

"Det som ger hoppet liv" När orden inte räcker till.

På gatan möter jag min granne. Blek, förtvivlad. Hennes man har gått bort under natten. Som en våg från ett svart hav sköljer det över mig. Vad säger man? Vill så gärna ge tröst, hjälpa, ställa till rätta. Men känslan av maktlöshet fryser orden till is. Vi kramar varandra.

När livet upplevs grymt och orättvist, som ett svek, vad kan trösta då? Vilka ord torkar tårar? Får hoppet någonsin liv igen?

Lars Björklund har lång erfarenhet av svåra samtal med förtvivlade människor. Han har varit sjukhuspräst i 22 år och arbetar som kaplan på Sigtunastiftelsen. Förra året höll han en andaktsfull föreläsning för oss i Ängbysalen. Hans eftertänksamhet och kloka ord grep tag.

Vad säger man till den som drabbas? En bra regel ger han i sin bok "Det som ger hoppet liv". Se först – lyssna – tala sist. Vi behöver inte ge de trösterika orden till den som nyss drabbats, vi kan lugnt lämna fraserna åt sidan. Och bara finnas där. Det är det viktigaste just då. Att inte överge. Men att "inte vilja störa" lämnar den sörjande i plågsam ensamhet.

Men kan då viljan till liv och hopp väckas igen?

Lars Björklund ger fem förutsättningar för att hoppet ska få liv igen.

Att se verkligheten som den är

- Verkligheten kan vara grym men ger också tillfällen till möten. Vi behöver varandra. Se det svåra och ha, som han uttrycker det markkontakt. Våga se och tala om verkligheten. Här finns möjlighet till gemenskap.

Att inte bli övergiven.

När man inte har någon tröst att ge är det lätt att vi slutar kontakta den drabbade. Men det är viktigt att ringa, fråga efter och komma ändå. Ensamhet kan vara något positivt men den övergivnas ensamhet är bara smärtsam.

Att känna andras omsorg

Det kan vara så enkelt som att någon ser att man behöver hjälp. Ett leende, så lite, från en främling, kan rädda en dag och det motsatta sänka en hel vecka! Någon som bryr sig om! Att göra det man kan för en annan människa, betydelselöst i egna ögon men viktigt för den andre.



Att tillåta alla känslor som växer.

Känslor är inte moraliska. Ur sorg och en djup känsla av meningslöshet kan ilska välla upp och spilla över på andra. Ilska som kommer ur besvikelsen över det vi upplever som livets orättvisa. Tillåt alla känslor som växer. Döm varken dig själv eller andra.

Att hitta ett språk för det svåra: sång, ord eller för barn en lek.

- Det är när man hittar ett språk man kan lägga det svåra utanför sig själv. Det kan väcka hoppet. Att hitta ett språk för sin oro.

Sök upp och hitta på så mycket som möjligt som väcker lusten till liv. Så frön till glädje. Så länge det finns en sång finns det chans till hopp igen.

När hoppet har dött - kan det bli levande igen. Det är Lars Björklunds positiva budskap.

BIRGITTA ÖRNBRAND

Årsmötet ➤ Se sidan 3

Friskvård - varför det ➤ Se sidan 4

Värmlandsresa ➤ Se sidan 5



Ordförande Lena har ordet:

Tyvärr får vi alltför sällan...

Visst inser jag att de larmrapporter som kommer om äldre som inte får den hjälp de borde få är just larmrapporter. Men att en kvinna som är 92 år med ett flertal sjukdomar inte får den plats på ett vård- och omsorgsboende som hon borde få är en larmrapport för mycket. I det här fallet har hon hittills fått den omsorg hon behöver av sin dotter vilket nu ligger henne i fatet!

Tyvärr får vi alltför sällan ta del av alla de fantastiska insatser som görs av personal inom äldreomsorgen som framför allt handlar om bemötande! Varje dag utförs i vårt land så mycket arbete som präglas av omtanke, värme och kärleksfullt bemötande. Det vill jag läsa om!

Vi planerar att ordna ett seminarium om framtida boende för oss äldre! Av den anledningen vill vi ta reda på vad medlemmarna i vår förening tänker om sitt eget boende. Översiktsplanen för Stockholm är ute på remiss och där står väldigt

lite om oss äldre och vårt boende! Så här skriver Äldreförvaltningen i sitt remissvar: I den fortsatta konkretiseringen vill äldreförvaltningen betona vikten av att hänsyn tas till de äldres specifika behov.

