

Vad hände år 1918?

Varför frågar jag det? Jo för då föddes en av våra medlemmar, Iris Brunne som har intervjuats av Gunilla Rommér och som du kan läsa om på sidan 3. Några riktiga kändisar som har samma födelseår är Ingmar Bergman, Sixten Ehrling och Birgit Nilsson.

Du som läser det här vet förstås att första världskriget slutade med vapenstillstånd den 11 november men hur var det att leva i vårt land i jämförelse med hur det är idag? Jag har hört min mormor (f 1882) och min mamma (f 1910) berätta om hur fattigt det var med hungerkravaller, storstrejk och stora klasslyftor. Min morfar var stenarbetare och slet hårt för att få pengarna att räcka till hela familjen. Inköpsbok för olika matvaror, fläskkort och smörkort, potatis- och klädransonerings ring finns kvar i mitt minne från deras liv. Likaså rädslan för att drabbas av spanska sjukan som skördade ca 38 000 människors liv i Sverige. Då fanns inga gratisvaccinationer för oss över 65 och inte för några alls!

En ny fattigvårdslag införs detta år och av den framgår att fattigauktioner och rotegång vilket innebar att den fattige kunde utnyttjas som arbetskraft förbjuds och istället införs ålderdomshem. Mer humant men tack och lov så ser det lite annorlunda ut idag även om det finns mycket att ha åsikter om fortfarande.

Två stora olyckor inträffade under året. Vid Getå störtar ett tåg ner i Bråviken och 41 människor omkommer. I november förliser ångbåten Per Brahe på Vättern och konstnären John Bauer med familj följer med ner i djupet.

Begreppet, inte helt okänt idag, uppehållstillstånd krävs för att få vistas i vårt land och personer utan pass kontrolleras av polisen.

Något positivt-jodå! I slutet av året togs beslut om att införa allmän rösträtt för både kvinnor och män. Man kan också läsa en kungörelse om att svenska kvinnor ges rätt att inneha rektors, lektors och adjunktstjänster – visserligen med lägre lön än männen men dock!

Alla kommuner ålades också att anordna 6-årig skolgång och en 2-årig fortsättningsskola för alla elever. Jag sitter med min mammas skolbetyg i handen från 1918 och där kan jag på baksidan läsa om frånvaro under läsåret: Förutom "Ej giltigt förfall" står också Lärjungens sjukdom, smit-



tosam sjukdom i hemmet, brist på kläder eller skodon, naturhinder eller annat giltigt förfall. Några år tidigare fanns ämnena Biblisk historia och Katekes med på betyget under rubriken "För insikt och färdighet".

Visst har det hänt en del sedan dess?

LENA HEDQUIST





Ordförande Lena har ordet:

...inte i deras vokabulär.

Har just kommit hem från en kryssning på Medelhavet med besök i byar och städer i Grekland, Italien och Monte Negro. Man behöver inte åka långt för att förstå hur mycket som har hänt i vårt land under de senaste hundra åren till det bättre. Jag levde i lyx en vecka, medan den äldre mannen som bytte handdukar varje dag i min hytt och kyparna som serverade maten jobbade 20 timmar och sov fyra varje dygn. Många av människorna, som jag mötte i land och handlade smycken och annat av, saknade till stor del tänder. I SPF Seniorerna kämpar vi för att tänderna ska ingå i högkostnadsskyddet och att alla ska kunna leva på sin pension. Begreppet vårdval finns förmodligen inte i deras vokabulär. Det är nyttigt med en tankeställare ibland!

Sommaren står för dörren och vi är i full gång med planeringen för juni, juli och augusti. En

liten titt bakåt berättar att vi i styrelsen i början av maj träffade några av våra nya medlemmar (på Medborgarkontoret i Blackeberg) och hälsade dem välkomna! En lyckad fågelvandring med en mycket kunnig ornitolog som guide runt Kyrksjön lockade ett tjugotal medlemmar så det gör vi om nästa år. Våra andra studiebesök har också slagit väl ut vilket gläder oss i styrelsen! Hoppas nu att våra utflykter under sommaren faller er i smaken. I föreningen finns några eldsjälar som sprudlar av idéer för att kunna erbjuda lagom dyra och tillgängliga utflykter och museibesök som man kanske inte ens kommer in på utan att vara med i en förhandsbokad visning. Ett stort tack till alla er som på olika sätt bidrar till våra uppskattade aktiviteter!

