



BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Bromma

NR 4 – OKTOBER 2012

Välkommen till äldreomsorgen

För många av oss äldre är det ett stort steg att ta emot hjälp av någon som kommer från en myndighet och vi drar oss i det längsta. Man ska ju klara sig själv! Men vad gör jag den dagen jag känner att det inte går längre?

För att få svar på min fråga tog jag kontakt med Bromma stadsdelsförvaltning och fick på så sätt träffa två biståndshandläggare, Anna-Lena Yngvesson och Terese Blomgren. Anna-Lenas uppdrag är inriktat på förebyggande arbete medan Terese gör utredningar och fattar beslut om vilka insatser som blir aktuella.

Den som ringer till förvaltningen eller till Äldre direkt blir hänvisad till en biståndshandläggare som är en person med utbildning och bakgrund, lämplig för uppgiften att möta äldre personer som behöver hjälp att klara sitt dagliga liv. Till Äldre direkt (telefon 08-80 65 65) kan du vända dig direkt med alla frågor som rör äldreomsorg i Stockholms stad.

– FORTS PÅ SID 4 –



När hemtjänsten kommer trivs Einar. Marcella Silva Ortega tillhör ett hemtjänst-team som nyligen fått Veckans ros i lokaltidningen i Bromma. Och det är dom verkligen värda, tycker Einar.

**En sångkör
för seniorer**

– SE SIDAN 3 –

**Ljunglöfska
slottet**

– SE SIDAN 5 –

**Vinterns
program**

– SE SIDORNA 7-8 –

Ordföranden har ordet:

Aktivt liv minskar risken för demens



Ett aktivt liv minskar risken för demens stod att läsa i Dagens Nyheter häromdagen. Mental stimulans, sociala kontakter och motion är de tre viktigaste faktorerna för att leva länge med hjärnan och kroppen i

behåll, säger forskningen. Min förhoppning är att vi i vår förening kan medverka till att det blir så. Och att påverka beslutsfattarna i Bromma stadsdelsnämnd att skapa förutsättningar för detta.

Just nu arbetar vi i styrelsen med att tala om för dem att det krävs bra och billiga – helst gratis – lokaler för att kunna bedriva en bra föreningsverksamhet. När servicehusen förvandlas till trygghetsboenden försvinner möjligheten att vara i våra ”gamla” lokaler och vi letar efter alternativ. Frågan har tagits upp upprepade gånger både i stadsdelens pensionärsråd men även i kommunens pensionärsråd. Vi anser att det är en angelägenhet för stadens samtliga politiker att pensionärsföreningarna i staden kan fortsätta att ordna verksamheter för våra pensionärer. Medlemsavgifterna ska inte användas till att betala dyra lokalhyror utan till verksamheter som befrämjar hälsan.

Det är glädjande att friskvårdsverksamheten på Tunet får fortsätta och detta i nya och fräscha lokaler. De båda sjukgymnasterna som leder verksamheten gör det så bra att det är trångt om utrymmet ibland! Det är aldrig för sent att börja röra på kroppen och även hjärnkontoret får glädje av det och det har många av oss tagit till sig.

Själv är jag nyss hemkommen från en tvådagars konferens för alla ordförandena i Stockholms län. En fråga som vi diskuterade länge var hur vi ska kunna tillgodose alla olika behov hos våra medlemmar som är alltifrån sextio till etthundra år. Går det att fånga upp de ”besvärliga” fyrtio- och femtiotalisterna varav rätt många är kvar i yrkesarbete och vad ska vi locka dem med? Alla i förbundet säger att vi behöver bli fler. Då är det viktigt att veta vad vi vill uppnå med medlemskapet! Är vi en fackförening för pensionärer som framför allt driver frågor om skatter och pension eller är vi en kraft för att skapa likvärdiga förutsättningar för oss att få ett bra liv när vi fyllt 80? Hur ska

samhället ordna så att vi får ett bra boende eller är det jag själv som ska ansvara för det? Hur ska sjukvården se ut så att vi får en bra vård för de multisjuka och hur ska stödet till alla anhöriga som sparar massor av kronor till skattebetalarna se ut? Geriatrikkunskapen – var finns den? Vi i styrelsen försöker ta reda på hur vårdcentralerna i Bromma prioriterar arbetet så att vi äldre som har ett flertal åkommor passar in i de nya rutinerna med betalt per patientbesök. Vi kommer också att ta kontakt med ett antal av våra medlemmar som har hemtjänst för att fråga vad de tycker om den hjälp de får.

