

SPF SENIORENA BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Seniorena Bromma

No 4 November 2022



Ordförande Lena har ordet:

Åldersdiskriminering

Ålderism, krig, inflation, klimat, elpriser, låga pensioner, ny regering, långa väntetider på akuten, äldreomsorgslag, digitalisering – ja vad ska man säga? Hur sortera ut det som är viktigt och det vi kan påverka? Nog blev livet annorlunda helt plötsligt.

Lysnade på vår förbundsordförande Eva Eriksson Nyss och hon prioriterar bland annat ålderism. När man läser att äldre över 80 får vänta mycket längre på att få träffa en läkare på akuten än yngre personer så är väl det en form av ålderism? Mam-mografi för kvinnor upphör vid 74 års ålder, svårt att få låna pengar på banken är andra exempel. Jag är övertygad om att de flesta av er som läser det här kan berätta om egna erfarenheter av åldersdiskriminering.

I Stockholms kommun byter vi det politiska styret vilket betyder att vi får ett nytt Kultur - och äldreborgarråd efter Erik Slottner som har blivit civilminister. Hans efterträdare heter Torun Boucher och är vänsterpartist och hon har lång erfarenhet av frågor som rör oss äldre.

En av mina prioriteringar kommer vara att genom mitt uppdrag som ordförande i stadens pensionärsråd (KPR) framhålla vikten av en bra arbetsmiljö och mer utbildning för personalen inom äldreomsorgen, generösare biståndsbedömningar framför allt för personer med en demenssjukdom, större satsningar på förebyggande verksamheter och större lyhördhet för vad vi med stor livserfarenhet har att tillföra politiken, bara för att nämna några områden. Projektet Stockholm – en äldrevänlig stad pågår alltjämt vars främsta mål är att vi äldre ska vara delaktiga i vad som händer.

När du läser detta är det snart jul och planeringen inför nästa år har varit i full gång under hö-

ten. Föreningens årsmöte sker i februari, distriktets årsstämma i april och som det ser ut idag äger en förbundskongress rum i juni.

Vi blandar som vanligt allvar och roligheter på våra månadsträffar, studiebesök på ställen som vi hoppas du tycker är intressanta och kanske inte ens kommer in på om det inte är i en sluten grupp. Lunchen för dem som fyllt 90 under året upprepar vi under våren för det var uppskattat av dem som var där, på Astrids. Några som kom fick vi faktiskt (nästan) begära legitimation av för de såg snarare ut som 80! Inbjudan till våra nya medlemmar som vi numer träffar i lite mindre grupper kommer vi fortsätta med för det blev också ett lyckokast. Något helt annat - vi letar efter medlemmar som skulle kunna tänka sig att vid några tillfällen under våren ställa upp för att hjälpa de medlemmar som önskar hjälp att installera bank Id, swish och liknande appar på sin mobiltelefon. Jag är övertygad om att det finns många i vår förening som har den kunskapen och skulle tycka att det vore roligt att göra en insats! Om du är en av dem så ring Lena Hedquist 073-759 40 82 eller Maivor Carlens 070-601 04 42.

Styrelsen önskar er alla fina helger och så ses vi efter nyår!

/ Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma

- Digitaliseringen Sidan 2
- Hur vill du bo? Sidan 3
- I Roslagens famn Sidan 4

Vad betyder digitaliseringen för oss äldre?



Minst 400 000 personer i åldrarna 65 - 85 år står utanför det digitala samhället.

I tidskriften Äldre i Centrum's senaste nummer (oktober 2022) läser jag bland annat "Nu ska forskaren Caroline Fischl identifiera vilka digitala aktiviteter som är svåra att utföra för äldre personer. De som inte använder sig av eller klarar av den digitala tekniken blir exkluderade" säger hon. Hennes förhoppning är att resultaten kan hjälpa personer som utvecklar tjänster att ta fram teknik som är "mer användbar för äldre."

