



BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Bromma

NR 1 – JANUARI 2013

SPF Brommas artikelserie om äldreomsorgen:

Om man inte kan eller inte vill bo kvar hemma, vad händer då?

I sin andra artikel om äldreomsorgen beskriver Lena Hedquist vad som händer om man inte kan eller inte vill bo kvar hemma. Hon berättar också om Brommagården som fått Stockholms stads pris som bästa äldreboende.

De allra flesta av oss vill bo kvar och helst få sluta våra dagar i hemmet. Idag finns möjligheten att få hemtjänst många, många gånger dygnet runt. Landstinget erbjuder också något som heter Avancerad sjukvård i hemmet-ASIH, då man får en utmärkt vård av sjuksköterskor och läkare som kommer hem till den sjuke.

Som pensionär har man flera olika alternativ att välja mellan den dagen man önskar ett annat boende med service som är anpassad efter just mina behov.

Bostadsförmedlingen förmedlar seniorlägenheter och trygghetsboenden. Om man önskar

– FORTS PÅ SID 3 –



Enhetschefen Taina Huhtala som tillsammans med sin personal gjort att Brommagården i november fick Stockholms stads årliga kvalitetspris i klassen Äldreomsorg. Utmärkelsen ges "för att uppmärksamma, belöna och rikta ljuset mot framgångsrik verksamhetsutveckling i staden". Priset är på 200.000 kronor.

**En paradgata
i Bromma**

– SE SIDAN 4 –

**Åkeshovs
reningsverk**

– SE SIDAN 5 –

**Vårens
program**

– SE SIDORNA 7-8 –

Kallelse till årsmöte med SPF Bromma

Årsmötet äger rum tisdagen den 19 februari 2013 i Ängbysalen (Ängby kyrka, T-bana Islandstorget).

På mötet beslutas i sedvanliga frågor såsom fastställande av resultat- och balansräkning, ansvarsfrihet för styrelsen, budget för 2013, avgift för 2014, ny- eller omval av hälften av styrelseledamöterna, val av ombud till distriktets årsmöte, ledamöter till Stadsdelsnämndens Pensionärsråd samt valberedning. Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 5 februari.

Vill du ha fullständig dagordning och/eller årsredovisning hör av dig till Hans Edenhammar, e-post: hansedenhammar@telia.com eller 073-912 98 98.

Styrelsen

Dags att betala medlemsavgiften

Med detta nummer av tidningen kommer en faktura med inbetalningskort för 2013 års avgift. I enlighet med beslut på 2012 års årsmöte höjs avgiften med 20 kr till 230 kr. Av detta går 110 kr till förbundet och 60 kr till SPF:s Stockholmsdistrikt. 60 kr behåller SPF Bromma för sin verksamhet.

För att förenkla hanteringen av medlemsavgifterna har vi infört en ny betalningsrutin med s k OCR-nummer. Varje faktura, inbetalningskort och framförallt OCR-nummer är unikt för medlemmen vilket gör det möjligt att automatiskt registrera inkomna medlemsavgifter. Det innebär en stor arbetsbesparing för kassören och en säkrare bokföring.

Men det är viktigt att du vid betalningen antingen använder inbetalningskortet på fakturan eller om du betalar över nätet anger det OCR-nummer som finns på fakturan.

Hans Edenhammar



BROMMA

Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma Pensionärsförening.

Redaktör *Kjell Gustavsson*.

Medarbetare i detta nummer:

Hans Edenhammar, Lena Hedquist, Per Lundberg, Monica Poppen och Björn Wahlberg.

Redigering *Gunnar Svensson*.

"SPF BROMMA" trycks på

AB Norrmalmstryckeriet, Sollentuna.

Ordföranden har ordet:



Jag kunde knappt tro mina ögon när jag läste Stockholms äldreborgarråd Joakim Larssons inlägg i DN för några veckor sedan. Hans uttalande handlade om arbetsmiljöverkets beslut om viten för de stadsdelar som inte åtgärdar arbetsmiljön för den personal som arbetar på servicehus där regelsystemet talar om

hur utrymmet kring toalettstolen ska se ut. Han gav ett mycket empatiskt intryck på mig när han beskrev all den oro och negativ inverkan på de äldre som tvingas flytta till ett annat boende med anledning av de lagparagrafer som styr arbetsmiljöverket. Men jag frågar mig vem som sörjer för att de som arbetar inom hemtjänsten kan ställa samma krav som de som utför sitt arbete på ett särskilt boende.