Önskar alla en skön sommar! Lena

Lägg in ICE på din mobiltelefon

Framför numret till anhängig skriv ICE. (In Case of Emergency).

Blir du medvetlös ute på stan är det viktigt att vården snabbt kan få besked om man har någon sjukdom eller behöver viss medicinering.

Vårdpersonalen letar efter anhängigas nummer under ICE, så lägg dem där.

En enkel åtgärd som kan vara livräddande!

Varför får jag ingen e-post?

Styrelsen får med jämna mellanrum reda på att en del medlemmar inte nås av våra utskickade Nyhetsbrev, inbjudningar till olika möten etc. Förklaringen är att det nya medlemsregistret som förbundet införde för ett par år sedan (och som vi i den lokala föreningen inte råder över) fortfarande har stora brister. Vi kan inte annat än djupt beklaga de olägenheter som uppstår för enskilda medlemmar som blir drabbade. Förbundet har tillsatt två nya arbetsgrupper för att komma till rätta med problemen!

LENA HEDQUIST

Träffa våra politiker i Bromma stadsdelsdelsnämnd!

Du glömmet väl inte mötet **den 7 juni kl 18-20** i Alviks kulturhus då du har chansen att ta reda på om det finns några partiföreträdare som bryr sig om oss äldre i Bromma!

De absolut mest heta frågorna handlar om vårt framtida boende och hemtjänsten – hur fungerar det i vår stadsdel? *Välkommen!*

LENA HEDQUIST

En hundraåring minns glimtar från sitt liv

En lördag i februari träffar jag Iris Brunne för en pratstund. Vi sitter i hennes hemtrevliga lägenhet i Brålunden. Iris har nyligen fyllt hundra år.

Iris växte upp i Askersund, mitt bland köttfärs och kotletter. Föräldrarna drev en charkuteriaffär och familjen bodde ovanpå butiken mitt i stan. När Iris var tre år och hennes lillebror drygt ett, insjuknade fadern i lunginflammation och det slutade tragiskt med att han dog. Mamman kämpade vidare med butiken, Bergstens Charkuteriaffär. Ett hembiträde och en kokerska hjälpte till och en tvätterska kom ibland för att få allt att gå runt. Toalettterna låg på gården och Iris minns de otäcka rättorna.

Affären gick bra, från Stjärnsundsslott kom "Hennes Nåd" i egen hög person och handlade, chauffören väntade stramt utanför med handskarna på. När grevinnan kom ut tog han hennes paket och höll upp bildörren.

Fröken i småskolan var elak, vid minsta ofog fick barnen öppna bänken, lägga händerna på kanten och sedan smällde fröken igen locket över fingrarna. I realskolan undervisade olika ämneslärare. Somrarna tillbringade Iris hos farmor och farfar i Västergötland, farfar hade varit fältskär och kunde dra ut tänder. Farmor bakade, lagade mat åt de gamla på ålderdomshemmet,

hade storbyk i kittlar och sköljde tvätten i ån. På examensdagen var Iris nervös, men allt gick bra och hon tågade med sina kamrater runt stan, musikkåren spelade och lillebror Åke gick i täten som fanbärare.

Fyra år följde då Iris malde köttfärs och skar upp korv. Hon trivdes, men farmor tyckte att Iris skulle utbilda sig och året när hon fyllde tjugo sökte hon till Röda Korsets sjuksköterskeskola i Stockholm. Eleverna bar alltid uniform, på ledigheten en speciell sportdräkt. Halv tio på kvällarna skulle de vara inne på elevhemmet på Dalagatan. De tog spårvagn till Skansen och dansade, inträde tre kronor. Ute i världen rasade kriget och Iris blev inkallad till Nynäshamn där man byggt om en pampig privatvilla till militärsjukhus. Sex månaders tjänstgöring. En läkare bjöd ut en väninna och Iris på en provtur med Älvsnabben där de träffade prins Carl.

Efter kriget arbetade Iris på Södersjukhusets olycksfall- och kirurgavdelning. Eget boende lockade och vid trettiofem års ålder flyttade Iris ifrån sjukhusområdet till en egen etta med kokvrå och gasspis på Folkskolegatan i Högalid. Hon hade först ingen aning om vilka hennes grannar var, men i samma uppgång användes en av lägenheterna som glädjehus. En gång fick hon och



en kamrat kika in och beundra de tunga röda sammetsdraperierna.

