



Ordförande Lena har ordet:

Smarta hem

Under Kristi Himmelfärdshelgen besöker jag mitt hus i Dalarna och läser förstas Gagnefsbladet för att informera mig om vad som är på gång. Ser till min glädje en annons om en resa till Falun för äldre där man får uppleva Smarta hemmet Smedjan. Där finns en visningslägenhet där man guidas runt i ny teknik för äldre och syftet med besöket är att lära sig hur man kan bli tryggare genom olika tekniska lösningar och därigenom undvika personskador i det egna hemmet. Vilket fint initiativ av Svenska Kyrkan!



!vår förening har vi en medlem som kan mycket om sambandet välfärdsteknik och äldre och som vi i styrelsen träffat på ett av våra möten. Hon heter Britt Östlund och är professor emeritus och har en forskarkarriär bakom sig som handlar om just dessa frågor. Hon kommer att dela med sig av sina kunskaper och tankar på vår medlemsträff den 6 november i höst och jag lovar att det kommer bli intressant att lyssna till henne!

Vid årsmötet i februari avtackade jag vår medlemssekreterare och webbredaktör och levde

därefter i stor ovisshet om hur vi skulle hitta en efterträdare till honom. Annonserade till och med i ett Nyhetsbrev, försökte med handpåläggning men ingetdera fungerade. Nästan sömlös för vi klarar oss inte utan de funktionerna. Hemsidan är vårt ansikte utåt och utan medlemssekreterare kan vi inte ta emot nya medlemmar!

Så plötsligt fick jag en glädjeshock! Ledamoten Karin Lund i styrelsen meddelade att hennes man Lars Carlqvist ställer upp som medlemssekreterare. Och Lena Jonker i styrelsen åtar sig att vara webbredaktör: HURRA!

När du läser min text har vi haft lunch för de nittioåringar som hörsammat vår inbjudan om lunch på Astrids och förhoppningsvis har också våra funktionärer avnjutit en god lunch på Brostugan som ett ringa tack för allas insatser. Programmet till hösten är så gott som klart.

Sommaren står för dörren och det sägs att den ska bli väldigt varm så drick mycket och sitt i skuggan! Med andra ord var rädd om DIG!



/ Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma

- Äldre direkt Sidan 2
- Vem kunde tro det här? Sidan 3
- Fallolyckor Sidan 4

Äldre direkt – svårt att komma fram

Jag har fått frågor från flera av er i föreningen som har gällt svårigheten att komma fram till Äldre direkt på telefonnumret 08/80 65 65.

Väntetiden har i några fall varit över en timme vilket naturligtvis inte är acceptabelt och under några veckor i februari låg verksamheten helt nere.

Av den anledningen har jag tagit kontakt med enhetschefen på äldre direkt och fått följande svar. Hon konstaterar att det stämmer att det stundtals kan vara svårt att komma fram.

Kontaktcenter och Äldre direkt har påverkats stort av att Stockholms stad under en längre tid haft och har omfattande problem med driftsstörningar som påverkar telefonin. Arbetet med att komma

till rätta med detta har högsta prioritet.

Hon berättar också att antalet ärenden under senare tid ökat markant och att det också kommer många frågor som inte ligger under Äldre direkts ansvarsområde.

Sjukdom bland personalen har också påverkat verksamheten och man söker ännu fler timvikarier än vad som finns idag.

Callback har aktiverats vilket innebär att man kan välja att bli uppringd och behåller sin plats i kön utan att behöva sitta i kön och vänta

LENA HEDQUIST

Besök på Chokladfabriken

En strålande marsdag samlades ett trettiotal medlemmar från SPF Seniorerna Bromma på Chokladfabriken vid Renstiernasgatan för en visning. Chokladfabriken startade 1997 i Barnängen av Ellinor och Martin Isaksson och har nu tre affärer i Stockholm.

Vi började visningen i restaurangen, där vi serverades en mustig, varm soppa i stora vita skålar. Till kaffet kunde vi välja att smaka på flera av Chokladfabrikens egentillverkade tårter. Härligt för alla gottgrisar!

