



Hej!

År 2021 är på väg mot sitt slut, ännu ett annorlunda år för flertalet av oss. Nu är dagarna korta och mörka men tiden går fort och snart vänder det!

Styrkan i en ideell förening ligger i möten mellan människor men även om fysiska möten är viktigt har vi fått inse att vi också har nytta av att kunna umgås digitalt. Det vi har lärt oss digitalt under pandemin kommer vi ha stor nytta av framöver inte bara i att umgås utan även i våra kontakter med samhället bl.a. med vården, handla mat och mycket, mycket mer.

I fjol fyllde vår förening 30 år. Något som vi inte kunde fira då p g a restriktioner men nu den 2 december kunde vi äntligen ha vår jubileumsfest. Det blev en fest med mingel, mat, musik- underhållning och spontandans. Tack till er alla som hade möjlighet att vara med och fira vårt jubileum!

Jag vill särskilt sända ett tack Ingrid Arvidson, tidigare kassör i föreningen under många år som sände sina varma gratulationer och lyck- önskningar till fortsatta framgångar under kommande årtionden. Tack också till Bengt Norrbom, SPF Seniorerna Solrosen som gav en historiebeskrivning av SPF Brunnsvikens bildande och om samarbetet mellan våra föreningar.

Roligt att månadsmötet om ”Ögat och synen” och visningen av konstsamlingen på SEB blev så välbesökta. Två intressanta aktiviteter som ni kan läsa mer om längre ner.

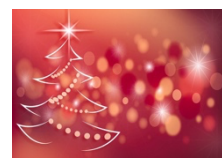
Trots att det bara är några månader sedan vi kunde genomföra årsmötet för 2021 har planeringen av årsmötet 2022 redan startat. Mötet kommer att äga rum den 24 februari i If-huset i Bergshamra.

Nu är det viktigt att vi vaccinerar oss mot säsongsinfluensan och tar den tredje påfyllnadsdosen mot covid-19 så att vi kan träffas

igen på månadsmöten, studiebesök, promenader, i studie-/bokcirklar m.m. Vårens program kommer att skickas ut i januari. Ni ska känna er varmt välkomna!

En riktigt God Jul och Ett Gott Nytt År

önskar styrelsen för SPF Seniorerna Brunnsviken Solna
Anita du Pau, Ordförande



Seniorträffen kommer

Solna stad har under året drivit ett hälsoprojekt vars målsättning varit att bryta social isolering och förebygga ofrivillig ensamhet bland ensamstående äldre.

Hälsopedagogen Sandra Henriksson leder projektet. Hembesök erbjuds upp till 3ggr och 1,5 timmar per gång. Urvalet av tillfrågade har främst varit ensamboende som inte är föremål för speciella insatser eller service från kommunens sida. Samt på tips från personal, som arbetsterapeuter eller biståndshandläggare, samt till äldre som själva svarat på annons i Senioren om projektet, totalt ca 200 brev skickades ut. Ungefär en tredjedel av alla tillfrågade har tackat ja till erbjudandet. Medelåldern har varit 85 år men med stor spännvidd från drygt 60 till 100 år.

Under de åtta månader som projektet pågått hittills har 120 hembesök genomförts. Identifierade hjälpbehov har rört fysiska problem som balanssvårigheter, samt brister i kosthållning och hantering av digitala enheter utan stöd. Deltagarna har fått information om lämpliga motionsprogram, hjälp att hantera datorer, surfplattor och mobiltelefoni samt i förekommande fall kostråd och informations- erbjudande kring stadens service och aktivitets- utbud.

Projektet är tänkt att pågå året ut och planen är att senare kunna integrera verksamheten i stadens ordinarie hälsoutbud.

Gösta Bluhm



Månadsmöte 28 okt om Ögat och synen

Vid vårt första månadsmöte efter uppehållet gästades vi av optiker Pierre Chamoun från Solna Optik. Pierre berättade om olika sjukdomar man kan få i ögat och om torra och rinnande ögon.

