

Ordförande Lena har ordet:



Livsfest

Häromdagen läste jag om en kvinna som är 94 år och som precis som många andra i den åldern planerade för sin egen begravning. Men som tyckte att det var så ledsamt att hon vände upp och ner på sitt eget tänk och istället bestämde sig för att ordna en LIVSFEST. Hon lever ju och varför inte glädja sig åt det! Hon älskar att dansa och det går faktiskt att göra även om man har en rullator eller rullstol. Förra året kom 20 personer och i år var det 40 släktingar och vänner som dök upp! Det gäller att hitta ljuspunkter när det är så mycket som förmörkar tillvaron i världen!

Vi närmar oss ett årsskifte och årsmötet äger som vanligt rum i februari. Kanske någon kommer ihåg att vi faktiskt hade årsmötet i september för några år sedan pga pandemin. Tänk så lätt det är att glömma hur vi levde då och bara skulle hålla avstånd. Några föreningar hade till och med sitt årsmöte på zoom på nätet.

Vi behöver nya krafter i styrelsen eftersom några av ledamöterna drabbats av sjukdomar och kliver av sitt uppdrag. Styrelsearbetet är meningsfullt och roligt och ger mycket tillbaka – inte så jobbigt som jag misstänker att en del tror. Vi behöver medlemmar som är intresserade av att fixa aktiviteter och medlemmar som är engagerade i äldrepolitiska frågor. Vi jobbar tillsammans och man är aldrig ensam om uppdraget!

Planeringen av vårens aktiviteter är i full gång. Nytt på agendan är ett antal föreläsningar om lite mer seriösa ämnen än vad vi brukar ha på våra

ordinarie månadsträffar. Dessa föreläsningar hittar du längre fram i tidningen. Och till dem måste du anmäla dig! Vi har också inbjudit PRO i Bromma att delta om intresse finns.

Under hösten har vi testat att låta underhållningen starta en halvtimme senare, 13.30, men bjuda in alla till 13.00 för att hinna umgås och prata med varandra. Efter nyår återgår vi till den gamla ordningen och underhållningen börjar kl 13!!

Vi kan glädja oss åt att vi fått många nya medlemmar under året som gått. En blandning av olika åldrar som kommer på våra introduktionsmöten för den som är ny och vill veta mer om vad SPF Seniorerna är. OCH att även få chans att presentera sig själv och lära känna några fler i föreningen.

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

Vill du bli medlem i SPF Seniorerna?

Kontakta vårt förbund via

Telefon: 08-692 32 50

E-post: info@spfseniorerna.se

▪ Nya vänner när man blir äldre Sidan 2

▪ Kallelse till årsmöte Sidan 3

▪ Bra bostad senior Sidan 4-5

Utflykt till Digitopia i Norrköping

En strålande vacker, men blåsig oktoberdag, företog en grupp från föreningen en utflykt med buss till Norrköping.

Arbetets Museum var målet, vackert beläget i det klassiska Strykjärnet, huset som blivit symbol för industrialiseringen i stan. Idag är huset indelat i flera museidelar, en restaurang och en trevlig butik i entréplanet.

Vi fick tillfälle att först ströva omkring på egen hand i huset före lunchen. Ett besök i fotoutställningen med temat 'Osynligt arbete' gav intressanta inblickar i olika ganska dolda verksamheter, sånt som bara pågår utan större väsen.

Utställningen Digitopia visar på teknikutvecklingen från 1800-tal in i vår egen samtid. Mycket intressant och tänkvärt, en trevlig guide drog oss med i samtalet. Illustrationen visar på hur våra sociala medier tagit över roller som andra institutioner haft tidigare; Facebook har blivit den

moderna biktstolen, med en megafon ansluten för spridning av informationen.

ULLA VON PLATTEN



Kan man få nya vänner när man blir äldre?

Vårt svar är ja det kan man och vi som vill berätta om det är två äldre kvinnor som får uppleva det!

