

## Ordförande Lena har ordet:

### Året som gått

Nu har vi haft årsmöte i föreningen och om det skriver Karin längre fram i tidningen. För mig är det en förmån att få vara ordförande ytterligare ett år och träffa så många engagerade och trevliga medlemmar i olika sammanhang. Alltifrån lunchen på Melanders till våra medlemsträffar i Abrahamsbergskyrkan eller varför inte i en av våra fyra läsecirklar där jag får läsa böcker som jag kanske aldrig hade valt själv.

Året som gått har varit tufft för oss i styrelsen på grund av sjukdom och även ett dödsfall då vår kassör avled i november. Nu ser jag fram emot ett lugnare år med tre nya ledamöter och en veteran som återvänder till styrelsen med nya krafter och säkert också en hel del nya idéer. Vi blir nio i styrelsen i stället för sju och det första vi gör är en heldag med syfte att lära känna varandra och att fördela arbetsuppgifterna och ansvar för olika frågor.

Jag är ju också ordförande i Stockholm stads kommunala pensionärsråd (KPR) där jag får chansen att påverka tjänstemän och politikerna i staden som fattar besluten om äldres levnadsvillkor. I vår arbetsgrupp Äldrefronten i Bromma jobbar vi med alla dessa frågor och har idag varit på studiebesök på det allra nyaste vård- och omsorgsboendet i stan som ligger i Rinkeby. Om du vill diskutera med oss i den gruppen eller fråga om något ta kontakt med antingen mig eller Karin Lund som är ordförande i Bromma stadsdelsnämnds pensionärsråd (mobilnummer på baksidan av tidningen).

Fastän helt lugnt blir det väl inte för min del eftersom jag också är vice ordförande i Stockholmsdistriktets styrelse. Och får tack vare det en väldigt överblick över vad som händer i de andra 58 föreningarna i länet.

Vad hittar du i vår verksamhetsplan för 2024?

Månadsträffar, föreläsningar, bussutflykter och stavgång, cykelutflykter, lunch för dem som fyller 90 under året, boule och bridge och bowling, läsecirklar och mycket annat. Hans Edenhammar har ju tyvärr av sagt sig de populära kulturvandringarna och för närvarande finns ingen efterträdare till honom som vill fortsätta leda dem i hans anda. Bland våra nya medlemmar som vi träffat i mindre grupper tror vi oss dock ha hittat några som är mycket intresserade av friskvård så vi återkommer!

Hemsidan hoppas jag att ni har upptäckt är uppdaterad och aktuell tack vare vår energiska webbredaktör. Där hittar du våra aktiviteter och ändringar och även vad som finns att hämta om distriktets verksamheter. Anhörigfrågor är ett område som jag tror att en del i vår förening är berörda av och av den anledningen lägger vi också ut Anhörigkonsulentens Nyhetsbrev på hemsidan. Egna Nyhetsbrev skickar vi ut för att påminna om vad som händer i närtid. På agendan står också att undersöka möjligheten att skicka sms-meddelanden till alla som har en mobiltelefon. Resor frågar en del om och vi har för avsikt att försöka hitta andra föreningar i Västerort som vi skulle kunna samarbeta med för att fixa det. Inte utlandsresor men resor i vårt eget land med övernattningar.

Nu ser jag fram emot att få träffa er snart!

/ 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](mailto:info@spfseniorerna.se)

▪ Ålderism

Sidan 2

▪ Årsmötet 2024

Sidan 3

▪ Promenad på Södermalm

Sidan 4

## Ewa Kardell talade om ålderism måndagen den 22 januari

Trots isigaste möjliga väglag, hade ca tjugofem medlemmar i vår förening mött upp i Abrahamsbergskyrkan för att lyssna till Ewa Kardell från Tyresö SPF-förening.

Ewa pratade om Tyresöföreningens stora projekt, "Attityd 65 Plus", som handlar om ålderism. Från allmänna arvsfonden har föreningen fått 2,8 milj kronor. Det är ett ambitiöst projekt som riktar sig till både yrkesverksamma och övrig allmänhet för att motverka negativ behandling av äldre.

Ålderism, vad är det? Ja det första man tänker på är diskriminering mot äldre. För att ta några exempel, så lånar bankerna inte ut pengar till äldre på samma villkor som till andra, eller i värsta fall inte alls. Försäkringar har andra bestämmelser och kvinnor 74 år och äldre kallas inte till bröströntgen. Från 65 års ålder tas boendestödet bort, det stöd som ska hjälpa personer med psykisk ohälsa i hemmet.

