

SPF SENIORENA BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma

№ 2 Juni 2022



Ordförande Lena har ordet:

Hurra nu är vi i gång igen på riktigt!

Hurra nu är vi i gång igen på riktigt! Flera möten har vi klarat av bland annat var äldreborgarrådet Erik Slottner och talade om hur han vill att äldre ska kunna ha ett värdigt och meningsfullt liv på gamla dar. Innan dess ägde årsmötet rum i mars och styrelsens sekreterare Monica Alstermark hade avböjt återval efter många års stora engagemang i föreningen som vi fick tillfälle att tacka av vid ett senare tillfälle. Ny ledamot blev Ulla von Platten som länge varit adjungerad i styrelsen och även är en i redaktionsgruppen.

Vi i styrelsen har också hunnit välkomna en del av våra nya medlemmar i mindre grupper i vår "lilla" lokal på Färjestadsvägen och när detta skrivs står ytterligare ett sånt möte för dörren. Vi är angelägna om att alla som är nya ska känna sig välkomna och även få en chans att berätta vilka förväntningar man har för att vilja vara kvar i SPF Seniorerna. Och kanske att vi också kan hitta någon /några som kan tänka sig att engagera sig lite extra för vi behöver nya krafter.

Föreningslivet i Sverige ser annorlunda ut idag och den yngre generationen ansluter sig inte på samma sätt som man gjorde för tio, tjugo år sedan. Detta är en ständigt återkommande fråga som diskuteras på alla konferenser som förbundet och distriktet ordnar – hur ska vi få nya medlemmar och behålla de vi har? Har just deltagit i en sådan

konferens där alla ordförande från Stockholmsdistriktets 60 föreningar var med och samtliga kunde med något undantag berätta om ett sjunkande medlemsantal.

Mina rader ovan är egentligen också en uppmaning till alla i vår förening att ta med någon som eventuellt skulle vilja vara med. Kom och prova på och gå gratis på en månadsträff! Som jag skrev i förra tidningen är vår styrelse lite decimerad för närvarande pga sjukdomar men vi försöker hålla fanan högt ändå. Vi planerar att lägga in något/några extra träffar i Abrahamsbergskyrkan i höst så håll ögonen öppna när vi skickar ut Nyhetsbrevet. Om du inte har tillgång till en e-postadress vilket fortfarande gäller flera hundra i föreningen så har du kanske ett mobilnummer som vi kan få? Vi ska nämligen prova att skicka sms-meddelande till er som alternativ till Nyhetsbrevet!

Nu önskar jag alla en skön sommar med lagom mycket värme och regn/ Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma

▪ **Välfärdsteknik** Sidan 2

▪ **Världens bästa äldreomsorg** Sidan 3

▪ **Rundtur med buss** Sidan 6

Välfärdsteknik – vad är det?

Måndagen den 16 maj var Claes Tjäder inbjuden till SPF Seniorerna i Bromma för att bringa klarhet i vad välfärdsteknik innebär. Han gav oss glimtar i hur tekniken kan användas till det bästa för oss äldre.

Några hjälpmedel som redan gläder många är hörapparaten och rullatorn, men det finns så mycket mer. Vad sägs om en trampcykel som genererar bilder och ger upplevelse av att man är ute och åker på riktigt? En "cykla runt" maskin. Den finns redan för dementa patienter som med den kan ta en tur i sina hemtrakter. Motion ger den också, då patienten de facto trampar.

Japanerna har konstruerat ett "utanpå skelett" som verkar som en muskelförstärkare. Något som vårdpersonal kan ha stor användning för. Ett nytt låssystem har utvecklats som befriar hemtjänsten från de tunga nyckelknipporna.

Tillsyn på natten är ett moment där man har börjat med digital teknik i stället för att personal åker ut till den boende. Då installeras en kamera i hemmet som kan läsas av, och om allt är lugnt behöver ingen åka ut. Utvärderingar har gjorts som visade att många sov bättre med nattkamerorna än med fysisk tillsyn.

En duschrobot i form av en "plasttron" där personen kan sitta och klara sin dusch själv.

Att söka efter äldre personer som gått vilse är krävande och i Östersund har kommunen köpt in gps-utrustningar för att underlätta sökandet.

Tillgången till digitala verktyg och arbetssätt ökar, men det ser väldigt olika ut i landets 290 kommuner.

