



Ordförande Lena har ordet:

Delad glädje

För att ha verklig behållning av glädjen behöver man någon att dela den med. Det var Mark Twain som skrev så och jag håller med honom. Därför är det så bra att tillhöra en pensionärsförening som heter SPF Seniorerna Bromma. Medlemmars glädje och gemenskap är grunden i vår verksamhet. Några områden som behöver lyftas fram är det digitala ut-
anförskapet då det fortfarande är många som inte har tillgång till en e-postadress. Likaså är vi angelägna att lyfta fram de äldrepolitiska frågorna som behandlas i stadsdelsnämndens pensionärsråd SPR och kommunens pensionärsråd KPR. Boende, hemtjänst, biståndsbedömning, tillgänglighet, delaktighet är områden som hör till Stockholm- en äldrevänlig stad som vi vill undersöka!

En annan fråga som vi nog alla undrar över är hur vår framtida sjukvård kommer att styras och organiseras – har just läst en delrapport Styrningen av den egenägda vårdproduktionen från Region Stockholm. Vad betyder god och nära vård för oss seniorer? Finns resurserna på vårdcentralerna att vara navet i sjukvården?

Har det hänt något under sommaren? Svaret är förstås olika beroende på vem som ger det. Mina farhågor om en mycket varm sommar kom helt på skam och jag är inte ledsen för det. I Gagnef där jag brukar vara har det varit alltifrån mycket varmt till så kyligt att jag fick sätta på värmen och jag är tacksam för att Gagnef sluppit de värsta översvämningarna men fasar för framtiden när jag tar del av katastroferna på andra håll.

Jag deltog i förbundskongressen som ägde rum i mitten av juni på Lidingö tillsammans med ett drygt hundratal ombud från hela landet. Den viktigaste frågan som debatterades där var förslaget om höjd medlemsavgift om 50 kronor vilket till slut

resulterade i en kompromiss. Förbundet kommer få ytterligare 30 kronor mer per medlem och år vilket betyder att vår förening i Bromma också måste höja medlemsavgiften med 30 kronor.

För övrigt har vi haft gemensam lunch på Melanders ett par gånger vilket var mycket uppskattat. Vi kommer under hösten fortsätta att träffas på Melanders och äta lunch som framgår av annonsering längre fram i tidningen.

Båtutflykterna som tidigare varit så populära blockade endast ett fåtal vilket förvånade oss eftersom de tidigare varit så efterlängtdade.

Nu står hösten inför dörren med nya aktiviteter som vi hoppas ska passa. Tyvärr kommer inte Hans Edenhammar fortsätta med sina fantastiska kulturvandringar varför jag här vill framföra mitt stora tack till honom för alla dessa väl förberedda, intressanta och innehållsrika vandringar som så många av våra medlemmar deltagit i. Ett stort och varmt tack Hans!

Vi har så mycket att prata med varandra om så vi tänker pröva en liten förändring av våra månads-träffar!! Artisterna bjuds in att starta klockan 13.30 men vi startar våra möten som vanligt kl 13.

Längtar efter att få träffa er igen! / Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma

- Till Hans Edenhammar Sidan 2
- Ut och gå Sidan 3
- Monet på Sjöhistoriska Sidan 5

Resa till Digitopia i Norrköping torsdag 12 oktober

Vad betyder all ny teknik för mig och behöver jag bry mig? Följ med till Norrköping och få begreppen belysta på utställningen Digitopia.

Här fokuseras på frågor om hur mycket vi vill dela med oss av våra liv eller vem drar nytta av vad och på vems bekostnad. När tycker vi att robotar kan användas? Utställningen kretsar kring vardagsliv och övervakning. En guide på plats är anlitad för att reda ut begreppen.

Resa till Digitopia i Norrköping

Samling utanför f d Scandic Hotel, Brommaplan torsdag 12 oktober

Avresa kl 09.00

Förmiddagsfika vid Nyköpingsbro

Ankomst Norrköping

Lunch på muséets restaurang "Vy".

Besök på utställningen Digitopia med guide (ingår)

Fri tid att disponera på Arbetets museum, som har massor att erbjuda.

Hemresa med bensträckare på Stavsjö Vårdshus
Hemkomst Brommaplan cirka 18.00

Resans pris 510:-. Kostnader för förtäring tillkommer efter eget val.

Anmälan som är obligatorisk skickas till Maivor Carlens, mecarlens@gmail.com.

Anmälan och betalning senast den 30 sep. till swish 123 455 0505 (SPF konto)

Vid betalning uppge "Norrköping" på meddelanderaden.

Information och frågor till Maivor Carlens
070- 601 04 42



Hej Hans Edenhammar!

Du berättade en gång för oss `onsdagsvandrare` att det minsann inte är lätt att gräva sig igenom en bred, jättelik sandås för att göra en tunnel. Sanden rinner ju bara ut hela tiden!