Jag har deltagit i en rikstäckande konferens som handlade om Vård i samverkan. En konferens som anordnades i samarbete SPF, PRO och representanter för de yrkesverksamma som arbetar med vård och omsorg inom kommun och landsting. Jag tyckte att det var oerhört positivt att få vara med på en konferens där representanter för våra största pensionärsorganisationer hade samlats för att enas runt ett mycket bra material om samverkan inom vård och omsorg och där olika åsikter inte skymde sikten för ett gott resultat.

I detta nummer finns kallelse till årsmötet. Har du något som du vill motionera om så tag tillfället i akt! Vi har nyligen träffat en grupp funktionärer i föreningen för att höra om deras verksamhet och också få veta vad de tycker om verksamheten i föreningen i allmänhet. Önskemålen och förslagen tog vi till oss. Låt oss starta med att dricka kaffe före underhållningen även i Ängbysalen! Kan vi ändra tiderna för månadsmötena? Vi vill ha fler resor och studiebesök! Kan vi åka till fjällen? Uppenbarligen är det många som saknar just dessa inslag och vi kommer att anstränga oss för att tillmötesgå era önskemål. Detta var bara exempel på vad diskussionen innehöll.

I och med detta nummer tar vi farväl av vår redaktör Kjell Gustavsson och tackar honom för allt det han gjort för att åstadkomma en bra tidning. I fortsättningen är det Hans Edenhammar, Svante Astermo och Lena Hedquist som tillsammans med mannen som är ovärderlig för oss Gunnar Svensson som utgör redaktionsgruppen!

När Du läser denna tidning har vi redan jul och nyår bakom oss! Låt oss hoppas att 2013 blir ett bra år i SPF Bromma med nya och intressanta upplevelser!

Lena Hedquist

Forts från sid 1

Äldreomsorgen...

flytta till en sådan lägenhet behövs inget beslut från någon biståndshandläggare. I *seniorlägenheterna* bor personer som är 65 år eller äldre. För att få en sådan lägenhet måste man stå i kommunens bostadskö och själv anmäla intresse för lediga lägenheter. *Trygghetsboende* är en ny boendeform i Stockholm som också söks genom bostadsförmedlingen. Kötiden räknas från det år man fyller 70 år och man måste vara folkbokförd i Stockholm. Man får inte flytta till ett sådant boende förrän man fyllt 75 år. Det finns möjligheter att begära förtur om det finns speciella behov. I hyran för lägenheten ingår en avgift för gemensamhetslokal och en värd som ordnar samvaro och gemensamma aktiviteter. Självklart kan man precis som vanligt ansöka om hemtjänst från stadsdelsförvaltningen och man kan också få tillgång till trygghetslarm.

Fortfarande finns möjligheter att ansöka om ett boende i *servicehus*. I staden finns dock ett politiskt beslut att under en tioårsperiod avveckla denna form av boende. Många av servicehusen är byggda för många år sedan och håller idag inte den standard som Arbetsmiljöverket kräver för den personal som har sitt arbete där. I Bromma finns inget servicehus kvar att söka till, men man kan söka till andra delar av staden där det fortfarande finns sådana boenden.

BEHOVSPRÖVNING

Om man behöver flytta till ett *vård- och omsorgsboende* krävs ett beslut av en biståndshandläggare som gör en behovsprövning och utgår från vad som står i socialtjänstlagen om skälig levnadsnivå. De kriterier som styr beslutet handlar om behov av omsorg dygnet runt, lättillgänglig hälso- och sjukvård samt demenssjukdom som omöjliggör boende hemma. Endast ett av kriterierna behöver vara uppfyllt. Beslutet kan överklagas.

Det finns två olika slag av vård- och omsorgsboenden, *demensboenden* och boende för de som har en eller flera *somatisk diagnos/er*. I Bromma finns för den som har en demenssjukdom Mälarbacken som är störst med 156 platser, Blackeberg vars demensboende ska flyttas till Tranebergs trygghetsboende (f.d. servicehus) och Brommagården. Dessa drivs av kommunen medan Nymilen (vid Åkeslund) och det nyöppnade Lindegård (vid gamla Beckomberga) är privata liksom Nockebyhöjden som är knutet till Sällskapet Pauvres Honteux.

