



# BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Bromma

NR 3 – AUGUSTI 2013

## Dans som friskvård



Att dans är bra för hälsan och välbefinnandet är ingen nyhet. Redan för 1600 år sedan skrev kyrkofadern Augustinus: "Jag älskar dansen för den befriar människan, knyter den sorgsna till gemenskap. Jag älskar dansen som främjar sundhet, klarhet i tanken och en rörlig själ."

Dans är som all motion självklart bra för den fysiska hälsan (man kan t.o.m. numera få den utskrivna på recept!). Dans är dessutom sedan länge en etablerad behandlingsform inom demensvården och psykiatrin. Det finns dock ingen anledning att vänta tills vi själva drabbas av demens för att dra nytta av dansens positiva hälsoeffekter, för på senare tid har flera studier i bl.a. USA, Frankrike och Sverige visat att demens går att förebygga, eller i vart fall fördröja.

I ett stort amerikanskt forsknings-

projekt följde man under 21 år korrelationen mellan olika fritidsaktiviteter och mental hälsa hos seniorer (75 år och uppåt), mätt som andel med demenssymptom, inklusive Alzheimer. I studien ingick både kognitiva aktiviteter, som läsning, korsordslösning, kortspel och utövande av musik, och olika fysiska aktiviteter, som tennis, golf, simning, promenader, dans, hushållsarbete m.m. Det sensationella resultatet blev att fysiska aktiviteter visserligen är bra för den fysiska hälsan, men (med ett lysande un-

dantag!) hade ingen av dem någon inverkan på utvecklingen av demens. Läsning minskade däremot risken för demens med 35%, korsordslösning minst fyra dagar per vecka minskade risken med 47%, men överlägset bästa skyddet gav dans, hela 76%! Hur kan man nu förklara detta?

Orsaken är sannolikt att dansen innehåller både fysiska, mentala och sociala moment, och därmed stimulerar oss på så många olika sätt samtidigt. När hjärnceller dör och synapser försvagas i takt med åldrandet förlorar vi successivt tillgång till den information vi lagrat i hjärnan. Det första som faller bort är substantiven, som personnamn, men vi kan lära oss att kringgå problemen. Hjärnan är lyckligtvis plastisk och har förmågan att skapa nya kopplingsvägar, vilket vi stimulerar genom att använda den på nya sätt och inte gå på i samma gamla hjulspår. När vi genom flitigt dansande garderat oss genom att skapa ett nätverk av ledningsbanor i hjärnan blir den mindre känslig för bortfall av enskilda hjärnceller och synapser, och demensförloppet fördröjs.

Nu finns det ju många sorters dans, men det sammanfattande rådet från den amerikanska studien ("involve yourself in activities which require split-second rapid-fire decision making"), låter för mig precis som en beskrivning av square-dansen. Där gäller det att blix-

Forts på sid 2

**John Chrispinsson  
och Karin Thunborg  
i Brommasalen.**

– SE SIDAN 3 –

**Tre föreläsningar  
i äldre frågor.**

– SE SIDAN 3 –

**HSBs nedläggning  
öppnar för uppstickare**

– SE SIDAN 4 –

**Ordföranden har ordet:**

## Tidsbegreppen ändras



Har precis kommit hem från mitt äldsta barnbarns skolavslutning och för mig är det en påminnelse om hur många ljuvliga små varelser som finns på vår jord och med nästan hela livet framför sig. Det finns inget som kan få mig mer glädjefyllt än att se alla dessa barn så fyllda av förväntan inför sommarlovet och hur l-å-n-g-t det är till att skolan börjar igen, om 78 dagar som rektorn sa. Tidsbegreppen ändras.

Vid sådana här tillfällen stannar jag som nu har 70 år bakom mig upp och funderar över hur livet blev egentligen. En sak som är säker är att man aldrig kan veta från den ena dagen till den andra hur nästa blir. Det gäller att leva NU och det har tagit mig många år att inse det. Och hur svårt det är att förstå det. Jag fick häromdagen ett samtal från en av våra medlemmar som tackade för uppvaktningen vid hennes födelsedag. Ett samtal fyllt av tacksamhet över vad livet bjudit på, både glädjeämnen och svårigheter, och som trots att hon inte längre kan delta i våra arrangemang ser livet an med tillförsikt. "Jag har fått så mycket av livet så jag har ingen anledning att klaga."

