



Hej Senior!

ÄNTLIGEN har vi fått vår. Det har varit en lång väntan. Men nu blommar alla vårblommor så det är bara att njuta.

Den 12 april deltog jag på distriktets årsstämma. Vi tog beslut på följande motioner:

Höjningen av medlemsavgiften som beslutades på kongressen 2017 upplevs av de flesta för hög och illa underbyggd. Vi kräver att Stockholmsdistriktet medverkar till att förbundet:

1. Gör en fullständig kostnads-och intäktsanalys för tidningen Senioren.

2. Ser till att tidningen Senioren blir självbärande.

3. En fullständig kostnadsredovisning av upphandlingen och införandet av systemet Miriam och Episerver.(medlemsregister och hemsida)

4. Att vi i föreningarna får ta del av hela upphandlingsunderlaget

Önskemål att seniorer ska kunna få resa med SL gratis under icke rusningstid.

5. Distriktet skall fortsätta verka för nolltaxa för seniorer i kollektivtrafik under icke rusningstid.

P4 plus, som sänder musik som uppskattas av seniorer sänds nu inte längre på FM nätet.

6. Motionen överlämnas till Förbundet att ta kontakt med Sveriges radio.

Jag läste en artikel om 80-åringar i Sydkorea. Dagsdiskoteken för äldre är omåttligt populära bland Sydkoreas åldrande befolkning. Det finns ca 1 000 diskotek i landet. Att röra sig till musik är bra gymnastik.

Tyvärr har vår förening för liten lokal så det blir inte aktuellt för oss.

Vi ses!

Gun Bergman ordf.

PÅ GÅNG

SPF Seniorerna Brunnsviken

9 maj startar Boulen vid "Kulan" och fortsätter på onsdagar kl 10 - när vädret tillåter.

17 maj kl.12. Vår lunch i Brunnsvikens Trädgårdscafé.

23 maj kl 10. Golfintresserade träffas vid Ulriksdals GK för att slå lite bollar och planera vidare.

27 maj kl 18. Söndagsmiddag på restaurang Småstad.

31 maj kl 15. Månadsmöte med boktips av personal från Bergshamra bibliotek.

På Sockerbiten i Ritorp

8 maj kl 13. Boulepremiär

29 maj kl 14. Fika på verandan

12 juni kl 12. Grillat och gott kostnad 60 kr

Anmälan till Sockerbiten 08 746 13 26 senast den 5 juni

Presentation av ny styrelseledamot:



Jag är född och uppvuxen i Östersund som jag lämnade 1967 då jag flyttade till Täby. Där bodde jag i nästan 40 år innan jag och min familj flyttade till Solna 2005. Jag är socionom och har arbetat med personalfrågor vid Länsstyrelsen, Skattemyndigheten och Kommerskollegium. I dag ägnar jag min tid till att bl.a. vara vittnesstöd vid Solna Tingsrätt, träna på gym, diverse kulturella aktiviteter samt umgås med goda vänner och f.d. arbetskamrater. Anita du Pau

Äldreforum-kort presentation.

I Solna finns 6 pensionärsföreningar; SPF Skytten, SPF Solrosen, SPF Brunnsviken, PRO Bergshamra, PRO Huvudsta och PRO Råsunda.

Äldreforum i Solna (ÄF) är ett organ för samråd och ömsesidig information mellan dessa föreningar. ÄF består av 1 ordinarie och en suppleant från varje förening alltså totalt 12 personer.

ÄF:s väsentligaste uppgift är att förbereda ärenden som skall behandlas av Solna stads kommunala pensionärsråd (KPR) med syfte att förbättra villkoren för Solnas c:a 12500 pensionärer.

KPR-möten sker 4 gånger om året i Solnas stadshus och deltagare är politiker i omvårdnadsnämnden och tjänstemän från omvårdnadsförvaltningen samt de sex ordinarie medlemmarna i ÄF.

Viktiga frågor som har behandlats under det senaste året har bl.a. gällt hemtjänst, anhörigstöd och trygghetsboende.

ÄF skall vidare vara ett remissorgan och rådgivare i olika frågor som berör de äldre i Solna och vara ett forum för att bilda opinion och sprida kunskap om äldre frågor.