Ewa har alltid varit engagerad i äldre frågor och har sedan sjuttioalet haft en mängd olika po-

sitioner i äldrevården. Fast fyrtyotalisterna är många är de förvånansvärt tysta och gör inte mycket väsen av sig, säger Ewa.

Teveprogrammet "Studio 65" har givit de äldre en del fokus, och även dejtingprogrammet "Hotel Romantik" handlar om pensionärs liv. Ensamhet kan vara ett hot mot äldre som förlorar sin partner. Att sakna en roll i livet kan försvaga självkänslan och i värsta fall göra en person sjuk. I Hanninge har man flera träffpunkter som bidrar till att göra livet uthärdligt för den som känner sig ensam. Tyresö förening ordnar grupper som gemensamt fördjupar sitt kunnande i mobiltelefoni, där lär deltagarna av varandra. Vill du läsa mer om detta projekt så googla på "Attityd 65 plus".



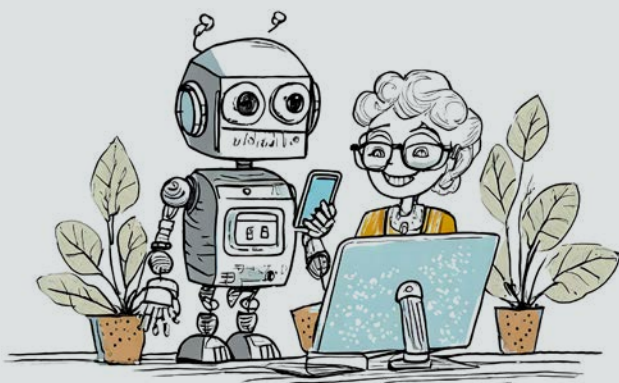
GUNILLA ROMMÉR

## HJÄLP!!

**Har du problem med IT på telefonen eller datorn? När man fyllt 68 år kan man få hjälp av stadsdelens digitala fixare.**

Han kan lära ut hur man laddar ner appar, skickar e-post och sms, ringer videosamtal, använder Mobil BankID och annat smått och gott på telefonen eller paddan.

Kontakta Ahed Baza, telefon 076-12 06 000 mellan 8.00-9.00, måndag till fredag eller skicka e-post [ahed.baza@stockholm.se](mailto:ahed.baza@stockholm.se) och boka en tid.



På biblioteken i Alvik, Brommaplan och Blackeberg finns också hjälp att få. Där finns en IT-vård vissa dagar i veckan som kan hjälpa till med enklare frågor som rör telefonens eller paddans funktioner. Gör ett besök på biblioteket och fråga om hjälp!

KARIN LUND

## LEGIMUS

Har du hört talas om det ordet? Inte jag i alla fall förrän en deltagare i min läsecirkel berättade att jag kan läsa eller lyssna på böcker gratis. Vad som krävdes av mig var att gå in på ett bibliotek och be att få använda Legimus. Förutsättningen var att jag har nedsatt syn men det var ingen som frågade om utan jag fick hjälp på en gång att bli uppkopplad till denna sajt. Så nu lyssnar jag alldeles gratis till hur många böcker som helst!

LENA HEDQUIST

## Årsmötet 2024

Ett år rinner undan snabbt och nu har det varit årsmöte igen. Ute var det rått och grått, men inne i Abrahamsbergskyrkan var stämningen varm och traditionsenligt underhöll tre unga musiker från folkhögskolan i Bromma med härlig musik.

En tyst minut hölls för de av våra medlemmar som har lämnat oss under året och Ulla von Platten tände ett ljus och läste en vacker dikt. En särskild tanke gick till vår kassör Eva Janson som gick bort i november 2023 efter en längre tids sjukdom.

Irene Svensson från SPF Seniorerna Fruängen-Enskede hanterade ordförandeklubban med god vana efter att ha blivit vald av de 59 närvarande medlemmarna. Föreningens sekreterare Karin Lund skrev protokollet. Årsmöteshandlingarna hade funnits tillgängliga på hemsidan i enlighet med stadgarna och de fanns också i pappersform vid entrén.

Årsmötesförhandlingarna avlöpte utan överraskningar. Verksamhetsberättelsen för 2023 och genomgången av 2023 års ekonomiska läge redovisades och revisorn Gun Risberg, som tyvärr var sjuk, hade lagt ner ett omfattande arbete på genomgången av ekonomin. Hennes rapport och förslag att styrelsen skulle få ansvarsfrihet godkändes.

