



Kära SPF medlemmar!

Visst går väl åren väldigt fort. Det känns så i alla fall. Jag tycker att år 2025 nyss börjat och nu är det bara några veckor kvar till jul- och nyårshelgen. Vi ska snart summera vad vi gjort under året i en verksamhetsberättelse. Den kommer att behandlas på årsmötet den 26 februari kl. 14.00 i if-huset som vanligt.

Vi har genomfört en hel del och det har varit många deltagare på alla våra aktiviteter; några gånger har vi fått säga nej på grund av att det blir för många i lokalen. Det är roligt när det kommer många. Det känns speciellt stimulerande för dem som planerar och genomför aktiviteterna. Vi jobbar fortfarande med lokalfrågan och den är svår att lösa.

Vårens program kommer att presenteras i Medlemsbladet i januari. Sista aktiviteten för i år blir julfika den 11 december kl. 14.00 och vi börjar det nya året med en resa tillsammans med SPF Solrosen till "Knutmasso" i Gimo den 13 januari 2026.

Jag vill rikta ett stort tack för det gångna året till alla dem som på olika sätt bidragit och gjort det möjligt att genomföra våra aktiviteter och resor.

Och så önskar jag er alla en riktigt fin julhelg så hoppas jag att vi ses i januari.
//Ordf. Gunilla Johansson

Årsmöte 26 februari 2026

Föreningen håller sedvanligt årsmöte den 26 februari 2026 kl. 14.00,
i if-huset, Bergshamra.
Motioner till årsmötet ska vara inkomna till SPF Seniorerna Brunnsviken
brunnsvikensolna@spfseniorerna.se
senast den 29 januari 2026.

Program Januari - Februari 2026			
Dag	Tid	Aktivitet	Se sidan
Januari			
13		Knutmasso, resa se hemsidan	
20	13.00	Hallwylska palatset	2
29	24.00	Motioner till årsmötet	1
29	14.00	Månadsmöte, tandreformen	3
Februari			
9		Anmälan resa. Vårlunch i Uppsala	4
11	13.45	Sven-Harrys konstmuseum	3
21	24.00	Anmälan till årsmötet	1
26	14.00	Årsmöte if-huset, Bergshamra	1
Mars			
21	15.00	The Wanderers på Berwaldhallen	3

Föreningens återkommande aktiviteter		
Dag	Aktivitet	Se sid.
Måndag	Promenad Bergshamra	4
Måndag	Bokcirkel	3
Måndag	Vingrupp I och II	2
Torsdag	Månadsmöte	3
Fredag	Promenad Bergshamra	4
Fredag	Lunch på Bra Mat i Frösunda	2
Söndag	Middag på Småstad i Bergshamra	2

Vinproving - Vingrupperna

Startdatum: måndagen den 12 januari respektive måndagen den 19 januari.

Vingrupp I; Ina Churchill, inachurchill@gmail.com

Vingrupp II; Ulf Dohnhammar, ulfdohnhammar@gmail.com



Gemensam lunch 16 januari

Kom och ät lunch med andra seniorer från SPF Brunnsviken på restaurangen Bra Mat i Frösunda! Du behöver inte föränmäla dig, kom och umgås. Var och en betalar för sig och bär maten på en bricka till bordet. Det är 10% pensionärsrabatt på dagens lunch.

Tid: Fredagen den 16 januari kl. 13.00.

Plats: Rosenborgsgatan 4–6. Restaurangen ligger i bottenplanet i ett kontorshus i korsningen med Gustav III:s boulevard. Åker du buss är 509:an bäst, den stannar vid hållplatsen Rosenborgsgatan som ligger väldigt nära. Buss 177/176 hållplats Järva Krog går också bra om du klarar trapporna vid busshållplatsen och en liten promenad. Hållplats Frösunda har inga trappor och promenad nerför boulevarden.



Visning av Hallwylska palatset den 20 januari

Följ med på en guidad visning av Hallwylska palatset. Huset mitt emot Berzelii park, byggdes av makarna Hallwyl och stod klart 1898. Wilhelmina von Hallwyl ägnade mycket tid åt att inreda sitt nya hem med antikviteter. 1920 skänkte de huset till svenska staten och står kvar i sitt ursprungsskick.