Kärleken dröjde och Iris hann bli femtiotre innan hon mötte sin blivande man, en ett år äldre änkeman. De gifte sig och flyttade till Brålunden. Maken var riksgäldskommissarie, hade tio syskon, släktgård utanför Västeraås och sommarstuga. Livet tog en ny vändning.

Idag är Iris änka, hon bor kvar och trivs i sin charmiga lägenhet. Hon ser ung och pigg ut. Sin goda hälsa tackar hon sin vana att livet igenom troget ha gymnasierat tre gånger i veckan.

GUNILLA ROMMÉR

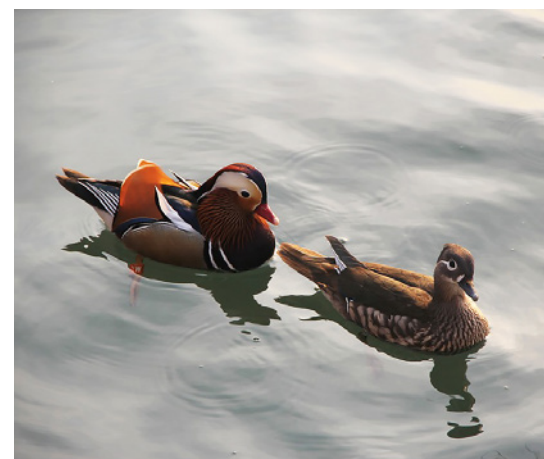
Fågelskådning runt Kyrksjön

Den 3 maj kl 8 på morgonen var vi en grupp som ville se fåglarna runt Kyrksjön med guidning av Gigi Sahlstrand. Vi hade en fin morgon med klart väder.

Vår skickliga guide behöver inte se en fågel – det räcker med att hon lyssnar in sången. Men en av fåglarna som vi stiftade bekantskap med gick inte att missa, mandarinanden som lyser upp med sin färgstarka prakt. Kommer förstås från Kina men är inte helt ovanlig i Norden längre.

Fågelskådning är en oförglömlig upplevelse en vårmorgon. Gigi Sahlstrand kommer tillbaka nästa år igen den 16 maj 2019. Hoppas vi ses då!

BARBRO ÅHLUND



Äldre direkt - vad döljer sig bakom faktarutan?

Baksidan på vår tidning har länge haft små faktarutor, varav en upplyser om telefon och e-postadress till Äldre direkt. Men vad döljer sig bakom informationen? När vänder man sig till Äldre direkt och vad händer där?

Syftet med Äldre direkt är att ta emot frågor om rutiner, ansökningsprocesser, regelverk, avgifter, fakturor, rättigheter, valmöjligheter mm. Man kan ställa frågor om hur man ansöker om boende, hemtjänst, trygghetslarm, färdtjänst, god man eller andra omsorgsfrågor. Äldre direkt svarar på de frågor som gäller den kommunala äldreomsorgen. Frågor som rör vården via landstinget så som tex hjälpmedel hänvisar Äldre direkt till 1177. En anhörig kanske inte längre orkar sköta en vårdkrävande person, andra har klagomål om brister i omvårdnad. Andra har problem med att förstå innehållet i en faktura. Samtal kan också innebära konkreta frågor som "var är min hemtjänst?", "matlådan har inte kommit". Vid akuta fall utom telefontid hänvisas till Trygghetsjouren.

Den som ringer får prata med en servicehandläggare som hjälper till att svara på frågan eller lotsar vidare till rätt instans. Ett inkommande samtal ska helst expedieras inom en minut. Servicehandläggare på Äldre direkt får i snitt in 400 samtal per dag, på stora displayer kan man avläsa omsättningen på samtalen. De fle-

sta samtalen kommer in tidigt på förmiddagarna, med högsta belastningen i början av veckan.

Det är bara frågor som Äldre direkt inte kan lösa som skickas vidare till Stadsdelsförvaltningarna. Biståndsbedömare kopplas in när man väl vill ansöka om färdtjänst och frågor om exempel-

Äldre Direkt tel 08-80 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.
aldredirekt.service@stockholm.se

vis rollatorer hamnar hos landstinget. Äldre direkt hänvisar till bostadsförmedlingen gällande frågor om exempelvis Seniorboende.

