



# BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Bromma

NR 2 – APRIL 2013

## Lyckade månadsmöten i Brommasalen.

Att ordna program för månadsmöten är en utmaning, men en rätt rolig sådan. Min målsättning har varit att det ska vara bra underhållning, som lockar många av våra medlemmar. Det innebär att vi bör erbjuda ett fint musikprogram eller en intressant föreläsning, ett varierat program helt enkelt. Det bör också passa såväl män som kvinnor och både äldre och yngre pensionärer.

Vi har dock en begränsad budget när det gäller arvoden, så ofta får jag förhandla för att få ett acceptabelt arvode, framförallt då det gäller välkända personer. Men visst är det roligt att kunna få hit s.k. kändisar. Christopher O'Regan, David Lagercrantz, Arne Ljungqvist, Stig Fredrikson, Björn Eriksson och Meg Westergren är några jag minns väl och alla har de bjudit på otroligt intressanta program.

Och denna vår lyssnade vi nyss på Mattias Enn, succé, och i maj kommer sångerskan och musikern Susanne Alfvengren.

Men det behöver inte vara välkända personer för att ett månadsmöte ska bli lyckat.



Här är arbetsgruppen som fixar månadsmötena i Brommasalen. Ragnhild nr 2 från vänster.

Vi inledde höstens program med gladjazz och hela salen fylldes med entusiaster. Intresset för jazzmusik måtte sitta i Brommagenen.

Vi är ett gäng på tio personer, som arbetar med att förbereda månadsmötet och vårt gemensamma problem varje gång är "Hur många kommer, hur mycket kaffe går åt, hur många kanellängder"? Men vi börjar få en bra "magkänsla" för dessa frågor.

Glädjande för oss är, att vi haft fullt, nästan varje månadsmöte under

hösten och det har fortsatt så även nu under våren. Vid vissa tillfällen har vi endast kunnat erbjuda en extra stol för de som kommer sent. Det är dock vår förhoppning att alla ska känna sig välkomna. Och att våra månadsmöten i Brommasalen även framöver ska väcka intresse och kunna glädja våra medlemmar. Och passa på att titta uppåt väggarna på den vackra konsten i Brommasalen.

*Ragnhild Larm*

**Hur skall jag orka?**

– SE SIDAN 3 –

**HSB Hemtjänst lägger ner.**

– SE SIDAN 4 –

**Sommarprogrammet**

– SE SIDAN 7 –

**Ordföranden har ordet:**

## Ett rikare sommarprogram



Tack för förtroendet att vara ordförande ytterligare ett år i SPF Bromma!

Jag vill använda mitt mandat för att försöka påverka våra lokala politiker till en god äldreomsorg och att arrangera stimulerande aktiviteter för våra medlemmar.

Vår ideella förening bygger på att det finns tillräckligt många som gärna ställer upp och åtar sig olika uppdrag. Inte för att få bra betalt utan för att göra något som är meningsfullt och betyder något för andra.

Vi har en styrelse där alla arbetar med stor energi och glädje. När man ger något till andra så får man mycket tillbaka och så tror jag att vi alla känner det. Dessutom har vi roligt på våra möten och det kallar jag friskvård - för själen!

Vi har redan fått många nya medlemmar i år och har träffat en del på ett möte för nya medlemmar. Under året kommer fler sådana möten att ordnas. Vi vill så gärna lära känna våra nya medlemmar för att få veta varför de vill vara med. Genomgående är svaret att man hört om våra trevliga program. Vi tror därför att "mun-mot-mun-metoden" är den bästa metoden för att få fler medlemmar.

Vi har i år fått fler brevdvor som delar ut denna tidning. Av förra numrets 1 400 exemplar delade brevdvorna ut 1 000 ex., en dubbling mot förra året. Tack alla brevdvor! Det finns plats för fler duvor.

Våra olika arbetsgrupper har också kommit i gång med sina uppdrag vilket i hög grad underlättar för oss i styrelsen att kunna ta itu med de mer övergripande frågorna som ankommer på en styrelse. Även i de grupperna finns det plats för fler medlemmar.

Programmet för resten av våren och sommaren presenterar Programgruppen i detta nummer. Jag är glad att i år kunna erbjuda ett betydligt större utbud för de som är kvar i stan!