En nyhet i årets verksamhetsplan är de tre föreläsningar som kommer att gå av stapeln under våren. Den 26 februari är temat "Är det välfärdstekniken som ska ta hand om oss när vi

blir äldre?"; den 11 mars får vi några idéer om "Bra boende för seniorer – så här vill vi ha det" och den 8 april samtalar vi om "Rätten till en värdig död". Alla föreläsningar kommer att hållas i Abrahamsbergskyrkan kl 14.00-16.00. Och som vanligt blir det månadsträffar, utflykter, promenader m fl trevliga aktiviteter.

Årsmötet beslutade att höja medlemsavgiften från 2025 till 300 kr per år. Skälet är att SPF-kongressen 2023 beslutade höja förbundsavgiften med 30 kronor per medlem. För att behålla vår andel av avgiften, 60 kronor per medlem, måste vi höja vår medlemsavgift.

Valberedningen hade gjort ett gediget jobb. Lena Hedquist återvaldes som ordförande och styrelsen fick flera nya ansikten, Mats Rollbäck, Maude Lundgren och Elisabet Sundelin hälsades varmt välkomna in i jobbet. Hans Edenhammar återkom som kassör och vi fick också en ny revisor, Lars Jeding som tillsammans med Gun Risberg axlar den uppgiften. En ny medlem i valberedningen, Malla Volevi, hälsades med en applåd.

Irène avslutade årsmötet och därefter avtackades Birgitta Örnbrand med en blomma för sitt mångåriga arbete i styrelsen och som redaktör för vår medlemstidning.

Därefter blev det kaffe och semla som alla hade längtat efter. Vilken tur att vi har er som ser till att vi har kaffe och något gott på våra möten!

**KARIN LUND**



Sittande fr vänster: Maivor Carlens, Lena Hedquist och Hans Edenhammar

Stående fr vänster: Elisabet Sundelin, Maude Lundgren, Karin Lund, Lena Jonker, Ulla von Platten och Mats Rollbäck

## Promenad på Södermalm den 24 april

**Mitt intresse som amatörfotograf har ofta medfört att jag utforskat olika delar av Stockholm.**

Jag har samlat ett antal intressanta miljöer på Södermalm till en promenad och välkomnar medlemmar att gå denna promenad.

Vi samlas vid T-banestation Medborgarplatsen uppgång Björns Trädgård. Där finns bland annat de nyare delarna vid Fatbursområdet, därefter passerar vi Katarina Brandstation och vidare mot Katarina Bangata. Där kan vi bese arrangemanget för Nacka Skoglund's minne och Greta Garbos park.

Nytorget är en härlig södermiljö med en mängd restauranger och mycket gamla byggnader.

För den som orkar kan vi gå upp en bit i Vita bergen för att bese Hasse & Tages skivbutik.

Vi avslutar vid Katarina Kyrka och de fina kvarteren däromkring. Där finns även Cornelisparken med minnesstatyn för Cornelis Vreeswijk. Härifrån kan vi fortsätta till Mosebacke torg.

Promenaden kan anpassas efter väder och vind och hänsyn tas så att alla deltagare får en bra upplevelse. Det finns gott om allmänna kommunikationer om någon vill avvika längs vägen.

Samling kl 10.00 vid Medborgarplatsens T-bana, uppgång Björns Trädgård.

Anmälan till Mats Rollbäck, mobil 070-250 2637 alt e-post mats.rollback@telia.com.

Max 15 deltagare.



## Folkhälsoveckan

### Cykelutflykt till Lovön den 22 maj

Följ med på en cykelutflykt ut på Lovön! Vi kommer bl.a passera Lovö kyrka och besöka Lovö magasin där vi även tar en fika.

Vi ses på Högländstorget den 22 maj klockan 13.00 och räknar med att vara tillbaka senast klockan 16.00.

Tag gärna med egen matsäck alternativt att du handlar fika på Lovö magasin. Vi som kommer leda cykelturen är Mikael och Elisabet Sundelin.

Anmäl dig till Elisabet Sundelin på telefon 070-773 13 88 eller via e-post elisabet.sv@hotmail.com senast 15/5.

### VÄCK DINA SINNEN!

På torsdagen den 23 maj gör vi en promenad på Kärsön längs stigar fram till Barfotastigen där vi ska väcka våra sinnen.

Vi träffas vid Brostugan kl 11.00 och avslutar där efter några timmar med en fika. Kläder efter väder, ta med sittunderlag, stavar och ett par extra strumpor (bra att ha efter barfotapromenaden).