Man kan ställa sig i kö till tre olika boenden. Kötiden varierar beroende på efterfrågan men idag finns en ganska god tillgång på platser. Oavsett var man får plats är avgifterna för omsorgen densamma,

endast beroende på årsinkomst. Det som skiljer de olika platserna åt är hyran för boendet.

Det som kan vara svårt är att man efter att ha fått besked måste bestämma sig inom tre kalenderdagar om man tackar ja eller nej och sedan har man sju dagar på sig att flytta in. Det säger sig självt att det inte går att göra sig av med det boende man har på så kort tid. Då finns dock möjlighet att få nedsatt avgift för att slippa kostnaden för dubbelt boende.

De vård- och omsorgsboenden som finns i Bromma beträffande *somatiska behov* är Brommagården, Tallbacken som drivs på entreprenad, Nockebyhöjden och Nymilen (privata) samt Josefinahemmet (katolskt). Brommagården har nyligen vunnit 2012 års kvalitetspris i klassen äldreomsorg. Utmärkelsen är stadens eget årliga pris "för att uppmärksamma, belöna och rikta ljuset mot framgångsrik verksamhetsutveckling i staden."

BEMÖTANDET I FOKUS

Vid mitt besök på Brommagården den 3 december fick jag tillfälle att med egna ögon och öron uppleva en mycket varm atmosfär med ett respektfullt och professionellt förhållningssätt till de boende. Här lägger man mycket tid på värdegrundsdiskussioner. Hur definierar du att den boende ska vara delaktig i det som händer på Brommagården? Eller kan det vara så att det är jag som arbetar här som får vara delaktig i de boendes liv? Enhetschefen gav intryck av att vara ett mycket gott föredöme i sitt ledarskap genom sin vilja att uppmuntra det som fungerar bra istället för att se vad som inte fungerar. Verksamhetsutveckling förutsätter uppmuntran och stöd, kompetensutveckling och återkoppling i arbetet. Bemötandet står hela tiden i fokus. Öppenhet inför synpunkter ger tillfälle att granska och reflektera över hur man förhåller sig både till sina arbetskamrater och de boende framhåller hon.

Här skulle jag kunna tänka mig att bo om jag behöver ett annat boende var min egen reflektion när jag tackade för mig.

Sammanlagt finns 85 vård- och omsorgsboenden att välja mellan för dem med somatiska behov och för dem med demensdiagnos i 17 boenden oberoende av i vilken stadsdel man bor.

I staden finns också några så kallade *profilboenden* som är vård- och omsorgsboenden med särskild profil utifrån sjukdomsdiagnos, exempelvis Parkinsons sjukdom eller psykisk sjukdom. Profilboende kan man inte välja själv utan man får en plats i det boende som är utformat efter de särskilda behoven.

Lena Hedquist

En "paradgata" i Bromma



När Ålsten planlades under 1920-talet tänkte man sig Ålstensgatan som en centrumgata av närmast monumental karaktär, en verklig paradgata. I fonden skulle det finnas ett pampigt medborgarhus med en öppen plats och spårväghållplats. I andra änden, vid vattnet, skulle en hamnplats anordnas med intilliggande hotell och turistanläggning. Utefter gatan skulle bostäder i radhusform anläggas.

Det blev i slutänden inte fullt så pampigt, men idén med radhus fullföljdes. Flera olika förslag till radhusens utseende fanns. Det förslag som slutligen antogs framfördes av arkitekten Paul Hedqvist och byggmästaren Olle Engkvist. Det bestod av funktionalistiska radhus vilka uppfördes 1932–33. Norr om radhuslängorna hade det redan tidigare byggts två- till trevånings lägenhetshus och i fonden hade Ålstenskolan (då Ålstens Folkskola) uppförts.

Närmiljön kring radhusen uppdelades enligt funktionalismens idéer i olika funktionsytor, såsom en gata för fordonstrafik, en gångväg och en matargata på husens baksida. Gatan avskärmades från gångvägen med gräsmatta och alléträd. Dessa fortsatte även utanför flervåningshusen.

