

## Så bygger man en stad.

Idag flyttar allt fler människor in till städerna, det är en global trend, något som ställer stora krav på stadsplanerarna. I Sverige bor idag fler svenskar i de tre största städerna, Stockholm, Göteborg och Malmö, än i övriga landet.

Men hur började det i Stockholm? Henrik Nerlund, sekreterare i Skönhetsrådet och arkitekturhistoriker, berättade på ett månadsmöte i Alvik om de olika idéer som format staden. Spännande kulturhistoria som vi fick ta del av

Stockholm är idag en välplanerad stad. Dra ut gatulinjerna så möts de vid slottets torn.

Men det var först på 1600-talet efter den stora branden, som vi fick början till raka gator och kvarter.

I mitten på 1800-talet kommer så den stora inflyttningen.

Livsstilen förändras. Det sker en kraftig tillväxt av städerna. Man planerar efter Parismodell att gatorna ska vara 18 mtr breda och husen 19,5 mtr höga. En grundregel som fungerar bra även idag. "Enkelt folk" fick bo högt upp utan hiss i 5-våningshusen. Staden var på den här tiden en av de farligaste platserna att vistas på. Osunda farliga miljöer med människor uppryckta från sina platser och mycket ohygieniskt. Men för att få fortsätta bygga högt krävdes hiss som var säker. Till världsutställningen 1854 kom hiss företaget

Otis med trygghetshissen som människor vågade använda.

Nu tog byggandet på höjden fart. Vid den här tiden ansåg man ljuset vara det viktigaste vid planerandet av staden.



Henrik Nerlund

På 1900-talet kom tanken att luften var viktigast. Mer luft mellan husen.

1916 inkorporerades Bromma landskommun med staden. Axel Dahlberg planerade för en gles 3-våningsbebyggelse i ytterstaden. En idé som blir genomförd. Smalhusområden och trädgårdsstaden växer fram. Så kom tunnelbaneförorten. ABC – förorten. Arbete. Bostad. Centrum. T ex Vällingby, Farsta. Max 30 min till jobbet var målet.

Villor, radhusområden och flerfamiljshus grupperades för sig. Resultatet blev en kraftig separation mellan olika grupper. På 1970-talet slutade man med de här idéerna. Miljonprogrammet tog fart. Rinkebystråket är ett bra exempel på det. Rak gata med husens portar vända mot gårdarna. Ensidig och trist miljö tycker många.

Mitten på 80-talet ökar stadens befolkning kraftig igen. Förtätningstanken väcks och blir till en idé för stadsplaneringen. Tanken är att bygga om redan befintliga stadsdelar. Målet är 140 000 nya bostäder till år 2030!

Henrik Nerlund berättade att det inte är utan problem eftersom planer på nybyggande nästan alltid följs av de kringboendes protester.

Ett problem är att planeringen nu saknar överblick. Något som kräver mycket av stadsplanerarna. Ta helhetsgrepp igen! Uppmanade Henrik Nerlund. Fokus för framtiden.

Han berörde helt kort situationen i Bromma där trafiken är ett stort problem och Alviksfrågan ännu inte är löst.

Men betonade han, stadsplanering är en överenskommelse mellan medborgarna och staden!

BIRGITTA ÖRNBRAND



Båtutflykt

➤ Se sidan 6

Besök på Waldemarsudde ➤ Se sidan 6

Sparreholm – dagsutflykt ➤ Se sidan 6



## Ordförande Lena har ordet:

# Tillsammans för ett aktivare liv! Tillsammans mot ensamhet!

**R**ubriker hämtade från broschyrer från SPF Seniorerna men vad betyder egentligen tillsammans?

Alla människor behöver ett sammanhang och få känna gemenskap med andra. Några väljer att leva ensamma men många lever i ofrivillig ensamhet, som kan medföra alltifrån fysiska sjukdomar till depressioner och till och med att man inte orkar leva längre. Med stigande ålder kommer förlusterna och den största riskfaktorn är att nyligen ha förlorat sin make eller maka. "Ensamhet botar du inte med psykofarmaka utan med sociala nätverk", sa Barbro Westerholm i Fråga doktorn. Den som ingår i ett socialt nätverk, har nära vänner och tar egna kontakter ökar sina chanser att leva längre med 50 %. Detta är frågor som uppmärksammas av våra politiker och 2018 fick de tre största pensionärsorganisationerna pengar av regeringen för att motverka och bryta äldres ensamhet.