Smarta hem kan också innebära säkrare hem, som att en lampa tänds vid nattliga toabesök.

Sist måste vi nämna den vansinnigt söta sälen *Paro*, en dröm av fluffig vit päls och mörka ögon, men som är en robot. Med honom kan man kela hur mycket som helst, han tröttnar aldrig.

Fördelarna är många, men Claes betonar att teknik behöver användas ansvarsfullt och bör inte tvingas på någon och vi får aldrig glömma att kontakt med andra människor är livsviktigt.

GUNILLA ROMMÉR



FOLKHÄLSOVECKAN

Lunchutflykt till Ekebyhovs slott

Vi var ett tiotal damer som hade en härlig dag på och runt Ekebyhovs slott ute på Ekerö.

Parken visade verkligen upp sitt rätta jag. Den ljusgröna försommarprakten och de ljumma vindarna fick oss att tro att det snart blir sommar!

Tänk att vi har så nära till ett utflyktsmål med både natur och kultur och ett fantastiskt kök! Ni som inte varit där, åk dit och ta del av slottets fyrahundraåriga historia!

EVA JANSON



Foto: Arild Vägen

Världens bästa äldreomsorg?

Ett trettiotal medlemmar mötte upp i Abrahamsbergskyrkan den 24 april när Erik Slottner, äldre- och trygghetsborgarråd i Stockholm, besökte SPF Seniorerna Bromma.

Temat var "Världens bästa äldreomsorg?" och Erik redogjorde utförligt och engagerat vad som händer med Äldreomsorgen i Stockholm.

Han konstaterade att Corona-pandemin har haft det goda med sig att det blivit lättare att få fram pengar till olika insatser inom äldreomsorgen. Pandemin visade ju att det fanns många brister i omhändertagandet av de äldsta och sköraste i staden. När vi här talar om äldreomsorg menas alla de insatser som kommunen är engagerad i för de äldre - vård- och omsorgsboende, hemtjänst, förebyggande verksamheter som gör att äldre kan bo längre hemma. De allra flesta av dessa insatser sköts av de 13 stadsdelsnämnderna i staden medan Äldrenämnden som Erik är ordförande i ansvarar för mer stadsövergripande frågor som ska leda till att äldreomsorgen i hela staden ser någorlunda lika ut. Detta, att stadsdelarna har ett så stort inflytande över äldreomsorgens olika delar är ibland lite problematiskt, menar Erik, det är svårt att få ihop en helhet så att verksamheten ser lika dan ut i hela staden.

Det var ett antal frågor som Erik har prioriterat under sina fyra år som äldreborgarråd:

- **Motverka ofrivillig ensamhet och social isolering.** Det behövs fler mötesplatser och aktiviteter för seniorerna ute i samhället.

- **Skapa fler boenden för äldre.** Förutom att det behövs fler vård- och omsorgsboenden för demens- och somatiskt sjuka behövs också fler seniorbostäder med olika upplåtelseformer med tillgängliga lokaler för aktiviteter och umgänge.
- **Höja kompetensen hos de anställda i äldreomsorgen.** Det behövs fler utbildade vårdbiträden och undersköterskor, kunskapen om demenssjukdomarna måste höjas och fler måste utbildas i svenska språket.
- **Förbättra arbetsmiljön för dem som arbetar inom verksamheten.** Bland annat måste anställningsförhållandena bli tryggare
- **Utveckla digitala verktyg i verksamheten,** vilket bl. a. innebär att hemtjänstpersonalen slipper använda nycklar och att i större utsträckning inhandla mat digitalt för dem som önskar.
- **Erbjuda valfrihet och kvalitet till dem som behöver olika former av äldreomsorg.** Stockholm har både kommunalt driven och privat driven äldreomsorg, ungefär hälften var och båda formerna måste erbjuda samma goda kvalitet.

Erik avslutade med att framhålla att Stockholms äldreomsorg har fått en kraftigt höjd budget under de år som han varit äldreborgarråd, men att det fortfarande finns väldigt mycket att göra. Och frågan om vi har världens bästa äldreomsorg kvarstår obesvarad.