Tid: 20 januari 2026 kl. 13.00

Plats: Hamngatan 4. Inte tillåtet med broddar/dubbskor, större väskor eller att bära sin jacka på armen. Det finns skåp. Inga mynt behövs. Det finns ingen hiss och palatset är i ett antal våningar.

Kostnad: Entréavgiften på 150 kronor betalas till föreningen som står för guideavgiften.

Anmälan till: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller för er som inte kan mejla, skicka sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.

Anmälan senast 12 januari. Max 20 deltagare. Efter bekräftelse betala 150 kronor till plusgirokonto 463 80 53-1. OBS! ange på talongen ditt namn och vad det gäller.



Gemensam middag 25 januari

Kom och ät söndagsmiddag med andra seniorer från SPF Brunnsviken på restaurang Småstad i Bergshamra! Du behöver inte föränmäla dig, kom och umgås. Var och en betalar för sig. Du får 10% SPF-rabatt.

Tid: Söndagen den 25 januari kl. 18.00

Plats: Rådjustigen 5 i Bergshamra centrum. Åker du buss stannar nr 509 och 540 vid Bergshamra centrum och nr 176/177 vid Bergshamra Bro.



Månadsmöte 29 januari 2026 – nya tandvårdsreformen

Kom och lyssna på information om den nya tandvårdsreformen som träder i kraft den 1 januari 2026. Det finns många fördelar för äldre i den men också lite speciella fakta, till exempel vilka tänder gäller det för och vilka behandlingar?

För att få klarhet har vi bjudit in Annette Nordström från regionen. Hon jobbar på utbildningsavdelningen och är äldrestrateg.

Tid: den 29 januari 2026, kl. 14.00

Plats: Carl Malmstens väg 12

Anmälan till: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller för er som inte kan mejla, skicka sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.

Anmälan senast 26 januari. Betala 50 kr med swish 123 404 77 42 hemifrån, eller betala på plats.



Besök på Sven-Harrys konstmuseum, den 11 februari

Det fantastiska konsttemplet, ligger vid Vasaparken mitt i Stockholm.

Vi får en guidad visning av säsongens utställning "Livet och trasornas väv". Utställningen är en hyllning till vävstolen, ett redskap som burit minnen, mönster och berättelser genom flera sekler. Utställningen lyfter fram den enskilda trådens betydelse och synliggör ett tekniskt krävande hantverk. Vi får se verk från textilkonstnärer som Märta Måås-Fjetterström och Viola Gråsten till mer samtida röster.

Tid: 11 februari 2026 kl. 14:00. Vi samlas 13:45 vid museets entré.

Plats: Eastmanvägen 10, vid Vasaparken

Kostnad: Entréavgiften på 120 kronor betalas till föreningen som står för guideavgiften.

Anmälan till: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se. För er som inte kan mejla skicka sms till Leif Ingström 070 360 44 18.

Anmälan senast den 30 januari. Max 30 deltagare. Efter bekräftelse betala 150 kronor till plusgirokonto 463 80 53-1. OBS! ange på talongen ditt namn och vad det gäller.



Måndag den 19 januari återupptas SPF:s bokcirkel.

Vi välkomnar både tidigare deltagare och nya intresserade att delta och fördjupa sig i litteraturens värld. Vi ser fram emot en givande termin med stimulerande läsning och samtal under ledning av Ingvar Glimälv.

Tid: preliminär start 19 januari kl. 13.00 – se kommande medlemsblad i januari.

Plats: Mårdstigen 16, Bergshamra

Anmälan till: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se



Radiokören & Dalasinfoniettan: "The Wanderers" på Berwaldhallen den 21 mars

Matthew Peterson, den amerikanske tonsättaren som slagit sig ner i Dalarna, väver samman egna texter om livets utmaningar med fragment av dikter av Andersson, Fröding och Karlfeldt i en vindlande resa genom skiftande musikaliska landskap i sin andra symfoni, *The Wanderers*. Men först, musik ur Richard Strauss komiska opera *Ariadne på Naxos* följt av Robert Schumanns enda pianokonsert, här med världspianisten Roland Pöntinen.

Tid: 21 mars kl. 15.00. 15 platser på 1:a raden höger sida.