Trevliga resor och studiebesök för alla som ger både kunskap och social samvaro får vi inte glömma. Det ordnas kanske bäst på det lokala planet medan en del av ovanstående frågor hör mer hemma på förbunds nivå.

Gemenskap och lite nostalgi fick vi uppleva på höstens första månadsmöte i Brommasalen där drygt 120 personer infunnit sig för att lyssna på jazz från svunna dagar. Aldrig hade jag trott att få se så många medlemshuvuden gunga i takt. För mig var det riktig nostalgi för i den här lokalen träffade jag min nuvarande man när han vaktade elever som var på skoldans. Att det sedan skulle dröja fyrtio år tills vi gifte oss är en annan historia.

Jag har också varit på studiebesök på Kattstallet i Åkeshov som var en upplevelse för en katt- och (hund)älskare som jag. De hälsar fler av oss välkomna och så generöst mottagna som vi blev kan jag verkligen rekommendera ett besök!

Innan jag sätter punkt för den här gången vill jag också passa på att dela ut ”Årets Ros” till en av våra medlemmar som varit kassör under flera år i vår förening. Jag menar Dorothy Eklund. Hon har egentligen av sagt sig uppdraget att vara kassör och ersatts av Hans Edenhammar. Men hon har i det tysta utfört ett storverk under våren! När tiden för att ha betalat in medlemsavgiften hade utgått fattades fortfarande 700 avgifter. (En av anledningarna får styrelsen ta ansvar för då vi missade att påpeka att inbetalningskortet låg i den nya tidningen.) Dorothy har ringt till alla dem som inte betalat avgiften och på det viset fått in ytterligare 36 000 kronor. TACK, Dorothy för din enastående insats!

Lena Hedquist



Västergökarna – en kör för seniorer

Det är tisdag förmiddag och seniorkören Västergökarna träffas för körrepetition i Ängbysalen. Kören står öppen för alla seniorer i västerort, gärna med någon körvana. Man repeterar i Ängbysalen tisdagar klockan 9.30-11.45.

Kören började för 27 år sedan som en renodlad SPF-kör men består nu även av andra pensionärer med eller utan föreningstillhörighet. Från början var man ett 30-tal medlemmar men har nu blivit uppemot 50 även om inte alla deltar i samtliga repetitioner och konserter. Kören kommer i höst att framträda för SPF med julsånger vid månadmötet den 3 december i Brommasalen i Alviks Medborgarhus.

– Sjung med hela kroppen och inte bara med munnen, säger Axelina Lindholm som leder kören sedan sex år tillbaka. Hon växlar mellan att spela piano och dirigera och visar med livliga gester hur hon vill att det skall vara. Jag tycker om att jobba med mogna röster som också kan utvecklas, säger hon vidare.

– Vi är nu omkring 50 medlemmar i kören, säger Astrid Sahlström sekreterare i kören, men det får gärna bli fler tenorer. Det är stor spridning i åldrarna, säger hon vidare, där den äldste är 90 år och fortfarande sjunger bra.

Själv hade Astrid som pensionär tänkt sig att måla akvarell och sjunga i kör och fick genom en väninna tips om Västergökarna och det har hon inte ångrat. Jag tycker det är roligt att sjunga, men kören har också en social funktion säger hon.

Man har en lättsam repertoar för att passa alla. Den består av schlagers, Taube- och Bellmansånger blandat med litet svängigare och jazzbetonade kör-

stycken, ibland i arrangemang av körens ledare. En duktig körmedlem, Lena Böving, skriver visor till kören, arrangerar och ackompanjerar ofta på gitarr.

Under året har man ett antal fasta framträdanden på äldreboendena Tunet och Traneberg. Vid adventstid deltar man i en gudstjänst i Ängbykyrkan och varje vår sjunger man på Fammen.

