



# BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Bromma

NR 4 – OKTOBER 2013

## Historien om Cedergrens Livs



Huset vid Nyängsvägen 35 på 1940-talet.

Idag bor Lars Rutenius och hans fru Ingun i ett hus med en omväxlande historia på Nyängsvägen 35. Huset byggdes i början av 1920-talet och det har varit butiksverksamhet där sedan 1923. John Cedergren och hans fru Augusta startade den första butiken "Augusta Cedergren Kött Fläsk och Specerier" och man delade lokaler med ett kafé och en mjölkbutik.

Men under åren försvann både kaféet och mjölken och Cedergrens blev ensamma kvar. Man sålde mestadels dagligvaror, men även godis, vilket främst köptes av skolor och ungdomar som bodde i närheten. Man malde kaffe själva som såldes som "Cedergrens Lyxblandning". Husets övervåning var bostad och här bodde John och Augusta Cedergren. Sedermera övertog deras dotter Ruth som gifte sig med Ove Björklund, affärsverksamhet-

en. 1989 dog Ruth och då stängdes butiken, men Ove bodde kvar. Familjen drev sedan catering mellan åren 1989-1995. Mellan 1999-2005 fortsatte externa företag cateringverksamheten. Under ett par av dessa år gjordes pasta som såldes under namnet Modern Food. I början av 2000-talet dog Ove och fastigheten blev ett dödsbo. 2005 sålde de efterlevande barnen tre fastigheter i Kvarteret Tennsoldaten varav affärsverksamheten

låg i två av dessa fastigheter. Den tredje fastigheten låg på Drömstigen som senare såldes 2005 till Byggnads AB Dal och

Flytström. 2006-2007 byggdes villan på Drömstigen om och 2007-2008 genomfördes en total nybyggnation av den gamla affärsverksamheten till tre lägenheter. Man jämnade den först med marken men behöll dock tre ytterväggar. Ytligt ville man att den skulle se ut som förr. Bakom huset låg

en simbassäng 8 x 4 meter vilken las igen med bråten från rivningen av byggnaden. Vid samma tidpunkt förlängdes också huset. De ursprungliga källarlokalerna, som tidigare varit lager, gjordes om för att anpassas till lägenheterna och byggnationen blev klar 2007/2008. I slutet av 2007 bildades bostadsrättsföreningen "Nyängen i Bromma" och de tre andelarna köptes i maj 2008. Exteriört känns byggnaden igen från förr genom bland annat fönsterytor, glasörrar och takkupor.

*Claes Lytikens*



**Kontroll av läkemedels biverkningar**

– SE SIDAN 3 –

**Äppelvikens hamns historia**

– SE SIDAN 4 –

**En nöjd hundraåring**

– SE SIDAN 5 –

*Ordföranden har ordet:***Varumärket SPF**

Verksamheten är i full gång och vi har redan några månadsmöten bakom oss. Tyvärr var ju Susanne Axell från "Fråga doktorn" tvungen att lämna återbud men har lovat att ställa upp vid ett senare tillfälle. Jag vet att många blev besvikna över att hon inte kom men "räddaren i nöden" Mikael Hellström var verkligen inget dåligt alternativ. Vi som fick lyssna till honom var hänfödda över hans intressanta föredrag om Korea.

Som ni säkert förstår hade vi i styrelsen önskat att vi kunnat nå alla med information om programbytet. Informationen fanns på vår hemsida och i alla sammanhang där vi träffade medlemmar talade vi om hur det var och bad dem att sprida detta till övriga medlemmar. Att gå ut med ytterligare ett medlemsbrev under året ryms inte i föreningens budget.

Vi skulle kunna nå ut till de medlemmar via e-post men vi saknar många adresser. Kanske kan vi nå fler av er via mobiltelefonen genom att skicka sms-meddelande? På det senaste styrelsemötet diskuterade vi ingående just hur kommunikationen mellan styrelse och medlemmar skulle kunna förbättras. Vi skulle till exempel vilja informera om alla de aktiviteter som distriktet anordnar (och som finns på deras hemsida), inte minst om distriktets resor och föreläsningar om intressanta ämnesråden. Och framför allt när det blir hastigt påkomna förändringar i vårt eget programutbud!

För några dagar sedan var jag på ordförandekonferens i två dagar tillsammans med nästan 70 andra ordföranden från länet. Under båtresan till Åland var det två frågeställningar som vi grep oss an, nämligen "hur ska vi få fler medlemmar i SPF" och "hur arbetar vi mot åldersdiskriminering/ålderism"?

Vi tyckte att SPF syns dåligt i media och ställde oss frågan vad vi kan göra lokalt för att informera om vinster och fördelar med att vara medlem. Ett ord som återkom var "varumärket" för SPF – hur ser det egentligen ut? Och hur ser de yngre pensionärerna, 50-talisterna, på nyttan av att vara med i en pensionärsförening? Och den heta frågan om vad skillnaden är mellan PRO och SPF dyker ständigt upp på våra konferenser. Vi driver ju båda pensionärspolitiska frågor med syfte att göra tillvaron för oss äldre bättre men kanske på lite olika sätt.

