



Ordförande Lena har ordet:

Välfärdsteknik

Måste få berätta vad jag har varit med om apropå allt prat om digitalisering. Jag köpte för några veckor sedan tågbiljetter för att åka till Oslo men blev sjuk i influensa och kunde alltså inte åka. Ringde min husläkare för att få ett intyg på att han avrådde mig från resan vilket inte var några problem. Kontaktade SJ:s kundtjänst för att fråga till vilken adress jag skulle skicka intyget. En vänlig dam upplyste mig om att jag alls inte skulle skicka intyget i kuvert med frimärke utan i stället skicka intyget digitalt. Hon uppfattade min tveksamhet och föreslog vänligt att jag kanske kunde fråga något av mina barn om jag behövde hjälp. Hon tröstade mig med att hon också tyckte att det var svårt.

Jag lyckades få i väg intyget (för egen hand) plus övriga uppgifter som behövdes och hör och häpna jag fick tillbaka pengarna med vändande post! Men dubbelt så mycket som jag betalat! Så nu funderar jag på att ringa kundtjänst och fråga om de kanske har något barn som kan hjälpa till med återbetalningar.

Skämt åsido, hur gör den som inte är uppkopplad eller har någon att be om hjälp?

Idag har jag varit på ett seminarium och lyssnat på en man som pratat om framtidens välfärdsteknik. En fråga som i hög grad hör ihop med vad samhället har råd med och hur tillgången på utbildad personal ser ut. Vad kan basutbudet vara när jag behöver äldreomsorg och vad måste jag betala själv? Fler och fler av oss äldre kommer få sina insatser i sitt eget hem och med stor sannolikhet med hjälp av den så kallade välfärdstekniken som är under stark utveckling. Oerhört intressant att lyssna till men också i mina öron lite skrämmande. Vart tog den mänskliga kontakten vägen?



Jag tror att det så kallade civilsamhället kommer att få mycket större ansvar i framtiden. Föreläsaren påminde om det gamla byalaget och jag funderade på vad vi idag kallar mötesplatser för äldre. Seniororganisationerna har en viktig plats att fylla och jag hoppas att vi i vår förening inbjuder till aktiviteter som också innebär att bry sig om andra. Alla våra funktionärer är ett fint exempel på det. För att citera mig själv i Verksamhetsberättelsen 2022 – att göra något för andra ger mening i livet och då lever man längre och mår bättre!

/ Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma

- Ny Lena i styrelsen Sidan 2
- Åldras i Sverige Sidan 3
- Trygghetsjouren Sidan 4

Årsmötet 2023

Så var det dags för årsmöte igen!

Tre unga musikanter från folkhögskolan i Bromma spelar härlig musik för oss innan vi startar själva mötet, så bra att någon ber styrelsen att få lyssna till dem vid ett annat medlemsmöte.

Som vanligt hålls en tyst minut för de av våra medlemmar som inte finns med oss längre och Birgitta Örnbrand tänder ett ljus och läser en dikt.

Inbjuden att hålla i klubban på mötet är Irene Svensson som i vanliga fall är ordförande i Fruäng-Enskede och hon väljs av de 48 medlemmar som deltar i årsmötet.

Och vår ständiga sekreterare Ulla von Platten skriver protokollet.

Handlingarna har funnits på hemsidan och finns också i pappersform att hämta vid ingången till lokalen. Verksamhetsberättelsen för 2022 beskriver vad som hänt under föregående år och vad vi använt pengarna till och innehåller också ETT STORT TACK till alla de funktionärer som håller i gång alla aktiviteter. Verksamhetsplanen för 2023 beskriver vad vi planerar för det här året och även hur vi har tänkt använda föreningens pengar. Av den redovisningen framgår att vi räknar med ett underskott vilket förklaras av att vi har ganska gott om pengar på banken och anser att de ska användas för medlemsaktiviteter och inte sitta still

på ett bankkonto. Årsmötesdeltagarna hade inga invändningar mot detta!

Revisorerna föreslog att styrelsen skulle beviljas ansvarsfrihet vilket årsmötet röstade ja till.

Så var det valberedningen som stod på tur och en ledamot, Alice Fri, hade av sagt sig omval men kommer ändå att stå till tjänst när styrelsen behöver hjälp. Ett stort tack till Alice för dina insatser och blommor överlämnas efter årsmötet. I stället får vi en ny ledamot i styrelsen som heter Lena Jonker och henne hälsar vi varmt välkommen. Resten av styrelsen arbetar vidare, så även ordförande Lena som valdes för ytterligare ett år.