Så samlade Ellinor oss i en av fabrikslokalerna, för att berätta om kakao och om chokladtillverkning. Hon började med att entusiastiskt lovsjunga choklad och alla dess positiva effekter, som förutom att göra oss gladare och lyckligare och kärleksfullare också innehåller antioxidanter och hälsosamma vegetabiliska fetter.

Vi fick lära oss att kakaoträdet växer i tropiska delar av Sydamerika, Afrika och Asien. Varje träd ger 3–4 kilo bönor per år. Bönorna ligger snyggt uppradade i kakaofrukten. Ellinor visade upp en kakaofrukt, som såg ut som en halv kokosnöt.

Hon berättade vidare att fröna värms upp till en hög temperatur, mals till kakaomassa och kakaosmör som används vid chokladtillverkningen. Ju mer kakaomassa som används desto högre procenttal på chokladen.

Ellinor skickade runt skålar med choklad (mycket populärt) med olika procentsatser för att vi skulle lära oss känna skillnad på mättnaden av kakomassa. I den sista skålen låg Chokladfabrikens populäraste och mest sålda pralin: en lakritskola täckt med mörk choklad toppad med lite flingsalt.

Chokladfabriken gör inte bara praliner utan också tårter, inte minst brölloptårter. De var delaktiga i tillverkningen av Sofias och Carl-Philips brölloptårta 2015. Ellinor berättade, att det dåliga finansiella läget i Sverige nu gjort att bröllopen blivit mindre och därmed brölloptårterna inte så höga.

Den som blev inspirerad av visningen kunde ta en sista frestelserunda in i affären och kanske falla för en ask vackra praliner eller varför inte några kycklingar till påsk?

KARIN HOLMBORG

Vem kunde tro det här?

"Vem kunde tro det här - att vi skulle ha krig en bilresa bort från våra gränser?" så började Lars Samuelsson från Civilförsvaret sin föreläsning på SPFs månadsträff den 3 april.

Det gäller att förbereda sig innan krisen är här. Myndigheterna kräver att du som medborgare ska klara dig själv i tio dagar vid ett krisläge. Det är den tid som anses behövas innan det allmänna hunnit organisera sig. Äldreboenden är undantagna från detta krav och ska beredas hjälp omgående.

Fyra viktiga hörnstolpar är vatten, info, värme och mat. När elen upphör, slutar så gott som allt att fungera, inget vatten kommer ur kranen. Vatten är livsviktigt och att lagra dunkar fyllda hemma är en bra början. Räkna med två och en halv liter per person och dygn. Dunkar i detta format är också lätta att hantera. Vatten kan lagras i mellan sex till tolv månader, se till att byta ut det kontinuerligt. Finns det någon vattenkälla i närheten, som t ex Mälaren, kan man hämta vatten där. För att få vattnet drickbart kan man fylla en PET flaska och fästa ett filter på den. Då blir sjövattnet drickbart. Myndigheterna kommer att upprätta tappställen men de första tio dagarna kan man inte räkna med att de kommit igång.

Masken för mobiler slutar att fungera efter ca två timmar vid elavbrott i Stockholmsområdet, då hjälper det inte att mobilen är laddad. Fasta telefonen upphör också. En vebradio är ett bra

alternativ och där ges information via P4. Det är viktigt att hålla sig à jour.

En bostad kyls snabbt ner om ingen värme tillförs. Se till att tätta drag vid fönster, ha filter och varma kläder till hands. I broschyren "Om krisen eller kriget kommer" står det detaljerat vad som behövs.

Mat anser Lars Samuelsson är det minst svåra att förbereda. När kyl och fryslutar fungera går det att äta upp så mycket som möjligt innan det förstörs. Annars är det konserver, och torrvaror som gäller. Varma koppen och Nutrilett går lätt att laga med varmt vatten. Ett spritkök är bra att ha.

Saniteten löses med hjälp av plastpåsar i toaletten. Efter de initiala tio dagarna ska myndigheterna ordna med uppsamling av påsarna. Broschyren "Om krisen eller kriget kommer" tar även upp andra saker som att ha tillräckligt med medicin hemma.