Ögats yttersta skikt är skyddande fett. Torra ögon får man om det saknas fett i ögat. Vi fick tipset att massera ögon uppifrån och ner och nerifrån och upp; inte i sidled och inte roterande runt. Men först är det viktigt att värma upp ögonen antingen med t. ex. varm duk eller genom att hålla varma fingrar stilla över ögonen. Ett annat snabbt sätt att få igång ögonen är att knipa med ögonen hårt några gånger. Då kommer kroppens egen fettproduktion igång.

Rinnande ögon kan vara ett tecken på att tårkanalen är täppt. Man kan då låta spola tårkanalen. En annan orsak kan vara att det saknas fett i ögat och då går det att avhjälpa enligt ovan. Pierre pratade också om hur viktigt det är med bra belysning. För ögonmuskelaturen är det bättre att se på TV än att stirra för mycket på mobilen. Han påpekade också hur viktigt det är (särskilt för yngre) att då och då titta upp från skärmen och titta längre bort i rummet eller ut genom fönstret.

Det sista han sa var – vänta inte för länge med att söka hjälp vid besvär.

Gunilla Johansson och Ingegärd Löf

Konstvisning på SEB den 10 nov 2021



Power sharing Planet, en 6 meter stor polyhedron, av konstnären Olafur Eliasson

Efter lång väntan, äntligen lättade pandemi-restriktioner, kunde vi besöka SEB och se deras konstsamling.

Redan i entrén möttes vi av en storslagen svampskulptur av Carsten Höller. Längre in entrén Klara Kristalovas keramikskulptur, detta var början på en fantastisk konstvandring. Vår mycket kunnige och trevlig guide Martin Joanson lotsade oss genom det imponerande kontorskomplexet indelat i tre teman, natur, urbant och porträtt som också är genomgående teman i konsten. Martin gav oss med sin stora kunskap en inblick i konstsamlingen.

Vid flytten till kontoret i Arenastaden avyttrades den konst som funnits på bankens olika kontor och ny samtida konst köptes in, ett 100-tal nordiska konstnärer är representerade. Verk av de mest betydande kvinnliga svenska konstnärerna från början av 1900-talet till idag finns representerade. Ett väggparti med målningar av



Pappersapa Bea Szenfeldt

Hilma af Klint, som räknas som den första abstrakta konstnären var en höjdpunkt, likaså Kaisa von Zeipel stora kvinnoskulptur och Bea Szenfeldts pappersapa. Svårt att bara nämna några ur denna stora samling. Ett antal kända fotografer finns representerade t.ex. Micael Jonsson med

ögonblicksbilder från Formel 1. Ett konstverk som verkligen avvek var Alexander Roslins 1700-tals porträtt av en adelsman.

Vi fick se en unik konstsamling denna kväll och är tacksamma för att SEB och Martin som visade den. När vi lämnade banken fyllda av intryck vände vi oss om och blickade upp mot taket och såg ännu en skulptur av Carsten Höller, fyra meter höga svampar. // Sonja Karlsson



Behåll kontanter!

Den 2 dec höll SPF Seniorerna och PRO en manifestation för kontanter på Mynttorget. Mer information finns på

<https://www.kontantupproret.se>.

Träff för nya medlemmar

Tisdagen den 23 november träffade styrelsen och valberedning åtta nya medlemmar i föreningslokalen på Mårdstigen. Det var ett glatt och pratsamt gäng som presenterade sig och berättade om sina förväntningar på föreningen. Spännande och nyttiga kontakter för föreningens framtid och aktiviteter.



Cecilia Nygren är en av våra nya medlemmar. Hon är intresserad av rörelser i olika former, allt från lugna promenader, dans, bollspel till hård träning som cross fit. En träningsform som Cecilia precis börjat med är padel vilket är jätteroligt. Hon har arbetat inom geriatrik

med många olika diagnoser, men de senaste åren med fokus på dels utbildning av vårdpersonal för att ge dem kunskap att se till "det friska" och träning för seniorer. "Jag tycker att alla bör få hitta sin nivå och sin utmaning till rörelse - för det ger så mycket glädje och tillfredsställelse." Säger Cecilia och fortsätter "Men något som intresserar mig är möten och samspel människor emellan, samt vad det leder till och öppnar upp! Spännande tycker jag."