I vår förening är det ca en tredjedel av medlemmarna som vi inte når via e-post vilket innebär att de personerna inte kan få ett Nyhetsbrev som kan innehålla viktig information från oss i styrelsen. Den enda kommunikationen som når alla är alltså den medlemstidning som kommer ut fyra gånger om året!

Mycket påtagligt blev ju det här problemet när vi 65-plussare skulle boka tid för vaccination då man behövde ett Bank-Id för att klara av det. Besked från sjukvården får du kanske genom att gå in på 1177. Under pandemin var det många som beställde hem matvaror via nätet. Jag kan räkna upp många exempel som kräver att du är digitaliserad. Många som inte klarade av detta under pandemin blev isolerade och frustrerade av att inte kunna

utföra vardagliga sysslor som man var van vid. Ytterligare en fråga att ta ställning till är att det kostar att vara uppkopplad och alla har kanske inte råd att köpa en smartphone!

Vad händer inom SPF Seniorerna i den här frågan?

Jo, en digitaliseringsstrategi ska tas fram och för detta är en person projektanställd på förbundet och hon heter Elinor Lundström.

Svåra frågor finns att reda ut: Vilket ansvar har samhället, kommuner, ideella föreningar t ex SPF Seniorernas lokala föreningar eller den enskilde personen?

Arbetet har nyss påbörjats och jag lovar att återkomma med vad som görs!

LENA HEDQUIST

Hur och var vill vi bo som äldre?

Det var en fråga som ställdes när SPF träffade Charlotta Jaensson, boendestrateg på äldreförvaltningen i Stockholm på månadsträff i oktober.



Redan ganska tidigt behöver vi seniorer fundera på vårt framtida boende. Stadsdelens äldreförvaltning kan givetvis hjälpa till och informera om de olika boendeformerna, men hur vi vill bo och var måste vi själva ta ett stort eget ansvar för.

Och var vill vi bo? Att bo kvar hemma i den invanda miljön eller åtminstone i det närområde som vi känner till är förmodligen de flestas önskan. Men för många kommer detta inte att vara möjligt. Flerfamiljshus utan hiss och eget hus med många trappor är en realitet och då blir en flytt till ett mer tillgängligt boende nödvändigt.

Andelen äldre av befolkningen växer under 2020- och 30-talen och behovet av särskilt anpassade bostäder kommer att bli stort.

Idag finns i huvudsak 4 olika boendeformer:

1. SENIORBOENDE som finns som bostadsrätt, hyresrätt (finns särskild kö hos bostadsförmedlingen) och kollektivboende. Åldersgränsen varierar, men oftast är 55+.

2. SENIORBOENDE MED AKTIVITETSCENTER som är hyresrätt. Här finns kö hos bostadsförmedlingen efter fyllda 70 och inflytt efter 75 år. I boendet finns personal som ordnar aktiviteter och centret är öppet också för andra äldre i området.

3. SERVICEHUS är också hyresrätt och där krävs ett beslut av kommunen (äldreförvaltningen) att behov finns av den boendeformen.

4. VÅRD- OCH OMSORGSBOENDE är ett biståndsbedömt boende med heldygnsomsorg. Boendeformen är hyresrätt med avgift för vård, omsorg och mat och vänder sig till personer med somatiska sjukdomar eller demenssjukdom.

Därutöver finns **PROFILBOENDE** för personer med särskild diagnos, tex psykisk sjukdom och

KORTTIDSBOENDE som erbjuder boende för kortare period t ex efter en sjukhusvistelse.

Slutsatsen av vårt samtal blev att Stockholm saknar en genomtänkt strategi för boende för äldre, var och hur ska det byggas och i vilka former. Staden måste bjuda oss äldre på de vackraste miljöerna med tillgång till service och kultur. Bostäderna ska vara integrerade med andra bostäder, ha gemensamhetslokaler och en tillgänglig och tilltalande utemiljö. Kollektivboende i olika former måste utvecklas och hissar ska installeras i de äldre flerfamiljsfastigheter där så är möjligt.