Vi hoppas innerligt att ingen kris, eller ännu värre krig, ska drabba oss, men det skadar inte att förbereda sig. Engelsmännen säger "Better safe than sorry", och visst är det så. Har ni skakat brandsläckaren hemma, frågar Lars till slut. Ingen har gjort det, men det ska göras regelbundet så att skummet inte geggat ihop.

Vi tackar Lars för en konkret och tydlig information om hur vi förbereder oss bäst. Det är bara att sätta igång. Bra info finns på:



www.civil.se, www.dinsakerhet.se,
www.krisinformation.se,
www.energimyndigheten.se

GUNILLA ROMMÉR

Falloolyckor är en lömsk olyckstyp

Falloolyckor är den olyckstyp som leder till flest besök på akutmottagningar, flest inläggningar på sjukhus och tragiskt nog också flest dödsfall.

Falloolyckor innebär både lidande för den drabbade och stora kostnader för samhället. Varje år avlider cirka två tusen äldre personer till följd av fallolyckor. Det är nästan tio gånger fler än de som omkommer i trafikolyckor. De samhällsekonomiska kostnaderna för skadade är också höga, mer exakt drygt sexton miljarder kronor per år.

Livskvaliteten minskar märkbart för en person som fallit och skadat sig och förebyggande åtgärder är därför viktiga. Utifrån de senaste trettio årens forskning finns starka belägg för att träning är det mest effektiva sättet att skydda sig. Både muskelstyrka och balans kan övas upp långt upp i åren och det är viktigt att fokusera på just dessa moment. Bedömningen bör vara individuell, då olika typer av träningsinsatser kan behövas. Idealiskt är att få sakkunnig rådgivning av en sjukgymnast, som ser vad du behöver. För märkbar effekt krävs flera övningstillfällen i veckan, men både träning i grupp och enskilt ger resultat. Att lära sig olika falltekniker samt att träna på att ta sig upp kan lindra följderna av ett fall.

Hemträning med digitala lösningar på nätet har tagit fart de senaste åren och det visar sig att träning hemma utan hjälp av apparater kan fungera bra. På Youtube finns tydliga övningar för äldre.

Den vanligaste formen av aktivitet bland äldre är promenader. Vill man mäta antalet steg gör man det lättast i mobilen. Idag finns ingen speciell rekommendation om antal steg per dag, utan alla steg är bättre än inga alls. Huvudsaken är att man är på benen och inte sitter still.

Med tanke på alla halkolyckor utomhus vintertid är det kanske dags för ett Äldresäkerhetsråd? Det har visat sig att kommuner med bättre sandning har färre olycksfall på vintern på sina akutavdelningar. Samhället har mycket att vinna på att utöka det preventiva arbetet, ungefär var tredje äldre person ramlar någon gång varje år och risken ökar med åldern. Om samhället tar ett samlat grepp om de allvarliga fallolyckorna skulle mycket vara vunnet.

Källa: Äldre i centrum.

GUNILLA ROMMÉR



Bionöje



Tycker du att nästan halva nöjet med bio är att kunna dela upplevelsen med någon?

På Kaskad i Blackeberg kan vi SPFare träffas efter filmen. Biografen har ett aktuellt utbud och ligger bekvämt ett stenkast från T-banan. I lokalerna finns café. Via mejl får du veta vilken föreställning som är aktuell för en träff.

Anmäl dig till brommagunilla@hotmail.com

GUNILLA ROMMÉR
070 5261451

Utflykt till Färingsö tisdag den 31 augusti

Vi börjar dagen med att besöka Svartsjö slott där vi får dess historia berättad av en guide. Under tiden serveras vi kaffe och bulle. Vi fortsätter till Hilleshög där vi besöker kyrkan och visas runt. Genom det vackra landskapet far vi sen vidare till Juntras Grönt, en gårdsbutik där det finns möjlighet att både handla och äta lunch. Stort utbud av blommor och grönsaker. Juntras bjuder på en vacker och avslappnad miljö där man gärna dröjer sig kvar en stund extra.

