



# BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Bromma

NR 3 - AUGUSTI 2012

## Vårfinal på Ekebyhov efter digert vårprogram

SPF Bromma avslutade vårsäsongen måndagen den 11 juni med det numera traditionella arrangementet Ekebyhovsdagen. Vårfinalen hölls i växlande försommarväder vid Ekebyhofs vackra träslott på Ekerö och blev en bra final på ett digert vårprogram.

Den "stora" föreningen – sammanslagen av SPF Bromma, Västerled och Nockeby – har under våren dels haft månadsmöten i såväl Brommasalen som Ängbysalen, ordnat utflykt till Strängnäs, stavgång i Bläckeberg och Alvik, kultur och motionsvandringar, boule, bowling och bridge. Föreningen har också arbetat aktivt för en förbättrad äldreomsorg och friskvård.

Mera om Ekebyhovsdagen

– SIDAN 5 –



*I Ekebyhofs slottspark spelade Pirkko Johansson, Anne-Charlotte Hultin och Björn Wahlberg croquet.*

**Koll på  
läkemedel**

– SE SIDAN 3 –

**Möte med  
en medlem**

– SE SIDAN 4 –

**Gården  
Lilla Ängby**

– SE SIDAN 5 –

# Hur blir det med föreningens resor och studiebesök?

Under de senaste två åren har SPF Brommas program för resor och studiebesök varit ganska magert. Styrelsen har haft så mycket arbete med sammanslagningen att vi inte haft tillräckligt med kraft och intresse. Intresset från medlemmarnas sida har inte heller verkat särskilt stort. Flera av de planerade arrangemangen har fått ställas på gä för få deltagare.

Är det nu kanske läge för en nystart? Medlemmar som saknar studiebesök och dagsresor har hört av sig. I höstprogrammet har vi lagt in två programpunkter som kan tjäna som försöksballonger. I september har vi ordnat ett besök vid kattstallarna i Åkeshov, och i oktober har vi lyckats få till en visning av Bromma reningsverk.

"Gamla" SPF Bromma gjorde ett intressant och välbesökt besök vid avloppsreningsverket i mars 2004, och det har framförts önskemål om en upprepning. Stockholm Vatten har sedan ett par år upphört med sina visningar för allmänheten, men vi har genom tillmötesgående från driftledningen fått löfte om en privat visning exklusivt för SPF Bromma. Den kommer att ledas av en ingenjör med specialinriktning på biogasproduktion, så vi kan förutom den vanliga avloppsreningsprocessen nu också få en inblick i hur det går till när vårt avloppsvatten omvandlas till ett miljövänligt drivmedel för bussar och bilar.

Om dessa studiebesök blir lyckade är vi tacksamma för tips om lämpliga besöksmål. Vi ser också gärna att fler intresserade personer ansluter sig till vår arbetsgrupp och tar del i planeringen av verksamheten. Välkomna att kontakta Lena Malmström tel 25 54 37 eller Björn Wahlberg, tel 87 72 18.

*Björn Wahlberg*



## BROMMA

Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma Pensionärsförening.

Redaktör Kjell Gustavsson.

Medarbetare i detta nummer:

Hans Edenhammar, Elisabeth Hallquist, Lena Hedquist, Monica Poppen, Nils Ringstedt och Björn Wahlberg. Redigering Gunnar Svensson.

"SPF BROMMA" trycks av

AB Norrmalmstryckeriet, Sollentuna.

## Ordföranden har ordet:

### Äldreomsorg

Året som gått har verkligen präglats av diskussioner om hur äldreomsorgen fungerar i vårt land. Många har nog höjt på ögonbrynen efter läsning om hur en del vinstdrivande företag använder våra skattepengar. Som enskild medborgare har man inte så mycket att säga till om. Men om alla vi som är pensionärer driver frågorna om hur vår framtid som 65+ ska se ut så får nog våra politiker något att bita i.



