet kunde vi sitta ner i trädgården och njuta av en riktigt fin sommardag.

KPR/Äldreforum

I medlemsbladet i juni rapporterades från KPR-mötet i maj. Första mötet för hösten är den 25 september. Äldreforum har sitt första möte den 5 september då ett besök på äldreboendet Berga i Bergshamra är inplanerat. Vid följande möten under hösten kommer Äldreforum att träffa företrädare för alla politiska partier och diskutera äldre frågor inför valet 2026. En träff med chefen för omsorgsförvaltningen Helena Åman är inbokad i oktober.

/Gunilla Johansson

SPF Seniorerna Brunnsviken är en aktiv förening, med en glad styrelse som jobbar för att föreningen ska vara intressant för medlemmar.

Valberedningen har påbörjat rekrytering av nya ledamöter till styrelsen, valberedningen och funktionärer.

Det är intressant och roligt att kunna påverka tillsammans. Valberedningen kan berätta mer kontakta eva.pira@icloud.com, 070-626 79 78 eller anithanilimaa@gmail.com, 072-179 37 22.

SPF Seniorerna Brunnsviken Solna, <https://www.spfseniorerna.se/brunnsvikensolna>
Kontakt: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se



SPF-appen för mobil/läsplatta.

Följ distrikt, förbund och föreningar som är relevanta för just dig. Håll koll på aktiviteter och få push-notiser när nyheter publiceras på hemsidan.