I detta nummer annonserar vi en tvådagarsresa till Värmland med buss som vi hoppas får tillräckligt många deltagare. Vi har frågat Vällingbys SPF-förening om de vill hänga på och fick ett jakande svar. Programgruppen har många uppslag för våren och sommaren som vi hoppas att ni nappar på, besök och utflykter som man inte kan göra på egen hand.

På annat ställe i detta nummer kan du läsa om varför så mycket inte fungerar med hemsidan och annat, vilket vi beklagar samtidigt som vi måste be dig att ha tålamod!

I väntan på våren! Lena

Inbetalning av medlemsavgiften -17

Sedan förra året har SPF Bromma gått över till central uppbörd. Detta innebär att det är SPF centralt som både administrerar utskick av inbetalningskort och tar in medlemsavgiften. I ett andra skede får vi i SPF Bromma vår andel av denna avgift. Undantag för dig som är vänmedlem. Du får ett inbetalningskort från vår förening.

Alla medlemmar ska därför invänta det inbetalningskort som kommer från SPF inom kort och betala in avgiften på bankgirokontot som är angivet där.

Inbetalning till SPF Bromma direkt ska alltså inte längre göras. Den som har autogiro måste ändra till SPFs bankgirokonto som står angivet på inbetalningstalongen som kommer från förbundet.



Bromma västerled

Vill du bli Rödakorsvärd på Bromma sjukhus?

Att vara sjukhusvärd kan innebära att man hjälper någon att hitta till rätt avdelning eller att hämta en rullstol till någon som har svårt att gå.

Hör av dig till Gun Löfquist via e-post: krets.bromma-vasterled@redcross.se eller på tel: 0708-21 91 59.

Årsmötet 2017

I år ägde årsmötet rum ovanligt tidigt, den 6 februari, i Brommasalen där medlemmarna traditionsenligt bjöds på en semla till kaffet. Efter den sedvanliga tysta minuten till minne av de medlemmar som avlidit under året och diktläsning av Birgitta Örnbrand vidtog årsmötesförhandlingarna.

K-G Scherman som brukar väljas till ordförande för årsmötet hade så sent som i fredags tvingats lämna återbud varför Karin Wilborg med kort varsel åtagit sig att ersätta honom vilket hon gjorde med den äran, van föreningsmänniska som hon är.

Vid genomgången av årsberättelsen för 2016 stannade vi upp redan på första sidan där styrelsen påpekar att förbundets övergång till nytt system för både medlemsregistrering och nya hemsida tagit mycket tid i anspråk inte minst för medlemssekreteraren. En av deltagarna i mötet var missnöjd med vårt sätt att ge information och tyckte att styrelsen gjort ett dåligt jobb. Tyvärr kan vi som styrelse i en lokalförening inte ta ansvar för den dåliga upphandling som förbundet gjort och som är anledning till det kaos som rått sedan i december för samtliga lokalföreningar i landet. Ingen hemsida och inga nyhetsbrev!!

Hur som helst så beviljades styrelsen ansvarsfrihet för det gångna året, ingen höjning av medlemsavgiften för 2018 kommer att ske och den föreslagna budgeten fastställdes.



Valberedningen som nu tackade för sig efter fem års arbete föreslog omval av ordförande och de föreslagna styrelseledamöterna valdes. Tyvärr har Berit Linton avböjt återval på grund av hälsoskäl och Nils Olihn, vår medlemssekreterare valdes in i styrelsen. Tack Berit för dina fina och generösa insatser i styrelsen - vi är mycket glada att få ha dig kvar i både Äldrefronten och Boendegruppen. Och välkommen på riktigt Nils för du har ju varit med på nästan alla möten redan!

Till sist valdes fyra ombud till Stockholmsdistriktets årsstämma – Karin Lund, Nils Olihn, Birgitta Örnbrand och Lena Hedquist och en ny valberedning med Björn Wahlberg (sammankallande), Elisabeth Hallquist och Monica Poppen.

LENA HEDQUIST

Ordförande som tackade för förtroendet att få vara ordförande ytterligare ett år

© Freeimages.com

Hur vill DU ha det med ditt framtida boende?