Förbund och distrikt driver frågan om hur vi ska bli fler medlemmar och i de sammanhangen har jag framfört min åsikt om hur viktigt det är att äldreomsorgsfrågorna är en av orsakerna till att man vill vara medlem. Jag uppmanar var och en av er som läser detta att tänka efter om du har någon i din närhet som kanske skulle vilja vara med oss i föreningen. Jag tror att nytillkomna medlemmar kanske helst inte vill tänka på att man en gång kan bli tvungen att bli brukare eller kund hos äldreomsorgen, och det är begripligt. Som ung pensionär är det gemenskapen med andra i samma ålder i trevliga aktiviteter som lockar.

I Bromma har vi ett gott samarbete med äldreomsorgen bland annat genom Pensionärsrådet där vi kan framföra våra synpunkter och blir lyssnade till. Gång på gång har vi framfört kritik mot att servicehusen försvinner och ersätts av trygghetsboenden. Vi vet att det inte var tanken att det ena skulle ersätta det andra när utredningen gjordes. Anledningen till att servicehusen inte får vara kvar är arbetsmiljöskäl. Det ska vara ett visst avstånd runt toalettstolen för att personalen ska ha ett utrymme att hjälpa pensionären. Vad jag inte förstår är att det hemma hos de pensionärer som får hjälp av hemtjänstpersonal inte finns några sådana arbetsmiljöhänsyn att ta.

Nu är det augusti och vårt program hittar du längst bak i tidningen. Har du egna förslag om andra aktiviteter så tar vi gärna emot dem. Och ännu bättre om du vill vara med och göra en insats. Vi behöver fler som är aktiva!

Med tidningen följer Vuxenskolans utbud av föreläsningar och cirklar som är mycket uppskattade av dem som deltar!

Välkommen till en riktigt bra SPF-höst!

*Lena Hedquist*

# Koll på läkemedlen: – Varför ska jag ta den här medicinen?

Problem kring läkemedelsförskrivningen har uppmärksammats allt oftare i medierna. Det har gällt biverkningar och överförskrivning samt felbehandlingar. Man har berättat om Gulli som i 11 år blev sängliggande och omöjlig att kontakta, efter att hon blivit felbehandlad för epilepsi. När en av hennes mediciner togs bort kunde hon plötsligt kommunicera med omvärlden och komma tillbaka till sitt forna liv.

Oftast har det drabbat äldre då åldrandet medför nedsättning av njurfunktion och en ökad känslighet för de flesta läkemedel. Det finns ett antal mediciner som bör hanteras med stor försiktighet när de ges till äldre personer. Dessa preparat är samlade på den så kallade "olämpliga listan". Här finns bl a mediciner mot oro, ångest och depression men även medel mot ledbesvär och högt blodtryck. Många äldre drabbas just av oro och nedstämdhet vilket gör att val av läkemedel och dos är extra viktigt.

En femtedel av alla inläggningar på medicinkliniker orsakas av läkemedelsförgiftningar eller biverkningar och det kostar stora pengar, mer än 15 miljarder per år.

Vi behöver alltså ha kontroll på våra och våra anhörigas medicinering eftersom både för många och för få preparat kan innebära problem. I en åldrande befolkning blir det också allt fler som multimedicerar.

Ett av problemen är att olika läkare skriver ut mediciner till samma patient utan att ha en helhetsbild och därmed inte på ett konsekvent sätt kan följa upp effekter och bieffekter. Det som händer är att det kan bli fel läkemedel i fel dos, vid fel tidpunkt och i fel kombination med andra preparat vilket tillsammans skapar minskad nytta och personligt lidande.

## VAD KAN GÖRAS?

Landstinget har i samarbete med apoteken gjort läkemedelsgenombgångar på äldreboenden. Som ett exempel har landstinget i Sörmland visat att 20 procent av de boende blev påtagligt bättre när medicineringen justerats och ytterligare 75 procent kunde minska antalet använda preparat utan att hälsan påverkades.



Bilden visar olika typer av medicin. Kanske ger de avsedd effekt, kanske inte.

I Bromma erbjuds alla som fyller 75 år ett besök av specialutbildad distriktssköterska för en genomgång av läkemedel och andra vårdbehov. En liknande genomgång görs i kommunal regi vid 80 års ålder.

Samhällets resurser är tyvärr otillräckliga och ofta har vi ingen "egen" läkare som står för en sammanhållande bild av vår sjukdomshistoria och medicinering.