I Bromma har vi idag ett mycket bra samarbete mellan de ideella organisationerna och stadsdelsförvaltningen som gemensamt skapar möjligheter att träffa andra i samma ålder. Jag tänker framför allt på våra träffpunkter Marys café, Tranebergs och Tunets seniorboenden med aktivitetscenter. Där har man verkligen satsat, inte bara på dem som bor där, utan även på oss alla som bor i stadsdelen. På Tunet finns en restaurang och på Marys café finns idag många fler maträtter att välja mellan än tidigare och där har man också öppet alla årets 365 dagar! Äldre är självklart ingen homogen grupp utan har olika intressen precis som vi hade innan vi blev 65. Fysiska aktiviteter t ex lättare träning eller gå på gym där man inte behöver stajla upp sig t ex på Friskvårdscentrum på Tunet, kultur och underhållning, läsecirklar, högläsning, anhöriggrupper, utflykter är alla exempel på inslag som står till buds. Men allt detta kräver att man kan förflytta sig till aktiviteten och om jag fick önska något vore det en "färdtjänst" som är biståndsberättigad för att ta sig till de här viktiga träffpunkterna! Jag har också en annan

uppmaning till politikerna: **DRA INTE NER PÅ KULTUREN** för våra äldre som man gjort i år! Den är livsviktig för oss, inte minst när det gäller att motverka ofrivillig ensamhet och att behålla vår hälsa långt upp i åren!

Hur kan vår förening bli en del i arbetet med att motverka ofrivillig ensamhet? Nyligen presenterade Vuxenskolan ett material för studiecirkel som hjälp att komma igång. I nästa nummer av tidningen återkommer vi om det!



Foto: freepik.com

**S**ommaren är på intåg och i planerna ingår den omtyckta båtutflykten, besök på Waldemarsudde och en heldagsutflykt till Sparreholm som du kan läsa mer om inne i tidningen.

I föreningen finns många som bidrar till att våra verksamheter fungerar så bra, alla brevdvor som bär ut vår tidning, alla som ser till att vi får gott fika på månadsmötena, alla funktionärer för fysiska aktiviteter (även hjärngympan), programmakarna som hittar på trevliga studiebesök och resor och många, många fler!

Hoppas att ni förstår att ni är (nästan) oombärliga och stort tack från oss i styrelsen!

Önskar er alla en skön sommar!

*Lena*

## Kunskap ger mod och trygghet att ingripa

**P**å ett månadsmöte i mars fick vi insikter i hur man ska bete sig vid en akut händelse, om någon faller ner på gatan, skadar sig, etc. Per Gillström gav en inblick i allt som vi borde känna till. Per har en bakgrund som ortopedkirurg och är numera aktiv inom Röda Korset.

Vår artikel med AKUT-instruktioner för stroke blev utgångspunkt och Per fyllde på med matnyttiga tips och gav handgripliga övningar på en besökare och en räddningsdocka.

Nedan finns en rad viktiga punkter att observera vid sjukdoms- eller olycksfall:



- **Diagnostisera:** Vad kan ha drabbat den sjuke/skadade?

- **Säkra platsen:** Se till att olycksperson inte skadas av omgivningen. Om patienten är medvetslös, men andas normalt, placera personen i stabilt sidoläge för att underlätta andningen. Sträck personens hals/huvud bakåt för att öppna upp för fri luftväg.

- **Larma 112!** Helst ska man vara flera som samarbetar för att få igång räddningsaktionen. Om ingen andning konstateras, sätt igång med hjärtkompression (HLR) 30 kompressioner av bröstbenet mellan bröstvårter, det gäller att trycka hårt så att bröstbenet pressas ned 5-6 cm 100-120 ggr/minut. Viktigt är att underlaget är fast för rätt verkan. Ner på golvet om sjukdomsfallet sker i säng, fåtölj eller soffa! Därefter två inblåsningar. Fortsätt med detta tills ambulans anländer och tar över.