Just nu repeterar man inför det årliga musikkaféet i Ängbysalen. Det brukar vara både uppskattat och välbesökt. Höstens musikkafé med ett dansant program äger rum den 10 november. Det består av en del där kören sjunger ensam och efter en kaffepaus följer en avdelning där kören sjunger tillsammans med olika instrument som kan vara piano, dragspel, gitarr och ukulele i olika kombinationer. Axelina brukar också medverka med ett soloframträdande, ackompanjerad av sin pianist Bjarne Löwden.

Varje år gör man också en kortare resa kombinerad med konsert, samkväm och övernattnings. I våras reste man till Malmköping med konsert inför SPF-avdelningen där och en konsert i kyrksalen.

Kjell Gustavsson

”Brevduvor” sökes för tidningsdistribution

Vill du göra en insats för föreningen och som ”brevduva” hjälpa till att distribuera tidningen SPF Bromma? Det gäller framför allt i området runt Minneberg och Pauvres Hontaux i Nockeby. Anmäl i så fall ditt intresse genom att kontakta Kerstin Törestad Petersson tel 08-37 85 44 eller mobil 076-466 26 07.

Forts från sid 1:

Äldreomsorgen...

Biståndshandläggaren gör ett hembesök eller om man så önskar bestämmer tid för ett möte på förvaltningen i Alvik. Vid detta första möte får man information om vilka insatser som finns och hur avgiften beräknas och så går man tillsammans igenom vilka behov man som sökande har. Alla handläggare inom Stockholm använder sig av ett kartläggningsinstrument som är gemensamt för hela staden för att handläggningen ska ske på ett likvärdigt sätt oavsett var man bor. Områden som tas upp är bland annat hur boendet ser ut, det sociala nätverket, hälsan, livsstil och intressen samt ekonomin.

Uppgifterna sammanställs i en utredning som man får ta del av. Allt det här kan man läsa om i en broschyr som heter "Information till dig som ska träffa en biståndshandläggare".

BEDÖMNING AV BEHOVET

Efter detta gör biståndshandläggaren en bedömning av behovet av stöd och hjälp och efter att jag som sökande fått läsa vad handläggaren skrivit fattas ett beslut. Beslutet som jag får skriftligt ska tydligt visa vilken hjälp jag får eller varför jag eventuellt får avslag. Om jag inte är nöjd kan jag överklaga inom tre veckor (efter att jag fått beslutet) till Förvaltningsdomstolen.

Den vanligaste insatsen till att börja med är städning varannan vecka och eventuellt också ett trygghetslarm. Om jag har fyllt 65 år och vill ha ett larm så får jag det. För närvarande kostar det 117 kronor i månaden.

Städningen kommer att skötas av en så kallad utförare som antingen är anställd av kommunen eller av en privat firma. Det finns idag cirka hundra s.k. utförare att välja mellan och om man inte är nöjd så får man välja om. Alternativet är att du själv ordnar städningen med hjälp av en privat firma utan att blanda in stadsdelsförvaltningen och då utnyttjar det så kallade rut-avdraget.

Om jag behöver mer hjälp finns hemtjänsten som kommer hem och kan hjälpa till med personlig omvårdnad, matlagning, utevistelse och annat som du tillsammans med handläggaren diskuterar utifrån dina individuella behov. Om hemtjänsten utför medicinutdelning på delegation sker detta på distriktssköterskans initiativ. Fortfarande gäller valfriheten och du väljer själv vilken utförare du vill ha. Inom parentes vill jag framhålla att i Bromma finns ett demensteam som vänder sig till den som har fått en demensdiagnos. Den personalen har kompetens och erfarenhet som gör dem speciellt lämpliga att möta personer med demens. De är idag förebilder för många andra stadsdelar och kommuner genom sitt sätt att arbeta och en stor tillgång för Bromma.

På förvaltningen finns också en anhörigkonsulent, Vivi Anne Ekholm, som ger stöd till anhöriga som

tar hand om någon som inte klarar sig själv, oftast på grund av demens. Som avlastning för den anhörige finns dagverksamhet i stadsdelen och likaså ett korttidsboende som heter Kinesen. Som anhörig kan man också få avlastning 16 tim/månad, vilket är gratis.