Så passar jag på att önska er alla en bra sommar!

*Lena Hedquist*

## Årsmöte 2013 Oförändrad avgift

På föreningens årsmöte i Ängbysalen den 19 februari presenterades bokslutet för 2012.

**Föreningens intäkter sjönk något. Men kostnaderna sjönk mer varför resultatet blev ett plus 9 tkr mot ett underskott året innan.**

För 2013 räknar styrelsen med i stort sett oförändrade kostnader. Till detta bidrar att vi räknar med att minska våra portokostnader med cirka 10 tkr/år genom att våra brevdvor delar ut dubbelt så många tidningar som förra året. Årsmötet godkände styrelsens budget och dess förslag om oförändrad avgift på 230 kr. Härav går 60 kr till SPF Bromma och resten till Distrikt och Förbund. Föreningens ekonomi är god.

Kjell Gustavsson avgick ur styrelsen och ersattes av Claes Lyttkens. Lena Hedquist omvaldes som ordförande.

## Bli frivillig!

Vi söker dig som vill ägna några timmar i veckan med att besöka en äldre person, antingen i hemmet eller på någon av vårdinrättningarna, i vårt närområde. Röda Korset har mångårig erfarenhet av sådan verksamhet men behöver flera frivilliga. En kurs, som bekostas av Röda Korset, kan



vara bra att ha inför uppdraget. Kontakta Gun Löfquist tel 08-25 35 85 eller [gun.lofquist@bredband.net](mailto:gun.lofquist@bredband.net) för mer information. Du behövs!

Rödakorskretsen Bromma-Västerled tel 08-87 40 86 eller [krets.bromma-vasterled@redcross.se](mailto:krets.bromma-vasterled@redcross.se)



**BROMMA**

Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma.

Redaktion: Hans Edenhammar, Lena Hedquist, Claes Lyttkens.

"SPF BROMMA" trycks av AB Norrmalmstryckeriet, Sollentuna.

# Hur ska jag orka?

På ett äldreboende i Hässelby samlades vi ett 30-tal personer för att lyssna på Lars Björklund, kaplan vid Sigtunastiftelsen, tidigare sjukhuspräst. "Hur ska jag orka" sade en uttröttad fru till honom en gång. Hennes man var svårt sjuk. Det är också titeln på den bok som han skrivit med utgångspunkt från sina erfarenheter som sjukhuspräst. "En bok om att vårda en anhörig" som undertiteln lyder.

"Vad händer när min livskamrat inte längre är densamma som den jag en gång lovade älska i nöd och lust?" Relationen blir en annan när den älskade mer och mer förändras och kanske blir som ett barn. Samvaron blir helt annorlunda. Ofta försvinner en stor del av det som var glädjen i samlivet, småpratet vid frukostbordet, teaterbesök och vänner. Det kan bli så tomt och ofta känns meningslöst.

Eller den älskade blir svårt sjuk, kränkt och helt upptagen av sjukdomen. Vem ska han/hon beklaga sig för. Naturligtvis hos den anhörige, maken, maken, barnet etc. Sjuka anhöriga är sällan nöjda. Det är ofta arbetsamt och plågsamt att vara upptagen att vårda en plågad



Lars Björklund

människa som sällan är nöjd. Det är inte till så stor tröst att missnöjet egentligen avser sjukdomen.

Hur mycket kan jag kräva av mig själv? Hur ska jag våga säga ifrån att nu måste jag vila mig? Är det tillåtet att visa sig så svag? Kan jag lämna över ansvaret till någon annan åtminstone för ett par dagar? Eller ännu värre. Lämna över ansvaret till ett vård- och omsorgsboende. Omgivningens tryck känns svårt men kanske allra värst ens eget. Många anhöriga väntar alldeles för länge med att be om hjälp. Till sist

kan det bli den anhörige själv som behöver tas om hand.

Det är svåra och angelägna frågor som berör många. Det finns inga lätta eller allmänna svar. "Försök se verkligheten som den är och ställ rimliga krav på dig själv som anhörig" sade Lars Björklund bland annat. "Det krävs två personer för att bära en" är ett klokt gammalt talesätt.