Vi hade flyktigt träffats för många år sedan inom skolans värld men aldrig umgåtts. Nu korsades våra vägar egentligen av en tragisk anledning, våra män hade drabbats av en demenssjukdom och vistades ibland på ett korttidsboende som heter pensionat Kinesen. Där satt vi två mittemot varandra i en samtalsgrupp för anhöriga och vi tyckte båda att vi kände igen den andra.

Det blev upptakten till en djup vänskap som är oerhört betydelsefull för oss båda. Inte bekantskap utan vänskap!

Ingen av oss är ju någon ungdom längre så det är kanske inte självklart att man kan få uppleva detta på gamla dar. Vad är då vänskap och hur uppstår den?

Vi har en gemensam människosyn – allas lika värde oavsett kön, ras och bakgrund. Vi delar intresset för andra människor och har båda jobbat inom det området, nyfikna på hur andra tänker och är nog rätt bra lyssnare. Vi tycker att en god vän kan du lita på och känna ett stort förtroende för.

Givna förtroenden stannar hos din vän. Vi bollar svåra frågor med varandra och hjälper varandra att reflektera över den egna delen i en krånglig livssituation. Du vågar visa dig sårbar.

Vi kan också få berätta om egna framgångar och glädjas tillsammans och visa generositet. Inte självklart men i en äkta vänskapsrelation så är det så. Skratta tillsammans är inte heller dumt. Vi stöttar och hjälper varandra även när det gäller praktiska saker. Resa tillsammans och dela hytt eller hotellrum kan vara en prövning som handlar om hänsyn, det har fungerat utmärkt. Vi delar känslan av att få vara oss själva och inte behöva göra oss till för att duga.

Finns det någon forskning om vänskap? Inte så mycket men ett är säkert och det är att hormonet oxytocin utvecklas i en djupare vänskapsrelation och det mår vi bra av.

Vår erfarenhet är att en ny vänskap när man kommit upp i mogen ålder kan ge så mycket glädje och så mycket stöd.

KARIN HOLMBORG OCH LENA HEDQUIST

Kallelse till årsmöte 2024 med SPF Seniorerna Bromma

Årsmötet äger rum måndagen den 19 februari kl 13.00 i Abrahamsbergskyrkan.

På årsmötet beslutas i sedvanliga frågor som fastställande av resultat- och balansräkning, ansvarsfrihet för styrelsen, medlemsavgift för 2025, 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!

Avi för medlemsavgiften 2024

Året lider mot sitt slut och det är dags för medlemsavgiften i SPF Seniorerna för 2024.

Om du har anmält e-faktura sedan tidigare, kommer din avi till din internetbank.

Om du inte har anmält e-faktura men har en Kivra-brevlåda, kommer din avi komma till Kivra-brevlådan under vecka 45.

Har du inget av ovanstående kommer avin för medlemsavgiften per post under vecka 46-47.

Sista betalningsdag är 31 januari 2024.

Vänliga hälsningar
SPF Seniorernas förbundskansli

Titta gärna in på vår hemsida!

Under den senaste tiden har vi börjat arbeta mera med vår hemsida, med adress www.spfseniorerna.se/bromma.

På sidan kan först synas information från förbund och distrikt, men klicka då på flikarna i det blå fältet högst upp på första sidan. Här kan du hitta det mesta om vår verksamhet i Bromma - inte minst alla trevliga aktiviteter vi har och utflykter vi gör. Under fliken "Aktiviteter" högst upp finns våra stående aktiviteter och under klickrubriken "Senaste Nytt" (i vänsterkant mitt på sidan) hittar du de utflykter och studie- och museibesök som är inplanerade framöver

Du kan också hitta inbjudningar till föreläsningar och externa evenemang under fliken "Inbjudningar". Under fliken "Bra att veta" finns praktiska kontaktuppgifter, se även separata flikar för de

förmåner vi har som medlemmar och vår egen tidning SPF Seniorerna Bromma. Klicka bara vidare på flikarna i det blå fältet högst upp på första sidan så kan du läsa och utforska mer.

Vi kommer fortsätta att utveckla hemsidan för att göra den så tillgänglig som möjligt. Det finns alltid utrymme för förbättringar så arbetet fortskrider hela tiden.