Annat som är värt att veta är att det finns hjälpmedel att få för att underlätta boendet hemma. Halkmatta i badkaret, sittbräda, duschpall och handtag i väggen i badrummet är exempel på sådant. Om man vill ha den hjälpen ska man kontakta sin distriktssköterska. Via henne kan du också få tillgång till en rollator. Det finns också något som heter bostadsanpassning, till exempel borttagning av trösklar och då vänder du dig till arbetsterapeuten som finns på Tranebergs vårdcentral. En annan insats är ledsagning som kan innebära att du får hjälp att gå på teater eller delta i någon annan kulturell begivenhet.

Färdtjänst är också en insats som framför allt underlättar socialt umgänge eller när jag behöver ta mig till läkare eller tandläkare. Då behöver jag ett läkarintyg som skickas till förvaltningen som gör en utredning och sedan fattar Transportnämnden ett beslut som också kan överklagas om jag inte är nöjd.

Om jag har syn eller hörselproblem finns heminstruktörer som jag kan få hjälp av att hitta de hjälpmedel som jag kan ha glädje av.

Och till sist stadsdelens Fixarservice, Ahed, telefon 0761-20 60 00, som kan komma hem och hjälpa till med att sätta upp gardiner, byta glödlampor och annat som innebär att du kan göra dig illa, alldeles i onödan. Du måste ha fyllt 75 år och du får 6 timmar per år gratis.

Anna-Lena deltar för närvarande i ett projekt som syftar till att erbjuda alla som fyllt 80, 85, 90 år och uppåt ett hembesök med syfte att ge all den information som finns att få om olika insatser. Förutom detta personliga hembesök anordnar hon också informationsmöten som belyser frågor om boende, fallrisk, brott mot äldre, brand osv. I höst, den 19 november, ordnas ett sådant möte som kommer att handla om boende!

Fick jag nu den hjälpen jag ville ha? Hur tar de s.k. beställarna reda på det? Beställarna är ju stadsdelsförvaltningens tjänstemän och deras arbete styrs av politiska beslut och politikerna är ju ansvariga för att våra skattepengar används på ett kvalitativt bra sätt. I vår stadsdel får vi som använder/brukar hemtjänsten svara på en enkät med frågor om vad vi tycker en gång om året. Och det finns också andra vägar att ta reda på hur det fungerar. Det allra viktigaste är att om du som brukare inte är nöjd, kontaktar din handläggare för att tala om vad du inte är nöjd med.

Alla insatser som jag ovan beskrivit är naturligtvis till för att vi äldre ska kunna bo hemma så länge som möjligt vilket ju också politikerna i vår stad vill. Och kanske är det så att de flesta av oss också önskar detta.

Lena Hedquist

Ljunglöfska slottet i Blackeberg

Blackebergs gård var ursprungligen ett torp med anor från 1599. Tobaksfabrikören Knut Ljunglöf köpte gården 1861 till sommarnöje. Tobaksfabriken låg på Stora Badstugatan, numera Sveavägen, ungefär på platsen för mordet på Olof Palme.

Ljunglöf lät riva det gamla torpet och byggde ett större hus och Sjövillan väster om detta. Åren 1890 - 1893 uppfördes det nu befintliga huset i nittio-talsrenässans med ornament i natursten. Byggnaden var klar till Ljunglöfs 60-årsdag 1893. Arkitekt var Agi Lindegren, som har ritat Gustav Vasa kyrka i Stockholm. I parken/trädgården planterades växter som inte växer vilt i vårt område, t ex cypress, lärk, silvergran och bok. Fontäner anlades. Det nya huset kallades "slottet" på grund av dess palatsliknande utseende. Också stall, kvarn och såg anlades. Stallet, numera rivet, som låg öster om huvudbyggnaden, var mycket fint med skulpterade hästhuvuden på utsidan. Ångbåtar från Stockholm lade till vid bryggan, där även Ljunglöfs stora lustjakt Thulia låg samt en liten båt, Anna. Familjen flyttade ut till "slottet" strax innan midsommar varje år.