Cecilia tipsar oss övningar om balans och styrka i broschyr som finns att ladda ner:

<http://profound.eu.com/wp-content/uploads/2014/02/Otago-Swedish.pdf>
samt läsa mer om <https://m-otago.com/svenska/>.
Vid tangenterna/A Nilimaa

Meddelande från Kassören:

Om du betalar alla dina räkningar via internetbank, kan du anmäla dig om att få 2022



års medlemsavgift via e-faktura. Då slipper du få inbetalningskort och registrera OCR-koden. Det måste dock ske senast 2021-12-31.

Du gör det på din bank. På min bank finns under "Betala/Överföra" en flik "Anslut e-faktura" Där anger du SPF Seniorerna. Om du får problem kontakta din bank

Ingegärd Löf/kassör

Månadsmöte torsdag den 27 januari kl. 15.00

Vi träffas i Berga matsal Björnstigen 137 och dricker kaffe. Hörselskadades förening i Solna-Sundbyberg informerar om hörsel.

Kostnad 50 kr kontant. Max 30 pers. får vistas i lokalen. Föranmälan till Gun.bergman@ownit.se alt. 070 776 34 62, **senast 24 januari.**
Vi bör ha munskydd så mycket det går.

Årsmöte torsdag den 24 februari kl. 14.00.

Plats: If-huset i Bergshamra.
Motioner: **senast tisdagen 24 jan-22.**
Skickas till: anita.du.pau@icloud.com

Vaccinerade så klart!

<https://www.folkhalsomyndigheten.se>
<https://www.spfseniorerna.se>

30-års jubiléet – 2 dec. 2021



68 av SPF Brunnsvikens medlemmar hittade till restaurang Bruket för att äta gott och umgås. Brunnsvikens, Gun Bergman (f.d. ordf.), berättade om föreningens aktiviteter. Mer finns att läsa på föreningens hemsida på internet. Sök på SPF Seniorerna Brunnsviken.

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	
Håkan Håkansson, medl. sekr.	076-223 58 23
hakan.o.hakansson@gmail.com	
Gun Bergman	070-776 34 62
gun.bergman@ownit.nu	
Gunilla Johansson	072-375 72 31
gunilla.i.johansson@hotmail.com	
Yvonne Andersson	070-595 44 82
e.yvonne.andersson@gmail.com	
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	0704-91 58 65

Arbetsgrupper

Boule	
Gun Bergman	070-776 34 62
Bridge	
Gösta Bluhm	070-733 70 91
Friskvård & 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	
Yvonne Andersson	070-595 44 82
Resor	
Ina Churchill	070-511 49 49
Program ans.	
Gun Bergman	070-776 34 62
Redaktionsgrupp, medlemsblad	
Anitha Nilimaa	072-179 37 22
Valberedning	
Gun Alm Stenflo	070-045 57 50
Eva Pira	070-626 79 78
Maria Kroon	0760-26 15 14



Årsavgiften för SPF Seniorerna
Brunnsviken 330 kr/år.
E-faktura kan användas.

Jag har ett enkelt sätt att se på livet, nämligen:
håll ögonen öppna och gå vidare.
Laurence Olivier

FÖRENINGENS POSTADRESS:

SPF Seniorerna Brunnsviken
c/o Håkan Håkansson
Carl Malmstens väg 14
170 73 Solna
Tel: 076 22 35 823

FÖRENINGENS MEJLADRESS:

hakan.o.hakansson@gmail.com

OBS!

Du har väl inte glömt meddela din e-postadress
och mobilnummer till Håkan Håkansson,
hakan.o.hakansson@gmail.com.
Viktigt att meddela om du bytt e-postadress eller
mobilnummer så att du kan få aktuell information
från föreningen.