Detta föranleder mig att rikta ETT STORT TACK till alla er som på olika sätt medverkar till att vår verksamhet blir något bra för så många. Jag tänker på er brevdovor, funktionärer för olika aktiviteter och inte minst ni som på varje månadsmöte ser till att bord dukas och kaffe kokas, varav ovanstående medlem varit en flitig person under många, många år.

Redaktionsgruppen som leds av Hans Edenhammar består nu av Claes Lyttkens, Björn Wahlberg och undertecknad.

I detta nummer finns förutom det sedvanliga programmet också en inbjudan till tre informationsmöten under hösten som arbetsgruppen Äldrefronten arrangerar. Vi hoppas att det ska locka många deltagare. Ta gärna med icke-medlemmar!

När jag skriver detta står sommaren för dörren. Jag önskar er alla en skön sommar och var rädda om er så att vi åter ses i höst!

*Lena Hedquist*

Forts från sid 1

snabbt uppfatta callerns (dansledarens) kommandon, gärna förädiskt gömda i sångtexten till en gammal välkänd 70-talslåt, och i samarbete med sju andra dansare följa dem. Dessutom är square-dansen sällsynt väl lämpad för seniorer, den innehåller inga hopp eller lyft. Fysiskt räcker det att kunna hasa sig runt med shufflesteg; däremot måste man kunna skilja på höger och vänster, och hålla reda på alla call som man förväntas utföra. Det är dessutom en helt jämlik dans, alla som vill kan välja att dansa "herre" (vänsterdansare), så ingen behöver sitta och vänta om det är underskott på "riktiga" herrar. Ta därför tillfället i akt att bekanta er med square-dansen vid de introduktionsdanser som arrangeras i höst av klubbar i vår närhet!

Ekerö Square-Dancers har öppet hus i Sjöscoutstugan vid Tappström den 6 september kl. 11-14 (för info, ring Peter Brattlund 37 02 57), och den 18 september har Squaredansklubben Seniorerna pröva-på-dans i Enskede gård kl. 13-15 (för info, ring Kerstin Söderling 25 33 23 eller Karin Sjöholm 583 573 92). Du kan också googla på föreningarna och läsa på deras hemsidor för mer information.

Båda introduktionsdanserna är gratis, och det bjuds på kaffe och kaka, så varför inte pröva båda två?

Om ni känner er osäkra kan ni ringa undertecknad på tel. 070-924 95 44, så följer jag gärna med och hjälper er tillrätta. Båda föreningarna startar nybörjarkurser i höst, på fredagar 11-12:40 resp. onsdagar 13:10-14:55.

Som Friedrich Nietzsche påpekade i Also sprach Zarathustra: "Verloren sei uns der Tag, wo nicht Ein Mal getanzt wurde!"

*Björn Wahlberg*

## Tre föreläsningar från "Äldrefronten"

Arbetsgruppen Äldrefronten har som uppdrag att hålla sig á jour med vad som händer inom området äldres hälsa och levnadsvillkor och på olika sätt försöka förmedla information, kunskap etc. till medlemmarna i föreningen genom att skriva i vår tidning, ordna föreläsningar och seminarier och liknande. Gruppen består av Per Gillström, Lena Hedquist, Berit Linton, Ester Mogensen och Monica Poppen. Från början hade vi tänkt vara två grupper men fann att de flesta frågor som vi diskuterade på olika sätt hörde samman.

Vi bjuder härmed till tre eftermiddagsföreläsningar, den 12 september, 17 oktober och 14 november. Dessa möten ligger alltså "utanför" de vanliga månadsmötena!

Den 12 september kl 13-15 i Alviks Kulturhus kommer Agneta Allinder från Blackebergs vårdcentral att informera om läkemedel för äldre. Hon har som uppdrag från landstinget att informera om

denna fråga. Idag vet vi att många akutinläggningar på sjukhus handlar om biverkningar av läkemedel eller att en del av oss äter mediciner som direkt motverkar varandra. Vad behövs för att undvika detta??

Den 17 oktober kl.14-16 i Ängbysalen kommer representanter för Äldre Direkt och Sjukvårdsupplysningen/Trygghetsjouren som alltid är redo att hjälpa till och kan

svara på de flesta frågor om sjukvård och äldreomsorg.