Verksamheten Äldre direkt startade 2008 som en del av Stockholms stad. Äldre direkt är en av fyra enheter, de övriga är Stöd & Omsorg, Tekniska och Barn & Ungdom. Under 2017 noterades ca 380 000 inkommande telefonsamtal, varav 110 000 kom in till

Äldre direkt. Fördelat på 14 stadsdelar kom drygt 16 000 av samtalen från Södermalm, som har den största andelen personer över 65 år. Bromma stod för 5 876 inkommande samtal år 2017. Med fullmakt/samtycke kan även en anhörig sköta kontakter med omsorgen, ställa frågor om avgifter mm. Under senare tid har antalet orosanmälningar ökat i omfattning, med frågor från anhöriga och grannar om stöd till äldre personer.

Ärenden kan även klaras av via mejl och e-tjänster, Ännu så länge dominerar telefonsamtalen till Äldre direkt, en mycket liten andel av kontakterna sker via e-post. Till övriga kontaktcenter är det en annan statistik för datoriserade kontakter beträffande barnomsorg, skola, trafik- och parkeringsärenden.

Serviceförvaltningen omfattar totalt ca 350 personer, varav ca 80 personer arbetar med förmedlingen av ärenden på Kontaktcenter. De flesta på Äldre direkt är socionomer och många har arbetat som biståndshandläggare. På Kontaktcenter får servicehandläggarna en särskild kurs i hur man bemöter de som ringer. Rent fysiskt pågår verksamheten i en kontorsbyggnad intill Globens t-banestation. Ekonomi och budget för Äldre direkts tjänster styrs av politikerna i Stadshuset.

Äldre direkt återfinns i Stockholms stads samlade samhällsinformation ibland annat i dagspressen och via webbplatsen stockholm.se.

ULLA VON PLATTEN

Nya styrelsen

Övre raden från vänster:

Nils Ohlin, Monika Alstermark, Ulf Grape.

Nedre raden från vänster:

Lena Hedquist *ordförande*, Karin Lund, Lena Malmström och Birgitta Örnbrand.



Träning för hjärnan

Om du är nedstämd – gå en promenad

Om du fortfarande är nedstämd – ta en promenad till

Den som säger det är ingen hurtig tränare i våra dagar, utan Hippokrates, medicinens "fader" som levde för drygt tvåtusen år sedan. Redan då hade man förstått betydelsen av motion för sinnesro och balans. Joggarerna som flåsar i spåret tror kanske att han kommit på något nytt men han följer bara en lång tradition av hälsolinjer där basen är promenader. Alla som varit nedstämda i sorg eller bekym-

mer och gått ut och börjat röra på sig, känner igen det här. Den tryckande känslan lättar efter en promenad. Speciellt om man har möjlighet att gå i skogen.

I Anders Hansens bok, "Hjärnstark – hur motion och träning stärker din hjärna" tar han upp många aspekter av motionens inverkan på hjärnan. Hans slutsatser är inte tagna ur luften. Boken har många forskningsreferenser men är lätt läst och underhållande.

Författaren tar upp motionens betydelse för barn, den som vill bli mer kreativ, lyckligare eller få mer fokus. Ett intressant avsnitt tar upp den åldrande hjärnan. En grupp forskare följde 20 000 kvinnor mellan 70 och 80 års ålder i mer än två decennier och såg då att de som var regelbundet fysiskt aktiva behöll sitt minne betydligt bättre än de som var inaktiva. Och det var inga orimliga krav som ställdes för att få effekt på hjärnan, det räckte med en 20 minuters promenad om dagen! Särskilt understryker han motionens betydelse för att bromsa demens. Överraskande resultat visar att promenaden är mycket viktigare för alla våra tankemässiga förmågor och som skydd för demens, än korsord och sudoku. "Promenaden är den bästa medicinen mot demens!" Skyddet kommer från vardagsmotionen och det är bra anledning att ta en promenad, ta traporna eller stiga av bussen en hållplats tidigare.

Men om man nu inte kan promenera 20 min om dagen? Då får man göra det man kan med den del av rörelseapparaten som fungerar. På de flesta äldreboenden finns "sittgympa" t ex på Tunets träningscenter för 65+ i Bromma. De som tränar där ser ut att ha riktigt roligt. Glada skratt hörs genom dörrspringan och bollarna flyger i luften. Eller så kan man gå i lugn takt med SPF Bromma på en snigelpromenad. Långsamt flanerande och trivsamt småprat. Alla gör något efter sin förmåga. Vinsten - den positiva effekten på vår hjärna för oss äldre är enligt all forskning – värd ansträngingen!