Det här är frågor som SPF drivit i flera år i staden, både i stadsdelens pensionärsråd (SPR) och i det kommunala pensionärsrådet (KPR). Boendet för äldre kommer att bli en av de allra viktigaste frågorna för våra organisationer att driva framöver.

KARIN LUND

I Roslagens famn...

En solig sensommardag gjorde SPF en busstur genom den vackra Roslagsnaturen mot Norrtälje. Första stopp för dagen var Norrtälje Brenneri. Här tillverkar man bl a whisky, punsch och rom. Brännvinstillverkningen är här ett ekologiskt hantverk.

Det första som mötte oss var äppelodlingar och bärbuskar, grunden för sprittillverkningen. Destillatet framställs med i huvudsak äpplen, päron, rönnbär och havtorn som bas. Här har destillerats spritdrycker sedan 2002 med Richard Jansson och Kristina Anerfält-Jansson, som grundare.

I den ombyggda ladan finns en charmig restaurang, ett stort rum med glasväggar inramade av den gamla ladan. Här bjöds vi på kaffe med tilltugg.

Guiden höll en intressant och engagerande föreläsning om sprittillverkning, tillsatser och lagring. De i sällskapet som ville kunde avsmaka. De såg nöjda ut. Men för alla som ville köpa med sig en flaska blev det nej, lagen förbjuder fortfarande gårdsförsäljning av alkohol.

Efter att ha gått runt och sett anläggningen med sina enorma kopparkittlar, den stora kopparpannan rymmer 450 ltr och den lilla 150, fortsatte vi bussturen genom den färggranna naturen in till Norrtälje för lunch.

Men än var dagen inte slut.

Bogesunds slott väntade, det slott man skymtar i grönskan från sjövägen till Vaxholm. Det är en



bedagad skönhet från 1600-talet. Slottet förändrades i slutet av 1800-talet i en medeltidsromantisk stil. Man tillförde de fyra tornen och ytterligare två våningar mellan tornen. Genom en pampig huvudentré lotsade oss guiden upp för branta trappor. Högst upp fanns kala tomma rum med blekta målningar i taken och enstaka snickerier att se. En del kakelugnar finns dock kvar. Men på en nedre våning finns ett bibliotek inrett med 1800-talsmöbler och intill det en konferensavdelning med matsal. Historiskt intressant. På nedre botten finns ett kök från slutet av 1800-talet med järnspis och en kallvattenkran! Modernt i början på 1900-talet.

Många adelsfamiljer har varit ägare under århundradena. Nuvarande ägare Statens Fastighetsverk tar väl hand om slottet idag.

Allt minner om en storhetstid som för alltid är över.

Vi avslutade dagen i trädgårdscaféet med ljuvliga bakverk. "En så intressant dag", var den vanligaste kommentaren i bussen hem.

BIRGITTA ÖRNBRAND

Kallelse till årsmöte 2023 med SPF Seniorerna Bromma

Årsmötet äger rum måndagen den 13 februari kl 13.00 i Abrahamsbergskyrkan.

På årsmötet beslutas i sedvanliga frågor som fastställande av resultat- och balansräkning, ansvarsfrihet för styrelsen, medlemsavgift för 2024, val av styrelseledamöter, samt valberedning och revisorer.

Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet. Handlingarna finns att läsa på hemsidan och delas ut på årsmötet.

VÄLKOMMEN!

Bromma kyrka tisdagen den 21 februari 2023

Bromma kyrka är Stockholms äldsta byggnad, som fortfarande är i bruk.

Själva rundstycket byggdes redan år 1168.

Under seklerna har kyrkan byggts till och idag består den av åtta delar.

Följ med på en guidad visning av denna unika byggnad.

Efter rundturen, som tar omkring en timme, serveras kaffe och tårta i sockenstugan. SPF Seniorerna Bromma bjuder.

Kl 12.15 Samling vid Pressbyrån på Brommaplan för gemensam resa med buss 117 till kyrkan.

Anmälan, som är obligatorisk, fr o m torsdagen den 8 december till Maivor Carlens mecarlens@gmail.com. Uppge alltid mobilnummer.