Den 14 november kl 14-16 i Ängbysalen behandlas Anhörigfrågor som blivit ett område där politiker börjat få kalla fötter när man insett hur många som tas om hand av sina närstående. Den dagen dessa "strejkar" ramlar hela samhället omkull! Vad kan man då göra för att stödja dessa personer?

Hoppas att du finner något/några av ovanstående områden så viktiga och intressanta att du vill vara med! Jag svarar gärna på frågor.

Välkommen  
Äldrefronten / Lena Hedquist  
på tel 073-759 40 82.

## Ängbysalen: "Fråga doktorn" och "Sociala Medier"

Torsdagen den 19 september kommer Suzanne Axell, programledare för SVTs "Fråga Doktorn" sedan 2003. *(Obs! Det är inte en tisdag som är normalt).*

Hon berättar om sitt liv och sina möten. Efter över 30 år som journalist har hon massor att berätta om. Bland annat om hur hon 2010 fick Tjernobyfondens medalj för sitt reportage om "Roslagens ängel", Natasha Andersson i Sotter, som varje år sen 1986 öppnat sitt sommarhem för strålskadade barn från Tjernobyområdet.

Tisdagen den 15 oktober kommer du att få veta allt om de nya sociala medierna på Internet av IT-experten Gunnar Björnvall. Bland annat om hur Facebook, Twitter, Instagram och Skype med mera används. Du kommer att få veta en massa saker som underlättar dina kontakter med barnbarn och andra ungdomar. Och kanske kommer du underfund med att där finns möjligheter för dig också.

Vill du veta mer om hur du kan använda din smartphone eller dator erbjuder Vuxenskolan bra kurser. Se det program som medföljer tidningen.

## Späckat höstprogram i Brommasalen

Den kända TV-journalisten John Chrispinsson kommer måndagen den 2 september och berättar om sin bok "Den glömda historien". "Under tusen år blickade Sverige österut men under senare år har den dimensionen fallit bort" säger han. Han vill påminna oss om det vi hade gemensamt med Finland och de baltiska staterna under de tusen åren. Boken har fått pris av Historiska Föreningen i Finland.

Måndagen den 7 oktober kommer Karin Thunborg, journalist och krönikör i SvD samt författare. Hon ska prata om drömmar, längtan och konsten att leva här och nu. Det är nog precis vad vi pensionärer behöver påminnas om. Rubriken är "En dag ska jag ta mig någon annanstans".



Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma.

Redaktion: Hans Edenhammar, Lena Hedquist, Claes Lyttkens och Björn Wahlberg.

"SPF BROMMA" trycks av AB Norrmalmstryckeriet, Sollentuna.

Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut 21 oktober.



## Vad händer i Pensionärsrådet?

I varje stadsdel i Stockholm finns ett pensionärsråd som är ett rådgivande organ till stadsdelsnämndernas politiker. Rådet träffas ungefär en gång i månaden utom på sommaren.

I rådet har PRO och SPF representanter i förhållande till sitt medlemsantal. För närvarande är Kjell Palmqvist SPF ordförande. Övriga ledamöter från SPF är Birgitta Atterling, Lena Hedquist, Berit Linton, Monica Poppen och Kerstin Törestad Petersson. På mötena deltar verksamhetschefen för äldreomsorgen med sekreterare och Gunnar Hedman som är administrativ sekreterare och bland annat ansvarig för parker, tillgänglighetsfrågor m.m. Ofta är olika tjänstemän inbjudna för att informera om pågående projekt. Några gånger om året medverkar också stadsdelsdirektören samt politiker.

Rådets uppgift är att ge pensionärerna inom stadsdelen inflytande och insyn i allmänna frågor som rör äldres levnadsförhållanden och att ta initiativ till förbättringar för områdets pensionärer. I fortsättningen kommer jag att löpande rapportera från rådet och min förhoppning är att ni hör av er till någon av oss om ni har frågor eller synpunkter!

Vid mötet den 21 maj fick vi träffa den nya stadsdelsdirektören Lars Sjöholm som presenterade sig och markerade att han var medveten om att Pia Bäck, f.d. äldreomsorgschef, varit mycket uppskattad för sina insatser men att han önskade att vi tillsammans nu tar ny sats.