Väggarna i matsalen var klädda med gyllenladers-tapeter. Andra rum hade sidentapeter, venetianska kristallkronor, sidenklädda möbler och äkta mattor. Målningar av kända konstnärer kläddes väggar. På Ljunglöfs tid fanns inte elektricitet i huset. En stor stab av tjänstefolk skötte den stora anläggningen. Ljunglöf lät väster om Sjövillan uppföra ett torn på en höjd med fin utsikt över Mälaren. Detta "groggtorn/punschtorn" var byggt i tegel. Tyvärr finns inte tornet kvar – endast fundamentet. Det är nu omgjort till grillplats.



På tomten uppfördes också ett "groggtorn/punschtorn" av vilket nu bara fundamentet finns kvar. Det är idag en grillplats med fin utsikt.



Ljunglöfska slottet uppfördes åren 1890–93 och användes av familjen Ljunglöf som sommarstuga.

Ljunglöfs egendom omfattade inte bara Blackeberg utan även gårdarna Lilla Ängby, Räcksta och Beckomberga. Han lär varje dag ha gått punktligt på samma tider till dessa gårdar för att inspektera!

Strax norr om "slottet" anlade Frimurarorden det så kallade Frimurarbarnhuset på 1920-talet. Verksamheten är nedlagd men byggnaden finns kvar.

Ljunglöfska slottet är vackert beläget vid Mälaren. Det är väl värt att ta en promenad i parken, fika i Sjövillan och besöka tornruinen!

Nils Ringstedt

Välkommen till vår nya hemsida!

SPF Bromma har haft en hemsida i många år, men nu har den moderniserats. Förbundet vill att alla SPF-föreningars hemsidor ska ha samma layout för att därigenom betona samhörigheten inom förbundet. Du hittar sidan på www.spf.se/bromma.

På startsidan möts du av ett rullande bildspel. Vi vill öka antalet bilder i bildspelet och uppmanar medlemmarna att skicka in bilder. Mitt på sidan finns en *aktivitetskalender* där aktiviteter anges i datumordning. Klicka på en aktivitet så får du ytterligare information. Aktiviteter som återkommer varje vecka finns under fliken *Medlemsaktiviteter*. Det gäller stavgång i Blackeberg, boule, bowling, bridge och sångkören Västergökarna.

Håll dig uppdaterad om det senaste inom föreningen genom att regelbundet gå in på hemsidan. Vi försöker göra hemsidan allt bättre men det finns mycket kvar att göra. Om du har idéer kontakta styrelsen eller vår webbmater på e-post-adressen ingvar.kohlstrom@telia.com.

Ingvar Kohlström

Studiebesök på Kattstallet

Vore jag hemlös katt skulle jag propa på att få komma till Kattstallet i Åkeshov.

Standarden för boende, mat och omvårdnad anpassad för varje katts behov ligger på allra minst fyrstjärnig nivå. SPF Bromma har gjort ett besök där, då vi kunnigt och entusiastiskt informerades om den dagliga verksamheten och den mer långsiktiga, som handlar om att socialisera ett 60-tal skygga och aggressiva katter.

Mia Rudebäck och två volontärer imponerade stort när de berättade och visade oss runt bland katterna.

Stallet har varit igång sedan år 2008 och har inte längre några fasta bidrag, varför man är beroende av sponsorer och frivilliga bidrag. Stallet är uppsagt från nuvarande lokaler från årsskiftet 2013/14 och försöker hitta nya lokaler i området. Men det är både dyrt och svårt. Vi önskar lycka till och hoppas att verksamheten kan fortsätta.

Lena Malmström

Jullunch 18/12

Alla SPF-are är välkomna till jullunch i Tranebergsstugan tisdagen den 18 dec. kl 12.30. Pris 350 kr betalas på plats, gärna kontant. Anmälan till Lena Malmström, tel 25 54 37 eller epost: malmstrom.lena@telia.com. senast 7 december.

Gemensam lunch 29/11

I höst har vi en gemensam lunch med SPF Bromma kvar. Den är på Gustafs Matsal, Gustavslundsvägen 149A i Alvik kl. 13 torsdagen den 29 nov. För 80 kr får vi en fisk-, kött- eller vegetarisk rätt, salladsbuffé och dryck. Anmäl dig före 22 nov. till Karin Wilborg, tel. 08-26 98 16 eller 070-529 94 46 eller e-post: kwilborg@telia.com.



