



## Ordförande Lena har ordet:

### Kära medlemmar!

I går var det dagen för installationen av den nya presidenten i USA och idag tror jag att de flesta av oss drar en suck av lättnad över att det är en vanlig normal person som styr över knapparna där borta!

Jag som bor i Sverige har tillbringat förmiddagen framför skärmen på datorn som nybliven ordförande i stadens pensionärsråd KPR. När jag tagit över "klubban" inledde jag med orden samarbete, delaktighet och högt i tak och jag är så tacksam över att jag bor i ett land där de orden får vara vägledande.

Av det förslag till Verksamhetsplan 2021 för Äldreförvaltningen som fattas beslut om i Äldrenämnden om några dagar märks mycket tydligt att Corona-pandemin har haft genomslagskraft. Äntligen kommer ÄLDREFRÅGOR bli en valfråga tror jag. Vill bara nämna några områden som Äldreförvaltningen kommer arbeta med (utreda) under detta år: Personalens utbildning och kompetensförsörjning, samarbetet mellan kommun och region (landstinget), välfärdsteknik inom äldreomsorgen, nya boendeformer (mellanboende och kollektivboende), kontinuiteten inom hemtjänsten det vill säga hur många personer ska passera i mitt hem under en 14-dagarsperiod är alla exempel på frågor som politikerna vill ha svar på.

Om du har synpunkter eller upplevelser - gärna positiva eller kritiska - på vad som hänt under pandemin och som du vill berätta om så tar vi i KPR eller i SPR som är stadsdelens pensionärsråd gärna del av dem. Telefon eller e-post fungerar bra! Dra dig inte för att ringa för vi vill veta vad du tycker och vi sitter inte där bara för vår egen skull!

Några ord om föreningens ÅRSMÖTE:

Enligt stadgarna ska årsmötet ha ägt rum senast den 28 februari. Så kommer inte att ske i vår förening. Styrelsen har tagit ett beslut att genomföra mötet i maj eller kanske inte förrän i höst, allt enligt de riktlinjer vi fått av förbundet. Jag tror inte att ens FHM Tegnell kan svara på frågan om när vi kan ha vårt årsmöte.

Vi jobbar på med att planera aktiviteter som vi kan genomföra, utomhus och i mindre grupper. Brommasalen är fortsatt stängd, likaså Tempus. Vi ringer runt till så många vi kan som inte har uppgivit e-postadress, eftersom de går miste om Nyhetsbrev som skickas med jämna mellanrum. Du som är ny som medlem kommer att välkomnas i ett telefonsamtal och dessutom inbjudas till ett möte på Zoom där man kan träffas digitalt. Om du inte vet hur man gör för att vara med på ett sådant möte kan du få hjälp av Ulf Aldin som beskriver hur det går till.

Pandemin kommer att gå över och vi blir vaccinerade och då kan vi försiktigt börja träffas igen! Musik, vandringar, bridge, boules, utflykter och studiebesök, pratgrupper och cirklar och resor, kommer du ihåg hur det var?

Oj vad vi längtar allihop!

Allt gott!

Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma



- Därför behövs SPF
- Tips i coronatider

Sidan 2

- 90-plussare, hemtjänstgruppen
- Uppskjutna aktiviteter

Sidan 3

## Därför behövs SPF

**Ett nytt år, viktigt med fortsatt medlemskap. Verksamhet och aktiviteter inom SPF har fått reduceras till ett minimum under rådande pandemi, vi följer i möjligaste mån utfärdade restriktioner.**

Vi tillhör dem som man försökt skydda från att utsättas för smitta. Men även om föreningens aktiviteter har påverkats är det viktigt att komma ihåg, att SPF Seniorerna är en intresseorganisation som arbetar för oss. Förbundet försöker bilda opinion, man argumenterar och förhandlar med politiker och myndigheter för att förbättra äldres villkor och levnadsförhållanden.

Under årtionden har äldre nedprioriterats och pandemin har avslöjat många uppenbara brister. Nu stundar ett nytt år, förhoppningsvis ska 2021 ge oss en ljusning med vaccin etc. Men SPF arbetar vidare och varje medlem ger styrka i förbundets verksamhet.

Lokalt är vår förening representerad inom olika råd inom staden. Därför är det viktigt att du fortsätter att vara medlem i SPF, glöm inte att förnya ditt medlemskap! Ett avslutat medlemskap inom SPF Seniorerna innebär rent praktiskt en del konsekvenser gentemot försäkringsbolag; Hos If förlorar man rabatter på tecknade försäkringar, hos

Skandia förfaller livförsäkringen vid avslutat medlemskap. Inbetalda belopp tillfaller kollektivet. Det är inte möjligt att återuppta försäkring vid nytt medlemskap. Erbjudandet gäller endast vid första medlemskapet.

ULLA VON PLATTEN



## TIPS i Coronatider

**Saknar ni också våra månadsmöten med musik och intressanta föredrag? Allt är ju nerstängt och ibland kan det ärligt talat bli lite långtråkigt trots TV, telefon och böcker. Så vad ska man hitta på när snön vräker ner och ismodden får oss att stanna inomhus?**

Då kan SPF Seniorerna Stockholmsdistriktets hemsida erbjuda intressant underhållning. Där finns en liten guldgruva av föredrag om allt från Pelargonier, Verner v Heidenstam till musik och känslor. Även tips och länkar till kultur i stan. Dramaten, Konserthuset och intressanta evenemang. Hemsidan är absolut värd ett besök.

På förbundets egen hemsida ligger en rolig och informativ frågesport med Peter Sikström. Utmana era vänner.

Så missa inte: [spfseniorerna.se/forbundet](https://spfseniorerna.se/forbundet) och gå vidare till Stockholmsdistriktet.