Info och frågor: Maivor Carlens 070-601 04 42.



Chokladfabriken på Söder tisdagen den 21 mars 2023

En god choklad kan förgylla livet. Hos oss hittar du allt från praliner och stänger till bakelser och tårter.

Tillverkningen sker för hand i vår fabrik på Söder, där vi också håller kurser och ordnar provningar.

Besöket börjar med sopplunch, tårtbuffé och kaffe. Efter det följer visning som avslutas med provsmakning.

Kl 12.00 Samling vid Pressbyrån Brommaplan för gemensam resa med T- banan till Renstiernas gata 12

Pris : 100 kr (besöket är subventionerat av SPF Seniorerna Bromma).

Betalning: Swish 123 455 0505 (SPF konto)

Anmälan, som är obligatorisk, fr o m torsdagen den 8 december till mecarlens@gmail.com. Uppge alltid mobilnummer.

Info och frågor: Maivor Carlens 070-601 04 42



Swish och mobilnummer

För dig som använder swish kan det vara bra att veta att det vid betalningar till föreningen är ditt mobilnummer som är din identitet. Föreningen ser att ett visst mobilnummer har betalt men inte ditt namn. Vi stämmer av numret med rätt person. Därmed är vi beroende av att du uppger ditt mobilnummer i samband med anmälningar.

Tänk också på att betala till rätt nummer, dvs SPF Seniorerna i Brommas Swishnummer, 123 455 0505.

För dig som inte använder Swish går det bra att betala via föreningens bankgiro, 131-4582.

Samtidigt vill vi tacka er som tar sig besväret att avbeställa när ni fått förhinder, det möjliggör för en annan medlem att få plats.

GUNILLA ROMMÉR

Västergökarna – en kör för seniorer

Västergökarna är en blandad kör och sektion inom SPF med uppgift att verka för god körsång genom övning och utbildning.

Kören övar i Bäckersalen i Abrahamsbergskyrkan på tisdagar kl. 9:30 – 11:45 med avbrott för kaffe och social gemenskap. Vår körledare Axelina Lindholm är en duktig och entusiastisk person, som också uppträder som solist vid körens årliga musikkafé och när vi sjunger på äldreboenden eller i någon kyrka i Bromma. Kören har också instrumentaler – gitarr, tvärflöjt och dragspel. Repertoaren är omfattande – från Bellman och

Taube till våra härliga vår-, advents-, och julsånger samt schlagers från 20-talet och framåt. I maj avslutas terminen med en 2-dagars körresa med sång och trevlig samvaro.

Vi behöver nya medlemmar - särskilt i basstämmen. Om Du vill veta mer är Du välkommen att ringa eller mejla:

Lena Elinder 070-735 34 30,
lena.elinder@hotmail.com

Sture Bevegård 070-750 50 46,
sturebevegard@gmail.com

Konstcirkel

Tycker du om att titta på konst? Sådan som berör och sådan som vi ser på med en axelryckning. Går du på utställningar?

Vore det inte roligt att gå tillsammans med några andra SPF-are? Kanske ta en kopp kaffe efteråt och diskutera upplevelsen.

Vi behöver någon som kan ta emot anmälningar och själv möta upp vid utställningarna.

Entréavgift betalar varje deltagare själv. Vill ni ha guide bestämmer ni också det själva. Ett enkelt och roligt uppdrag! Visst låter det intressant?

Mer info: Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65

Hjälper eller stödjer du någon i din närhet?

Då kan du få hjälp av din anhörigkonsulent. Brommas anhörigkonsulent erbjuder vägledande samtal och ger råd och tips i kontakten med kommunen, regionen och andra myndigheter. Du kan få information om föreläsningar, utbildningar och anhöriggrupper som anordnas för anhöriga. Du kan även ringa anhörigkonsulenten om du har behov av att samtala om din situation. Anhörigkonsulenten har tystnadsplikt och journalför inte. Stöd från anhörigkonsulenten är kostnadsfritt.