Vi fick ta del av den så kallade Tertialrapporten 1 som är en redovisning av hur förvaltningen sköter sin ekonomi i förhållande till budget. Nämnden redovisaren ekonomi i balans och äldreomsorgen har t o m ett litet överskott. Pensionat Kinesen föreslås bli nominerat till

att delta i tävlingen om Stockholms Stads kvalitetsutmärkelse (som Brommagården vann 2012). Under mötet informerade också Lena Carling, projektledare för TGS-projektet (Trygga Goda Sammanhang). Hon beskrev bland annat s.k. samordnad vårdplanering som ska ske vid behov av fortsatt hälso- och sjukvård eller omsorg efter utskrivning från sjukhus. Vårdplanering med hjälp av videokonferensteknik har varit en del av projektet och omfattar idag ca 20 % av all vårdplanering.

Jonas Wilhelmsson, t.f. äldreomsorgschef informerade om att ny chef för hemtjänstenheten blir Kerstin Henriksson som kommer från Ekerö. Hon efterträder Ingrid Lindeborg som fått tjänsten som enhetschef på Mälarsekretariatets äldreboende. Han informerade också om att förvaltningen föreslår att nämnden beslutar att tio platser på Blacquebergs äldreboende avvecklas. (F.n. finns elva tomma platser på Blacqueberg). Mötet var förlängt hela eftermiddagen då rådet fick en fyllig information om demens som var mycket uppskattad av oss alla. Under mötet den 11 juni berättade chefen för biståndshandläggarna, Susanne Brinkenbergs, om hur man genom systematisk uppföljning av individbeslut följer upp vad de cirka 500 personer som antingen bor på ett äldreboende eller får hemtjänst tycker om de insatser de får. Eva Lindström, som varit Pia Bäckes sekreterare, avtackades för sina strålande insatser av Lena Hedquist som överräckte en vacker blombukett.

*Lena Hedquist*

## HSBs nedläggning gav uppstickare chansen

I maj lade HSB Omsorg, det nästa största privata hemtjänstföretaget i Bromma, ned sin verksamhet i Bromma. 122 kunder fick söka nytt hemtjänstföretag. Var hamnade de?

Jo, 46 kunder valde kommunal hemtjänst. Totalt ökade de kommunala hemtjänstföretagen ökade sin andel av hemtjänstkunderna från cirka 56 till 59 procent. Cirka 600 av de 1000 brommabor som har fått hemtjänst i Bromma har alltså valt kommunal hemtjänst.

35 av HSBs kunder valde Olivia Hemtjänst, ett företag som tidigare bara hade ett tiotal kunder i Bromma men cirka 60 i Vällingby/Hässelby. Olivia Hemtjänst är ett familjeägt företag med cirka 1400 hemtjänstkunder framför allt i norra och nordöstra Storstockholm. Olivia här därmed seglat upp som det tredje största privata hemtjänstföretaget i Bromma med 5 procent av hemtjänstkunderna.

Överlägset störst bland de privata hemtjänstföretagen är 1:a Hemtjänstkompaniet (tidigare Proffskraft) som tog över 23 kunder från HSB. Totalt hade företaget i slutet av maj drygt 20 procent av Brommas hemtjänstkunder. Näst störst är Attendo Care Västerort med 8 procent.

Av övriga nästan 100 privata företag som godkänts för verksamhet i Bromma är det bara ett fåtal som har mer än 10 kunder, Äldrelev i Stockholm, Adela omsorg, NSS Hemtjänst och Assistens samt Finsk Seniorboende.

*Hans Edenhammar*

## Du har plats för en vän till

"Vi måste ofta tacka nej till personer som vill ha regelbunden kontakt eller besök av någon av våra besökare" säger Gun Löfquist, ansvarig för besöksverksamheten i Rödakorskretsen Bromma-Västerled. Deras 15 besökare har regelbunden kontakt med drygt 30 personer. Totalt genomfördes förra året över 400 personliga besök och nästan 100 telefonsamtal!

Ungefär hälften av besöken avser personer på kommunens vård- och omsorgsboenden. Övriga besök sker hos personer i deras hem för en pratstund eller för sällskap på en promenad i friska luften eller som medföljare till tandläkaren el dyl.

Gun har den första kontakten med de som vill ha besök. Hon

försöker bedöma vem av besökarna som kan vara bäst ägnad att ta hand om just den här personen. Den som är oerfaren besökare får i allmänhet börja med besök hos någon person som bor på t ex Mälarsekretariatets vård- och omsorgsboende. Han/hon har hela tiden möjlighet att konferera med Gun eller någon av de andra erfarna besökarna. Innan man börjar som besökare genomförs en rekryteringsintervju och man måste också genomgå en basutbildning om Röda Korsets värderingar. En gång per termin träffas alla besökare för information och erfarenhetsutbyte.