FRUKTTRÄDSALLÉ

Allén utefter Ålstensgatan är speciell eftersom den består av päronträd (gråpäron) och balsampoppel. Det är den enda fruktträdallén i Stockholm. Speciell är även den gran som står vid Ålstensgatans norra ände. Det är en "julgran på rot", d.v.s. granen står där året runt, men omkring jultid har den julbelysning.

Prisen för radhusen var 1933 21.000 kronor med en kontantinsats på 3.000 kronor, men de var svåra att sälja. Man löste det genom att bilda bostadsrättsföreningar. Vissa hus hyrdes ut. I dag är husen eftertraktade och säljs för flera miljoner kronor. Eftersom dåvarande statsministern Per Albin Hansson bodde

År 1933 kostade radhusen vid Ålstensgatan 21.000 kronor med en kontantinsats på 3.000 kronor. Trots det var de svårsålda! Idag säljs husen för flera miljoner.

i ett av radhusen brukar de kallas för Per Albin-hus. Radhusen är klassade som riksintresse. På 1950-talet föreslogs att gatan skulle döpas om till Per Albins Allé, men förslaget gick inte igenom.

Den en kilometer långa Ålstensgatan fick inte den utformning man hade föreslagit, men nog kan man ändå kalla den en paradgata!

Per Lundberg
Bromma Hembygdsförening

Många promenader att välja på

Kultur- och motionsvandringarna var mycket populära i höstas. I snitt 21 personer per gång deltog. Men just nu är det uppehåll fram till mitten av mars (se programsidorna). Den som vill vandra i vinter med SPF kan t ex haka på stavgångarna från Blackeberg T-bana på måndagar kl. 11 som går i ur och skur.

Årets stora nyhet är Långpromenaden som går från Alvik kl. 10 på måndagar. Promenaden startar den 21 januari. Den är tänkt som en ganska rask promenad i cirka två timmar. Rutten blir till att börja med från Alvik till Blackeberg och avslutas med fika på Sjövillan vid Ljunglöfska slottet. Du behöver inte anmäla dig i förväg. Dyk bara upp vid Alviks T-bana utanför spärren mot Vidängsvägen. För information kontakta Hans Edenhammar, tel 073-912 98 98 eller Björn Wahlberg, tel 87 72 18.

Hans Edenhammar

Åkeshovs reningsverk förädlar vårt avlopp till biogas och rötslam

Avloppet från dygt 300.000 personer i Västerort förädlas i Åkeshovs reningsverk till biogas och rötslam. Varje sekund passerar 1.500 liter avloppsvatten verket.

En dag i oktober samlades 19 förväntansfulla SPF Bromma-medlemmar vid reningsverket för ett studiebesök. Först fick vi en teoretisk genomgång av reningsprocessens olika steg medan vi med kaffe och tårta styrkte oss inför den förestående närkontakten med reningsbassänger och sandfilter.

Andreas Carlsson, som både svarade för den teoretiska genomgången och därefter ledsagade oss genom de underjordiska katakomberna, är civilingenjör med biokemisk inriktning.

Åkeshovs reningsverk tar som sagt emot avloppet från drygt 300.000 personer, varav ungefär en fjärdedel är Brommabor. I genomsnitt passerar 1.500 liter per sekund genom verket, där det först renas från fasta partiklar som är osmältbara för de renhållningsarbetare som ska göra grovjobbet, dvs bakterierna. Genom luftning och tillsats av järnsulfat fälls fosfor ut, varefter avloppsvattnet leds vidare genom en 600 m lång tunnel till det biologiska reningssteget, som ligger insprängt i berget under Nockeby. Där får bakterierna i stora luftningsbassänger i lugn och ro arbeta med att bryta ner det biologiska materialet så att kväveföreningarna omvandlas till kvävgas, som återförs till atmosfären. Det resterande slammet får sjunka till botten där det skrapas ihop och pumpas tillbaka till röt-kammare i Åkeshovsanläggningen.