Ansvarig Naturvägledare: Elba Pineda Gustafsson

Anmälan och ev. frågor, kontakta Karin Lund 070-825 43 90.

## Välkomna på en dagsutflykt till Kungsör den 17 april

**Vi börjar dagen med förmiddagsfika på Ekolsunds café.**

Färden fortsätter mot Minature Kingdom i Kungsör. Anläggningen är ett Sverige i miniatyr och öppnade 2017 i en nedlagd bleckkärlsfabrik i Kungsör.

Här kan vi se landskap, byggnader, modelljärnväg, fordon och människofigurer inspirerad av olika miljöer i Sverige.

Innan besöket och visningen av Minature Kingdom intar vi lunch på Lenas torgcafé och mat, beläget i Kungsör.

Hemresa med bensträckare på trevlig plats.

**Avresa:** kl 09.00 utanför f d Scandic Hotel, Brommaplan, mot Kungsör

**Hemkomst:** Brommaplan cirka kl 17.00

**Kostnad:** 480 kr. I priset ingår bussresa, entréavgift och guide.

Kostnader för förtäring tillkommer efter eget val.

**Anmälan:** (obligatorisk) fr o m 11 mars till Maivor Carlens, mecarlens@gmail.com

Uppge alltid mobilnummer.

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

Ange Kungsör och namn på meddelanderaden.

Invänta bekräftelse före betalning

Max antal deltagare 35.

**Information och frågor till:** Maivor Carlens  
0706 - 010442



## Bonnierska porträttsamlingen 16 maj

**Välkommen till en timmes guidad visning av den Bonnierska familjens privata porträttsamling.**

En unik samling med över 300 svenska författarpporträtt av författare förlagda på Albert Bonniers förlag. Genom mötet mellan våra främsta konstnärer och författare är samlingen en fascinerande spegling av 1900-talets svenska kulturliv.

**Mötesplats:** Samling kl 12.45 i entrén, guide väntar på oss kl 13.00 Djurgårdsvägen 232

**Kostnad:** 155 kr, för entré och guide.

**Betalning:** Senast den 5 maj till Swish 123 455 0505 (SPF konto)

**Ange Manilla och namn på meddelanderaden.**

Invänta bekräftelse före betalning.

Max antal deltagare 40.

Då detta är en privat bostad är rullatorer ej tillåtna i fastigheten.

Lämpligt färdssätt buss 67 från Odenplan mot Blockhusudden, hållplats Manilla.

Anmälan som är obligatorisk, fr o m 11 mars till Maivor Carlens, mecarlens@gmail.com

Uppge alltid mobilnummer.

Information och frågor till: Maivor Carlens  
0706 - 010442



## FÖRELÄSNINGAR UNDER RESTEN AV VÅREN

SPF Seniorernas bostadsexpert Fredrik von Platen föreläser om "Bra boende för seniorer - hur vill vi ha det?". Måndagen den 11 mars.

Nästa föreläsning äger rum måndagen den 8 april, då vi får lyssna till Aud Sjökvist vice ordförande i föreningen Rätten till en värdig död.

Båda föreläsningarna i Abrahamsbergskyrkan kl 14.00-16.00.



## Vill du skötas av en robot när du inte klarar dig själv längre?



**Det var en av frågorna som vår föreläsare Mats Olsson ställde i en av sina undersökningar om hur äldre ser på framtiden.**

Han driver bland annat ett omfattande projekt sedan 2019 som heter Pionjärsenior där personer 65+ får besvara mängder av frågor. Vi var 50 personer som lyssnade på honom och han fick också svara på många kluriga och viktiga frågor från publiken som han uppskattade.

Hur är det då att vara senior på 2020-talet? Vi blir fler och fler och lever längre. Det är många stora förändringar i vår tillvaro som upplevs olika beroende på egen utbildningsbakgrund, ekonomi och hälsa. God och nära vård ska införas vilket betyder att primärvården (vårdcentralen) ska vara navet inom hälso- och sjukvården. Så få dagar som möjligt på sjukhus! En stor andel äldre har en mobiltelefon och kan också utnyttja den till många tjänster. Den digitala klyftan är stor i vårt land och det är fortfarande ca 1 miljon personer som inte är digitala, något som blir påtagligt i vår förening

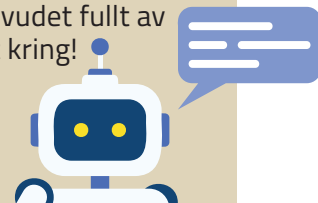
när vi pratar kommunikation. Den här medlems-tidningen är den enda kanal som når alla våra medlemmar!