**Hjärtstartare:** (AED) finns i varje ambulans, men även ute i samhället i gallerior och vissa idrottsanläggningar. Se hjärtstartar-registret i en app för din telefon.

**Brännskador:** Kyl ner brännytan 10 min med kall vätska, inga salvor. Större ytor kräver omedelbar transport till sjukhus.

Vid **blödning** måste man försöka få stopp på blodflödet, dra till med skärp, sjal, bandage vid arm- och benskador. Utan redskap kan man trycka hårt med händerna direkt mot såret.

Om någon har **satt i halsen** och inte kan andas, dunka först hårt i ryggen mellan skulderbladen 5 ggr med öppen handflata, kan upprepas 1 gång. Om detta inte lyckas, gör Heimlich-manöver med ett tryck över knuten näve placerad i buken mellan bröstben och naveln. Stå bakom patienten (grepp bakifrån), tryck 5 ggr, kan upprepas. Små barn ska läggas i framstupa läge i ditt knä med sänkt huvud, dunka mellan skulderbladen som ovan.



**Drunkningstillbud:** Mun-till-mun, blås först fem gånger. Därefter HLR enligt ovan (HLR = Hjärt-lungräddning).

**Getingstick:** Om allergichock, underlätta andning genom att personen sitter upprätt. Snabb transport till sjukhus för få läkemedel om stick sitter i ansikte eller hals.

Enkla åtgärder vid en **stukning**; lägg på en djupfrost ärtpåse eller annat som kyler ner. Placera foten i högläge.

Via Röda Korset kan man utan kostnad lära sig hantera akuta sjukdoms- eller olycksfall, inklusive HLR.

Per Gillström undervisar varje månad vid Röda Korsets lokal vid Islandstorget, med kursen "Första hjälpen för alla".

Sök mer information via Röda Korsets hemsida och i lokala media.

ULLA VON PLATTEN



## Våld i nära relationer

**S**annolikheten att du känner någon som blivit utsatt för våld i en nära relation är stor men du vet kanske inte om det. Hur definieras begreppet våld i en nära relation? Är det skillnad mellan mäns och kvinnors utsatthet?

Detta är exempel på några av de många frågor som togs upp på seminariet Våld i nära relationer i mitten av april som alla distriktets medlemmar bjudits in till.

Så sent som 1993 kom FN:s deklARATION om våld mot kvinnor. Länge betraktades våldet som något högst privat och som man definitivt inte skulle lämna ut till någon annan. Än idag är det nog många som tycker att det är skamfyllt, inte minst vi äldre. Men våldet går inte i pension!

I Sverige fick vi en Nationell strategi för att förebygga och bekämpa våld 2017 och så sent som 2018 en lagstiftning som handlar om samtycke i en sexuell relation.

Våld kan se ut på många olika sätt. Mycket mer än bara sparkar och slag. Blåmärken syns. Svårare att upptäcka är det psykiska våldet som kan bestå av elaka ord, kränkningar, isolering, utpressning och att inte få den hjälp man behöver. Ekonomiskt våld kan vara att bli utsatt för stöld av pengar och ägodelar eller att någon har oönskad kontroll över dina pengar. Försummelse är också ett uttryck för våld, till exempel vanvård, få för lite mat och dryck, felaktig mediciner. Sexuellt våld kan vara att bli tvingad att utföra sexuella handlingar, bli tafsad på eller bli våldtagen.

Hög ålder kan medföra ett ökat beroende av omgivningen vilket kan innebära att man är mer sårbar och att det finns risk för att bli utsatt. Ofta är det en nära anhörig som utövar våldet, en partner, ett vuxet barn, barnbarn eller ett syskon. Men det kan också vara vård- och omsorgspersonal.

Forskning visar att 20 procent av kvinnorna och 8 procent av männen i åldern 18 - 74 år har som vuxna utsatts för upprepat och systematiskt psykiskt våld av en aktuell eller tidigare partner. Tyvärr finns inte

mycket forskning om äldres utsatthet för våld men är ju ett högst angeläget område inte minst med tanke på att gruppen äldre blir allt större.