RÖTNING GER BIOGAS

Vid rötningen bildas biogas, som främst används som drivmedel i bilar och bussar. Rötslammet, där den utfällda fosfor utgör ett mycket värdefullt växtnäringsämne, används vid jordtillverkning eller sprids på åkermark. Rötslam på åkermark har länge varit ett omdebatterat ämne på grund av risken för att kadmium och andra skadliga ämnen skulle kunna hamna i slammet. Åkeshovsverket är dock REVAQ-certifierat, vilket innebär att slammet är godkänt för spridning.

Det renade vattnet från det biologiska reningssteget i Nockeby passerar sandfilter innan det släpps ut på



Ett par bilder från besöket på Åkeshovs reningsverk. Överst besöksgruppen från SPF Bromma och tv den långa "kanalen" till den biologiska reningen i Nockeby.

30 meters djup, 250 meter utanför Kastellholmen. Då ska det vara så rent att det är acceptabelt ur miljösynpunkt. Som grädde på moset tar man också vara på värmen i vattnet genom att det på vägen till Saltsjön får passera stora värmepumpar i Solna, där värmen utnyttjas i fjärrvärmenätet i Solna och Sundbyberg!

Sammantaget fick vi under studiebesöket en intressant demonstration av hur man i dagens reningsverk genom ett långtgående kretsloppstänkande omvandlar skadligt avfall till nyttiga produkter.

Det enda område där Åkeshovsverket inte riktigt lever upp till miljökraven är kvävereningen. Där får Henriksdalsverket i dagsläget tillfälligt rädda situationen genom att Stockholm Vattens båda avloppsreningsverk räknas som en enhet när det gäller utsläppsnivåerna, men Bromma reningsverk planerar att på sikt höja sin egen kvävereningsskapacitet. Då måste avloppsvattnets uppehållstid i anläggningen ökas för att ge bakterierna mer tid för sitt arbete, vilket i sin tur kräver att luftningsbassängernas volym ökas, eventuellt genom att man spränger sig längre in i berget under Nockeby.

Björn Wahlberg

I NÖD OCH LUST – att orka i vardagen

En föreläsning för dig som har omsorg om en nära vän eller anhörig. Föreläsare: Lars Björklund, kaplan på Sigtunastiftelsen och tidigare sjukhuspräst. Han gav 2011 ut en mycket uppmärksammad bok om anhörigstöd, "Hur ska jag orka?". Han har skrivit en rad böcker och är en uppskattad föreläsare.

Torsdagen den 11 april kl 13–16 på Samlingssalen, Hässelby Äldreboende, Ormängsvägen 10, T-bana till Hässelby Gård, promenad 650 meter. Stockholms stads anhörigkonsulenter arrangerar.

”Läkarkvarten”

Det handlar inte om det du kanske tror. Utan om de 15 eller 30 minuter som du tilldelas vid beställning av tid hos vårdcentralen. Oftast räcker det med den tiden och du går hem nöjd och väl omhändertagen. Men...

...ibland känns det inte som du fått ta upp alla de problem som du har utan blir uppmanad att beställa en ny tid. Du kanske kommer på en hjärtkontroll men har nu dessutom haft besvär med magen, då känns det onödigt och kostsamt att tvingas beställa en ny tid. Det här drabbar främst oss som är äldre och allra mest de som är multisyjuka.

BETALT PER BESÖK

Vid akutbesök är regeln att endast en diagnos kan komma i fråga. Orsaken till detta stela system är att vårdcentralen får betalt per besök oavsett sjukdomsbild, ålder etc. De 15 eller 30 minuter som finns avsatta för varje patient skall dessutom räcka till för läkaren att läsa in din journal, göra en anteckning och skriva eventuella remisser till röntgen och laboratorium samt recept till apotek.

Vad kan vi själva göra för att besöket på vårdcentralen ska bli så bra som möjligt?

Vid tidsbeställningen är det viktigt att ge en bra beskrivning av de symtom och sjukdomar som vi vill ta upp. Skriv gärna ned vad du vill säga så du inte glömmer något när du kommer fram på telefonen. I de flesta fall är det en distriktssköterska som sitter i receptionen och hon gör anteckningar som läkaren sedan använder för att förbereda sig till besöket. Tyvärr är det inte alltid så kvalificerad personal som tar emot samtalet.