LENA JONKER



Bra bostad för en senior

Börjar du upptäcka att bostaden där du bott i många år inte längre fungerar så bra? Funderar du på att flytta?

De flesta seniorer bor i en helt vanlig bostad utan anpassningar eller service. I Bromma oftast en äldre tvåvåningsvilla, eller en lägenhet i ett trevåningshus från 40-50-talet utan hiss. Det är stor skillnad på behoven hos 55+ och 95+. Den som går i pension tillbringar plötsligt en stor del av dagen i hemmet och det blir extra viktigt att bostaden är funktionell och trygg. Efter hand kan det bli svårare att gå i trappor eller att klippa gräsmattan.

Enkla förbättringsåtgärder i befintlig bostad

Som individer kan vi själva göra en hel del för att göra det bättre för oss i våra befintliga hem:

Ta bort lösa mattor och annat som man kan snubbla på.

Skaffa en bra trappstege och anlita stadsdelens fixartjänst i stället för att själv klättra på osäkra pallar.

Förbättra belysningen. Med åren behöver man mer och bättre ljus

Markis över fönster mot söder och väster, så att det inte blir för varmt inne.

Den som har/får en funktionsnedsättning kan få hjälpmedel (t ex en rullator eller en duschpall) eller en bostadsanpassning som gör det möjligt att bo kvar.

Flytta?

Att flytta är ett stort steg. Det kan vara tungt och arbetsamt, särskilt om man flyttar till en mindre bostad. Om man till slut bestämmer sig för att flytta bör man vara noga med att den nya lägenheten är sådan att man kan bo kvar där länge:

Hiss eller lägenhet på bottenvåning

Rymligt hygienrum

Fin utsikt (man skall kunna se träd från bostaden) och balkong/uteplats

Ljust, luftigt och lättskött

Bra förvaring

Undvik liten enkelsidig lägenhet mot söder/väster.

Det blir lätt för varmt.

Ett tryggt område och bra promenadmöjligheter i närområdet

Möjlighet att angöra med bil/taxi/färdtjänst nära entrén

Nära till allmänna kommunikationer och mataffär

Vad finns det att välja på:

Det befintliga bostadsbeståndet

Krav på tillgänglighet i nya bostäder har gällt sen 1970-talet, så hus byggda efter det har en grundläggande tillgänglighet. I Bromma finns ett antal 55+boenden, bostäder som är extra genomtänkta och möjliga att bo i även för den som har svårt att röra sig, men saknar service.

Här finns också privata äldreboenden med möjlighet till service. Kommunen har behovsprövade vård- och omsorgsboenden, som alltmer ombildas till rena demensboenden. Kommunen har också ett antal seniorbostäder utan service, som förmedlas av Bostadsförmedlingen.



Det som byggs nytt

Enligt Plan- och bygglagen, PBL, skall alla nya bostäder som byggs ha en grundläggande tillgänglighet. Man skall kunna komma in i bostaden och i badrummet med en manuell rullstol. Hus med fler än två våningar skall ha hiss. Men det kan vara stor skillnad på hur bra miljön blir, beroende på kunskap, omsorg och inlevelse hos byggherre, arkitekt och andra som är inblandade i processen. Där kan SPF bidra med kunskap. Det byggs också behovsprövade vård- och omsorgsboenden med högre krav på utrymme och plats för hjälpare i sovrum och hygienrum.

Bra bostad... Forts.

Vad gör SPF Seniorerna och vad tycker du som SPF-medlem?

När det byggs nytt i Bromma gör stadsbyggnadskontoret en ny detaljplan. Stadsdelens pensionärsråd, med representanter för SPF och PRO, får yttra sig över planförslagen till Bromma stadsdelsnämnd, som i sin tur yttrar sig till stadsbyggnadsnämnden.

Pensionärsrådet ställer ofta krav på bra utemiljö, mötesplatser och att man skall bygga fler seniorbostäder.

Vad tycker du är det viktigaste för oss som förening att arbeta med när det gäller bostäder? Vilka krav bör vi ställa ur ett äldreperspektiv? Har du egna erfarenheter av en lyckad flytt eller ett väl fungerande kvarboende?