Själva kan och bör vi vara med och ta ett större ansvar för vår egen och våra anhörigas medicinering genom att få och ge fyllig information om sjukdomen och behandlingen.

## STÄLL "SKARPA" FRÅGOR

Ha alltid med en aktuell medicinlista och var beredd att ställa "skarpa" frågor såsom

- ... Varför skall jag ta den här medicinen?
- ... På vilket sätt hjälper den?
- ... Vad har den för biverkningar?
- ... Är dosen rätt med hänsyn till min ålder, vikt och kön?
- ... Hur reagerar den tillsammans med mina andra mediciner?
- ... Måste jag ta så många preparat?
- ... Kan man ta bort någon annan medicin?
- ... Vad händer om jag glömmer att ta tabletten?
- ... Kan man behandla med någon annan metod?

Om du tycker det är svårt att ställa dessa frågor eller det inte verkar finnas tid, envisas ändå, för de minuterna kan göra att du undviker lidande, spar tid och pengar och kanske slipper ytterligare läkarbesök eller t o m sjukhusvistelse.

SPF och PRO har uppmärksammat de här frågorna och har utarbetat material som kan användas lokalt. Är du intresserad kan du gå in på [www.kollpalakemedel.se](http://www.kollpalakemedel.se) där du även hittar "olämpliga listan".

## Medlemskontakt med May Bäck

May tar emot i sin trevliga och vackert inredda lägenhet i Åkeshov där hon bott i över 15 år. Hon föddes i Jokkmokk i Norrbotten men flyttade redan i sin ungdom söderut, först till Örebro och sedan till Stockholm där hon bodde vid Bromma kyrka och sedan i Vällingby. Hon är änka sedan många år och har två barn och fyra barnbarn. Mycket tid och omsorg har ägnats åt barnbarnen.

Redan när hon flyttade till Bromma gick hon med i hembygdsföreningen och har då och då deltagit i deras sammankomster. I SPF är May medlem sedan många år och hon deltar regelbundet i de flesta månadsmöten som hon tycker både är omväxlande och ger tillfälle att träffa andra pensionärer. Medlem blev May sedan hon efter sin pensionering fick ett inbjudningsbrev från SPF som kändes välkomnande. Förutom månadsmötena deltar May gärna i de olika kultur- och motionsvandringarna SPF anordnar. Intressanta är föreläsningar på museer och skulpturvandringar till olika platser i Stockholm, bl.a. Östermalm, Gamla Stan och nu senast på Djurgården. Boule spelar hon i Björklunds hage, Tranebergsängen och på vintern vid City Boule tillsammans med andra i SPF.

May är bilkårist sedan 30 år tillbaka. Bilkåren är en frivillig försvarsorganisation med uppdrag att köra under olika militära övningar. Ibland var det också fråga om civila uppdrag som att köra i samband med olika statsbesök, konferenser m.m. med snabba eskorter vilket ibland innebar långa korteger. Då gällde det att vara fräsch, pigg, välklädd och utvilad då det kunde bli många timmars väntan medan gästen besökte museer, departement m.m. samt sena middagar och banketter. Mycket bra sammanhållning gjorde att trivseln var stor. Ibland fick man också göra spännande studiebesök i hemliga skyddsrum, hos kustbevakningen och på ubåtar t ex.

### JAZZMUSIK FASCINERAR

May lyssnar gärna på all slags musik men det är jazzen som fascinerar henne mest. Hon besöker regelbundet jazzklubbar exempelvis Trappan Jazzklubb i Vällingby, Sundbybergs Jazzklubb och Duke Place på Cirkeln i Stockholm. May visar stolt upp en live skiva med Duke Ellington-musik inspelad av storband. May har tipsat SPF om program med Monica Zetterlund-musik framförd av en duo.

May är även medlem i Norrbottens Gille som fungerar som en kontaktpunkt för norrbottningar



May Bäck med dvärgschnauzern Dessie på balkongen till sin lägenhet i Åkeshov.

i förskingringen. Gillet ordnar förutom palt- och surströmmingsmiddagar även studiebesök, seminarier och kulturella arrangemang med gästtalare som Kjell Sundvall, Gerda Antti, Åsa Larsson och Birgitta Svendén.