Boendefrågorna för oss äldre är högaktuella i Stockholm och flera utredningar pågår just nu med sikten inställt på framtiden. Äldreförvaltningen har nyss skickat en enkät om trygghetsboende till 1.000 personer för att ta reda på hur önskemålen ser ut beträffande framtidens trygghetsboenden med aktivitetscentrum. SPF Seniorerna Bromma har för avsikt att ordna ett seminarium där vi bjuder in gäster från bl a Äldreförvaltningen för att diskutera med dem hur vi i Bromma ser på de här frågorna.

Därför har vi gjort en enkel enkät med viktiga frågor som vi önskar att du besvarar. Vi vänder oss i första hand till de som har lämnat en e-postadress men om du saknar det så är du välkommen att ta kontakt med undertecknad. Tyvärr tillåter inte föreningens ekonomi att vi skickar ut brev och ett frankerat svarskuvert till alla 1.600 medlemmar.

Jag behöver väl inte säga att ju fler svar vi får ju bättre underlag har vi för att kunna argumentera med de inbjudna gästerna. När man svarar via nätet kan man ju inte vara anonym men vi är enbart angelägna vad våra medlemmar i allmänhet tycker och inte någon enskild medlem!

Tacksam om du skickar ditt svar senast den 15 mars!

Om du har frågor om enkäten så är du välkommen att ringa undertecknad.

Med vänlig hälsning

Lena Hedquist
0737-59 40 82
Beckomberga Ängsväg 10
168 63 Bromma



Enklare för +75-åringar att nå Tranebergs vårdcentral

Sedan september 2016 har vårdcentralen i Traneberg infört ett separat telefonnummer till sin äldremottagning för inskrivna patienter över 75 år. Under en timme varje vardag kan man ringa utan att behöva använda en knapp-telefon. Man kommer direkt till en av de två distriktsköterskorna vid vårdcentralen och kan boka tid för läkarbesök eller ställa frågor. Distriktsköterskorna och läkare gör även hembesök vid behov.

Syftet med detta speciella nummer är att nå pensionärer vid fyllda 75 år och kunna lotsa dem som behöver olika former av vård och rådgivning. Inför starten distri-

buerades en introduktionsfolder och mer information finns på vårdcentralens hemsida. Dessutom kan man även använda sig av 1177 per telefon och internet för sjukvårdsupplysning.

Hittills har de flesta som ringt varit under 80 år. Man har fört statistik sedan starten och de flesta samtalen kommer i början av veckan. Däremot har man inte konstaterat om det är fler kvinnor än män som ringer in till äldremottagningen. Tranebergs Vårdcentral har ca 1 300 inskrivna patienter fyllda 75 år och räknar med att 189 tillkommer under 2017.

Förutom Traneberg erbjuder allt fler vårdcentraler denna service. Enligt Landstinget ska äldremottagningar skapa trygghet, tillgänglighet och kontinuitet. Till en godkänd äldremottagning ska du kunna ringa direkt, utan knappvals-krav. Du ska kunna få fast vårdkontakt om du behöver och erbjudas besök, eller annan kontakt, samma dag eller dagen efter. Hör med din vårdcentral om hur de arbetar.

Telefonnr är 08-123 390 04.

ULLA VON PLATTEN

En lyckad första middag

En kväll före jul var vi ett gäng "spfare" som fick tillfälle att äta hemma hos Greta. Middagen hade hon förberett tillsammans med en av deltagarna. Maten var god och samtalsämnen och skratt var det ingen brist på. Nu söker vi fler som vill ordna middag i sitt hem för att ha en trevlig kväll tillsammans. Nivå på dukning och matlagning bestämmer du själv liksom hur mycket hjälp du vill ha. Kostnaden delas och belastar inte den som ordnar. Tveka inte att kontakta Greta på mobil 070-794 45 12, eller mail på greta.lind.frenckner@live.se

GUNILLA ROMMER

© Freeimages.com



Friskvård – varför det?

Nog har vi alla hört att kropp och själ hör ihop. Fast när jag gick i skolan på 50-talet handlade gymnastiklektionerna mest om att man skulle prestera och vara duktig. Att ständigt vara den som blev vald sist till brännbollslaget har nog satt sina spår hos en del. Gymnastikämnet ändrades så småningom till Idrott och hälsa vilket kom att innebära att oavsett kroppens förutsättningar så var det nyttigt och viktigt att röra på sig. Och att även "knoppen" mådde bra av att kroppen fick motionera.