Plats: Dag Hammarskjölds Väg 3. Dörrarna öppnar två timmar före.

Kostnad: 310 kronor.

Anmälan till: brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller för er som inte kan mejla, skicka sms till Eva Eliasson 070 292 08 61.

Anmälan senast 26 januari. Efter bekräftelse betala 310 kronor till plusgirokonto 463 80 53-1. OBS! ange på talongen ditt namn och vad det gäller.



Korta promenader i Bergshamra 1 – 1,5 tim.

Samling vid Bergshamra bibliotek fredagar kl.10.00. Du behöver inte anmäla dig utan det är bara att dyka upp. Vi går i sakta mak i ur och skur – du avgör själv om vädret passar dig. Under jul- och nyårshelgen 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. 10.00 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 gun.alm.stenflo@gmail.com 070 045 57 50. Under jul- och nyårshelgen 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.



Resor

Vi har många spännande resor framför oss, mer om detta i januari månads programblad. Men en resa med snar anmälningdatum tar vi med, se nedan. Som ni vet så samarbetar vi med SPF Solrosen och SPF Sundbyberg. Det gör att vi kan ha ett större utbud av resor men också att platser skall delas med andra. Det finns ofta ett datum för tidigast anmälan. Notera det, om det är en resa ni verkligen vill åka med på.

18 april, Uppsala med vårlunch på slottet och OD konsert.

Vi åker med egen buss till Uppsala. Vi äter först en härlig lunch på Uppsala slott. Därefter får vi lyssna till Orphei Drängar som anses vara en av världens främsta manskörer. Konserten framförs i universitetets aula. I samarbete med SPF Sundbyberg och SPF Solrosen.
Anmälan tidigast 9 februari. Se resebeskrivning



#####

Vi är fler som behöver hjälpas åt för att vår förening nu och under de närmaste åren ska kunna erbjuda olika former av aktiviteter.



Nya vänner.

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

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

Viktiga frågor.



Lära sig nya saker och hålla hjärnan aktiv.

Det är intressant och roligt att kunna påverka tillsammans. Tipsa valberedningen om du vill hjälpa till eller känner någon som kan vara aktuell. Valberedningen kan berätta mer kontakta eva.pira@icloud.com, 070-626 79 78 eller anithanilimaa@gmail.com, 072 179 37 22

#####

Om kommunens pensionärsråd (KPR) och Äldreforum

Höstens första möte med KPR/kommunens pensionärsråd hölls den 25 sept. 2025. Vid mötet behandlades bl.a. följande frågor:

- Presentation om samverkan med regionen och inom Solna kommun.
- Information om WAD/Webbtillgänglighetsdirektivet och EAA/ Tillgänglighetsdirektivet
- Diskussion om budgetsatsningar på hemtjänst och välfärdsteknik

Ett andra möte med KPR för hösten 2025 kommer äga rum den 11 dec 2025.

Äldreforum har besökt Berga äldreboende.

Äldreforum består av representanter (rep.) för kommunens PRO- och SPF-föreningar. Rådet besökte i sept. 2025 Berga äldreboende. Några av de problem som noterades var

- att utbildningen av undersköterskor brister i fråga om dokumentation och språkkrav
- att det är svårt att hitta personal, p g a låg status, låg lön samt språkkrav
- att personalen ofta saknar digital kompetens
- att boendetiden på Berga är väldigt kort, från några dagar till oftast mindre än ett år.

Resultatet av besöket anmälades på KPR i september 2025.

Träffar med partirepresentanter m.m.

Äldreforum har under hösten 2025 haft träffar med representanter för några av de olika partierna. Vid dessa möten har partierna presenterat sin syn på äldrefrågor. Ett par av partierna kommer att träffa Äldreforum under början av år 2026. Partierna har dock ännu inte presenterat sina program för kommande mandatperiod. Äldreforum har också haft ett möte med Omvårdnadsförvaltningens chef Helena Åman.

Skrivelse till KS om KPR.

Äldreforum har i en skrivelse till kommunstyrelsen (KS) föreslagit att antalet rep. för PRO/SPF ska vara lika många som antalet politiker i KPR. Vidare har Äldreforum framfört synpunkter på

- att KPR/Äldreforum ska vara remissinstans i olika äldrefrågor
- att KPR ska innehålla rep. även för tekniska nämnden och byggnadsnämnden
- att underlag som visas på KPR ska sändas ut i förväg till äldre representanter.