ÄF genomför också vissa kända årsaktiviteter som sommarpromenader, årsmöte vanligen i mars och en seniordag. Den senare hölls i år fredagen 23 mars på Hallens äldreboende och under eftermiddagen var det en paneldebatt med deltagande av lokala politiker i omvårdnadsnämnden. Dessa fick svara på frågor inför det kommande valet gällande aktuella äldre frågor. Det var en intressant och spännande eftermiddag, vilken också har beskrivits i lokalpressen.

Gösta Bluhm

SPF Brunnsvikens representant i Äldreforum och KPR

Sex rum och kök i Norrtälje

Norrtälje visade sig från sin bästa sida, strålande sol, när april månads studiebesök gick till Nordströms museum, ett borgarhem från första delen av 1900-talet.

Vår guide, intendent Agneta Werlinder hälsade oss välkomna på trappan till det som en gång var färghandlare Torsten Nordströms hem. Redan som ung sa Torsten att hans dröm var att "få ordna ett litet museum för att visa vad en vanlig samlare kunde åstadkomma".

Han blev färghandlaren som började samla. Torsten föddes 1892 och övertog färghandeln efter faderns död. Tack vare goda medarbetare kunde han själv ägna sig åt sitt livs stora intressen film, teater och att samla föremål till det egna museet.

Vi guidades genom våningen, rum för rum, av Agneta som berättade den fascinerande historien om Torsten och hans samlingar. Här finns allt från äkta silverljusstakar till falska rokokomöbler, 300 kaffekoppar, konst, en stor boksamling och mycket, mycket mer. Allt i orört skick sedan 1951 då Torsten avled.

Vi som deltog blev både imponerade och förundrade av samlingarna. Omtumlade lämnade vi Torstens samlingar i den gula trävillan och gick ut i vårsolen, en trevlig och intressant dag i Norrtälje.

Sonja Karlsson

Månadsmöte 26 april



Vid det senaste månadsmötet den 26 april höll leg. psykolog Vasilia Bakolas en intressant föreläsning om "Åldrandet och minnet." Trettioåttio förväntansfulla åhörare hade kommit för att lära sig knepen hur man bevarar och förbättrar sitt nuvarande minne även i högre åldrar.

Uppmärksamhet och koncentration är två viktiga faktorer när det gäller att minnas. Vem har inte varit med om att totalt ha glömt vad du skulle hämta exempelvis i köket?

Föreläsningen som varade en timme och var mycket fängslande avslutades med att vi fick med oss en sammanfattning bestående av 28 tips på hur hjärnan skall stimuleras.

Goda exempel på dagliga aktiviteter är ett skratt, sudoku, pröva att byta hand vid tand- och hårborstning samt övningar i huvudräkning (tränar arbetsminnet).

Agneta Durling

Planerade Resor

ALGARVEKUSTEN DEN 10 okt 2018

Det är hög tid att anmäla sig till höstens resa!
Det finns platser kvar men
sista anmälningdag är den 31 maj då
researrangören vill ha ev. resterande platser.

Vi flyger till Faro och bor i Albufeira. I resans pris, 9495kr, ingår halvpension i dubbelrum, utflykter med lokalguide, vin och oljeprovning. Vi har dessutom lagt till ett besök på en korkfabrik som kostar max 325kr. Utförligt program hittar du på vår hemsida, SPF Brunnsviken, under fliken "planerade resor".

Bokar resan gör du antingen med ett mejl till inachurchill@gmail.com eller mobil 070 511 4949.

Ina Churchill

Resansvarig

Besök gärna vår hemsida sök på:

[SPF Seniorerna Brunnsviken Solna](#)

FÖRENINGENS POSTADRESS:

SPFseniorerna Brunnsviken

c/o Håkan Håkansson

Carl Malmstens väg 14

170 73 Solna

Tel: 076 22 35 823

FÖRENINGENS MEJLADRESS:

hakan.o.hakansson@gmail.com

Tf Redaktör: Ingegärd Löf

REDAKTIONENS MEJLADRESS:

ingegerd.lof@gmail.com