*Lena Hedquist  
Hans Edenhammar*

## Anhöriga kan få hjälp

Anhöriga som vårdar eller stödjer en person med funktionsnedsättning eller demenssjukdom kan enligt lag få stöd av samhället. Äldreförvaltningen i Stockholm har gett ut en informativ broschyr som heter "Till dig som vårdar en anhörig eller närstående". Den kan du få från Stadsdelsförvaltningen (tel 508 06 000). Dit är du också välkommen att ringa för att få prata med en biståndshandläggare som kan informera om de olika former

av stöd som kommunen erbjuder. Där finns också en anhörigkonsulent, Vivi-Ann Ekholm (tel 508 06 342), som kan ge råd och tips om vad som är möjligt och lämpligt i ditt fall. Det är biståndshandläggaren som fattar beslut om stöd.

Du kan naturligtvis få hemtjänst som hjälper till med städning mm. Du kan också få avlösning genom att den anhörige deltar i dagverksamhet. Det gäller speciellt dementa. Om den anhörige behöver om-

fattande hjälp kan du få avgiftsfri avlösning med 16 timmar i månaden – dvs. någon som kommer hem så att du själv kan göra annat. Du kan få mer tid men då utgår avgift för detta. Du kan också få avlösning under längre period, t.ex. resa bort ett tag och vila dig, träffa vänner eller liknande. Den du vårdar kan också erbjudas s.k. växelvård, t.ex. två veckor på vård- och omsorgsboende och två veckor hemma.

# 125 måste söka ny hemtjänst när HSB lägger ned

Det näst största privata hemtjänstföretaget i Bromma, HSB Omsorg, lägger ner sin verksamhet den 22 maj. Enligt HSB Omsorgs chef Karin Thalén är kommunens ersättning så låg att företaget inte klarar den kvalitet hon anser bör krävas. Det är inte bara i Bromma HSB lägger ned sin hemtjänstverksamhet. Det sker även på andra håll i Stockholm liksom i andra kommuner.

Nedläggning av HSBs verksamhet i Bromma berör 125 Brommabor som alltså måste söka sig ny leverantör. Stadsdelsförvaltningens biståndshandläggare tar individuell kontakt med alla HSB:s

kunder i Bromma för att hjälpa dem att välja en ny hemtjänstutförare som verkar inom kundvalet.

Går man in på Stockholms kommuns hemsida finns det cirka 100 företag som har tillstånd att bedriva hemtjänstverksamhet i Bromma. I praktiken är det bara ett tiotal som har verksamhet att tala om i Bromma. Av de knappt 1 000 Brommabor som den 11 mars i år hade hemtjänst hade drygt hälften valt något av de fem kommunala hemtjänstföretagen. Kommunala Bromma Hemtjänst finns i Alvik, Blackeberg, Traneberg, Söderberga och i form av Bromma Dementeam. På Pauvre Honteux använder ca 90 personer den lokala hem tjänst som bara bedriver verksamhet där.

Drygt 400 personer av de tusen har valt privat hemtjänst. Störst är 1:a Hemtjänstkompaniet (f d Proffskraft) med drygt 150 kunder. HSB Omsorg är alltså tvåa med 125 kunder och Attendo Care trea med 69 kunder. Därefter kommer Accnova Care med 28 kunder, Äldrelinv med 17 och Adela Omsorg med 13. Ytterligare några företag har ett fåtal kunder i Bromma. Men de har sin huvudverksamhet i kringliggande stadsdelar, t ex Vällingby, Hässelby eller Spånga.

Gissningsvis kommer en stor del av de 125 att välja kommunal hemtjänst. Vi kommer att rapportera i nästa nummer av tidningen.

*Hans Edenhammar*

## Upprop

Vi har blivit en större förening sedan sammanslagningen av de tre Brommaföreningarna. Nu är vi 1600 medlemmar. Det ställer än större krav på vårt engagemang i hälso- och omvårdnadsfrågor och på vårt utbud inom friskvården.

Med tanke på den debatt i samtliga media som rört hur sjukvård och äldreomsorg (icke) fungerar så vill vi skaffa oss mer information om hur läget är i Bromma. Därför har vi bildat två grupper som har till uppgift att skaffa fram information och förmedla den till medlemmarna via artiklar i vår tidning eller föredrag och seminarier. I slutänden vill vi givetvis kunna påverka stadsdelsens verksamhet i en riktning som motsvarar pensionärernas önskan.