Idag får vi seniorer budskapet att det aldrig är för sent att börja motionera och vi får se 95-åringar som trivs på gymmet eller som är

ute och orienterar i skogen! Styrketräning lär vara det allra bästa för oss äldre för att inte tala om dansens inverkan på både kropp och själ.

I Bromma finns ett fantastiskt ställe att gå till om man är 65+, bor i Bromma stadsdel och vill röra på sig och det heter Friskvårdcentrum. Det ligger i trygghetsboendet Tunets lokaler på Räckstavägen 30. Där finns styrkegympa, lätt- och medelgympa, linedance, bordtennis, sittgympa och mycket annat. Eller också går du dit och använder redskapen som finns, när du vill, hur ofta du vill och det kostar bara 450 kr på hösten och 550 kr på våren. Telefonnumret är 08-508 06 691.

Våra egna verksamheter med boule, bowling och vandringar är också en form av friskvård där inte minst den sociala delen är betydelsefull för välbefinnandet. Från och med i höstas har vi ett friskvårdsombud i föreningen och det är Karin Lund som också är kassör och ledamot av pensionärsrådet i Bromma. Hon hann redan i november med att inbjuda alla som har ansvar för någon av dessa aktiviteter till ett möte för att diskutera föreningens satsningar på friskvården. Har du synpunkter och eller önskemål ta kontakt med Karin!

LENA HEDQUIST



Resegruppen Östermalm Norrmalm
SPF Seniorerna Bromma
SPF Seniorerna Vällingby

Program: Germund Olinder
Teknisk arrangör: Delfinbuss AB

Värmland med Lars Lerin, konst och kultur 26 – 27 maj 2017



Fredag 26 maj

Vår färd går till friluftsmuseet Wadköping, där vi äter lunch på restaurang Gamla Örebro. På eftermiddagen anländer vi till Karlstad och Lars Lerins Konsthall, Sandgrund, där vi får en guidad visning. Före middagen på hotellet får vi lite egen tid att upptäcka Karlstad.

Lördag 27 maj

Efter en rejäl hotellfrukost går vår färd till det mysiga Rackstadmuseet utanför Arvika, som utgår från konstnären Christian Eriksson. Denne samlade en konstnärskoloni runt sjön Racken. Vi får en guidad visning och kommer att se konst av bl.a. Gustaf och Maja Fjæstad och Björn Ahlgrensson. I samarbete med Sahlströmsgården visas vid tiden för vårt besök på Rackstadmuseet en fantastisk specialutställning där syskonen Sahlströms kreativa talanger möts.

Vi fortsätter till Alsters Herrgård, Gustaf Frödings minnesgård, där vi inleder med en guidad visning varefter vi får en god lunch. På vägen mot Stockholm kör vi in till Restaurang Westerqwarn utanför Kolbäck och intar eftermiddagskaffe.

Pris: 2 590 kr, enkelrumstillägg: 250 kr

I priset ingår: Bussresa, entréer, 3 guidningar enl. program, hotell, 1 frukost, 2 kaffemål, 2 luncher och 1 middag.

Avfärd från Grand Central Hotell (mittemot Oscarsteatern) kl 09.00, åter nästa dag cirka 19.30.

Anmälan senast 21 april till Germund Olinder, germund.maud@comhem.se, tel 08-667 54 93 eller till Birgitta Örnbrand, ornbrandbirgitta@gmail.com, tel 070-410 18 65.

Ber om ursäkt !

I förra numret av tidningen uppmanade vi er läsare att gå in på vår hemsida och att lämna er e-postadress så att vi kan skicka Nyhetsbrev etc till er. I början av februari väntar vi fortfarande

Sedan flera månader tillbaka har det företag som upphandlats av förbundet för att lägga om hela systemet haft problem med att leverera. Följden har blivit att varken hemsidor eller medlemsregistreringen har fungerat ute i lokalföreningarna och vi väntar fortfarande på att ett antal frågor ska lösas. Följden har blivit att varken hemsidor, nyhetsbrev eller medlemsregistreringen har fungerat

När förra numret av tidningen gick i tryck trodde vi att ovanstående problem skulle vara lösta men tyvärr hade vi fel.