BIRGITTA ÖRNBRAND

Skagen 30 augusti – 2 september

Natur och kultur i en härlig kombination.

Högintressanta upplevelser med Christer Kullberg som reseledare. Christer har lång erfarenhet av resor till Skagen och visar oss sina favoriter.

Pris 5.900 kr i delat dubbelrum. Tillägg 900 kr enkelrum.

Anmälan & info till Ulla von Platten 070-695 45 91 eller ullavonplatten@hotmail.com



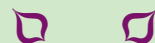
Skördefest på Åland 23 september

Den åländska landsbygen bjuder in till färgsprakande höstdagar.

Vi möts av en lokalguide som tar oss till gårdar och hantverkare som har dukat upp med lokalproducerade varor, det mesta av det bästa.

Bussresa i Sverige och på Åland. Båtresa Kapellskär – Mariehamn. Brunch på utresan och buffé på hemresan. Guidade besök på gårdar och Skördefesten. Pris 624 kr

Anmälan & info till Birgitta Örnbrand 070-410 18 65 eller ornbrandbirgitta@gmail.com



Hälsingegårdar & linberedning 11-12 okt.

I Hälsingland finns ett tusental vackra hälsingegårdar, varav sju av dessa finns på UNESCO:s Världsarvslista.

Vi kommer att besöka fyra av dem samt få en visning på ett av Sveriges få kvarvarande linneväverier.

Övernattning på Hotel Järvsöbaden.

Kl 09.00 avfärd från Grand Central Hotel, Kungsg. 70 (mittemot Oscarsteatern) Åter nästa dag cirka 18.30.

Pris 2.695 kr i dubbelrum. Tillägg 300 kr i enkelrum.

Anmälan & info till Ulla von Platten 070-695 45 91 eller ullavonplatten@hotmail.com



Svenska Teatern i Helsingfors 18-20 dec.

Vi ser musikalen Chess på svenska.

En storslagen musikal om strategi, passion och gränser. Fokus flyttas från schackspel till spelet mellan de verkliga människorna.

Föreställningen är slutsåld under hösten och nu pågår biljettförsäljningen till våren. Så passa på när Viking Line erbjuder ett antal biljetter dagarna före jul.

Anmälan & info till Birgitta Örnbrand 070-410 18 65 eller ornbrandbirgitta@gmail.com senast 12 oktober.

Utförligt reseprogram finns på vår hemsida.

Minneslund vanligaste begravningen i Stockholm

Förra året kremerades 81 procent av de personer som dog i Sverige. Utvecklingen har varit successiv. 1970 kremerades 40 procent, 1985 56 procent och år 2000 70 procent. I Stockholm kremerades 90 procent av de avlidna 2016. Askan efter kremeringen förpackas i en urna. Var hamnade askan i alla dessa urnor?

Det vanligaste i landet som helhet är att urnan på traditionellt sätt placeras i en grav med gravsten. Men även här avviker Stockholm liksom andra större städer. I Stockholm placerades 2 200 i en vanlig grav med gravsten. 2 600 valde andra alternativ att gravsätta askan, vanligast minneslund. Ca 600 valde att sprida askan på annan plats än på en kyrkogård. Men då måste man ansöka om detta hos länsstyrelsen.

I en minneslund placeras askan i en påse som kyrkogårdsförvaltningen gräver ned i minneslundan utan medverkan av de anhöriga. De anhöriga vet alltså inte precis var askan har grävts ned, bara att det skett någonstans i minneslundan. I utkanten av minneslundan brukar det finnas en plats där anhöriga kan placera blommor för att hedra den döda. Askan från 2 400 döda hamnade i minneslund 2016 vilket alltså är det vanligaste begravningssättet idag.

Vad som ser ut att komma mer och mer är vad som kallas askgravlundar eller askgravplats vilket är en utveckling av minneslundan. Cirka 200 stockholm-

are valde detta alternativ 2016. Då finns möjlighet att placera en plåt med namn och födelse- och dödsdatum för den döda. Graven är alltså inte anonym.