Dvärgschnauzern Dessie som hon fick i 70-års-present håller henne annars fullt sysselsatt på dagarna. Dessie kräver att man går ut och promenerar minst tre gånger per dag så både hon och Dessie får ordentlig motion. Någon gång i månaden träffas ett antal dvärgschnauzerägare för att åka ut till olika naturområden där hundarna kan släppas fria att leka och rasa tillsammans under en tvåtimmars skogs promenad. Att koppla av ute i sommarstugan på Saltarö ger henne ett fint avbrott från vardagen.

*Kjell Gustavsson*

## Är du intressad av tidningsproduktion?

Vi strävar efter att göra vår medlemstidning SPF Bromma allt bättre och mer läsvärd för våra medlemmar. Därför behöver vi ytterligare en person med redaktionell erfarenhet och gärna en annonssäljare som tillsammans med oss övriga i redaktionen vill och kan bidra till att utveckla vår medlemstidning.

Ring och tala med någon i redaktionen för ytterligare information om vad arbetet innebär.

*Redaktionen*

# Gården **Lilla Ängby** i försvunnen kulturmiljö

I Blackeberg, vid Blackebergsvägen mellan Holbergsgatan och Ängby kyrka, ligger en liten röd mangårdsbyggnad som enda rest av områdets tidigare jordbruksbebyggelse. Det är **Lilla Ängby gård**, som Bromma Hembygdsförening i höst förser med en informationsskylt. Den kommer att avtäckas onsdagen 19 september kl 15.00.

Till gården hörde mangårdsbyggnad, ladugård med loge samt två växthus. I huvudbyggnaden fanns kök, två sovrum och en sal. En jordkällare låg nära ¼ milstenen från 1778 invid Blackebergsvägen. Dessutom fanns där ankdamm och brunn.

Mangårdsbyggnaden tillkom under 1880-talet. Från 1920 och till slutet av 1940 drevs på platsen ett trädgårdsmästeri. Det var Gustav Andersson och hustru Ester (se bilden) som arrenderade gården. Trädgårdsmästaren hade också husdjur – två kor, två grisar och höns. Andersson sålde trädgårdsprodukter, mjölk och ägg till de som bodde i området. Stallet lär ha legat på platsen för nuvarande Ängby kyrka. Inga ekonomibyggnader återstår av Lilla Ängby – endast mangårdsbyggnaden.

Flera torp låg i närheten av Lilla Ängby. Torpet *Solbaset* låg vid fotbollsplanen fram till 1775. En *kvarnstuga*, senare *Nytorpet* låg öster om Blackebergsvägen. Torpet *Nybygget/Bygget* låg vid uppfarten intill Blackebergbacken. Och *Pihlstugans* grund syns på höjden ovanför Jehanders sandtag.

## **STRATEGISK PLACERING**

Lilla Ängby gård och torpen längs Blackebergsvägen låg i en intressant kulturmiljö – strategiskt placerade längs den väg som de kungliga och hovet färdades på för att nå till dåvarande färjeläget vid Tyska Botten för vidare färd till Drottningholm. Först från 1789 tillkom broarna över till Drottningholm och Gustav III:s väg!

Hela området, framförallt väster om Blackebergsvägen, står inför en omfattande förändring på grund av planerad husbebyggelse. Kulturmiljön kommer att kraftigt försämrats!

(Om torpen i Bromma – se Ringstedt, N., 2010. *Torpen i Bromma. Historik, lägen och lämningar*. Bromma Hembygdsförenings skrift nr 3.)

*Nils Ringstedt*



*Gustav Andersson med hustrun Ester och parets två barn utanför huvudbyggnaden till Lilla Ängby gård.*

## **Spel och skoj på Ekebyhov**

Årets Ekebyhovsdag firades måndagen den 11 juni. Det var inte så strålande soligt som det brukar vara enligt Björn Wahlberg som i många år svarat för arrangemangen. Stundtals sol, stundtals regn och med åska mullrande i bakgrunden. Ändå var det många medlemmar inom SPF Bromma som samlats i den vackra slottsparken för att under några timmar tillsammans få umgås, spela, tävla och ha roligt.

Tipspromenaden genom den vackra lövskogen var lagom svår. Tyvärr hade någon utomstående plockat bort fråga nummer nio. Tipspromenaden vanns av Astrid Gustafson med åtta av nio möjliga rätt.