Då vi står utanför Brunkebergstunnelns ingång i väster - ber du oss titta upp på gjutjärnsskylten över ingången. Där kunde vi läsa att år 1886 var det ingenjör Knut Lindmark, som hade lyckats med just detta. Du berättade också hur denne ingenjör hade nått sitt mål att skapa denna - nästan en kvarts kilometer - långa tunnel.

Ja, Hans, du har lärt oss mycket om vår hembygds historia. Inte bara om tunnlar!



Under ungefär tio års tid har du varit ledare för dessa SPF-onsdagsvandringar. Allt mycket uppskattat! Det vet jag absolut att vi alla tycker! Du har hjälpt oss att motionera våra vandrande ben, men också på ett otvunget sätt våra hjärnor och våra sinnen.

De senaste två årens vandringar med dig - har Margareta Svedlund (foto) och jag själv (text, karta) - varje vecka velat dokumentera. Detta tror jag har uppskattats. Förmodligen så också av anhöriga, som därmed har kunnat följa med oss på våra vandringar - så att säga i kulisserna.

STEN LÖFQUIST

”Ut och gå!”

Man kan knappt öppna en tidning eller slå på radio och TV utan att mötas av uppmaningen, rör på dig. Kroppen är gjord för att användas. Så varför sitta i soffan?

Som belöning blir du friskare, gladare och lever längre! Det räcker med att promenera.

Men inte vilken sträcka som helst.

Tills för en tid sedan var det 10 000 steg om dagen som gällde. Minns ni? Det blir ca 6 km under en timmes rask promenad. Gör vi bara det så mår vi allmänt mycket bättre! Noggrann forskning låg bakom rekommendationen, så det. När vi träffades några goda vänner, blev därför den obligatoriska frågan ”Har du gått dina tio tusen steg idag?” Någon småskrattade förtjust och sa ”Näe, aldrig”. Tills någon svarade ”Javisst, det gör jag varje dag. Mår så bra av det.” Generad tystnad.

En annan invände, jag går på gym 2 ggr i veckan, räcker inte det? Jo, det så klart att det gör.

Vi var många som försökte följa rekommendationen. Belöningen var verkligen något vi alla eftersträvar. Längre, friskare liv! Men det kan vara svårt att få ihop en timmes promenerande per dag. Dessutom varierar ju ansträngningen med den steglängd man tar.

Nyligen publicerades en studie som visar att vardagsrörelser är viktigare för hälsan än man trott. Redan vid 2 300 steg om dagen, ca en kvarts promenad minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Om man ökar stegantalet ökar hälsoeffekterna ännu mer.

Budskapet är att varje steg räknas. Men gå inte för mycket och långt, det ökar risken för skador.

Inom SPF Bromma har vi stavgång i Blackeberg. Man går en sträcka på ca 3,5 km med stavar, men det finns också en promenad på ca 1 km som är lämplig för den som går med rollator.

Det finns något för alla!

En av våra medlemmar 86 år berättar.

Varje måndag, onsdag och fredag träffas vi en grupp som tillsammans går ca 2–2,5 km. Därefter blir det qigong eller lättgymna. ”Vi har så trevligt tillsammans, hinner prata en hel del, det är viktigt.”

”Jag skulle inte vara så pass rörlig och alert om jag inte gjorde det här”, säger Anna Stina, 85 år.

Så vad väntar vi på? Bara att sätta igång!

BIRGITTA ÖRNBRAND



Stavgång Blackeberg

Stavgången i Blackeberg startade för ca 20 år sedan. Då var det fortfarande vanligt med "lustiga" kommentarer om saknade skidor och frågor om man tränade för Vasaloppet.

Vi är fortfarande 8 – 10 kvinnor och en man som varje måndag, oberoende av vädret, samlas klockan 11 på Blackebergs torg för en motionsrunda, långa rundan ca 3,5 km, lilla rundan ca 2,5 km och numera även lilla rakan på en dryg kilometer som kan klaras med rollator.

Efter de olika rundorna samlas vi på Marys Café vid Mälarbacken för en kopp kaffe med dopp och

en pratstund om vad som kommer att hända den närmaste tiden. Samtliga är överens om att stavgången är en bra start på veckan.

ASTRID GUSTAFSON OCH MAUD MÖLLER



Hälsodagen 6 september på Stockholms stadion

Stockholms stad (Äldreförvaltningen) hälsar alla seniorer välkomna till Hälsodagen som anordnas på Stadion. Låt dig inspireras, få nya hälsoinsikter, testa nya aktiviteter, ta en kaffe och umgås med vänner.

Lyssna på hälsoprofiler som Sofia Åhman från SVT:s Träna med Sofia, Richard Tellström, docent i måltidskunskap, Maj-Lis Hellenius, professor i allmänmedicin och forskare inom förebyggande medicin, folkhälsa och hjärt-kärlhälsa.

Träffa dietister, anhörigkonsulenter, syn- och hörselinstruktörer, Stockholms stads öppna träffpunkter och simhallar, kommunstyrelsens pensionärsråd och föreningar inom allt från judo, gåfotboll och kampsport till schack.