Den första gruppen skall inrikta sig på hur öppenvården och hemsjukvården är organiserad och hur den möter våra medlemmars behov och förväntningar. Den skall även inventera hur anhörigstödet är utformat och hur det motsvarar behovet.

Den andra gruppen koncentrerar sig på hemtjänsten i stadsdelen, hur den är uppbyggd och hur den möter behoven. Gruppen skall även skaffa information om de äldres boende och hur tillgången på omsorgsboende tillgodoses på kort och lång sikt.

Inom friskvården skulle vi gärna se att det kommer till flera områden. Medlemmarna har uttryckt intresse för utbildning i data och andra it-områden, golf, fler studiebesök och resor, bokcirklar mm.

Vi vill gärna komma i kontakt med medlemmar som vill bli aktiva i någon av dessa aktiviteter eller har alldeles egna idéer för vad som bör ingå i vårt utbud.

För att förverkliga våra ambitioner behöver vi bli fler som tar aktiv del. Om du har tidigare erfarenhet inom hälsa och omsorg så har du här en möjlighet att använda din erfarenhet för att påverka utvecklingen. Men erfarenhet är inget krav. Det viktiga är att du vill göra en insats i trevligt sällskap.

Är du intresserad av att delta i någon verksamhet hör av dig till någon i styrelsen. Telefonnummer och mailadresser framgår av sista sidan.

*Styrelsen*

# Torpet Lugnet i Judarskogen

Av Brommas få kvarvarande torp är torpet Lugnet i Judarskogen väl värt att se! Från Gubbkärrsvägen, mitt emot infarten till parkeringen vid Ängby-badet, går en promenadväg till torpet.

Stugan har kallats Lilla Lugnet eller Backstugan Lugnet och har ursprungligen hört till Åkeshovs slott. Torpet beskrivs som ett "stattorp" eller "dagsverks-torp". För sin försörjning skulle torparen utföra

dagsverken och ersattes in natura. Torpet återfinns på kartor från 1818 men torde vara äldre. En backstuga under Åkeshov finns upptagen i jordebok 1720 och 1777. Som torp lades Lilla Lugnet ned 1855. Lugnet var dock uthyrat som arrenderad lägenhet fram till 1915. En ladugård tycks ha rivits på 1930-talet.

Lilla Lugnet är ett knuttimrat hus, som har ett stort kök med en öppen spis med nu igenmurad bakugn, som skjuter ut genom långväggen. I kammaren finns en vacker kakelugn hopsatt av kakel från två 1760-tals kakelugnar. Tyvärr brann stugan 1967 men restaurerades.

Nära torpet finns två intressanta byggnader. En parbod ligger nordöst om torpet. Den är gammal, byggdes ca 1700 men flyttades till nuvarande plats 1937 från Igeltorp i Salems socken. Därifrån kommer också logen som stått vid Rosendals gård. Den har fungerat som samlingslokal för den flickscoutverksamhet, som från

1932 bedrevs vid Lugnet. Numera hyr Stockholms stad ut Lilla Lugnet till en "lajvförening".

En gång fanns ytterligare torp i närheten. Torpet Tyska Botten låg nära sjön invid nuvarande sandupplag. I närheten och på höjden



ovanför nuvarande Beckomberga-vägen låg Pihlstugan – en backstuga. Från båda torpen finns spår i form av svagt skönjbara husgrunder.

I närheten av torpet Lugnet finns flera fornlämningar, troligen från bronsåldern. På höjdpaltån strax norr om torpet finns en rund, röseliknande stensättning. Nordväst om torpet på krönet av en höjd ligger en 8 x 10 m rektangulär stensättning med tre stora bevarade hörnstenar, varav två är uppresta. Ytterligare längre åt nordväst finns ännu en rund stensättning. Inga av dessa fornlämningar är undersökta.

Bromma Hembygdsförening har satt upp en informationsskylt vid torpet Lugnet – en av de 14 som föreningen har satt upp vid fornlämningar och andra kulturminnen i Bromma.

*Nils Ringstedt*

Bromma Hembygdsförening

# Lenas M:s lästips

När jag gick i pension för ganska många år sedan, skaffade jag en anteckningsbok och försökte komma ihåg att skriva upp titlarna på de böcker jag läst. Överskriften är "Läst och läsvärt" och under årens lopp har det blivit ganska många namn.