Pilkastningen visade på ett manligt övertag i den färdigheten. Björn Wahlberg vann överlägset med 47 poäng. Att kasta bollar i hinkar på olika avstånd var inte lätt. De som var vana att spela boule var överlägsna dem som inte dagligdags hanterade bollar.

På en liten minigolfbana tävlades i att putta bollen som retfullt och ofta hamnade utanför det lilla hålet. Ann-Charlotte Hultin visade framfötterna i denna gren. Förklaringen sade hon var att hon som gammal golfare efter en höftoperation numera endast kunde träna puttning.

Sedan var det dags för en härlig lunch med stor grönsaksbuffé och kycklingklubba. Efter lunch och prisutdelning önskade vi varann en trevlig sommar och välkomna tillbaka till höstens olika aktiviteter.

*Kjell Gustavsson*

## Månadsmöten varannan vecka

–Vi har anpassat tiderna i Brommasalen och Ängbysalen så att det blir månadsmöten i stort sett varannan vecka under hösten, säger Lena Malmström, ordförande i Programgruppen.

–Vårt mest uppskattade program i våras var när David Lagercrantz berättade om sin bok om Zlatan, säger Ragnhild Larm. Då var det fullsatt i Brommasalen, cirka 100 personer. Även Timo Ekholm och Åsa Bergh var väldigt lyckade. I Ängbysalen tycker Lena Malmström att Martin Gribbs program med Olle Adolfssons visor var höjdpunkten.

I höst finns det nio månadsmöten att längta till. Ängbysalen inleder redan 21 augusti. Då kommer Sylvie Lideborg och berättar om Wilhelmina Skogh, kraftkvinnan som ledde Grand Hotel och Foresta. Den 3 september kommer Poison Mixers med Brommabon Olle Orrje i spetsen och spelar tradjazz och blues i Brommasalen. Och 18 september kommer Björn Anders Larsson till Ängbysalen och berättar vad han sett och tänkt under sina vandringar genom Sverige. Brommabon Björn Eriksson, fd rikspolischef och landshövding, kommer den 1 oktober till Brommasalen och berättar om sitt yrkesliv. Den 16 oktober kommer Teater Fama till Ängbysalen med ett Monica Zetterlund-program och den 5 november kommer Meg Westergren och talar om teaterliv.

Ett väldigt fullmatat program. Kom och lyssna, fika och prata med kamrater. Hela programmet hittar du på tidningens sista sida.

## VI ÄTER LUNCH TILLSAMMANS!

I flera SPF-föreningar kan medlemmarna några gånger per termin äta lunch tillsammans. Det är verkligen uppskattat. Så i höst prövar vi detsamma! På Gustafs Matsal, Gustavslundsvägen 149A i Alvik, möts vi kl. 13.00 torsdag 20/9, måndag 29/10 och torsdag 29/11.

För 85 kronor får vi en fisk-, kött- eller vegetarisk rätt, salladsbuffé och dryck. Gustafs vill gärna få veta ungefär hur många vi blir. Anmäl dig senast en vecka i förväg (13/9, 22/10 och 22/11) till Karin Wilborg, 08/26 98 16, 070-529 94 46, e-post [kwilborg@telia.com](mailto:kwilborg@telia.com). På månadsmötena kommer det också att finnas listor där du kan anmäla dig till lunchen. Vi hoppas att vi ses till en trevlig lunch!

*Styrelsen*

## 17.200 promenerande tranor



Vi var en tapper skara på 25 personer, som samlades vid Alviks Torg den 31 mars i blåst och snöglopp. Busschauffören hade siktet inställt på Hornborgasjön, för vi skulle få se tranorna dansa. Strax före Örebro upphörde snöandet, men blåsten höll i sig. Vid lunchstoppet i Skara sken solen. Därefter raka vägen till Hornborgasjön.

Vid tretiden strålade vi där samman med många andra turister från när och fjärran samt 17.200 tranor promenerande fram och åter på sina åkrar. Tranorna samsades med svanar och änder, men ingen var särskilt danssugen. Det var ändå en mäktig syn. Enligt expertisen ska man komma i gryningen, då är tranorna som mest inspirerade.