Kvinnofridslinjen (020 - 50 50 50) drivs av NCK:s kliniska enhet vid Akademiska sjukhuset och är Sveriges nationella stödtelefon för kvinnor som utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp. Även anhöriga och vänner samt personer som i sitt arbete möter våldsutsatta är välkomna att ringa. Stödtelefonen är öppen dygnet runt, året om. Samtalet är gratis och syns inte på telefonräkningen. (Ca 100 samtal per dygn tas emot).

Vad kan man då göra om man själv blir utsatt eller misstänker att någon i ens omgivning är drabbad? Finns det så kallade goda exempel att lära av?

Om detta informerade Eva Norman från Äldrecentrum som berättade om hur man på Gotland satsat stort på att involvera all personal inom hemtjänsten för att våga se, våga fråga och göra något åt det man ser.

Vad man bland annat sett som riskfaktorer är att vara kvinna, hög ålder, ökat beroende av andra, demens och funktionsvariationer.

Seminariet avslutades med att Stockholms stads äldreombudsman Linda Vikman gav sina reflektioner kring vad våld mot äldre i nära relationer är. Vad menas med äldre? En homogen grupp? Knapptast. Finns en förklaring som handlar om struktur? Finns hjälp att få om man är utövare av våldet?

Detta seminarium kommer att få en fortsättning till hösten då vi undersöker hur man i olika kommuner arbetar med dessa frågor på ett framgångsrikt sätt.

Vid pennan

LENA HEDQUIST

## Ett så sorgligt besked

Så många gånger som vi fått lyssna till fint pianospel av Lennart Brundin! Och på besöket i Filmstaden då Lennart var med gladdas deltagarna åt hans planer för framtiden! Tidningsredaktionen skulle bestämma tid för en intervju om hans liv som musiker. Så plötsligt finns han inte mer. Vi sörjer med hans anhöriga och att vi inte mer får höra honom spela på våra möten. Men framför allt gläds vi åt att vi fått lyssna till hans fina pianospel!

LENA HEDQUIST

## Fågelskådning

En morgon i maj. Naturen i sin skiraste grönska. Hägg och slån med snövita blomkaskader. Sol på glittrande sjö. Den morgonen träffades vi från SPF Seniorerna Bromma för att se och höra fåglarna runt Kyrksjön. Vår guide var Bosse Thoor som kunnigt och underhållande berättade om fåglarnas liv. 27 arter prickade vi av på listan med fågelarter. Både amatörer och mer vana fågelskådare hade en härlig morgon!

BIRGITTA ÖRNBRAND



Bild Morgon vid Kyrksjön

## Wanja fyllde 100 år på Internationella Kvinnodagen 2019

Wanja Gårdeler är en av våra sex medlemmar som föddes i början av förra seklet och som har massor att berätta om hur livet såg ut då! Det kunde du läsa om på helsidan i DN där Wanja berättade om sitt liv.

Förra gången vi sågs var på månadsmötet i Brommasalen i februari i år och nu kliver jag upp för trappan till det trevliga radhuset där jubilarerna bor och där det är Öppet hus idag. Barn, barnbarn och barnbarnsbarn och vänner har kommit med blommor, flaskor med god dryck och vackra kort med inbjudningar till luncher och middagar!

Och Kungen har förstås också skickat ett telegram!

Wanja strålade av glädje och när jag så småningom tackade för mig kändes det som om jag fått vara med om något märkvärdigt – att få fira en så pigg och nöjd 100-åring!

LENA HEDQUIST



## Trafiksäkerhet för seniorer

I samarbete med pensionärsorganisationerna håller NTF seminarier om trafiksäkerhet för seniorer. Man diskuterar hur säkerheten kan förbättras, det blir goda råd som i regel inte bara är tillämpliga för äldre.

Tidigare informationsmaterial har uppdaterats och finns tillgängligt i pappersform och på internet. Bland nyheterna kan nämnas skyltar och trafikregler som tillkommit samt frågor kring nya fordonstyper såsom elcyklar och mopedbilar.