BROMMA

Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma Pensionärsförening.

Redaktör *Kjell Gustavsson*.

Medarbetare i detta nummer:

Hans Edenhammar, Lena Hedquist, Ingvar Kohlström och Nils Ringstedt.

Redigering *Gunnar Svensson*.

"SPF BROMMA" trycks på AB Norrmalmstryckeriet, Sollentuna.

Nya lokaler för Friskvårdscentrum

Friskvårdscentrum i Bromma, inrymt i Tunets trygghetsboende, har under våren fått nya lokaler. Det står öppet för alla över 65 år boende i Bromma.

Verksamheten omfattar liksom tidigare gymnastik av olika slag på olika nivåer, pilates, senioryoga, bordtennis, stavgång, minigolf, quigong och bingo. En nyhet är line dance två gånger i veckan.

Man kan betala 30 kr per gång, köpa klippkort för tio gånger för 250 kr eller ett terminskort för 450 kr för att delta i verksamheterna. Gruppverksamheterna som är öppna kräver ingen föransökan. Introduktionstillfällena i gymmet är gratis och du kan också prova på gruppaktiviteterna två gånger utan avgift.

På tisdagar och torsdagar kl. 14–15 är gymmet bemannat med instruktör för dig som behöver extra stöd och hjälp med din träning efter introduktionen. Stavgång, minigolf och bordtennis är avgiftsfria.

Det är öppet året runt utom fem veckor under sommaren och ett par veckor under jul och nyår. Man deltar också i viss föreläsningverksamhet och ger kostrådgivning.

Kjell Gustavsson

Vårdboende flyttas

Arbetsmiljöverket har beslutat om förbud från den 1 oktober 2014 att utföra omvårdnadsarbete på Blackebergs vård- och omsorgsboende. Under förutsättning att nödvändiga beslut fattas av kommunstyrelsen kommer boendet att ersättas av ett nytt vård- och omsorgsboende inom en del av nuvarande Tranebergs servicehus. Det är det så kallade A-huset på Traneberg som kommer att byggas om. Även pensionat Kinesen kommer att flytta till Tranebergs servicehus. För att underlätta så mycket som är möjligt för dem som är berörda kommer det att ske en sammanhållen flytt av hela enheten på Blackeberg till Traneberg. Detta innebär att de äldre behåller sin personal som man är van vid och många kommer också att kunna "ha kvar sina grannar" vilket skapar kontinuitet och trygghet.

Den 1 september 2012 omvandlades Tranebergs servicehus till trygghetsboende. Den som besöker Traneberg idag märker att ombyggnationen redan är i full gång. Det är Micasa Fastigheter i Stockholm som arbetar tillsammans med förvaltningen i Bromma för att ta fram både ett väl fungerande trygghetsboende och ett vård- och omsorgsboende som är bra för både boende och personal. Såväl anhörigråd som personal har ställt sig positiva till den kommande förändringen.

Vandringar forts...

Stavgång Alvik

Tisdagar kl 10. Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen. Varierande rundor ca 2 timmar plus resa tor. Ta med fika och sittunderlag. Ledare Gun Nygård, tel 590 33 464 och Ann-Christine Bredel, tel 30 40 97 eller 073-933 31 40.

Kultur- och motionsvandringar

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

31/10 Karl-Erik Karlsson
7/11 Britta Alsterman
14/11 Karl-Erik Karlsson

Vandringar med Astrid och Kerstin

Tisdagar kl 10. Samling Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen om inget annat anges. Lättare promenader 1-2 timmar. Avslutas på café. Ledare: Kerstin Törestad Petersson tel 37 85 44 eller 070-466 26 07 och Astrid Gustafson tel 87 29 72 eller 076-812 75 28.

4/12 Ulriksdal. Samling vid T-banan Brommaplan.

Boule

Onsdagar kl 12.30-15.30

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

Bowling

Onsdagar kl 10-11.30.