BIRGITTA ÖRNBRAND



## Vi är inte värre drabbade än andra

**Hemtjänstgruppen inom SPF Seniorerna Bromma har gjort en telefonundersökning om pandemins effekter på våra medlemmar som är 90 år och äldre. Det är i princip samma undersökning som vi gjorde för tre år sedan kompletterad med frågor om de specifika effekterna av pandemin.**

Totalt har vi pratat med 65 personer av våra totalt ca 150 medlemmar som är 90+. Det är naturligtvis inget statistiskt urval. Det var betydligt fler denna gång som inte svarade på telefon efter flera uppringningsförsök. Om det beror på att fler gamla är rädda för bedragare, att de flyttat ut på landet och vi inte har deras telefonnummer dit eller om det beror på annat vet vi tyvärr inte.

Av dessa 65 personer var det bara 4 som hade särskilt mycket hemtjänst, mer än 5 tim. i veckan. Det stämmer ungefär med resultaten från vår förra undersökning. De allra flesta är nöjda med hemtjänstens omfattning. Som tidigare är det ungefär jämt fördelat mellan kommunal och privat hemtjänst.

De allra flesta var nöjda med sitt boende. De flesta bor i lägenhet, några i villa. Det var bara en person som uttryckligen vill byta till boende med hiss.

På vår fråga om hur mycket covid19 påverkat livet vara det bara 3 som tyckte att påverkan var stor. Många sade spontant att effekten vara ganska liten. "Jag gick inte ut ofta tidigare heller" var ett vanligt svar. Ingen hade drabbats av att covid19 påverkat kontakterna med primärvården eller sjukhus. Tvärtom var flera nöjda med att ha fått läkarbesök hem.

När det gäller möjligheten att träffa nära och kära tycker de flesta att det varit ganska ok. Under sommaren har man kunnat träffas utomhus. Det är nu på vintern naturligtvis svårare.

**MONICA POPPEN, MONICA ALSTERMARK,  
HANS EDENHAMMAR, PER GILLSTRÖM  
OCH MARGARETA LIND**



**SE HIT!** Vill du vara med i vår styrelse eller hjälpa till med andra uppgifter i Bromma SPF så hör av dig till

**Britt-Marie Holmberg**    **Elisabeth Hallqvist**  
070-697 92 92            076-240 66 91

## Vårens aktiviteter – inställt tills vidare

Inte bara Covid, utan också vinterväder med halka och snömodd, ställer till det för våra träffar. Så snart det blir möjligt drar vi igång igen både utomhus och inomhus.

Men...

Ett gäng käckä stavgångare trotsar vädrets makter och träffas varje måndag kl 11.00 i Blackeberg för en runda på 3 km.

Ledare Astrid Gustafsson tel 08-872972 eller 076-812 75 28 och Maud Möller tel 08-873129.





## Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

**Lena Hedquist**, ordförande  
073-759 40 82  
[lena.hedquist@gmail.com](mailto:lena.hedquist@gmail.com)

**Monica Alstermark**, sekreterare  
070-092 29 59  
[monicaalstermark15@gmail.com](mailto:monicaalstermark15@gmail.com)

**Eva Janson**, kassör  
070-440 12 82  
[eva.janson@telia.com](mailto:eva.janson@telia.com)

**Karin Lund**  
070-825 43 90  
[karin.lund@priorita.se](mailto:karin.lund@priorita.se)

**Birgitta Örnbrand**  
070-410 18 65  
[ornbrandbirgitta@gmail.com](mailto:ornbrandbirgitta@gmail.com)

**Alice Fri**  
070-491 47 67  
[alicefri@telia.com](mailto:alicefri@telia.com)

**Maivor Carlens**  
070-601 04 42  
[mecarlens@gmail.com](mailto:mecarlens@gmail.com)

**Övriga funktionärer**  
**Ulf Aldin**, hemsidan  
070-537 90 96  
[ulf.aldin@aldix.se](mailto:ulf.aldin@aldix.se)

**Valberedning:**  
**Britt-Marie Holmberg** 070-697 92 92  
**Elisabeth Hallqvist** 076-240 66 91

**Revisorer**  
Hans Edenhammar och Berit Linton

### Arbetsgrupper (sammankallande):

**Redaktionsgruppen**  
Birgitta Örnbrand 070-410 18 65

**Äldrefronten**  
Lena Hedquist 073-759 40 82

**Hemtjänstgruppen**  
Monica Poppen 070-260 08 71

**Kommunikationsgruppen**  
Ulf Aldin 070-537 90 96

**Programgruppen**  
Lena Hedquist 073-759 40 82  
Maivor Carlens 070-601 04 42  
Alice Fri 070-491 47 67

### Föreningens adress

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

**Årsavgift 2020** 260 kr  
vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr

**Organisationsnummer** 802412-8558

**Hemsida** [www.spfseniorerna.se/bromma](http://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.  
Vi samarbetar med Vuxenskolan  
SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Normalmstryckeriet i Sollentuna.

### Viktiga telefonnummer:

- 112** För akuta nödsituationer, larm till polis, ambulans, brandkår etc.
- 113 13** Ger information om pågående aktuella olyckshändelser eller krissituationer.
- 114 14** För att anmäla brott eller liknande som inte är akut.
- 1177** För sjukvårdsupplysningar.

### 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.

## OBS!

Du har väl inte glömt meddela din e-postadress och ditt mobiltelefonnummer till Ulf Aldin 070-5379096. Också viktigt meddela om du bytt e-postadress eller mobilnummer. Viktigt för att du ska kunna få aktuell information från föreningen.

### 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](mailto:aldredirekt.service@stockholm.se)

### Trygghetsjouren tel 508 40 700

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