På Sandsborgskyrkogården i södra Stockholm (stationen före Skogskyrkogården på Farstalinjen) finns en innovativ lösning. I askgravlundan finns en damm. I dammen finns en rund svart sten. På denna sten rinner hela tiden vatten från en ränna. Askan strös på stenen och förs av vattnet efter viss rening ned till en stenkista under dammen. Lundan är väldigt vacker. Namnplåtar kan sättas på de stenstolpar som omger dammen. Genom denna lösning kan de anhöriga vara med vid askspridningen på samma sätt som vid nedsättning av urnor. Askgravlund finns också på Brommakyrkogård.

Men det verkar alltså som om traditionella gravar är på väg ut. De fyller inte samma funktion som förr eftersom anhöriga ofta inte bor kvar på samma ställe som den döda och det blir besvärligt och kostsamt att sköta om graven. Ur kommunens synvinkel sparar man ju mark i attraktiva lägen. Det bör också nämnas att eftersom det är kommunen som sköter begravningsplatserna har alla medborgare rätt att bli begravda. Man måste alltså inte vara medlem i svenska kyrkan för att få plats på kyrkogården.

Fundera igenom hur du vill bli begravd. Då underlättar du för dina anhöriga.

HANS EDENHAMMAR

Långholmen, Pålsundet och Lilla Knaperska torsdagen den 14 juni.

Dagen börjar på idylliska caféet Lasse i Parken. Var och en beställer och betalar för sig. När vi är nöjda promenerar vi över Pålsundet (snart ett minne blott) och vidare till Fängelsemuséet (entré 25:- kr). Här skildras öns 250 åriga fängelsehistoria och man ser hur fångarna bodde.

Ett stenkast bort ligger Lilla Knaperska, en f d fångvaktarbostad där familjeföretaget Handtryckta Tapeter idag är inrymt. Här trycks tapeter efter hundraåriga förlagor, ett unikt hantverk. Tusentals tapetrullar från svunna sekler finns samlade och original från 1700- talet säljs än idag till slott och herresäten. Guidad visning (120:- per person).

Anmäl till: Gunilla Rommér 070-526 14 51 eller brommagunilla@hotmail.com.

Uppge alltid ert mobilnr. Begränsat antal platser.
Samling i Alvik utanför spärarna kl 13.45.

Båtutflykt med lunch

Onsdagen den 4 juli gör vi som tidigare år, en tur med SL:s båt ut genom inloppet till Stockholm. Vi stannar till för att äta en god lunch på någon restaurang. Vid anmälan lämnas besked om exakta tider. SL kommer inte med sommarturistan förrän kring midsommar.

Giltigt färdbevis fordras. Vi har haft tur med vädret sista åren – så håll tummarna för sol och vågg glitter också i år!

Anmälan till: Birgitta Örnbrand
070-410 18 65 eller på mail till
ornbrandbirgitta@gmail.com

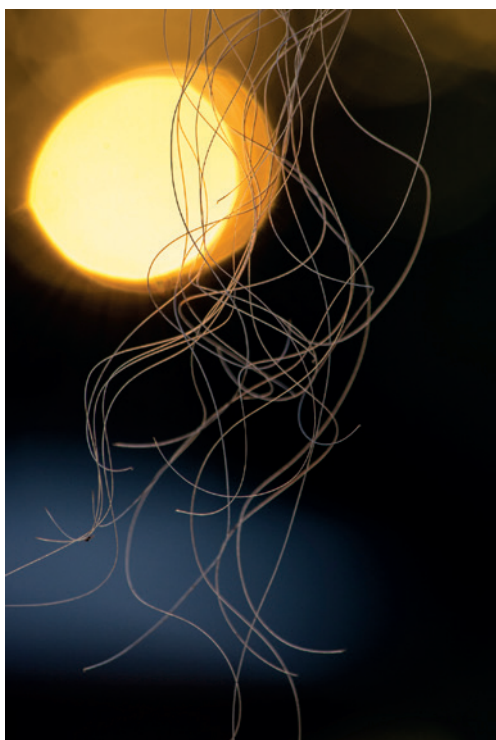
KPR träffar Kommunstyrelsen i Stadshuset

(KPR = Kommunens pensionärsråd)

KPR är ett rådgivande organ till kommunstyrelsen och består av representanter för SPF Seniorerna och PRO samt SKPF. Idag (16 maj) träffade vi politikerna för att diskutera de mest angelägna frågorna för oss äldre, boende och personalförsörjningen inom äldreomsorgen, framför allt hemtjänsten.