Vi var väl kvar i ungefär 1.5 timme och åkte sedan vidare mot Ulricehamn för middag och övernattnig. Ån Åtran följde oss ganska länge i slingrande vindlingar. Ibland bred, ibland bara en smal å. Vi åkte genom ett vackert och välstädat landskap och angjorde Ulricehamn vid 19-tiden.

Efter frukost nästa dag ställdes kosan norrut-österut. Kaffestopp vid Varnhems kyrka, där Birger Jarl och andra höjdare är begravda. Klosterruinen utanför var intressant och välbevarad. Lunch i Ols-hammar, där Verner von Heidenstam blickade ner på oss, och kaffe i Wadköping. Strax efter Västerås kom det lite snö igen.

Mycket KAFFE och MAT blir det på en sån här resa, men det gör mycket för gemenskapen och målet TRANORNA uppnåddes, dock ej dansande. Det västgötska landskapet stod i sitt skiraste flor. VACKERT!

*Elisabeth Hallquist*

## EN LÄSECIRKEL

startar torsdagen den 13 september kl 13–15 på Brommaplans bibliotek och fortsätter varannan torsdag. Ämnet är Stockholmiana baserat på Per Anders Fogelströms bokserie. Anmälan om deltagande till Anne-Charlotte Hultin, 08-26 77 62.

## Vandringar forts...

### Stavgång Alvik

Tisdagar kl 10 från 18 september.  
Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen. Varierande rundor ca två timmar plus resa t o r. Ta med fika och situnderlag. Ledare Gun Nygård, tel 590 33 464 och Ann-Christine Bridel, tel 30 40 97 mobil 0739-33 31 40.

### Kultur- och motionsvandringar

Onsdagar kl 10 från 19 september.  
Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen. Vandring ca 5 km. Ta med fika och situnderlag.  
Ledare Karl-Erik Karlsson,  
tel 26 40 41

- 19/9 Stenhamra – Berit Alve-skär.  
26/9 Nyckelvikén – Britta Alsterman  
3/10 Brunnsviken – Per Lundberg  
10/10 Sigtuna (lång dag) – Gun Nygård  
17/10 Västertorps skulpturpark – Hans Edenhammar  
24/10 Ekerö – Berit Alveskär  
31/10 Karl-Erik Karlsson  
7/11 Brita Alsterman  
14/11 Hemligt – Karl-Erik Karlsson

### Vandringar med Astrid och Kerstin

Tisdagar kl 10 från 4/9  
Samling Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen om inget annat anges.

Lättare promenader 1–2 timmar.  
Avslutas på café.

Ledare: Kerstin Törestad Pettersson  
tel 37 85 44 eller 070-466 26 07  
och Astrid Gustafson tel 87 29 72  
eller 076-812 75 28.

- 4/9 Riddersvik. OBS Samling  
T-banhallen Blackeberg.  
24/4 Farsta  
15/5 Gärdet  
11/9 Lidingsö  
25/9 Örby,  
Ledare Sven Kyllenius.  
2/10 Söder.  
9/10 Söder forts.  
4/12 Ulriksdal. OBS! Samling  
vid T-banan Brommaplan.

## Boule

### Onsdagar kl 13

på Tranebergsgängen t o m 10/10.

### Torsdagar kl 12.30

i Björklunds hage vid Ängby slott  
t o m 11/10.

### Från 17/10

onsdagar kl 13–16 på City Boule,  
T-bana Rådhuset.  
Ledare Karl-Erik Karlsson, tel 26  
40 41 och Leif och Eva Törnblom,  
tel 37 38 75.

## Bowling

### Onsdagar kl 10–11.30 från 29/8

Åkeshovs Bowlinghall (vid simhallen). Ledare Per-Olof Ström,  
tel. 37 50 22.

## Bridge

### Tävingsbridge

### Måndagar kl 9.45

För lokal fråga Björn.

Ledare Björn Malmberg,  
tel. 25 91 29 eller 070-301 40 09.  
Saknar du bridgepartner hör av dig.