"Man blir glad av att göra någon annan glad" säger Gun. Det behövs både kvinnor och män. Ring Gun på tel 25 35 85.

## Lunch tillsammans en succé

Karin Wihlborg tog förra hösten initiativ till "Lunch tillsammans" en gång i månaden på Gustafs matsal i Alvik. Det blev en succé.

"Vi har varit ett 10-tal personer varje gång" säger Karin.

Lunchen kostar 80 kr. Det finns alltid tre rätter kött, fisk eller sallad, att välja på.

Alla SPF-medlemmar är välkomna. Vilka dagarna är ser du i programbladet på näst sista sidan i tidningen.

Alla är välkomna. Det finns gott om plats!

## En dag på Bromma Veteranring

Jag och Birgitta Svedmyr träffades kl 13 utanför lokalen på Brommagården. Vi skulle lyssna av dagens intalade telefonmeddelanden från de pensionärer som använder Bromma Veteranring. Jag fick A-gruppen med 26 personer och Birgitta B-gruppen med 27. Vi satte oss ned vid varsin telefon och tryckte på meddelandeknappen.

Du har 25 meddelanden sa telefonsvararen. Jag lyssnade och prickade av de som talat in meddelanden. Inte så tokigt. Det saknades bara en. Jag ringde upp den saknade på det telefonnummer som finns på listan. Inget svar. Då plockade jag fram kortet med kontaktuppgifter för den saknade personen och hittade mobilnumret. Inget svar där heller. Då skrev jag ner numren på en lapp och tog med mig hem och ringde på eftermiddagen. Och då var hon hemma.

Mer dramatiskt var det för Birgitta. Hon hade tre "saknade". En

svarade med detsamma. Kontaktuppgifterna för två tog hon med sig hem. Den ena svarade och var OK. Hos den tredje svarade en systerdotter att ambulansen just var

på plats för att ta hand om mostern som drabbats av stroke. Det var rena turen att brorsdottern hade avtalat att de skulle träffas just den dagen. När mostern inte svarade åkte hon ut och tog sig in med sin nyckel och kunde kalla på ambulans. Hade det inte slumrats sig så att systerdottern råkade ringa just den dagen hade Veteranringen antagligen kontaktat systerdottern eller någon annan anhörig i registret senast på kvällen.

Kan det vara något för dig att få den trygghet som Bromma Veteranring erbjuder gratis? Ditt åtagande är att ringa in ett meddelande varje morgon. Men det



är inte så farligt om du glömmet. Vi som sitter och lyssnar ringer gärna upp. Är du intresserad ring Hans Ekholm tel 25 39 30 eller Astrid Gustafsson på tel 87 29 72 eller 076-812 75 28.

*Hans Edenhammar*



## "Bowling är roligt"

Det säger Per-Olof Ström och hans bowlinggäng. De spelar på onsdagar kl 10.00 i bowlinghallen vid Åkeshovsbadet. Tre serier tar en dryg timme. För närvarande är man 16 medlemmar men vill gärna bli några till. Man behöver inte kunna spela för att komma med.



"De flesta av oss har börjat spela efter pensioneringen" säger Per-Olof. Han började själv för fyra år sedan och hjälper gärna nybörjare att komma igång. Det nuvarande gänget är mellan 66 och 87 år. Att man varit pensionär några år hindrar alltså inte. "Vi hade en 90-åring som slutade spela nyligen. Hon gjorde en strike i sin sista omgång".

Att vara med kostar 85 kronor per gång plus 150 kr i årsavgift. En del av pengarna går till terminsavslutning med kaffe eller lunch med prisutdelning.

Ring Per-Olof Ström på tel 37 50 22 eller 070-661 09 13 om du är intresserad. Höstsäsongen börjar den 28e augusti.

## Höstens studiebesök

**Söndagen den 15 september kl. 11.45** träffas vi som vill uppe på Observatoriekullen för en visning av observatoriet och observatoriemuseet. Kostnad för pensionärer 50 kronor. Ingen föransökningsbehov. Passa på tillfället innan det är för sent, KVA hotar att lägga ner visningarna vid årsskiftet p.g.a. dålig ekonomi!