KARIN LUND



*Avtackning av avgående sekreterare
Monica Alstermark*



Rundtur i västra Stockholm

En solig morgon samlas vi spfare utanför f d Scandic Hotel på Brommaplan. De flesta Brommabor minns var Scandic låg, även om själva hotellet upphörde i december 2016. Nu är det ett studentboende, och en ung engelsktalande man, som jag hejdar när han är på väg in berättar att allt bokas på nätet. Sist vi spfare samlades här var i augusti 2019 och då gick resan till Sparreholm. Det är en bra samlingsplats och får tillsvidare gå under benämningen " f d Scandic" då det idag inte står något alls på skylten ovanför entrén.

Ekmanbuss kommer i tid och har denna gång tagit fram sin dubbeldäckare för efterfrågan på resan har varit stor, nästan femtio personer deltar. Vi prickas av och bussen fylls snabbt och kör mot Centralen där guiden hämtas upp.

Det är en kvinnlig Stockholmsguide som stiger på och hon börjar kunnigt berätta om vad som tidigare har legat än till höger och än till vänster när vi kör Fleminggatan fram. Snart är vi i Bromma och tar in på Alviksvägen där vi uppmärksammas på de engelska radhusen som inte alls var särskilt populära när de byggdes, men är det desto mer idag. Vi passerar makarna Myrdals villa och på Ålstensgatan ser vi Per Albin Hanssons radhus.

På Drottningholmsvägen berättar guiden om de guldgula kronorna på bullerplankets krön som är till ära för kungen som åker denna väg till Drottningholm.



Foto: Bengt Alm

Efter en del snirklande bland de vita villorna i Södra Ängby är det dags för rast i parken framför Snuskungens sommarresidens, Ljunglöfska Slottet. Vi serveras kaffe med en halv bulle som är jättegod och vi hade gärna ätit en hel. Solen flödar och det känns mer som maj än mars.

Färden fortsätter och resan blir för mig lite av en "Här har du ditt liv upplevelse" vad det gäller arbetsplatser, boenden och barnens skolor. Chauffören röner välförtjänt beundran när han låter bussen glida fram på ställen där det ser omöjligt ut att passera, som i Beckomberga mellan stolparna i rondellen framför Klockhuset.

Sturegatan i Sundbyberg är sig lik men annars är det många förändringar på gång i gatubilden.

Via en tunnel kommer vi förbi Värtahamnen fram till restaurang "Funken". Nu är alla lunchsugna för klockan har hunnit bli halv två. Till vår lättnad är borden dukade och vi serveras snabbt. De allra flesta har beställt fisk och de får rikligt med smakrik lax, men jag hör att även köträtten är god.

Innan vi går av vid Brommaplan, nöjda och mätta, tackar vi Maivor som skött alla bokningar och betalningar inför resan.

GUNILLA ROMMÉR

FOLKHÄLSOVECKAN

Från stenåldern till idag

SPF:are på promenad i Bromma. Under ett par timmar, i ett underbart vårväder tog brommakännaren Christian Reimers ett 10-tal SPF:are ut på en resa från sten- och järnåldern till idag.

Resan började vid Ålstenen ett av de största flyttblocken från istiden, förbi Ålstens Gård vars ursprungliga byggnationer kan härledas tillbaka till järnåldern, förbi det gravfält som ligger i anslut-

ning till Ålstensängen och upp längs Ålstensgatan. Det hela avslutades med en trevlig kaffestund på konditori Gateau.

KARIN LUND

Mälaröarna tisdag den 16 aug 2022

Följ med på denna resa och lär känna ditt när-område. Vår kunniga guide berättar om öarnas rika historia som sträcker sig tillbaka till vikingatiden.

Buss: Brommaplan t/r

Avresa: kl 09.30 utanför f d Scandic Hotel

Hemkomst: kl 15.00 cirka

Anmälan: Maivor Carlens, 070 601 04 42
mecarlens@gmail.com,

Kostnad: 400:- Betalning via swish
nr 123 4550505. Kostnader för fika
och lunch tillkommer efter eget val.

Kom ihåg att uppge ditt mobilnummer.



Foto: Stefan Christophs

VÄLKOMNA!

Båtutflykt den 30 juni

Vi gör en rundtur i Stockholms inlopp även i år och ser staden från vattnet.

Den 30/6 åker vi SL-båten från Nybroplan. SL-kortet gäller. Tyvärr kommer inte de nya tidtabellerna förrän till midsommar men anmäl dig nu så får du mer information senare.