Ulf Aldin som "vikarierat" som ansvarig för både hemsida och medlemsregistret ett antal år hade också önskat att någon annan skulle överta hans uppdrag och avtackades med något gott att dricka.

Irene avslutade mötet och vi fick lyssna till mer härlig musik samtidigt som de efterlängttade semlorna dukades fram. Vad skulle vi göra utan er som alltid ser till att vi har kaffe och något gott därtill?

LENA HEDQUIST

Och vem är vår nya Lena i styrelsen?

Lena Jonker bor i Smedslätten och blev pensionär för tio år sedan.

Har jobbat som företagsrådgivare inom bankvärlden och stortrivts med det. De sista åren som Senior Advisor vilket var ett bra sätt att få avsluta sitt yrkesliv, att få dela med sig av sina kunskaper och erfarenheter!

På min fråga om varför medlem i SPF Seniorerna blir svaret att pandemin öppnade ögonen på Lena. Varför behandlas äldre så illa? Och på vilket sätt kan

man påverka politiker och andra som bestämmer? En god vän föreslog medlemskap i vår förening!

Idag är Lena invald i styrelsen, ersättare i Bromma stadsdelsnämnds pensionärsråd och med i vår arbetsgrupp Äldrefronten. Du är så välkommen och vi kommer få mycket glädje av all din energi!

LENA HEDQUIST

Sörmlandsresa med konstkänsla, tisdagen den 23 maj

I Strängnäs börjar vi dagen med förmiddagsfika på Grassagårdens Café. Ett café som har anor från slutet av 1700 – talet. Stärkta av kaffet besöker vi den mäktiga Domkyrkan.

Efter Domkyrkan åker vi mot Eskilstuna, där det ligger två populära muséer, Munktellmuséet och Konstmuséet. Munktellmuséet visar hundraåttio år av svensk industrihistoria. Muséerna ligger inom cirka tio minuters gångavstånd från varandra, så eventuellt kan man besöka båda.

Intill Konstmuséet (fri entré) finns en lunchrestaurang "P2", som har öppet kl 11.00 – 13.30.

För de som önskar promenera runt i stan finns Rademachersmedjorna som är ett friluftsmuseum i centrala

Eskilstuna med bevarade smedjor från 1600-talet. På hemvägen besöker vi Ebelinmuséet i Torshälla.

Avresa: kl 08.30 utanför f d Scandic Hotel mot Strängnäs

Hemkomst: kl 17.00 cirka Brommaplan

Pris: 420 kr. Kostnader för förtäring efter eget val.

Betalning: Senast den 7 maj till Swish 123 455 0505 (SPF konto)

Anmälan som är obligatorisk, fr o m 24 mars till Maivor Carlens, mecarlens@gmail.com

Uppge alltid mobilnummer.

Information och frågor till: Maivor Carlens
0706 - 010442



Hur är det att åldras i Sverige?

I Sverige lever man länge och vi blir bara äldre och äldre och får vara friska fler år än tidigare. Vilket också innebär att vi blir fler och fler. Hur ser det svenska samhället på äldre människor och vad innebär det att åldras i vårt land? Är vi en belastning och en stor kostnad och/eller en resurs och tillgång med all vår kunskap och livserfarenhet? Kommer du ihåg Proppen Orvar och Köttberget?

Förr tog familjen ofta hand om sina äldre och då var det vanligt att de äldre levde tillsammans med de yngre generationerna och hjälpte till med barntillsyn och annat som behövdes i hemmet. Så ser det nog inte ut längre, år 2023, även om många av oss hämtar och lämnar på förskolan vid sidan av andra egna aktiviteter. Den dagen som vi själva behöver hjälp finns ett starkt skyddsnet som samhället står för men

som av många upplevs som svåråtkomligt och svårt att sätta sig in i. Under förutsättning att man får leva så blir även den som är ung så småningom gammal! Intressant i det sammanhanget är att undersöka hur många i riksdagen som är över 65 år och det handlar om några få procent. Dock har vi fått en äldreminister som heter Anna Tenje och hon har sagt bl a följande:

Det är hög tid att vi arbetar samlat kring äldrefrågorna för att ge äldre en värdig ålderdom med god livskvalitet. Dels ska vi värna om dem som arbetat ett helt arbetsliv genom att trygga deras ekonomi och behov av god omsorg. Dels ska vi ta vara på det höga värde som våra äldre har för hela samhället, motverka åldersdiskriminering och ta vara på den kunskap och erfarenhet som de bidrar med.