Ett område som utvecklas snabbt är hjälpsystem för bilar som bidrar till ökad säkerhet och bekvämlighet. Exempelvis finns nu sofistikerade hjälpmedel som gör att man kan hålla rätt fart och avstånd i olika trafiksituationer, inte bara på landsväg utan även i bilköer, som vi, tyvärr, får leva med alltmer i stockholmsområdet. Andra system gör att man kan undvika risker med döda vinklar. Mest imponerande är kanske hjälpmedel som hanterar en situation då föraren får en blackout eller mot-

svarande eller är ouppmärksam då fotgängare passerar. Ingen av seminariedeltagarna ifrågasatte något av dessa säkerhetssystem, däremot skapade *automatisk parkering* en viss diskussion. Någon tyckte att den funktionen innebar maskinens seger över människan medan andra framhöll att det var bekvämt att låta tekniken ta över samt att automatiken fungerade oväntat bra.

ULF GRAPE

Informationsmaterialet kommer man enklast åt via länkar på vår hemsida, [www.spfseniorerna.se/bromma](http://www.spfseniorerna.se/bromma) under "trafik". Här finns även länkar till Keolis informationsfilm om tryggare bussresor samt till SLs utmärkta broschyr "Alla har sitt sätt att resa", som också finns i pappersform på SL Center.



## Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.

### Natursköna Sparreholm vid sjön Båven

**Dagsresa med buss onsdag den 14 augusti.**

Vi börjar dagen med Gråfors Samlingar som drivs av Stefan och Britt-Mari Gråfors. De har samlat nostalgiska föremål i sextio år. Entré 50 kr. Efter besöket följer lunch på Fabrikens restaurang, 75 kr.



Sparreholms slott

Foto: Kicki von Wachenfeldt

Välj sen fritt bland Sparreholms attraktioner. En bilsalong med sextio klassiker och den Cadillac från 1939 som ägdes av Gustav V och gav namn åt Kungens Kurva. Ett Tekniskt museum med Sveriges äldsta cykel och ett Vagnsmuseum. För den shoppingglade erbjuder Fabriken låga priser på textilier och husgeråd. Fina promenader.

På hemresan stannar vi i Malmköping på Kacans Café, känt för sina Budapestbakelser.

Resans pris : 350:- kr. Kostnader för mat och entréer tillkommer efter eget val. Begränsat antal platser.

Avresa: Brommaplan kl 09.00  
Hemkomst: Brommaplan kl 17.30

Anmälan och info om betalning :  
brommagunilla@hotmail.com

Gunilla Rommér 070 - 526 14 51



### Båtutflykt med lunch

**Onsdagen den 26 juni gör vi som tidigare år en tur med SL:s båt ut genom det vackra inloppet till Stockholm.**

Vi stannar till för att äta en god lunch på restaurang Villan, Lidingö. Pris 95/115 kr. Vi träffas vid Nybroplan på kajen vid båthållplats 80 inne i viken nedanför Dramaten, kl 11.45. Båten går 12.10. Hem från Lidingö 14.22 eller valfri tid. Giltigt färdbevis (Access kort) fordras. Vi har haft tur med vädret senaste åren – så håll tummarna för sol och våggitter också i år!

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

### Waldemarsudde - museum och kafé den 25 juli

**Prins Eugens Waldemarsudde har blivit utsett till stockholmarnas favoritmuseum 2019 och läget vid inloppet är alltid lika häfnörande.**

Dit beger vi oss i slutet av juli för att njuta av sommarens grönska och vacker konst. Under sommaren pågår utställningarna Grez-sur-Loing (temat konst och relationer) och Mötet med Norden (visar nordiska konstnärer). Entré 130 kr för pensionär.



I trädgården finns Café Ektorpet och vid sämre väderlek kan vi samlas i Prinsens kök. Följ gärna med för att bara fika, prata och vandra runt i de vackra omgivningarna.

Samling kl. 12.30 i biljetthallen Alvik för gemensam SL-resa. Färdväg: Tunnelbana till T-centralen, byte till spårvagn 7 och en kort promenad från hållplatsen nära Waldemarsudde.