Hör gärna av dig till Karin Månsson, arkitekt (karin.c.mansson@gmail.com), och Karin Lund, ordf Pensionärsrådet (karin.lund@priorita.se).

Polismuseet torsdagen den 7 mars 2024 kl 13.00



Välkommen på en guidad visning på Polismuseet på Djurgården

Polismuseet har samma uppdrag som polisen: Att bekämpa brottsligheten och öka tryggheten i samhället. En annan viktig del av Polismuseets arbete är att ta upp aktuella ämnen och förmedla nyanserade bilder och insikter som bidrar till att förebygga brott.

Polismuseet har funnits i sin nuvarande form sedan hösten 2007 och är en del av Polismyndigheten.

Efter besöket finns möjlighet till en enklare fika till självkostnadspris i museets lokaler.

Samling kl 12.45 i entrén, visning kl 13.00. Visningen tar ca 1 timme.

Polismuseet Museivägen 7, lämpligt färdstätt buss 69 från T-centralen, hållplats Museiparken.

Anmälan är obligatorisk, mailas till Maivor Carlens, mecarlens@gmail.com, uppge mobilnummer.

Invänta bekräftelse före betalning

Pris 55 kr /person, ingår entréavgift samt guidning, senast den 29 februari till Swish konto 123 455 0505 (SPF-konto) ange Polis på meddelanderaden

Information: Maivor Carlens, mobil 070-601 04 42

Föreläsningar under våren 2024

Är det välfärdstekniken som ska ta hand om oss när vi blir äldre?

26 februari, kl 14.00 - 16.00

Mats Olsson är forskare och har fördjupat sig i vad utvecklingen mot en alltmer digitaliserad värld innebär för den allt större gruppen seniorer.

Bra boende för seniorer - så här vill vi ha det

11 mars, kl 14.00 - 16.00

Vi seniorer blir allt fler. Det kommer att behöva byggas många nya bostäder för oss äldre och många befintliga måste göras tillgängliga. Hur vill vi bo framöver?

Fredrik von Platen, SPFs bostadsexpert presenterar tankar och idéer.

Föreläsningarna äger rum i Abrahamsbergskyrkan, Båvervägen 45. Bromma
Vi vill gärna ha din anmälan i förväg, skriv till Lena Hedquist: lena.hedquist@gmail.com.
Information: 073-759 40 82



Ekerö
Square-Dancers



Vänskap till musik

Kom och dansa squaredans med oss!

Fredagen 19 januari 2024 klockan 10 – 12

Gratis – vi bjuder på kaffe i pausen

Kom som du är, ingen partner behövs. Ta med bekväma inneskor.
Kom och prova på och se om det är något för dig. Inte bindande.

Plats: Sjöscoutstugan, Bryggavägen 129, Ekerö

Om du har några frågor eller vill få lite mer information

Tveka inte att ringa eller mejla

Peter Brattlund	Berit Alveskär
070 932 5837	070 719 4110
peter.brattlund@telia.com	berit@alveskar.se

Hjärtligt välkommen!



Vi vandrar vidare!

Vi kunde helt enkelt inte låta bli! Så från och med höstterminen 2023 ville man att undertecknad skulle ta över ledarskapet för våra onsdagsvandringar efter Hans Edenhammar. Några andra bland oss har nu i höst också varit ledare, men jag har ändå varit den sammankallande länken och tagit på mig huvudansvaret.

För att öka gemenskapen har vi också alltid avslutat våra vandringar vid något trevligt café där vi kan "prata ut" ordentligt. När det så småningom blir varmare framåt våren gör vi kanske denna

avslutning bland vitsippor och andra blommor – med medhavd matsäck.

Vill du vara med? Anmäl dig då till mig – så får du veta mer om var och när vi startar våra vandringar. Och då vill jag också ha din e-post och ditt mobilnummer så att vi kan nå varandra innan, t ex vid kraftigt snöfall eller annat, som skulle komma att hindra oss.

Sten Löfquist
sten.lofquist@telia.com
072-879 91 56

Vinterns och vårens aktiviteter 2024

Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Bävervägen 45, Bromma. Kl 13.00

22 jan Vad är ålderism?