TA MED MEDICINLISTA

Ha alltid med dig en aktuell medicinlista. Kommunikation mellan sjukhus, privatläkare och vårdcentral fungerar inte särskilt bra eftersom de inte har samma datasystem för journalhantering. Vårdcentralen känner därför ibland inte till vilka mediciner som du fått vid sjukhusbesöket eller av en specialistläkare.

Det rådande ersättningssystemet som är så tidsstyrt är under omprövning eftersom varken vårdgivare eller allmänheten är nöjda. Systemet gör det lönsammare att ta emot unga patienter med snuva än att sköta äldre. Likaså finns det önskemål om en utökad utbildning i geriatrik för vårdcentralernas läkare.

Och kom ihåg att om du inte är nöjd kan du byta läkare eller vårdcentral. Det är det som är vitsen med det fria vårdvalet.

Monica Poppen

Vad gör man i PP-gruppen

I pensionärspolitiska gruppen får vi information om och diskuterar olika frågor eller problem som är speciellt intressanta för oss seniorer. Kanske vad som är aktuellt i Bromma eller inom hela staden och länet. Det kan handla om färdtjänst, hemtjänst, olika former av äldreboenden, pensionerna, brandsäkerhet eller våld mot äldre.

Vi träffas en gång i månaden kl. 10–12. Vi har i regel någon i ämnet kunnig gäst. Under senare år har vi skrivit motioner till årsmöten, distriktsstämmor och SPF-kongressen. Våra ämnen har varit demens, t.ex. behovet av demenssjuksköterskor och tandvård för äldre.

Kanske det här låter så intressant för dig att du vill börja delta i PP-gruppens möten? Du är i så fall välkommen att anmäla dig till mig, Karin Wilborg, tel 08-26 98 16 och 070-529 94 46 eller e-post kwilborg@telia.com.

Karin Wilborg

Tandvård för vissa äldre

Visste du att det finns en förmån som heter viss tandvård för munhälsobedömning och nödvändig tandvård för äldre?

Detta gäller t.ex. personer som har ett varaktigt behov av omfattande vård- och omsorgsinsatser i hemmet.

Efter beviljad ansökan får du ett tandvårdsintyg som ska visas upp vid besök på tandvårdsmottagningen. Nödvändig tandvård erhålls då till en avgift som inom den öppna hälso- och sjukvården. Avgiften räknas in i högkostnadsskyddet.

Vården kan sökas valfritt inom folktandvården eller hos privata tandläkare.

För ytterligare information kontakta Hälso- och sjukvårdsförvaltningen, Tandvårdsenheten, tel 08-123 131 30.

Brommadräkten

Studieförbundet Vuxenskolan ordnar en sömnadskurs för den som vill sy t.ex. en Brommadräkt eller ett modernare plagg. Kursen börjar torsdagen den 21 januari i lokal på Kungsholmen. Se www.brommadrakten.se eller ring Inga Hügemark tel 87 15 78 eller 070-262 69 21 eller Birgit Karlsson tel 579 72 925.

Vandringar forts...

Långpromenaden (NY!)

Måndagar kl 10 från 21 januari.
Cirka 10 km rask promenad från Alvik till Blackeberg. Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen. Avslutas med fika på café Sjövillan. Ledare Hans Edenhammar, tel 073-912 98 98 och Björn Wahlberg, tel 87 72 18.

Stavgång Alvik

Tisdagar kl 10 från 19 mars.

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen. Varierande rundor ca två timmar plus resatid. Ta med fika o 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 från 20 mars.

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen. Vandring ca 5 km. Ta med fika o sittunderlag. Ledare Karl-Erik Karlsson, tel 26 40 41
20/3 Östermalm, Brita Alsterman
3/4 Annedal, Karl-Erik Karlsson
10/4 Ekerö, Berit Alveskär
17/4 Årstaviken, Per Lundberg
24/4 Friends Arena, Hans Edenshammar
15/5 Gun Nygård
22/5 Lidingsö, Per Lundberg
29/5 Berit Alveskär
5/6 Farsta, Karl-Erik Karlsson

Fortställningskurs i tivselbridge

Onsdagar kl. 12.30-16

Tältgatan, Nockeby. Start onsdagen 16/1, avslutning 24/4 (ej 27/3).
Ledare Kerstin Törestad Pettersson, tel 37 85 44 eller 070-466 26 07 och Monica Poppen, tel 070-260 08 71.