Forts. sid. 5

Trygghetsjouren- en verksamhet som aldrig sover

Så inledde avdelningschef Susanne Brinkenberg sin information på månadsträffen en måndag i januari. Med sig hade hon också Ingegerd Johansson som är projekthanterare för att arbeta med implementeringen av nyckelfri hemtjänst i staden.

Men varför hade vi bjudit in de här två personerna?

Om man under dagtid vill ha kontakt med någon som handlägger frågor om äldreomsorg ringer man Äldre direkt, som ibland kan svara på din fråga direkt eller också förmedlar kontakten med en biståndshandläggare i den stadsdel där du bor. Men om du behöver komma i kontakt med någon utanför kontorstid så ringer man trygghetsjouren.

Vad gör då de ca 100 personerna som arbetar på Trygghetsjouren?

- Följande områden fick vi en ingående redovisning av hur det fungerar och här kommer en sammanfattning.
- Handlägger och fattar beslut om trygghetslarm, ansvarar för installation och service samt larmmottagning
- Hanterar kön till vård- och omsorgsboenden, servicehus och korttidsvård
- Akuta behov av myndighetsutövning, råd och stöd utanför kontorstid
- Arbetsledning av omvårdnadspersonal utanför kontorstid
- Implementerar nyckelfri hemtjänst

Om du fyllt 65 år har du rätt att få ett trygghetslarm installerat i ditt hem. Avgiften är för närvarande 157 kronor i månaden.

En montör kommer hem och installerar larmet och du får en "klocka" som du har på armen. Susanne betonade att den personen som kommer hem till dig ALLTID ska kunna legitimeras sig och dessutom bära kläder som visar att hen är anställd av Trygghetsjouren. Larmet fungerar bara så länge du är inomhus. Om du råkar ut för något som gör att du behöver hjälp så trycker du på klockan och larmet går till larmcentralen. Där svarar en handläggare-dygnet runt - och vid behov larmas en utförare hos den hemtjänst som du valt och som ska ställa sig i din bostad inom en halvtimme.

Ungefär 16000 personer har ett trygghetslarm i Stockholm och ca 2500 larm inkommer per dygn.

Förmedling av plats till särskilt boende.

Om du efter ansökan fått en plats beviljad på

ett vård- och omsorgsboende eller servicehus placeras du i en kö som hanteras av handläggare på Trygghetsjouren. Det finns ca 160 särskilda boenden att välja mellan. Oftast finns platser men till en del boenden som är mer populära är det kö. Du får ställa dig i kö till tre valfria boenden och över 200 lägenheter förmedlas varje månad.

Akuta behov och myndighetsutövning – vad är det?

Ibland kan insatser av hemtjänst uppstå akut, utanför kontorstid.

Om du till exempel vårdar en person som är demenssjuk och som inte kan lämnas ensam och du själv blir akut sjuk så vem rycker in då?

Vid ett sådant tillfälle måste det finnas någon som kan rycka in från hemtjänsten och då måste ett s.k. myndighetsbeslut fattas och det gör en handläggare på Trygghetsjouren.

Arbetsledning av omvårdnadspersonal utanför kontorstid.

De personer som arbetar på nätter och/ eller helger behöver ibland arbetsledning för att klara svåra uppdrag hos den som får insatsen. Av den anledningen finns personal på Trygghetsjouren som kan kontaktas och ge råd och stöd.

Nyckelfri hemtjänst.

Ordinarie nyckelhål som används idag kommer ersättas av ett så kallat digitalt nyckelhål. Idag bär hemtjänstpersonal på ett stort antal nycklar som dessutom ska hämtas i den lokal som företaget har, varje morgon. I framtiden kommer detta ske digitalt vilket bland annat innebär att du kan se vem som kommit till den som får insatsen och när insatsen avslutas. Fastighetsägare måste självklart ge sitt tillstånd liksom mottagaren av insatsen. För detta finns alltså en projekthanterare, Ingegerd Johansson som leder arbetet med implementeringen som kommer ta drygt två år.

Användbara telefonnummer (som jag har på min kylskåpsdörr)

Äldredirekt – frågor om äldreomsorg 08 – 80 65 65
Frågor om trygghetslarm 08 – 508 40 613
Trygghetsjouren på jourtid 08 – 508 40 700

LENA HEDQUIST

Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.