LENA HEDQUIST

Hur hittar man hemsidan?

Gå via www.spfseniorerna.se öppna Föreningar och Hitta förening via distrikt tryck på Stockholmsdistriktet.

Sök dig sedan ner till Bromma och tryck på Bromma. Då kommer ni på hemsidan.

Mina sidor hittar du upptill på hemsidan. Här kan ni se och ändra dina egna uppgifter: telefon, e-postadress, adress, etc.

Lösenord första gången är ditt postnummer.

NILS OLIHN

Konståkning utan is



De startar alla kl 13.00 på söndagar och kostar bara en resa på SL kortet. Efter visningen kan vi som vill samlas på café för att utbyta intryck.

Kl 13.00 söndag den 5 mars,
Gröna linjen. Söder ut. Samling Gullmarsplan vid SL center.

Kl 13.00 söndag 19 mars,
Röda linjen. Samling Skärholmens biljetthall mot torget.

Kl 13.00 söndag den 2 april,
Gröna linjen. Väster ut. Samling Alviks biljetthall.

Anmäl till Gunilla Rommér, brommagunilla@hotmail.com / 070-526 14 51 uppge mobilnr i samband med bokningen.

Välkomna till vårens månadsmöten

Vi erbjuder ett spännande och intressant program. Gunilla Ericsson har lovat komma till oss från Göteborg och berätta om den franska sångerskan Edith Piaf. Håll tummarna för att SJ sköter sig. En annan Eriksson har varit rikspolischef, landshövding i Östergötland och är nu ordförande i Riksidrottsförbundet. Han har mycket att tala om. Bellman och Povel Ramel har mycket gemensamt; vi möter dem båda i olika tappningar. Missa inte det! Slutligen vill jag nämna besöket av Caroline Törnquist, som talar om familjejuridik, ett angeläget och viktigt ämne för oss alla.

Jag vill också passa på att påpeka att våra två mötesplatser i Alvik och Ängbysalen i Ängbykyrkan är öppna för samtliga medlemmar. Tveka inte att komma, båda ligger ju utmed T-banan och är lätta att nå.

LENA MALMSTRÖM

BROMMASALEN, ALVIKS KULTURHUS. MÅNDAGAR KL 13 - 15

6/3 Edith Piaf, program av Gunilla Ericsson.

3/4 I "huvet" på en gammal hövding. Björn Eriksson berättar.

8/5 Ramelbuljong del 1 med Leif Gellerfelts trio.

ÄNGBYSALEN I ÄNGBYKYRKAN, ISLANDSSTORGET. TISDAGAR KL 13 - 15

21/2 Caroline Törnquist, chefsjurist från Nordea, talar om Familjejuridik.

14/3 Trubaduren Torbjörn Palm sjunger Bellman för oss.

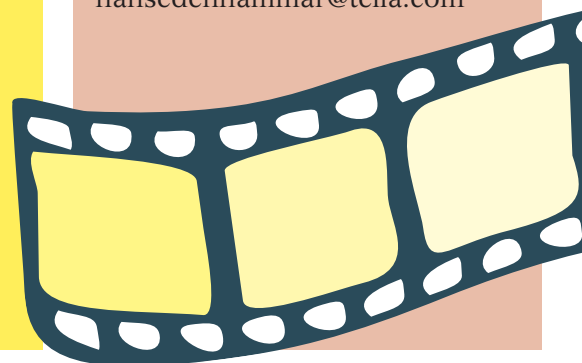
11/4 Vi visar en trevlig film.

Gratisbio i vår

tisdagar kl 13 i Ängbysalen
(i källaren till Ängbykyrkan,
T-bana Islandstorget).

- **7 mars:** Rädsla urholkar själen (1974) En tysk film i regi av Rainer Werner Fassbinder. Filmen handlar om utanförskap i det västtyska samhället. Emmi Kurowski (Brigitte Mira) är en städerska i 60-årsåldern som hittar kärleken i den yngre gästarbetaren Ali (El Hedi ben Salem) från Marocko. I filmen får man följa omgivningens reaktioner på deras relation.