### Fortsättningskurs i tivselbridge

### Onsdagar kl 13

För lokal fråga Kerstin eller Monica.  
Ledare Kerstin Törestad Pettersson,  
tel. 37 85 44 och Monica Poppen,  
tel. 26 75 33

## Övriga aktiviteter

### Sångkören Västergökarna

Tisdagar kl 9.30–11.30 från 28/8

Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget.

Information lämnas av

Astrid Sahlström, tel 37 89 14 eller  
070-655 74 02.

## Bra att veta

### Bromma Veteranring

Vi erbjuder trygghet för  
ensamstående genom att de ringet  
till vår telefonvarare och vi  
dagligen kontrollerar att de ringt.  
Om ej ringet vi upp dem eller deras  
anhöriga.

Hans Ekholm, tel 25 39 30, eller  
Astrid Gustafson, tel 87 29 72, ger  
mer information.

## Månadsmöten

### Brommasalen

Alviks Medborgarhus  
(T-bana Alvik)

**Måndag 3 september kl.13-15**

Poison Mixers spelar New Orleans-jazz och blues (Brommajazz på 50-talet). Olle Orrje, Totte Ahlberg, Holger Gross och Bo Carnestedt.

**Måndag 1 oktober kl.13-15**

Björn Eriksson, f.d. rikspolischef och landshövding, berättar om sitt yrkesliv.

**Måndag 5 november kl.13-15**

Meg Westergren, skådespelare, berättar om sitt teaterliv.

**Måndag 3 december kl.13-15**

Kören Västergökarna sjunger julsånger.

## Ängbysalen

Ängbykyrkan  
(T-bana Islandstorget)

**Tisdag 21 augusti kl 13-15**

Sylvie Lideborg berättar om ett intressant och spännande kvinnoliv: "Wilhelmina Skogh - drottning av Grand Hotel och Foresta"

**Tisdag 18 september kl 13-15**

"Till fots från Smygehuk till

Gällivare". Björn-Anders Larsson reflekterar om ekonomi och kultur under flera års vandringar i Sverige.

**Tisdag 16 oktober kl 13-15**

"Zetterlund i våra hjärtan", föreställning i ord och ton från Teater Fama.

**Tisdag 20 november kl 13-15**

"Kinas många ansikten". Föredrag med bilder av Mikael Hellström.

**Tisdag 11 december kl 13-15**

"Traditionellt Lucia-firande".

## Studiebesök

Onsdagen den 12 september kl 13-15, Kattstallet, Åkeshov.

Tisdagen den 9 oktober

kl 13-15. Besök på Åkeshovs reningsverk.

## Vandringar

Stavgång Blackeberg

Måndagar kl 11.

Samma runda ca 3 km. Samling vid Blackebergs T-banestation. Avslutning vid Café Sjövillan. Ledare Astrid Gustafson, tel. 87 29 72 och Maud Möller tel. 87 31 29.

## Styrelse och fakta om SPF Bromma

### FÖRENINGENS STYRELSE

|                                     |               |                               |
|-------------------------------------|---------------|-------------------------------|
| Lena Hedquist, ordförande           | 073-759 40 82 | lena.hedquist@gmail.com       |
| Karin Wilborg, vice ordförande/sekr | 26 98 16      | kwilborg@telia.com            |
| Hans Edenhammar, kassör             | 34 86 12      | hansedenhammar@telia.com      |
| Monica Poppen, medlemssekreterare   | 26 75 33      | monica.poppen@gmail.com       |
| Kjell Gustavsson, ledamot/redaktör  | 26 97 05      | kjellgustavsson@bahnhof.se    |
| Elisabeth Hallquist, ledamot        | 29 45 15      | elisabeth.hallquist@telia.com |
| Lena Malmström, programansvarig     | 25 54 37      | malmstrom.lena@telia.com      |
| Webbmaster: Ingvar Kohlström        | 37 90 65      | ingvar.kohlstrom@telia.com    |

### FÖRENINGENS ADRESS:

SPF Bromma, c/o Hedquist, Mattvägen 5, 168 74 Bromma

Årsavgift 2012 210 kr, vänmedlem  
(medlem i annan SPF-förening) 50 kr

Plusgirokonto 435 91 04 - 9

Organisationsnummer 802412 - 8558

Hemsida [www.spfpension.se/bromma](http://www.spfpension.se/bromma)