Inga stora löften inför valet men ett genuint intresse från flera av politikerna att ta del av våra synpunkter. Ledamöterna i KPR har ett stort kontaktnät, är pålästa och engagerade och vi vill vara med att forma äldres levnadsvillkor i framtiden!

LENA HEDQUIST
Vice ordförande i KPR



© Per A. Törvall

Månadsmöten

Start för höstens månadsmöten börjar den 3 september. Då berättar Anita Hammarstedt om sitt författarskap. Sätt också kryss i almanackan för den 1 okt, 5 nov och 1 dec.

Den 11/9, 16/10 och 20/11 har vi månadsmöten i Ängbysalen. Lucia 10/12 i Brommasalen.

Utförligt program i nästa nummer av medlemsbladet.

Stavgång Blackeberg

Måndagar. Samma runda ca 3.5 km.

Samling vid Blackebergs T-banestation kl 11.00.

Avslutning på café.

Info: Astrid Gustafson 076-812 75 28 och Maud Möller 08-87 31 29.

Sommarluncherna på Gustafs

Vi fortsätter med luncherna kl 13.00 på Restaurang Gustafs, Gustavslundsvägen 149 A i Alvik, även denna sommar. Man kommer inte att ha någon semesterstängning. **Tisd 26/6, tisd 24/7, onsd 22/8 och torsd 27/9.** Vi träffas kl 13.00. Varmt välkomna!

Info: Karin Wilborg 070-529 94 46.

Boule

Vi spelar boule hela sommaren på Tranebergsängen onsdagar kl 10.00-13.00 och torsdagar 12.30-15.30. Välkomna!

Info: Astrid Gustafson 08-87 29 72 eller 076-812 75 28 och Margareta Terfelt 08-26 93 51.

Bowling

Bowlingen tar nu sommaruppehåll.

Höstsäsongen startar i början av september.

Närmare besked kommer i tidningen i augusti.

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



Sensommar på Djurgården – utflykt till Rosendal onsdagen den 15 aug.

För att njuta av samvaro och vackra omgivningar tar vi oss till Rosendal på Djurgården, där vi kan fika på trädgårdscaféet, botanisera i gårdsbutiken och flanera i parken. I augusti prunkar blommorna, grönsaker och bär har mognat och vi kan betrakta allt det vackra. Förtäring vid caféet på egen bekostnad (endast kortbetalning).

Samling kl. 12.50 i biljetthallen Alvik för gemensam SL-resa.

Färdväg: Tunnelbana till T-centralen, byte till spårvagn 7 vid Kungsträdgården, promenad från hållplats Bellmansro. På returen passerar vi Rosendals slott ner mot Djurgårdskanalen och hållplats Djurgårdsbrunn för buss 69 mot Sergels torg. Färdtjänstadress till trädgårdscaféet är Rosendalsvägen 38.

Anmälan till: Ulla von Platten, mobil 070-695 45 91, eller e-post ullavonplatten@hotmail.com



Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

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

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

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

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

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

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

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

Övriga funktionärer

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

Arbetsgrupper (sammankallande):

Redaktionsgruppen

Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65

Äldrefronten

Lena Hedquist, 073-759 40 82

Hemtjänstgruppen

Monica Poppen, 070-260 08 71

Friskvårdsgruppen

Karin Lund, 070-825 43 90

Kommunikationsgruppen

Nils Olihn, 070-888 92 66

Programgruppen

Lena Malmström, 070-812 55 54

Trafik- och säkerhetsgruppen

Ulf Grape, 070-539 59 74

Föreningens adress

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

Årsavgift 2018

230 kr

vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr

Organisationsnummer

802412-8558

Hemsida

www.spfseniorerna.se/bromma

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 Normmalmstryckeriet i Sollentuna.
 Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut under v. 34.
 Manusstopp 9 augusti. Vi samarbetar med Vuxenskolan.

Trygghet med Bromma Veteranring

Du ringer till vår telefonsvarare varje dag före kl 12.
 Vi lyssnar av att du ringt. Annars kontaktar vi dig eller om vi inte får tag på dig dina anhöriga.

Hör av dig till någon av oss.

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

Trygghetsjouren tel 508 40 700

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

Äldre Direkt tel 08-80 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.

aldredirekt.service@stockholm.se

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 076-120 60 00 (Ahed) måndag-fredag 08.00-16.30

Sjukvårdsrådgivningen

tel 1177