När du ringer 1177 så får du idag chatta med en röst och svara på 19 frågor och ibland bli det fel. Vi blev införstådda med att det är i vårt eget hem som mycket av vården ska ske. Egenmonitorering är ett nytt begrepp som betyder att man genom uppkoppling till vårdcentralen själv tar sitt blodtryck, mäter sin vikt etc hemma. Positivt tyckte en del men inte alla.

Hur ställer sig vi seniorer till AI? Vilka värderingar styr utvecklingen av äldres levnadsvillkor? Är digitalisering lösningen för äldreomsorgen när det inte finns tillräckligt med personal? Vill du bli duschad av en apparat?

Många med mig gick hem med huvudet fullt av frågor som vi måste skapa debatt kring!

LENA HEDQUIST



## Vårens aktiviteter 2024

### Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Bävervägen 45, Bromma. Kl 13.00

**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.

**15 apr Camilla Lundberg**

Vi lyssnar till Camilla Lundberg som berättar om den karismatiske Wagner, ett namn som står för omänsklig brutalitet. Många tror att Richard Wagner var Hitlers favoritkapellmästare, men kompositören var redan död när Hitler föddes. Var han lika hemsk som detta sitt eftermäle?

**20 maj Musik med quiz**

Vi hälsar Lennart Anér välkommen som underhåller oss med både musik och quiz.

Lennart har en blandad repertoar och vi får lyssna till både Taube, Bellman, Birger Sjöberg och mycket annat.

### Boule

Vi spelar boule hela året.

Vintersäsongen i Liljeholmshallen fredagar 12 – 14.

Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar 11 – 14 och i Björklunds Hage torsdagar 11 – 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 för mer information om situationen inför 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

### Trivselbridge

Vi spelar på Tältgatan 12, onsdagar kl 11.00.

Sluten grupp, men vi tar gärna emot nya medlemmar.

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: 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:

21 mars, 25 april och 23 maj.

### Caféträffar

Du som är sugen på att njuta av fika och sällskap i mysig miljö träffas på café Högländets Fikarum på Högländstorget 3.

Vi träffas kl 14.00 följande tisdagar under våren:

19 mars, 23 april, 14 maj och 11 juni



### 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

<b>Lena Hedquist</b> , ordförande <i>lena.hedquist@gmail.com</i>	073-759 40 82	<b>Revisor</b> Gun Risberg Lars Jeding	070-757 76 85 070-349 55 32
<b>Karin Lund</b> , sekreterare <i>karin.lund@priorita.se</i>	070-825 43 90	<b>Redaktionsgruppen</b> Ulla von Platten	070-695 45 91
<b>Hans Edenhammar</b> , kassör <i>hansedenhammar@telia.com</i>	073-912 98 98	<b>Äldrefronten</b> Lena Hedquist	073-759 40 82
<b>Maivor Carlens</b> , program <i>mecarlens@gmail.com</i>	070-601 04 42	<b>Programgruppen</b> Maivor Carlens	070-601 04 42
<b>Lars Carlqvist</b> , medlemssekreterare <i>lars.carlqvist@veritema.se</i>	070-525 55 24	<b>Föreningens adress</b> SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma	
<b>Lena Jonker</b> , webbredaktör <i>lena.m.jonker@gmail.com</i>	070-716 92 97	<b>Organisationsnummer</b>	802412-8558
<b>Maude Lundgren</b> <i>maude.e.lundgren@gmail.com</i>	070-664 59 30	<b>Bankgironummer</b>	131-4582
<b>Ulla von Platten</b> redaktör <i>ullavonplatten@hotmail.com</i>	070-695 45 91	<b>Swish</b>	123 4550505
<b>Mats Rollbäck</b> , <i>mats.rollback@telia.com</i>	070-250 26 37	<b>Hemsida</b>	<a href="http://www.spfseniorerna.se/bromma">www.spfseniorerna.se/bromma</a>
<b>Elisabet Sundelin</b> , <i>elisabet.sv@hotmail.com</i>	070-773 13 88	<b>Årsavgift 2024</b>	270 kr Betaling sker via faktura utsänd från förbundet
<b>Valberedning:</b> Berit Alveskär Malla Volevi	070-719 41 10 070-888 33 37	<b>Vänmedlem</b> (medlem i annan SPF-förening)	60 kr Avgiften inbetalas till Brommas bankgiro 131-4582

### 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 24, sista manusdag 24/5.

### 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.

### 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](mailto:aldredirekt.service@stockholm.se)