Vår redaktion har bett mig skriva lite om böcker som kan intressera äldre personer och så vitt jag förstår kan det bli hur stort som helst; åldrandets problem, äldres situation i samhället, deras erfarenheter och förhållande till sig själva och andra. Självt tycker jag att det viktigaste är att få en läsoplevelse, att känna igen sig eller lära sig något nytt om människor och deras villkor, gestaltat på ett sådant sätt, att boken ger ett bestående intryck och får mig att tänka efter.

Jag vill gärna nämna några sådana böcker i min lista. Den första har Tove Jansson skrivit: Sommarboken, som handlar om en farmor och ett barnbarn, som tillbringar sommaren på en ö i finska skärgården. Det händer inte så mycket egentligen, men boken skildrar tillvaron, som den är när äldre och yngre som tycker om varandra umgås. En annan bok om vänskap mellan en äldre och en yngre kvinna är Linda Olssons Nu vill jag sjunga dig milda sånger.

En av favoriterna i min lista är Merete Mazzarella. Hon är finlandssvensk, diplomatdotter och f d professor i nordisk litteratur. Det mesta hon skriver har anknytning till hennes eget liv, uppväxt, familjeförhållanden och tankar om detta. En tidig bok heter "Först sålde dom pianot", en annan spännande titel är "Tanten och krokodi-

Forts på sid 6

# Sommarutflykt till Artipelag

Välkommen att delta i vår gemensamma sommarutflykt torsdagen den 18 juli till det nya konstmuseet Artipelag i Värmdö! Vi ses på Nybrokajen, kajplats 8, kl 10.10 (båten går 10.30), njuter av skärgårdsnatur och förhoppningsvis vackert väder under ca en timmes båtresa, besöker museet och avslutar med en gemensam lunch i Restaurang Artipelag. Konsthallen har allmänna visningar några gånger om dagen och anläggningen är anpassad för rörelsehindrade, stora ytor och hiss till varje våning. Buss för hemresa stannar utanför huvudingången.



Preliminärt kostar båtresan 170 kr, inträde till museet 200 kr och buffetlunch 185 kr. Det finns även ett café som erbjuder enklare servering med kaffe och bröd. Det går bra att ta med egen matsäck om man så önskar och speciella platser finns, där man kan inta denna.

Anmälan senast lördagen den 15 juni. Uppge namn och telefonnummer. Jag träffas på tel 08-80 80 12 eller mobil 073-983 17 12. Jag kommer därefter att bekräfta genom att ringa upp var och en. Och så möts vi i sommar på Nybrokajen för en liten trevlig sommarutflykt!

Fler sommarnöjen hittar du i programbladet sidan 2-3.

*Hoppas Ulla Lamm Bergqvist*

## Sugen på sydvästra Island?

Till 21-25 september har vi förbokat 15 platser på en resa med CK-resor till Island. Där får vi stifta bekantskap med Islands mest berömda sevärdheter som bad i den 40-gradiga Blå lagunen, en säregen upplevelse! De följande dagarna reser vi runt den "Gyllene cirkeln" med bl.a. Geysir, Gullfoss och Tingvalla, stadsrundtur i Reykjavik, Haldór Laxness museum, Álafoss ullspinneri, Snorre Sturlasons Reykholt, lavavattenfallet Hraunfossa och landets största varmvattenkälla Deildartunguqver. Avresa från Arlanda kl. 14.20 den 21/9, hemkomst kl. 12.30 den 25/9.

Kostnad 8 485 kr/person i dubbelrum, enkelrumstillägg 1 000 kr.

Anmälan senast 15 maj till Björn Wahlberg, tel. 070-924 95 44, eller bjorn.wahlberg@gmail.com

Uppge namn (stavat exakt som i passet!), adress, telefon, ev. mobilnummer och e-postadress i er anmälan!

*För Programgruppen, Björn Wahlberg*

### Forts från sid 5

len". "När vi spelade Afrikas stjärna" handlar om barn, barnbarn och en inte särskilt omtyckt sonhustru. I en annan bok beskriver hon sin mors sista tid och hon har även en bok som handlar om att bli pensionär. Man kan alltid hitta något angeläget och intressant hos Merete Mazzarella och det är dessutom roligt att läsa. Botanisera på biblioteket!