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

### Seniorrabatt på restauranger i Bromma

**Restauranger runt om i Bromma erbjuder nu dig som fyllt 65 år en seniorrabatt vid beställning.**

Välkommen till att i gemenskap med andra äta en god måltid i en trevlig miljö. Uppge seniorrabatt vid beställning. Gäller från 65 år. Kan inte kombineras med andra erbjudanden. Ingen rabatt på alkohol.

Reservation för ändring. Alla erbjudanden på stockholm.se/bromma/seniorrabatt

## Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.

### Månadsmöten

**Alviks Kulturhus måndagar kl 13 - 15.**

**9 sept.** "Så påverkar tarmfloran din hälsa." Forskningen kring tarmfloran går fram med rasande fart. Henrik Ennart, vetenskapsjournalist berättar om den mat och livsstil som kan få oss och tarmbakterierna att må bättre.

**Studenthemmet Tempus vid Åkeshov tisdagar kl 13 - 15.**

**24 sept. Berättarcafé.**

Vi berättar för varandra om gamla minnen eller bara delar med oss av våra tankar och erfarenheter. Monica Poppen och Hans Edenhammar inleder.

**Pricka gärna för datumerna redan nu för höstens kommande månadsmöten.**

Utförligt program kommer i nästa nummer av tidningen som beräknas utkomma v. 35.

I Alvik 7 oktober, 4 november och 9 december.

På Tempus 22 oktober och 19 november.

### 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.

### Seniorkören Västergökarna

**Kontakt för vidare info:** Björn Elinder, 070-288 66 28.

### Boule

Vi spelar boule hela året. Sommarsäsongen har startat på Tranebergsängen onsdagar 10-13 och i BjörklundsHage torsdagar 12:30-15:30.

Välkomna att spela med oss.

**Info:** Astrid Gustafson 076-812 75 28 och Margareta Terfelt 070-286 77 99

### Läsecirkel

Vill du vara med i en läsecirkel? Vi startar en ny till hösten på tisdagar 13.30 hemma hos Berit Linton på Bergslagsvägen 76 vid Åkeshovs T-banestation.

Anmäl dig till Berit tel. 070-607 44 74 eller berit.linton@yahoo.se

### Bowling



Bowlingsektionen tar nu sommaruppehåll.

Höstsäsongen startar i början av september. Närmare besked kommer i tidningen i augusti.

För dem som vill träna lite extra inför hösten så har hallen begränsade öppettider under sommaren. Kolla tiderna med hallen först.

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

### Trivselbridge

Vi spelar på Tältgatan i Nockeby. Onsdagar kl 12.00. Vi startar den 4 september. Det finns plats för några nya deltagare. Viss erfarenhet krävs.

**Info:** Kerstin Törestad-Peterson, 070-466 26 07 eller Monica Poppen, 070-260 08 71.

### Schack

Är du intresserad av att spela schack? Anmäl dig till

Bengt Ekstedt tel. 072-946 56 66

beks@bredband.net



### Notis

**Resa till Haapsalu och Dagö med Tallink i september 2019, ändring gällande bokningar.**

För att få SPF Brommas specialpriser till Haapsalu i september ber Tallink att nya bokningar ska ske via [salesupport.sto@tallinksilja.com](mailto:salesupport.sto@tallinksilja.com). Mellan kl 08.00-14.00 går det även bra att ringa Inger på Tallink, tel. 08-666 35 35. Uppge att ni tillhör SPF Bromma vid bokningen.

På hemsidan [spf.se/bromma](http://spf.se/bromma), fliken Resor kan man följa aktuellt utbud av kortare och längre resor med Tallink Silja.

Våra månadsmöten, studiebesök, läsecirkel och kulturvandringar sker i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.



## Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

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

**Monica Alstermark**, sekreterare  
monicaalstermark15@gmail.com 070-092 29 59

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

**Lena Malmström**, programansv  
lena.malmstrom.b@gmail.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

**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

#### 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 2019

260 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 Seniorerna 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. 35.  
Manusstopp 4 augusti.

### 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 (Ahd)  
måndag-fredag 08.00-16.30

### Sjukvårdsrådgivningen

tel 1177