Ewa Kardell, ordförande i SPF Seniorerna Tyresö, sökte och fick pengar från Allmänna arvsfonden för ett projekt om ålderism.

Vad är ålderism? Förutfattade meningar om människor p g a ålder. Alla vi som var sköra äldre under pandemin? Inte få lån efter en viss ålder? Har du själv blivit utsatt? Kom och diskutera!

19 feb Årsmöte

Efter sedvanligt årsmöte välkomnar vi musiker från Bromma Folkhögskola som bjuder på fin musik.

18 mar Ruths Garderob – en modehistoria

Vi välkomnar Ingela Bendt, författare, journalist och fotograf, som kommer att berätta om hur hon "flyttade" ut Ruth, sin mor, från sin bostad. Hennes mor som fyllde ett helt rum som en vintageaffär.

Ingela kommer att visa bilder och kläder och berätta hur hon tog hand om allting efter sin mor.

**Kommande månadsträffar, program meddelas senare
15 april, 20 maj.**

Boule

Vi spelar boule hela året.

Vintersäsongen i Liljeholmshallen på fredagar 12 - 14.
Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar 11 - 14
och i Björklunds Hage torsdagar 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 januari för mer information om situationen inför vintern/våren 2024.

**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. Slutet grupp, men vi tar gärna emot nya medlemmar, helst par.

Information:

**Kerstin Törestad Peterson 070-466 26 07
Monica Poppen 070-260 08 71**

Luncher på Melanders kl 13.00



Vi fortsätter med luncher på Melanders i Alvik (Gustavslundsvägen 14). Förutom dagens rätt har de ett varierat utbud. Från kl 13.00 gäller pensionärsrabatt.

Följande fredagar gäller: 19 januari, 16 februari, 15 mars, 19 april och 17 maj.

Gunilla Rommér 070 526 14 51

PUB – kvällar

på Scandic hotell, Gustavslundsvägen 153

Vi träffas över ett glas vin eller öl, äter något gott därtill.

Torsdagar kl 17.00 och framåt med följande datum
25 januari, 22 februari, 21 mars, 25 april och 23 maj.

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	Revisor Gun Risberg	070-757 76 85
Karin Lund , sekreterare <i>karin.lund@priorita.se</i>	070-825 43 90	Redaktionsgruppen Ulla von Platten	070-695 45 91
Hans Edenhammar , t f kassör <i>hansedenhammar@telia.com</i>	073-912 98 98	Äldrefronten Lena Hedquist	073-759 40 82
Maivor Carlens program <i>mecarlens@gmail.com</i>	070-601 04 42	Programgruppen Maivor Carlens	070-601 04 42
Lena Jonker , webbredaktör <i>lena.m.jonker@gmail.com</i>	070-716 92 97	Föreningens adress SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma	
Ulla von Platten <i>ullavonplatten@hotmail.com</i>	070-695 45 91	Organisationsnummer	802412-8558
Lars Carlqvist , medlemssekreterare <i>lars.carlqvist@veritema.se</i>	070-525 55 24	Bankgiro	131-4582
Eva Lindencrona , digitaliseringsombud <i>eva@telo.se</i>		Swish	123 4550505
Valberedning: Hans Edenhammar Berit Alveskär	073-912 98 98 070-719 41 10	Hemsida	www.spfseniorerna.se/bromma
		Årsavgift 2024	270 kr
		Betaling sker via faktura utsänd från förbundet	
		Vänmedlem (medlem i annan SPF-förening)	60 kr
		Avgiften inbetalas till SPF Seniorerna Brommas bankgiro 131-4582	

Visa bilder kommer ifrån freeimages.com och freepik.com

SPF SENIORERNA BROMMA

Tidning till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.
Redaktion: Lena Hedquist, Maivor Carlens, Gunilla Rommér och Ulla von Platten.

SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet i Sollentuna.

Nästa nummer kommer vecka 10, sista manusdag 22/2.

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.

Trygghetsjouren tel 08-508 40 700

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

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