Forts. från sid. 3

För några veckor sedan lyssnade jag på en professor, Marie Åsberg 85 år, som föreläste/pratade om vad hon kallade ålderskräcken. En del skäms för att bli gamla. Gamla behandlas som en grupp där alla är lika, men vi är väl lika olika efter 65 som före 65, eller? Hon pratade också mycket om vad som händer sent i livet och hur bra det kan vara om man slipper att bli kroppsligt sjuk, demenssjuk eller deprimerad. Tydligt är depression vanligt att drabbas av och förblir också obehandlad i många fall. Jag tror också att många är oroliga för att drabbas av en demenssjukdom. De gånger som vi för några år sedan ordnade information om denna fråga kom ganska få medlemmar och vid frågan varför man inte kom var svaret ofta "vill inte veta".

Professorn menade att några faktorer är mycket viktiga för att må bra när vi blir äldre, nämligen att få uppleva meningsfullhet, autonomi som jag tolkade som att fortfarande kunna kontrollera tillvaron, samhörighet och gemenskap och värdighet.

Det här är frågor som jag tror att en del av oss skulle vilja prata om – i mindre grupper- och därför har vi för avsikt att bjuda in till sådana träffar med innehållet hur är det att bli gammal.

LENA HEDQUIST

GLÖM INTE att vaccinera dig mot pneumokocker!

Region Stockholm erbjuder kostnadsfri vaccination mot pneumokocker från 65 års ålder

Pneumokocker är den vanligaste orsaken till lunginflammation, bihåleinflammation, öroninflammation och hjärnhinneinflammation. Risken att bli sjuk ökar med stigande ålder.

Beställ tid för vaccination så snart som möjligt, antingen på din vårdcentral eller hos någon av de vaccinationscentraler som finns!

Folkhälsoveckan 2023

Promenad kring Råcksta träsk den 9 maj 2023

Vill du följa med på en utflykt i naturen? De nya groddammarna vid Råcksta träsk blev klara sommaren 2022 och via utlagda trätrottoarer och broar är det möjligt för mänskliga besökare att komma närmare djurlivet. Groddammarna ingår i stadens projekt Grönare Stockholm

Vi samlas kl 13.00 utanför Kaskad vid Blackebergs torg och promenerar utför backarna ner mot Råcksta träsk där vi kan vandra runt för att spana på groddjur, fåglar och insekter.

Anmäl intresse till Ulla von Platten, 070-695 45 91 eller ullavonplatten@hotmail.com



Tala om livet

Vi träffas och delar med oss av tankar och erfarenheter och lyssnar till andras berättelser. Första träff 27/4 kl 13.00 i Abrahamsbergskyrkan.

Anmälan till Birgitta Örnbrand 070-4101865. Mejl: ornbrandbirgitta@gmail.com

Finns det någon som vill vara med i en läsecirkel?

Vi har idag tre läsecirklar som är i gång och som inte kan ta med fler deltagare. Några har ställt frågan om vi kan ordna ytterligare en läsecirkel och nu ställer jag frågan!

Vill du vara med i en läsecirkel?

Mejla eller sms:a till mig om du är intresserad!

Lena.hedquist@gmail.com eller 073-759 40 82

Byggnadshistorisk guidning i Bromma kyrka

Med hjälp av Anders Wengelin, pensionerad lärare, omskolad till guide, blev en grupp SPF-are lotsad genom sekler av kyrkans historia. Anders bakgrund inom byggnadsteknik blev fokus i guidningen med den historik som finns i väggar och tak.

I mitten av 1100-talet restes en cylinderformad bastion som ett försvarsverk, lika som tvillingkyrkan i Solna och även Munsö kyrka. Dessa tre kallas rundkyrkor efter byggformen. Inom murarna fanns förutom soldater ett kapell och bostäder. Högst upp skyddade skyttevärn mot angripare. Mycket kan fortfarande avläsas i rester av de gamla bjälklagen. Under 1400-talet växte församlingen efter digerdöden och kyrkans tillbyggnad dekorerades med målningar i Albertus Pictors anda. De nuvarande har tagits fram efter att kyrkväggarna målades över några sekel senare.