**Onsdagen den 16 oktober kl. 18-20** har jag bokat en visning av Herman Bergmans konstgjuteri, Skandinavien äldsta och största i sitt slag. Företaget grundades 1895, och har sedan dess samarbetat med de flesta av våra svenska skulptörer, bl.a. Carl Eldh, Carl Milles och Bror Hjorth. Vi har säkert alla beundrat några av de mer monumentala verken, som Orpheusgruppen vid Hötorget, Strindbergsmonumentet i Tegnérlunden, Brantingmonumentet på

Norra Bantorget, de bysantinska hästarna på Blasieholmstorg eller Gudfader på himmelsbågen i Nacka strand, och om vi lämnar Stockholm får vi kanske Poseidon på Götaplatsen, Europa och tjuren i Halmstad eller Näckens polska i Uppsala framför ögonen. Även bland produkterna i det mindre formatet återfinns allmänt kända, prestigefyllda konstföremål, som arkitektens Kasper Sahlinplakett och litteraturens Auguststatyett.

Leif Schölin och Tomas Broman kommer att beskriva hela den komplicerade proceduren från formtillverkning till färdigbehandlad skulptur, och de metoder (den antika cire perdue- och den nyare sandformningstekniken), som används i arbetet. Jag har hört från andra föreningar att detta besök är något extra, så jag hoppas på god anslutning. Deltagarantalet

## Lättgympa i Brommasalen

Vill du vara med på lättgympa, anpassad för lite äldre? Måndagen den 16 september kl. 10 startar vi igen efter sommaruppehållet. Lokal Kulturhuset i Alvik (som tidigare hette Medborgarhuset). Ledare är friskvårdskonsulent Nella Anastasio tel 08-94 13 78, mobil 076-212 79 09. Vi är bl.a. ett antal SPF-are som deltar men det finns plats för några fler. Vill du veta mer kan du också ringa Gun Nygård 08-590 33 464.

## Intresserad av rollatorpromenader?

Det har kommit förslag att föreningen borde anordna rollatorpromenader, dvs. en kortare promenad som avslutas på ett fik, speciellt för de som går med rollator. Det skulle ge både motion och trevligt sällskap. Är du intresserad av att delta på sådana promenader hör av dig till Hans Edenhammar, tel 073-912 98 98 eller hansenhammar@telia.com så ordnar vi det.

är begränsat till 15 personer, så anmäl er så fort som möjligt för att försäkra er om en plats! Bindande anmälan till Björn Wahlberg (tel. 070-924 95 44, bjorn.wahlberg@gmail.com) senast 20 september. Kostnad 100 kr per person, som insamlas av mig före visningen.

*Vi träffas utanför spärrarna på Alviks tunnelbanestation den 16 oktober kl 17.00. Besöket äger rum i verkstadsmiljö, så klädseln bör vara något så när oöm.*

*Björn Wahlberg*

### Föreläsningar (fortsättning)

**Torsdag 14 november kl. 14-16 i Ångbysalen**  
Om stöd till anhöriga till gamla och sjuka.

Information lämnas av Lena Hedquist, tel 073-759 40 82

### Vandringar

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,

Tisdagar kl 10 från 10 september t o m 29 oktober.

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen. Varierande rundor ca två timmar plus resa t o r.

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 11 september t o m 30 oktober.

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen.

Vandring cirka 5 km.  
Ta med fika o sittunderlag.  
Räkna med 4-5 timmar inkl resa.  
Ledare: Karl-Erik Karlsson, tel 26 40 41

Den första vandringen går till nya Brommaområdet Annedal under ledning av Karl-Erik.  
Då meddelas målet för nästa vandring.

### Lättare promenader 1-2 timmar

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

Avslutas på café för lunch eller kaffe.  
Ledare Kerstin Törestad Pettersson, tel 37 85 44 eller 070-466 26 07 och Sven Kyllenius, tel 87 40 54 eller 073-935 24 72.

3 sept. - Norra Djurgården (Sven)  
10 sept. - Djursholm/Stocksund (Kerstin)

17 sept. - Brunnsviken (Kerstin)

1 okt. - Karlberg

8 okt. - Stadspromenad

3 dec. - Ulriksdal (OBS! samling kl 10 vid Brommaplan).

### Boule

Onsdagar kl 10 på Tranebergsgången.  
Torsdagar kl 12.30 i Björklunds Hage (vid Ångby Slott).