Ansvarig: Hans Edenhammar
073-912 98 98 eller maila
hansedenhammar@telia.com



Ordlista för Internet (bara på skoj)

Backup ligga på mage

DVD det var det

E-post långsammare än
både A-post och
B-post

Fildelning en halv liter var

Laptop mössa på same

"Windows kan inte hitta filen.
Vill du ha en yoghurt istället?"

Aurora störst bland de privata

Det finns fem kommunala företag och ett hundratal privata hemtjänstföretag att välja mellan för de brommabor som fått hemtjänst. Totalt var de 1 080 personer i början av 2017; en minskning med 48 under 2016.

503 personer (47%) har valt ett av de kommunala företagen, en minskning med 41 personer under det senaste året.

100 personer (9%) bor på privata Pauvre Honteuxs äldreboenden i Bromma och använder deras lokala hemtjänst.

477 personer har valt (övriga) privata hemtjänstföretag. Aurora Om-sorg är nu störst med 148 kunder efter att ha ökat kraftigt de senaste tre åren. Hemtjänstkompaniet har backat och har nu 103 kunder. Också FSB Finskt Seniorboende har ökat kraftigt på senare tid och har nu 88 kunder. Dessa tre företag har nu tillsammans 70 procent av kunderna som valt privat.

Ytterligare fyra företag har fler än 10 kunder; Colonia Care med 41, Olivia Hemtjänst med 30 och Åkeslunds Hemservice (tidigare Freja) med 30. Sedan finns det antal hemtjänstföretag med färre än 10 kunder. Ofta är det fråga om företag som har sin huvudsakliga verksamhet i kringliggande stadsdelar.

HEMTJÄNSTGRUPPEN GENOM HANS EDENHAMMAR

Månadsmöten våren

BROMMASALEN, ALVIKS KULTURHUS
MÅNDAGAR KL 13 - 15.

- **6 mars** Edith Piaf, program av Gunilla Ericsson.
- **3 april** I "huvet" på en gammal hövding. Björn Eriksson berättar.
- **8 maj** Ramelbuljong del 1 med Leif Gellerfelts trio.

ÄNGBYSALEN I ÄNGBYKYRKAN,
ISLANDSTORGET TISDAGAR KL 13 - 15.

- **21 februari** Caroline Törnquist, chefsjurist från Nordea, talar om Familjejuridik.
- **14 mars** Trubaduren Torbjörn Palm sjunger Bellman för oss.
- **11 april** Vi visar en trevlig film.

Trivselbridge

Tältgatan Nockeby. Sluten grupp.

Förfrågningar till Kerstin Törestad-Peterson 070-466 26 07 eller Monica Poppen. 070-260 08 71.

Tävlingsbridge

Tranebergs trygghetsboende, Tranebergsvägen 47. T-bana Alvik.

Ledare Björn Malmberg tel: 08-25 91 29 eller 072-981 36 67.

Boule

Fredagar kl 12 - 14 t o m 28 april i Liljeholmshallen.

Efter 28 april gäller följande:
Onsdagar kl 10-13 Tranebergsängen och **Torsdagar** kl 12:30-15:30 Björklundshage

Ledare: Astrid Gustafson tel 08-87 29 72 eller 0768-12 75 28, Margreta Terfelt tel 08-26 93 51 eller 070-286 77 99.

Stavgång Blackeberg

Måndagar. Samma runda ca 3 km

Samling vid Blackebergs T-banestation kl 11. Avslutning på café.

Ledare Astrid Gustafson, tel 076 -812 75 28 och Maud Möller tel 08-87 31 29.

Snigelpromenad

För oss som går långsamt men värdesätter att komma ut i naturen. Även för dig med rollator.

Vi träffas vid Åkeshovs T-banestation uppgång mot slottet fredagen den 7 april kl 14.00.

Anmälan till: Gunilla Rommer 070-526 14 51 eller på e-mail: brommagunilla@hotmail.com

Seniorkören Västergökarna

Tisdagar kl 09.30 - 11.45.

Ängbykyrkan. T-bana Islands- torget.

Sture Bevegård tel 070-750 50 46 eller sturebevegard@tele2.se

Lunchdatum

Vi äter lunch på Gustafs matsal i Alvik kl 13.00.

onsdag 22/2,
torsdag 23/3,
tisdag 25/4,
onsdag 31/5 samt
tisdag 27/6.