Hittills har det kanske varit mest för kvinnliga läsare. Jag läser också gärna deckare och då är det inte själva mördarjakten utan personerna, som är inblandade, miljön och atmosfären som fånglar mig. Här är några förslag som kan tilltala herrar. Leif G W Persson rekonstruerar Palmemordet i "Faller fritt som i en dröm", en bra historia men det är egentligen kommissarie Johansson som jag gillar. Han återkommer senare i "Den döende detektiven", som är lika fångslande och välskrivna. Slutligen vill jag nämna Mankells "Den orolige mannen", där vi träffar Kurt Wallander för sista gången. Historien är överraskande och människoskildringen är gripande.

*Lena Malmström*

## Lättare promenader

### 1-2 timmar

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen  
Tisdagar kl 10 från 30 april.

Avslutas på café för lunch eller kaffe.

30/4 Judarn, Kerstin

7/5 Sjöarna i Sundbyberg,

Astrid

14/5 Blackeberg-Kårsön, Astrid

28/5 Fagersjö, Sven

4/6 Källtorpasjön Nacka

(ta med matsäck), Kerstin

2/7 Kolonivandring, Kerstin

6/8 Stadsvandring, Kerstin

20/8 Stadsvandring, Kerstin

Ledare: Kerstin Törestad Pettersson,

tel 37 85 44 eller 070-466 26 07,

Astrid Gustafson tel 87 29 72

eller 076-812 75 28 och

Sven Kyllenius, tel 87 40 54

eller 073- 935 24 72.

## Boule

Onsdagar kl 10 på Tranebergs-  
ängen.

Karl-Erik Karlsson, tel 26 40 41.

Tisdagar kl 12.30 i Björklunds

Hage (vid Ängby Slott).

Leif och Eva Törnblom,

tel 37 38 75.

## Bowling

Onsdagar kl 10-11.30 t o m 8/5

Åkeshovs Bowlinghall (vid sim-  
hallen). Ledare Per-Olof Ström,  
tel 37 50 22 eller 070-661 09 13.  
Höstsäsongen startar 28/8.

## Tävlingsbridge

Ledare: Björn Malmberg,  
tel 25 91 29 eller 070-301 40 09.

## Trivselbridge

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

## Utflykter och resor

Lördag 18 maj kl. 10-12.

Guidad visning av Drottning-  
holmsmalmen.

Samling kl. 09.50 vid Hertigarnas  
stall, invid bro-fästet på Lovön.  
Visningen tar ca två timmar.

Anmälan senast 15 maj till Björn  
Wahlberg, tel. 070-924 95 44,  
eller bjorn.wahlberg@gmail.com

Tisdag 28 maj kl. 12-13.30

Sopppteater på Olympiateatern,  
invid Odenplan.

Biljetten inkl soppa mm kostar  
150 kr och betalas på teatern.

Anmälan senast den 30 april till  
Elisabeth Hallquist, tel. 29 45 15  
eller 0762-40 66 91.

Torsdag 13 juni kl. 9-16. Heldags-  
utflykt till Ängsö nationalpark.

Samling kl. 08.40 på Strömkajen  
framför Grand Hotel för resa med  
Sjögull (alt. Sjöbris).

Vi är tillbaka kring kl 16.

Pensionärspris 160 kr ToR, betalas  
ombord. Det finns servering  
ombord. Ta annars med matsäck.

Anmälan senast 4 juni till

Björn Wahlberg (se ovan).

Torsdag 18 juli kl. 10.

Utflykt till Artipelag Konst-

museum. Se särskild artikel sid 6.

Tisdag 13 augusti kl. 10

Besök vid Gustavsbergs porslins-  
museum. Samling vid Slussens  
bussterminal (hållplatsen för  
buss 474). Inträdesavgift 60 kr.

Anmälan senast 1 augusti till

Elisabeth Hallquist, (se ovan).

21-25 september.

Upplev Islands mest berömda  
sevärdheter!

Se särskild artikel sid 6.

## Övriga verksamheter

Lunch tillsammans kl 13 på  
Gustafs Matsal, Gustavslunds-  
vägen 149 i Alvik.