Kontaktuppgifter: Anna Jepsen, anna.jepsen@stockholm.se
Tel. 08-508 06 509



Inbetalning av medlemsavgiften för 2023

Förbundet skickar ut inbetalningskort till alla medlemmar i november och medlemsavgiften ska vara betald senast den 31 januari 2023. Därefter kommer en påminnelse från förbundet. Om du inte betalat avgiften senast den 1 april 2023 så avförs du tyvärr från medlemsregistret, vilket också innebär att eventuell grupplivförsäkring i Skandia upphör.

Medlemsavgiften i vår förening är 270 kr. Av dessa får föreningen behålla 60 kr, distriktet får 50 kr och förbundet får 160 kr. Om du är vänmedlem är avgiften 60 kr och då får du ett inbetalningskort från föreningens kassör. Observera att den som blivit medlem efter 1 oktober och betalat in avgiften har redan betalat avgiften för 2023.

Vintern och vårens aktiviteter 2023

Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Bävervägen 45, Bromma. Kl 13.00

16 januari – Trygghetsjouren - vad är det?

Beviljar och sätter in trygghetslarm, tar emot larm dygnet runt, fattar beslut om insats om någon är i akut behov av äldreomsorg. Avdelningschef Susanne Brinkenbergs berättar om hur det går till!

13 februari – Årsmöte

Se kallelse sid 5

Bromma folkhögskolas kör kommer och bjuder på fin musik.

6 mars – Stockholm i litteraturen, Eva-Karin Gyllenberg kåserar

Astrid Lindgren och Elin Wägner har fått varsin medan August Strindberg har fått två. Två vadå? Jo, litterära skyltar i Stockholms innerstad.

Följ med på en timslång sittande promenad i Stockholm-slitteraturen med Eva-Karin Gyllenberg, journalist på Dagens Nyheter.

Hör om hur projektet startade 1992, om varför skyltarna sitter där de sitter (om de inte har försvunnit) och om några mycket speciella invigningar.

Sätt redan nu ett kryss i almanacken för månadsträff den 3 april och 8 maj. Program kommer i nästa nummer av tidningen.

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

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.



Bowling



Onsdagar 10:00 – 11:30

P.g.a. många nyanmälda medlemmar är bowlinggruppen fullbokad för i år. Det kan finnas möjlighet till lösspel men då måste ni anmäla er till en väntelista.

Kolla hemsidan i januari nästa år för mer information om situationen för vintern/våren 2023.

Kontakt: Thomas Bäck, 070-830 22 16

thomas.back2@bredband.net

Populära kulturvandringar

Varje onsdag kl 10 samlas vi, ca 15-20 personer, utanför spärrarna vid Alviks tunnelbana. Sedan antrar vi tvärbanan eller tunnelbanan och åker iväg till något intressant ställe och vandrar 3-4 km i långsam takt ivrigt pratande. Stannar här och där och lär oss något om vad vi ser.

Hans Edenhammar 073 912 98 98

Trivselbridge

Vi i spelar på Tältgatan 12, onsdagar kl 11.00. Sluten grupp.

Intresseanmälan och information:

Kerstin Törestad Peterson 070-466 26 07

Monica Poppen 070-260 08 71

PUB-kvällar

på al Caminetto på Gustavslundsvägen i Alvik.

Torsdagar kl 17 träffas vi på al Caminetto och dricker eller äter något tillsammans.

Följande datum: 19 januari, 23 februari, 23 mars, 20 april, 25 maj.

Lunchträffar

På restaurang Astrids i Ängby

Ibland är det trevligt att äta lunch med några andra medlemmar!



Fredagar kl 13 träffas vi på Astrids följande datum: 27 januari, 17 februari, 17 mars, 14 april och 12 maj.

VÄLKOMNA!



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

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 10, sista manusdag 24/2.

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, måndag 08.00-18.00, tisdag - torsdag 08.00-16.30
samt fredag 08.00-16.00.

aldredirekt.service@stockholm.se

Trygghetsjouren tel 08-508 40 700

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