Den 2 dec presenterades Hemtjänstindex (HTI) för 2025. HTI sammanställs av SPF.

HTI innebär en rankinglista av Sveriges kommuner ifråga om kvalitén i hemtjänsten. I HTI 2024 kom Solna på plats 12. I HTI 2025 kom Solna på plats 31.

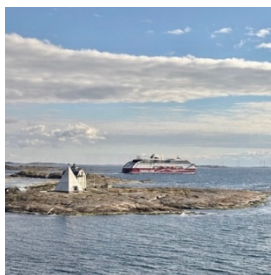
HTI bygger t.ex. på Socialstyrelsens nationella brukarundersökning och Socialstyrelsens enhetsundersökning, samt information som kommunerna ger om olika enheters och utförarens kvalitet.

Initiativet till HTI kom från SPF. Men i arbetet med HTI deltar också Svenskt Kvalitetsindex, Seniorval.se samt Välfärdsindex i Sverige AB. De två första åren, 2022 och 2023, var Allmänna arvsfonden finansiär av projektet.

Rapporten finns att läsa på internet bl.a. på SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet.

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/nyheter/2025/december/hemtjanstindex/>

//Åke Svenson, SPF Brunnsvikens rep. i KPR



Kryssning med vinprovning – reseberättelse.

Den 30 september på kvällen var det ett glatt gäng på 25 personer som samlades i Viking Line's terminal för avfärd till Åbo med Viking Glory. När vi letat reda på våra hytter på olika däck kom den stora utmaningen; nämligen att hitta till Fyren, en rotunda högst upp längst fram i båten. Men det var värt mödan! I Fyren avnjöt vi en mycket välsmakande Cava med goda och väl tilltagna tilltugg och njöt av den vackra stjärnhimlen i taket. Då det var nästan vindstilla var det härligt att sitta och njuta av att glida fram genom vattnet.



Morgon därpå serverades vi en god och riklig frukost där också ett glas Cava ingick i restaurang Kobba med fin utsikt över skärgården. Vädret fortsatte att vara på vår sida med ett näst intill spegelblankt hav.

Knappt hade vi hunnit smälta frukosten innan det var dags för lunch i restaurang The buffet varefter en trevlig vinprovning följde i konferensavdelningen. Vi fick prova fyra viner från olika delar av norra Spanien, ett mousserande, ett vitt och två röda. Till detta serverades bland annat ost, choklad och ägg (!) för att se vilka viner som passade till vad. Just ägget hade vi lite svårt att förstå oss på!

Resten av dagen förflöt med trevligt umgänge i gruppen (några passade också på att ta några danssteg) innan ankomsten till Stockholm efter ett härligt dygn ombord.

Tack Eva och Ina för ett mycket trevligt arrangemang! //Ingela Månson
Foton av Ingela Månsson.

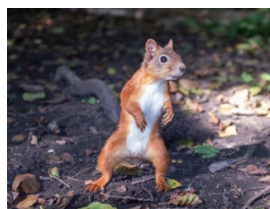
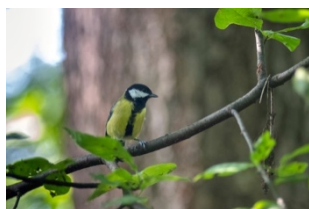


Vandring runt Råstasjön i september 2025.

En vandring runt Råstasjön under ledning av Hasse Ivarsson blev intressant och upplevelserik på många sätt. Hasse känner till fågellivet på och runt sjön bättre än någon annan.

Vi såg olika sjöfåglar, rovfåglar och många småfåglar. Alla typiska för miljön runt Råstasjön. Hasse berättade också om sjön och dess historia.

Klaus Carlander har tagit samtliga foton från Råstasjön.// A Nilimaa



Har du

nytt mobilnummer?

kanske ny e-postadress?

Meddela eventuella förändringar till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se

Saknar du nyheter från SPF Brunnsviken? Ladda ner SPF-appen. Kort beskrivning:
<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/nyheter/2025/december/hemtjanstindex/>