Åkeshovs Bowlinghall (vid simhallen). Ledare Per-Olof Ström, tel. 37 50 22 eller 070-661 09 13.

Bridge

Tävlingsbridge

Måndagar kl 9.45-ca 14.

Tranebergs Äldreboende, Tranebergsvägen 47, T-bana Alvik. Ledare Björn Malmberg, tel. 25 91 29 eller 070-301 40 09. Saknar du bridgepartner hör av dig.

Fortsättningskurs i trivselbridge

Onsdagar kl 12.30-16

Tältgatan, Nockeby. Ledare Kerstin Törestad Petersson, tel. 37 85 44 eller 070-466 26 07 och Monica Poppen, tel. 070-260 08 71.

Övriga verksamheter

Sångkören Västergökarna

Tisdagar kl 9.30-11.30.

Ångbykyrkan, T-bana Islandstorget.

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

Lunch tillsammans.

Torsdag 29/11 på Gustafs Matsal, Gustavslundsvägen 149, Alvik. Alla välkomna! Anmälan senast en vecka före till Karin Wilborg, tel 26 98 16, 070-529 94 46 eller e-post kwilborg@teia.com.

Pensionärspolitiska Gruppen

diskuterar äldreomsorg och andra äldrefrågor en måndag i månaden kl 10-12. 19/11, 17/12, 14/1, 11/2, 11/3, 15/4, och 13/5. För information ring Karin Wilborg, tel 26 98 16 eller 070-529 94 46.

Bra att veta

Bromma Veteranring

Vi erbjuder trygghet för ensamstående genom att de ringar in till vår telefonvarare och vi dagligen kontrollerar att de ringt. Om ej ringar vi upp dem eller deras anhöriga. Hans Ekholm, tel 25 39 30, eller Astrid Gustafson, tel 87 29 72 eller 076-812 75 28 ger mer information.

Äldre Direkt

Telefon: 80 65 65

Svarar på allmänna frågor om Stockholms kommuns äldreomsorg samt förmedlar kontakt med biståndshandläggare.

Öppet från kl 08 till 16.30 på måndag och onsdag, 18 på tisdag och torsdag samt till 16 på fredag.

Vid akuta frågor kan du dygnet runt ringa till Stockholms trygghetsjour telefon 508 40 700.

Bromma stadsdelsförvaltning

Gustavslundsvägen 151 G, (Alviks T-banestation).
Postadress Box 15017,
167 15 Bromma
Telefon: 508 06 000

Äldreomsorgschef Pia Bäck
Anhörigkonsulent Vivi Anne Ekholm.

Nästa nummer av

SPF Bromma kommer ut den 4 januari 2013

Månadsmöten

Brommasalen

Alviks Medborgarhus
(T-bana Alvik)

Måndag 5 november kl.13-15
Meg Westergren, skådespelare,
berättar om sitt teaterliv.

Måndag 3 december kl.13-15
Kören Västergökarna sjunger
julsånger.

Måndag 7 januari 2013 kl.13-15
ZWING TIME BAND – en Benny
Goodman-kvartett med den riktiga
sättningen; klarinett, vibrafon,
piano och trummor.

Måndag 4 februari 2013 kl.13-15
Föreställning av estradören och
entertainern Mattias Enn.

Kommande möten 2013,
måndagar 13-15: 4/3, 8/4, 6/5
Skriv in i almanackan!

Ängbysalen

Ängbykyrkan
(T-bana Islandstorget)

Tisdag 20 november kl 13-15
"Kinas många ansikten". Föredrag
med bilder av Mikael Hellström.

Tisdag 11 december kl 13-15
"Traditionellt luciafirande"

Tisdag 22 januari kl 13-15
Enmansföreställning av Michael
Lechner: Mord ombord; Expedition
Polaris.

Tisdag 19 februari kl 13-15
Årsmöte

Kommande möten 2013,
tisdagar kl 13-15: 19/3, 23/4, 21/5
Skriv in i almanackan!

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 eller
076-812 75 28
och Maud Möller
tel 87 31 29.

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

Porto
betalt

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	073-912 98 98	hansedenhammar@telia.com
Monica Poppen, medlemssekr	070-260 08 71	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