År 1679 utsågs Johannes Vultejus till kyrkoherde och verkade i församlingen tillsammans med läkaren Urban Hjärne. Hjärne är mest känd för att ha grundat Medevi Brunn och bidragit till att stoppa häxprocesserna i Stockholm. Vid denna tid blev det modernt med egna gravkor för adel och högre borgerskap. Familjen Stierncrona på

Åkeshof lät bygga koret med släktvapnet och familjen Hjärne har ett eget gravkor innanför sakristian. Anders visade oss också på de olika prydnader som finns i takvalvet; votivskeppet, passionsänglarna med pinoredskap och den märkliga figuren med kvinno- och fiskkropp, placerade på en hornkrona.

Från att ha ingått i Riddarholms församling blev Bromma självständigt 1846 och successivt omvandlades de stora gårdarna i västra Stockholm till bostäder in i vår tid. År 1968 renoverade man kyrkan och man firade 800 år, en ungefärlig uppskattning, och därmed 850-årsjubileum 2018. Kyrkan har på senare år renoverats och moderniserats för att anpassas till tidens krav. Kyrkporten flyttades för ljusinsläpp, ett avskilt kapell (absid) med tillträde utifrån och en underjordisk tillbyggnad med ökade utrymmen.

Vårt besök avslutades i sockenstugan där föreningen bjöd alla på kaffe och gräddtårta. För den som vill veta mer om Bromma kyrka och dess historia kan man via internet söka på <https://www.svenskakyrkan.se/bromma/bromma-kyrka>.

ULLA VON PLATTEN

Stort intresse för konst bland SPFs medlemmar!

I förra numret av vår tidning gick vi ut med en fråga om det var någon som skulle vilja vara med i en konstgrupp där man tillsammans besöker olika museer och utställningar!

OM det var! Intresset har varit mycket stort och första besöket blir på Liljevalchs vårutställning. Stora grupper innebär alltid en hel del planeringsarbete. Vi återkommer med rapport.

Så roligt att så många har anmält sig!

Vårens aktiviteter 2023

Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Bävervägen 45, Bromma. Kl 13.00

3 april – Praktisk krisberedskap

Lars Samuelsson, verksam inom Civilförsvaret Ekerö med mångårig erfarenhet av krisberedskap berättar om vad vi behöver förbereda oss för om krisen kommer.

Är du beredd? Vad gör vi om elen försvinner? Hur laddar du din mobil? Om vi inte har tillgång till vatten?

Lars berättar och visar vad som är viktigt att ha hemma i en nödsituation.

8 maj – Musik

Vi bjuds på underhållning med inslag av allsång till Skärgårdspojkarna.

De spelar och sjunger allt från Armstrong till Taube blandat med andra goda örhängen.

Boule

Vi spelar boule hela året.

Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar 11- 14 och i Björklundshage torsdagar 11-14. Vintersäsongen i Liljeholmshallen på fredagar 12-14.

Välkommen att spela med oss.

Info: Margareta Terfelt 070 - 286 77 99
Agneta Blomdahl 070 - 766 46 96



Bowling

Onsdagar 10:00 – 11:30

Bowlinggruppen är för närvarande fullbokad.

Det kan finnas möjlighet till lösspel men då måste ni anmäla er till en väntelista.

Kolla hemsidan i augusti för mer information om situationen inför hösten 2023.

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



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.

Kulturvandringar

Samling kl. 10 utanför spärren i Alvik. Vandring ca 4 km.

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 Scandic hotell på Gustavslundsvägen i Alvik.

Torsdagar kl 17 träffas vi på Scandic hotell och dricker eller äter något tillsammans.

Följande datum: 20 april och 25 maj.

Lunchträffar

På restaurang Astrids i Ängby

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

Fredagar kl 13.00 träffas vi på Astrids följande datum:
14 april och 12 maj.

VÄLKOMNA!





<<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	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	Programgruppen Maivor Carlens	070-601 04 42
Birgitta Örnbrand <i>ornbrandbirgitta@gmail.com</i>	070-410 18 65	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 2023	270 kr vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr
Lena Jonker <i>lena.m.jonker@gmail.com</i>		Organisationsnummer	802412-8558
Valberedning:		Bankgironummer	131-4582
Hans Edenhammar	073-912 98 98	Swish	123 4550505
Berit Alveskär	070-719 41 10	Hemsida	www.spfseniorerna.se/bromma
Revisorer			
Hans Edenhammar	073-912 98 98		
Gun Risberg	070-757 76 85		

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 kommer 16/6, sista manusdag 27/5.

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.

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

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

Trygghetsjouren tel 08-508 40 700

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