Från 2 oktober, onsdagar kl 12.30-16 på City Boule, T-bana Rådhuset  
Ledare Karl-Erik Karlsson, tel 26 40 41 och Leif / Eva Törnblom, tel 37 38 75.

### Bowling

Onsdagar kl 10-11.30 från 28 aug  
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 triuselbridge

Onsdagar kl 12.30 - 16 från 11 sep  
Tältgatan, Nockeby.

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

### Studiebesök

Onsdagen den 16 oktober kl. 18-20  
Visning av Herman Bergmans konstgjuteri, nära T-banestation Skogskyrkogården. Avgift 100 kr.

Deltagarantalet är begränsat till 15 personer. Bindande anmälan till Björn Wahlberg, 87 72 18, 070-924 95 44 eller bjorn.wahlberg@gmail.com senast 20 september.

### Lunch tillsammans

Lunch tillsammans kl 13 på Gustafs Matsal, Gustavslundsvägen 149 i Alvik.

- torsdag 29 augusti,
- tisdag 1 oktober,
- onsdag 30 oktober
- torsdag 28 november

Alla välkomna!

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

### Sångkören Västergökarna

Tisdagar kl 9.30 - 11.30 från 27 aug i Ångbysalen. Information lämnas av Göran Lundquist, tel 13 03 11 eller 070-660 51 89.

### Bromma Veteranring

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

**Äldre Direkt, tel 80 65 65**

**Vid akuta frågor kan du dygnet runt ringa till Stockholms trygghetsjour, tel 508 40 700.**

## Föreningens alla aktiviteter

### Månadsmöten

#### Brommasalen

Alviks Medborgarhus, T-bana Alvik

#### Måndag 2 september 13-15

Den glömda historien - om svenskar i öster. John Christinsson, journalist och författare berättar om sin senaste bok.

#### Måndag 7 oktober 13-15

En dag ska jag ta mig någon annanstans. Om drömmar, längtan och konsten att leva här och nu. Karin Thunberg, journalist, författare och krönikör i SVD berättar.

#### Måndag 4 november 13-15

Frédéric Chopin - mannen, det lysande konstnärskapet och sjukdomen. Musiklyssning med Hans Persson, läkare och pianist.

#### Måndag 3 december 13-15

Old boy stompers.  
Sex välmeriterade jazzmusiker spelar traditionell och klassisk gladjazz från 50-talet.

#### *Skriv in i almanackan!*

### Ängbysalen, Ängbykyrkan

#### Ängbysalen

Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget

#### Torsdag (OBS!) 19 sept. kl. 13-15

"Mitt liv och mina möten" Susanne Axell från "Fråga Doktorn" i TV1 berättar.

#### Tisdag 15 oktober 13-15

Sociala Medier på Internet  
Hur man använder Facebook, Twitter, Instagram, Skype mm.

Gunnar Björnwall, it-expert berättar.

#### Tisdag 19 november 13-15

"35 gubbar på 35 minuter"

Mats Strandberg från Radio-sporten underhåller och imiterar.

#### Tisdag 10 december kl 13-15

Traditionellt Luciafrande.

#### *Skriv in i almanackan!*

### Föreläsningar om äldrefrågor

#### Torsdag 12 september kl 13-15

i Alviks Kulturhus.  
Agneta Allinder från Bläckebergs vårdcentral informerar om läkemedel för äldre.

#### Torsdag 17 okt. kl 14-16 i Ängbysalen

Representanter för Äldre Direkt och Sjukvårdsupplysningen/Trygghetsjouren berättar om sin verksamhet.

## Styrelse och funktionärer i SPF Bromma

Lena Hedquist, ordförande	073-759 40 82
<i>lena.hedquist@gmail.com</i>	
Karin Wilborg, vice ordförande/sek	26 98 16
<i>kuilborg@telia.com</i>	
Hans Edénhammar, kassör	073-912 98 98
<i>hansedenhammar@telia.com</i>	
Monica Poppén, 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>	
<b>Föreningens adress:</b>	
SPF Bromma, c/o Hedquist, Mattv. 5, 168 74 Bromma	
Årsavgift 2013	230 kr
våmm edlem (medlem i annan SPF-förening)	50 kr
Bankgronummer	131-4582
Organisationsnummer	802412-8558
Hemsida	<a href="http://www.spf-pension.se/bromma">www.spf-pension.se/bromma</a>