Guidad tur runt Stadion. Lasse Wahlström tar dig med på vandring i en av världens äldsta olympiaarenor där det fortfarande tävlas i idrott.

Fritt inträde. Öppet 12-16

Välkommen till en inspirerande dag!



Afternoon Tea, måndag den 25 sep kl 15.00

Välkommen den 25 september till Abrahamsbergskyrkan. Vi inleder hösten med att avnjuta en Afternoon Tea. Här får vi tillfälle att diskutera vad vi tycker om i föreningen, vad vi vill ha mer av eller saknar. Kanske vill du själv ta del i att ordna något? Det är ofta ett bra sätt att få nya vänner.

Anmälan och betalning senast den 15 september

Anmälan till Maivor Carlens
mearlens@gmail.com 070 601 04 42.

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

Info och frågor: Kontakta Maivor, 070 601 04 42



Monet-utställning på Sjöhistoriska Museet tisdag den 24 oktober kl 13.00

Cliv in i Claude Monets förtrollande värld under en unik konstupplevelse, där hans tidlösa mästerverk får nytt liv genom toppmodern teknik!

Genom skärmar, stora projektioner, interaktiva installationer och musik dyker vi djupt ner i Monets mästerliga målningar och fascinerande färgvärldar. Ta del av en fängslande helhetsupplevelse, där illusioner blir till verklighet och du själv kan vara med forma resultatet.

Det unika utställningskonceptet Monet's Garden Art Box består av toppmodern teknik, som gör att du som besökare kan leva dig in i en värld av konstverk målade av den berömde impressionisten Claude Monet (1840-1926).

(Se även <https://monets-garden.se>)

Samling kl 12.45 i entrén, visning kl 13.00

Sjöhistoriska Museet, Djurgårdsbrunnsvägen 14

Buss 69 från T-centralen, hållplats Sjöhistoriska

Info: Ulla von Platten, mobil 070-695 45 91

Anmälan obligatorisk, skickas till ullavonplatten@hotmail.com, uppge mobilnummer.

Pris 240 kr/person, för bokad biljett

Betalning senast den 10 oktober via swish 123 455 0505 (SPF-konto)

Kom ihåg att meddela återbud vid förhinder!



Abrahamsbergskyrkan

Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Båvervägen 45, Bromma. Kl 13.00

11 sep Musik

Vi roas av Jacke Sjödin som bjuder på en underhållande föreställning. Mycket musik utlovas och kanske någon tankvärd dikt.

9 okt Familjejuridik

Tilda Alnehäll från Familjens Jurist föreläser för oss om viktiga frågor kring bl a samlevnad och arv.

Vi får en föreläsning om bl a äktenskap och samboskap, framtidsfullmakter och testamente.

Det kommer även finnas möjlighet att ställa frågor till Tilda.

6 nov Britt Östlund

Ska vi vara rädda för AI (artificiell intelligens)? Eller hur sätter man en undersköterska på månen?

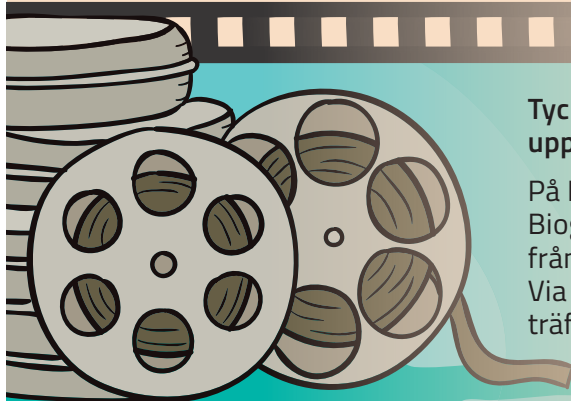
Vi får lyssna till professor emeritus Britt Östlund som satt sin prägel på forskningen om människors relation till teknik och fokusera på den centrala frågan: Vilken roll har teknologi i äldre personers liv och i vården och omsorgen av äldre?

11 dec Lucia

Vi välkomnar Lucia med tärnor och stämmingsfull musik



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

Höstens aktiviteter 2023

Boule

Vi spelar boule hela året.

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 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 Poppen 070-260 08 71

PUB – kvällar

på Scandic hotell Gustavslundsvägen i Alvik

Vi träffas och trivs tillsammans, äter något gott med dryck därtill.

Torsdagar klockan 17 och höstens datum:

28 september

26 oktober

23 november

14 december



Lunch på Melanders i höst, kl 13

Vi fortsätter med luncher på Melanders i Alvik.

Förutom dagens rätt har de ett spännande utbud.

Från klockan ett gäller pensionärsrabatt.

Följande fredagar gäller, 8 sep, 29 sep, 20 okt, 10 nov och 1 dec.

Gunilla Rommér 070 526 14 51



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.



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		

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 vecka 48, sista manusdag 10/11.

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.