Avresa: kl 09.00 utanför fd Scandic Hotel, Brommaplan

Hemkomst: 16.00

Pris: 490 kr, Kaffe och guide på Svartsjö slott ingår. Förtäring på Juntras tillkommer.



Anmälan obligatorisk, skickas till mecarlens@gmail.com. Uppge mobilnummer.

Betalning: Senast 18 augusti via Swish 123 455 0505 (SPF konto)

Info: Maivor Carlens 070- 601 04 42

Kom ihåg att meddela återbud vid förhinder.



Foto: Gunilla Rommér

Svartsjö slott är beläget på Färingsö i Mälaren. Redan på medeltiden stod en stenborg på denna plats. År 1580 stod ett slott färdigt, som dessvärre eldhärjades 1687. Nuvarande byggnad uppfördes på 1730-talet som ett kungligt lustslott efter ritningar av arkitekt Carl Hårleman, och därmed introducerades rokokon i Sverige. Slottet byggdes ut på 1770-talet med Carl Fredrik Adelcrantz som arkitekt. Svartsjö slott och park är byggnadsminne sedan 1935. Borgruinen är ett fornminne.

Båtresa

Även denna sommar gör vi rundresor i Stockholms inlopp. Förra årets utflykt var så uppskattad att vi dubblar succén och lägger till en augustiresa också.

Den 21/6 och 14/8 åker vi SL-båten från Nybroplan i stadens inlopp. SLkortet gäller.

Tyvärr hinner inte vi få med båttidtabellen i denna tidning, men anmäl dig nu så får du mer information senare.

Vi planerar att stanna för lunch/kaffe vid Blockhusudden.

Anmälan till: Eva Janson, tel. 070-440 12 82

VÄLKOMMEN

Vandring i Linnea koloni 18 juli kl 13.

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

Anmälan till Alice Fri 0704914767.

VÄLKOMMEN!

Caféträff

Ett nytt, mysigt kaffeställe har öppnat på Höglandstorget.

De som är sugna på fika och sällskap träffas på Höglandstorget 3 på tisdag 22 augusti kl 14.00

Finns intresse blir det fler gånger!

VÄL MÖTT!

Afternoon Tea 17 augusti kl 15.00

Välkommen på Afternoon Tea den 17 augusti i Abrahamsbergskyrkan.

Vi avslutar sommaren och inleder höstens aktiviteter med att träffas och avnjuta en Afternoon Tea med läckerheter tillsammans. Här ges tillfälle att umgås och även att gemensamt fundera på vad ni vill att föreningen ska ordna för er, och med er, framöver. Vi serverar även lite tankenötter att knäcka.

Anmälan senast 1 augusti till mecarlens@gmail.com.

Pris: 140 kr, betalas via swish till 123 455 0505 (SPF konto).

Info: Maivor 070 601 04 42.



Foto: Gunilla Rommér

Sommarens aktiviteter 2023

Månadsträffar

Sätt gärna redan nu ett kryss i almanackan för höstens medlemsträffar.

11 september

9 oktober

6 november

11 december

Fullständigt program kommer i nästa nummer av tidningen.

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.

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



Lunch på Melanders i sommar

I sommar träffas vi för två gemensamma luncher, bägge gångerna från kl 12.30 på Melanders i Alvik.

Torsdag den 29 juni och måndag den 31 juli.



Åkeshovs arboretum

Utflyktsmål under sommaren

Föranmälan behövs, gör det på telefon 08-508 06 730. Vid anmälan får du mer information om utflykten.

4 juli Åkeshovs arboretum

19 juli Alviks strand

25 juli Ljunglöfska Slottet

2 augusti Åkeshovs slott

16 augusti Bromma kyrka

22 augusti Riddersviks Herrgård



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
Lars Carlqvist , medlemssekreterare	070-525 55 24	Organisationsnummer	802412-8558
Lena Jonker , webbredaktör <i>lena.m.jonker@gmail.com</i>		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		

Vissa bilder kommer ifrån freemages.com® och freepik.com®



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 1/9, sista manusdag 18/8.

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, 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.