Vi planerar att stanna för lunch/kaffe vid Nacka strand.

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

VÄLKOMMEN!

Uppsala, dagstur med buss torsdag 15 sep 2022

Uppsala är världsberömt för sitt universitet, sin domkyrka och arvet efter Carl von Linné. I september gör vi en dagsutflykt till vår intressanta grannstad.

I Uppsala ansluter en professionell guide som följer med i bussen och berättar om stadens färgstarka historia.

Vill du följa med? Gör en intresseanmälan redan nu (den är inte bindande men ger förtur).

Mer info kommer i nästa nummer av vår tidning i slutet av augusti.

Buss: t/r Brommaplan

Pris: 595 kr inkl förmiddagsfika

Intresseanmälan till: brommagunilla@hotmail.com

Info: Gunilla Rommér 070-526 14 51

Kom ihåg att uppge mobilnummer.



Jakten på e-post och mobilnummer

Många av våra medlemmar har under den senaste tiden blivit uppringda av Maivor Carlens eller mig för att stämma av era telefonnummer och i förekommande fall komplettera med e-postadresser.

Det finns ingen "telefonkatalog" för mobilnummer eller e-post och det är viktigt att ni meddelar oss dessa uppgifter. I vissa fall när vi ringer ett 08 nummer, får vi besked att det stängts av, men då inget mobilnummer har uppgivits kan vi inte nå er.

I detta sammanhang vill vi tacka för ert vänliga bemötande på vårt ringande och det har underlättat att samtalen ibland har mynnat ut i allmänt småprat om ditten och datten.

Undrar ni över något eller vill uppge/ändra mobilnr eller e-post kontakta Maivor Carlens 070 601 04 42 eller undertecknad.

GUNILLA ROMMÉR
070 526 14 51

Fixartjänst i Bromma

Du som har fyllt 75 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor vi stadsdelens fixartjänst. Du kan få hjälp av fixartjänsten i högst 6 timmar per år och hushåll.

Tjänsten är avgiftsfri.
Tjänsten omfattar bl a

- Bära upp och ner saker från vind och källare
 - Fästa sladdar
 - Byta glödlampor, säkringar eller gardiner
- Syftet är att förebygga fallskador.

Nytt i Bromma är att du också kan få enklare IT-hjälp i hemmet. Det här kan du få hjälp med

- Lära dig hantera smarttelefon, data och iPad
- Ladda ner appar
- SMSa eller skicka e-post
- Programmera TV-kanaler
- Hur du kan beställa mat på internet

Ring fixaren Ahed Baza 076-12 06 000

Telefontid må- fred 8.00- 9.00

FOLKHÄLSOVECKAN

Promenad till Kanaan

Vi blev åtta SPF-medlemmar på tisdagens promenad i solskenet, här en fikapaus på Kanaans bangolf, några av deltagarna skymtar i bakgrunden. En fantastisk rhododendron prunkade i slänten mot Mälaren. På återvägen passerade vi Råcksta träsk, där man nu rensar och anlägger broar och bryggor för titt på grodorna. Klart till jul.

ULLA VON PLATTEN



Vårt program under sommaren 2022

Månadsträffar

Sätt redan nu ett kryss i almanackan för höstens medlemsträffar

12 sep, 10 okt, 14 nov, 12 dec

Fullständigt program kommer i nästa nummer av tidningen.

Stavgång i Blackeberg

Måndagar. Samma runda ca 3,5 km.

Samling vid Blackebergs T-banestation kl 11.00.

Info: Astrid Gustafson, 076-812 75 28 och

Maud Möller, 070-369 06 14.

Trivselbridge

Vi spelar på Tältgatan 12, kl 11.00. Sluten grupp, men vi tar gärna emot nya medlemmar, helst par.

Information: Kerstin Törestad Peterson 070-466 26 07

Monica Popen 070-260 08 71

Bowling

Bowlingen tar nu sommarlov.

Höstsäsongen börjar i början av september på onsdagar mellan klockan 10:00 – 11:30.

Mer information kommer under augusti.

Är du intresserad att prova på? Kontakta i så fall

Thomas Bäck, 070-830 22 16

thomas.back2@bredband.net

Boule

Vi spelar boule hela året.

Vintersäsongen i Liljeholmshallen på fredagar 12 - 14.