Ev frågor ring Karin Wihlborg 08 - 26 98 16 el. 070 - 529 94 46.

PUB-kvällar i vår!

Den 16/2, 16/3 och 20/4, kl 16-19, samlas vi i baren på Scandic hotel i Alvik. En informell stunds småprat och samvaro med reducerat pris i baren. Ingen föranmälan. Pricka för i almanackan och kom!

Bowling

Onsdagar 10:00 - 11:30.

Vinter- och vårsäsongen är redan igång och vi spelar nu t.o.m. onsdagen den 3 maj.

OBS! Inget spel under sportlovet onsdagen den 1 mars.

Plats som vanligt i Sundbybergs Bowlinghall, Stationsgatan 1 i Sundbyberg.

Kostnad 3 x 30 kr/serie eller rabattkort 560 kr för 20 serier. Skor och klot får vi låna utan kostnad i hallen.

Som planerat kommer vi under hösten 2017 flytta tillbaka till Åkeshovshallen. Nuvarande besked säger slutet augusti/början september. Jag räknar med att få ett närmare besked under mars/april.

Ni som köper rabattkortet, tänk på att det inte kommer att gälla i Åkeshov. Om ni har för avsikt att fortsätta spela "privat" i Sundbyberg är det dock inga problem.

Nya deltagare är alltid välkomna! Även nybörjare!

Thomas Bäck, 070-830 22 16
thomas.back2@bredband.net



Trygghet med Bromma Veteranring

Hör av dig till någon av oss.

Hans Edenhammar 073-912 98 98 eller Astrid Gustafson 076-812 75 28.

Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

Lena Hedquist, ordförande
lena.hedquist@gmail.com 073-759 40 82

Monica Alstermark, sekreterare
monica.alstermark@hotmail.com 070-092 29 59

Karin Lund, kassör
karin.lund@priorita.se 070-825 43 90

Lena Malmström, programansv
malmstrom.lena@telia.com 070-812 55 54

Nils Olihn, medlemssekreterare
nils.olihn@gmail.com 070-888 92 66

Ulf Grape
mossen18@gmail.com 070-539 59 74

Barbro Åhlund
barbroahlund49@gmail.com 073-965 16 05

Birgitta Örnbrand
ornbrandbirgitta@gmail.com 070-410 18 65

Övriga funktionärer

Ulf Aldin, hemsidan
ulf.aldin@aldix.se 070-537 90 96

Arbetsgrupper (sammankallande):

Redaktionsgruppen

Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65

Äldrefronten

Lena Hedquist, 073-759 40 82

Hemtjänstgruppen

Monica Poppen, 070-260 08 71

Boendegruppen

Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65

Kommunikationsgruppen

Nils Olihn, 070-888 92 66

Programgruppen

Lena Malmström, 070-812 55 54

Trafik- och säkerhetsgruppen

Ulf Grape, 070-539 59 74

Barbro Åhlund, 073-965 16 05

Föreningens adress

SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist
Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma

Årsavgift 2017

230 kr

vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr

Organisationsnummer

802412-8558

Hemsida

Se info i tidningen, sid 5.

SPF SENIORERNA BROMMA

Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma.

Redaktion: Lena Hedquist, Birgitta Örnbrand, Gunilla Rommér och Ulla von Platten. SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet i Sollentuna. Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut under v. 22. Manusstopp 17 maj.

Vi samarbetar med Vuxenskolan.

Trygghetsjouren tel 508 40 700

Vid akuta äldreomsorgsfrågor kan du dygnet runt ringa till Stockholms trygghetsjour.

Äldre Direkt tel 80 65 65

Svarar på allmänna frågor och ger råd om Stockholms Kommuns äldreomsorg samt förmedlar kontakt med biståndshandläggare.

Öppet från 08.00 och till 16.30 på måndag och onsdag, 18.00 på tisdag och torsdag samt till 16.00 på fredag.

BROTTSOFFER JOUREN

VÄSTERORT

89 70 00

Fixartjänst

Du som fyllt 75 år kan få hjälp med vardags-sysslor som är tunga eller riskabla för äldre.

Tjänsten är avgiftsfri. Max 6 tim per år.

Telefon 076-12 06 000 (Ahd)
måndag-fredag 08.00-16.30

Sjukvårdsrådgivningen

tel 1177