Studiebesök

Tisdagen 15 januari kl.13-14.30

Stockholm Waterfront.

Samling kl 12.45 i Centralstationen, innanför dörrarna mot Klarabergsviadukten. Föreläsning till Björn Wahlberg, tel 87 72 18 eller 070-819 06 16 eller till e-post bjorn.wahlberg@gmail.com senast den 7 januari. Ingen avgift. Max 25 deltagare.

Tisdagen 26 februari kl. 12.30

Riksidrottsmuseet.

Samling innanför spårrarna vid T-centralen uppgång Sergels torg kl 12.00. Ingen avgift. Frivillig föreläsning till Björn Wahlberg.

Föreläsning

Torsdagen 11 april kl. 13-15

Kaplan Lars Björklund berättar om ätt orka som anhörig. Lokal Hässelby Aldreboende, Ormängsvägen 10, T-bana Hässelby Gård.

Övriga verksamheter

Lunch tillsammans.

Kl 13 på Gustafs Matsal, Gustavs-lundsvägen 149, Alvik.
Onsdag 30/1, torsdag 28/2, onsdag 27/3, måndag 29/4, tisdag 28/5, och tisdag 25/6.

Alla välkomna! Anmälan senast en vecka före till Karin Wilborg, tel 26 98 16, 070-529 94 46 eller e-post kwilborg@telia.com.

Sångkören Västergökarna

Tisdagar kl. 9.30-11.30.

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

Pensionärspolitiska Gruppen

diskuterar äldreomsorg och andra äldrefrågor en måndag i månaden kl 10-12. 21/1, 18/2, 18/3, 15/4 och 13/5. För information ring Karin Wilborg, tel 26 98 16 eller 070-529 94 46.

Bromma Veteraning

erbjuder möjlighet för ensamstående att ringa till en telefonsvarare som dagligen kontrolleras. Om du inte ringt tar vi kontakt med dig eller anhörig. Hans Ekholm, tel 25 39 30, eller Astrid Gustafson, tel 87 29 72 eller 076-812 75 28 ger mer information.

Nästa nummer av SPF Bromma kommer den 26 april

Månadsmöten**Brommasalen**

Alviks Medborgarhus
T-bana Alvik

Måndag 7 januari kl. 13-15

Zwing Time Band – en Benny Goodman-kvartett med riktiga sättingen – klarinett, vibrafon, piano och trummor – spelar välkänd musik ur Glenn Millers, Louis Armstrongs och Benny Goodmans repertoar.

Måndag 4 februari kl. 13-15

Föreställning av estradören och entertainern Mattias Enn.

Måndag 4 mars kl. 13-15

En vecka i riksdagen. Björn von Sydow, riksdagsledamot, berättar om riksdagens arbete.

Måndag 8 april kl. 13-15

"Anrop Red Dog", en berättelse från beredskapsårens Sverige. Jan-Olof Nilsson, författare, berättar, visar bilder och spelar tidstypisk musik.

Måndag 6 maj kl. 13-15

När kvällarna ljusnar. Susanne Alfvengren, vissångerska, sjunger och berättar.

Skriv in i almanackan!

Ängbysalen

Ängbykyrkan
T-bana Islandstorget

Tisdag 22 januari kl. 13-15

Mord ombord: Expedition Polaris. Enmansföreläsning av Michael Lechner.

Tisdag 19 februari kl. 13-15

Årsmöte. Musikunderhållning – vid flygeln Stig Gröning.

Tisdag 19 mars kl. 13-15

Att vara säkerhetschef vid ett svenskt storföretag. Göran Lönnemar från Saab Technology.

Tisdag 23 april kl. 13-15

"Swing it" med Stig Gröning m fl.

Tisdag 21 maj kl. 13-15

Blommande balkonger och annan odling. Trädgårdsexpert Lena Israelsson.

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 Gustafsson, tel. 87 29 72 eller 076-812 75 28 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	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 2013 230 kr, vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 50 kr

Bankgiro 131-4582

Organisationsnummer 802412 - 8558

Hemsida www.spfpension.se/bromma