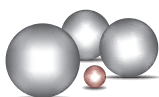
Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar 11 - 14

och i Björklundshage torsdagar 11 - 14.

Välkommen att spela med oss.

Info: Margareta Terfelt 070 - 286 77 99

Agneta Blomdahl 070 - 766 46 96



Vandring i Linnea koloni

7 juli kl 13.00

Vi ses vid infarten Spångavägen 84. Buss 117 från Brommaplan, avstigning Kortenslund (4:e stoppet).

Anmälan till Alice Fri 070-4914767.

VÄLKOMMEN!



Politikerutfrågning

Politikerutfrågning i Brommasalen, Alviks kulturhus, den 17 augusti kl 13.00-15.30

Aldrig förr har väl äldre frågor varit så i fokus som under och efter pandemin! Äldrelagstiftning, basala hygienrutiner, förbud för anhöriga att träffa sina närstående, samverkan mellan kommun och region, ja du känner igen alla frågor.

Men vad händer i vår stadsdel när det gäller hur äldres levnadsvillkor ska se ut i framtiden? Finns det boende, hemtjänst, mötesplatser, utbildad personal?

SPF Seniorerna Bromma har tillsammans med PRO bjudit in politikerna för att svara på våra frågor.

Kom och informera dig om hur politikerna svarar!

Mötesförsäkring

SPF Seniorerna har avtal med Skandia om olycksfall i samband med olika aktiviteter. Samtliga medlemmar omfattas av en mötesförsäkring vid olycksfall på väg till, under och på hemväg från aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund. Mötesförsäkringen gäller även vid oavlönat arbete som utförs på uppdrag av SPF Seniorerna. Mötesförsäkringen betalas av förbundet och behöver inte tecknas av den enskilde medlemmen utan ingår i medlemsavgiften.



<<Förnamn>> <<Efternamn>>
<<c/o>>
<<Gatuadress>>
<<Postnummer>> <<Postort>>

PP Sverige, Port Payé

Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

Lena Hedquist , ordförande <i>lena.hedquist@gmail.com</i>	073-759 40 82	Arbetsgruppen (sammankallande) Maivor Carlens	070-601 04 42
Ulla von Platten , sekreterare <i>ullavonplatten@hotmail.com</i>	070-695 45 91	Redaktionsgruppen Birgitta Örnbrand	070-410 18 65
Eva Janson , kassör <i>eva.janson@telia.com</i>	070-440 12 82	Äldrefronten Lena Hedquist	073-759 40 82
Karin Lund <i>karin.lund@priorita.se</i>	070-825 43 90	Hemtjänstgruppen Monica Poppen	070-260 08 71
Birgitta Örnbrand <i>ornbrandbirgitta@gmail.com</i>	070-410 18 65	Kommunikationsgruppen Ulf Aldin	070-537 90 96
Alice Fri <i>alicefri@telia.com</i>	070-491 47 67	Programgruppen Lena Hedquist	073-759 40 82
Maivor Carlens <i>mecarlens@gmail.com</i>	070-601 04 42	Maivor Carlens	070-601 04 42
Övriga funktionärer		Alice Fri	070-491 47 67
Ulf Aldin , hemsidan <i>ulf.aldin@aldix.se</i>	070-537 90 96	Föreningens adress SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma	
Valberedning:		Årsavgift 2022	270 kr
Hans Edenhammar	073-912 98 98	vänmedlem (medlem i annan SPF-förening)	60 kr
Berit Alveskär	070-719 41 10	Organisationsnummer	802412-8558
Revisorer		Bankgironummer	131-4582
Hans Edenhammar	073-912 98 98	Swish	123 4550505
Gun Risberg	070-757 76 85	Hemsida	www.spfseniorerna.se/bromma

SPF SENIORENA 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 kommer vecka 34, sista manusdag 8/8.

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.

Viktiga telefonnummer:

112 För akuta nödsituationer, larm till polis,
ambulans, brandkår etc.

11313 Ger information om pågående aktuella
olyckshändelser eller krissituationer.

11414 För att anmäla brott eller liknande
som inte är akut.

1177 För sjukvårdsupplysningar.

076-12 06 000 Fixartjänst, tel-tid: må-fre 8.00-9.00

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

Trygghetsjouren tel 08-508 40 700

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