Måndag 29 april

Tisdag 28 maj

Tisdag 25 juni

Onsdag 31 juli

Torsdag 29 augusti

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

## Pensionärspolitiska Gruppen

diskuterar aktuella pensionärs-  
politiska frågor måndagen den  
13 maj kl 10-12.

För information om lokal m m  
ring Karin Wilborg, tel 26 98 16  
eller 070-529 94 46.

## Sångkören Västergökarna

Tisdagar kl 9.30-11.30

Ängby-kyrkan,

T-bana Islandstorget

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

**Äldre Direkt, tel 80 65 65.**

## Stockholms trygghetsjour

**tel 508 40 700.**

**Nästa nummer av SPF**

**Bromma kommer ut**

**23 augusti.**

## Föreningens alla aktiviteter

### Månadsmöten Brommasalen

Alviks Medborgarhus  
T-bana Alvik

Måndagen den 6 maj kl 13-15

När kvällarna ljusnar.

Susanne Alfvengren, vissångerska,  
sjunger och berättar.

**Månadsmöten i höst:**

2/9 John Crispinsson

7/10 Karin Thunberg

4/11 Hans Persson

2/12 Jazz

### Ängbysalen, Ängbykyrkan

T-bana Islandstorget

Tisdag 21 maj kl 13-15

Blommande balkonger och

annan odling.

Trädgårdsexpert Lena Israelsson.

**Månadsmöten i höst:**

19/9 (Obs! torsdag)

Suzanne Axell

15/10 Om din dator och telefon

19/11 Mats Strandmark

10/12 Lucia

### Stavgång Blackeberg

Samling vid Blackebergs

T-banestation.

Måndagar kl 11.

Samma runda ca 3 km.

Avslutning på Café Sjövillan.

Ledare Astrid Gustafsson,  
tel 87 29 72 eller 076 812 75 28

och Maud Möller, tel 87 31 29.

### Stavgång Alvik

Samling vid Alviks T-bana,  
utgång mot Vidängsvägen.

Tisdagar kl 10 t o m 28/5.

Varieringar rundor ca två timmar  
plus resa tor.

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.

**Vandringar i höst,**

tisdagar 10/9 - 22/10.

### Kultur- och

#### motionsvandringar

Samling vid Alviks T-bana,  
utgång mot Vidängsvägen  
Onsdagar kl 10.

Vandring cirka 5 km.

Ta med fika och sittunderlag.

Ledare: Karl-Erik Karlsson,  
tel 26 40 41

15/5 Gun Nygård

22/5 Lidängö, Per Lundberg

29/5 Berit Alveskär

5/6 Farsta, Karl-Erik Karlsson

**Vandringar i höst:**

onsdagar 11/9 - 23/10.

## Styrelse och funktionärer i SPF Bromma

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| Lena Hedquist, ordförande            | 073-759 40 82 |
| <i>lena.hedquist@gmail.com</i>       |               |
| Karin Willborg, vice ordförande/sek  | 26 98 16      |
| <i>kuilborg@telia.com</i>            |               |
| Hans Edenhammar, kassör              | 073-912 98 98 |
| <i>hansedenhammar@telia.com</i>      |               |
| Monica Poppen, medlemssek            | 070-260 08 71 |
| <i>monica.poppen@gmail.com</i>       |               |
| Elisabeth Hallquist, ledamot         | 29 45 15      |
| <i>elisabeth.hallquist@telia.com</i> |               |
| Claes Lyttkens                       | 073-346 63 00 |
| <i>claeslm@bredband.net</i>          |               |
| Lena Malmström, programansvarig      | 25 54 37      |
| <i>malmstrom.lena@telia.com</i>      |               |
| Ingvar Kohlström, webmaster          | 37 90 65      |
| <i>ingvar.kohlstrom@telia.com</i>    |               |

### Föreningens adress:

|   |  |
|---|--|
| SPF Bromma, c/o Hedquist, Mattv. 5, 168 74 Bromma |  |
| Årsavgift 2013                                    | 230 kr   |
| vännmedlem (medlem i annan SPF-förening)          | 50 kr  |
| Bankgronummer                                     | 131-4582   |
| Organisationsnummer                               | 802412-8558  |
| Hemsida   | <a href="http://www.spfpenion.se/bromma">www.spfpenion.se/bromma</a> |

*Avsändare: SPF Bromma, c/o Hedquist, Mattvågen 5, 168 74 Bromma*