Nästa frågeställning som säkert kan engagera många i våra föreningar var den om hur vi ska arbeta för att motverka diskriminering i samhället på grund av ålder och Förbundet använder ordet ålderism. Som exempel kan nämnas: Vid 65 år upphör förmåner i sociallagstiftningen och två år senare upphör rätten att behålla arbetet. Många får sämre villkor i banken och vid tecknande av försäkring. Den som har fyllt 85 år tillfrågas inte i opinionsundersökningar. Vår representation i politiken är svag trots att vi vid nästa val kommer att utgöra 25 procent av väljarkåren.

Vi var synnerligen överens om att ålder inte ska definiera en människas förmåga, roll eller värde. Själv kommer jag att söka samarbete med övriga föreningar i Västerort för att hitta områden att gå vidare med denna oerhört viktiga men omfångsrika frågeställning.

*Lena Hedquist*



**BROMMA**

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 16 december.**

# Äldres medicinering

Du som såg serien om Sveriges bästa äldreboende på TV kan nog inte glömma kvinnan som tappade minst 15 kg då hon slutade äta Alvedon som brustablett.

Äldres medicinering är ett högtaktuellt och angeläget område och därför inbjöd vi verksamhetschef Birgitta Allinder på Blackebergs vårdcentral att ge oss information.

Men varför är det så viktigt?

Jo därför att läkemedel ofta ger symptom i form av biverkningar. Den som äter flera läkemedel kan också råka ut för att en del mediciner inte passar ihop utan tvärtom motverkar varandra. Detta gäller också naturpreparat så när doktorn frågar vilka mediciner man äter så ska även dessa preparat tas med. Som exempel nämner Birgitta Omega 3 som gör att man blir mer lättblödande och alltså är klart olämpligt för den som äter waran, som påverkar blodets koaguleringsförmåga. Birgitta tar ock-

så upp frågan om att vissa mediciner kan vara eller snarare bli olämpliga när man blir äldre. På



*Esther Mogensen och Agneta Allinder.*

apoteken finns "Kloka listan" som innehåller exempel på mediciner, olämpliga när man kommer upp i åren.

Alldeles för hög procent av de äldre som kommer in på akuten gör det på grund av sin medicinering och Birgitta fortsätter: Socialstyrelsen har nyligen fått i uppdrag

att informera om den nya lagstiftning som gäller så kallade läkemedelsgenomgångar. Alla personer oavsett ålder kan få en översiktlig genomgång av sina mediciner.

Framförallt säger den nya lagen att alla som fyllt 75 år och äter fem eller fler läkemedel har rätt att erhålla en så kallad fördjupad läkemedelgenomgång av sin vårdcentral en gång om året. Den rätten bör utnyttjas!

Om man har flera olika läkare borde det vara husläkaren som tar ansvaret men den frågan kanske måste avgöras från fall till fall säger Birgitta. Än så länge är det inte självklart att husläkaren har tillgång till alla journaler som finns hos olika läkare om dig, vilket bland annat beror på sekretesslagstiftningen. Vi måste tillfrågas och ge vårt tillstånd om husläkaren ska få veta allt om oss.

*Lena Hedquist*

## Äldrefrontens glada nyheter!

Vi har haft det första seminariet i vår serie om tre under hösten 2013, något som vår förening inte prövat tidigare. Det handlade om äldres medicinering och inbjuden att informera var verksamhetschefen från Blackebergs vårdcentral, Birgitta Allinder. Hade några av våra medlemmar hörsammat vår inbjudan? Glädjande nog var vi ett trettiotal personer som lyssnade till henne och diskussionen var livlig. (Läs mer om innehållet i separat artikel)! Den här typen av möten fyller ett behov var vår slutsats och vi fick verkligen vind i seglen för att fortsätta.

När du läser den här tidningen har vi redan haft ytterligare ett seminarium med information om

Äldredirekt, vårdguiden, sjukvårdsupplysningen och trygghetsjouren. Det tredje seminariet denna höst, den 14 november, tar upp frågor om anhörigas situation och vilket stöd de behöver.

För några månader sedan fick vi veta att Äldrenämnden i Stockholm anslagit tre miljoner kronor att användas för stöd till anhöriga som vårdar en närstående med demens. Bidrag kunde sökas av föreningar som arbetar ideellt och Äldrefronten skickade in en ansökan – 75 000 kronor ville vi ha och idag när detta skrivs har vi fått beskedet att vi fått det vi ansökt om - 75 000!!!

Som många av er kanske vet har min man en demenssjukdom vil-

ket gjort att jag haft anledning att fundera över vilket stöd jag önskar som anhörig. Mitt svar är att det bästa stödet vore "tryggheten att veta att den dagen jag inte orkar längre finns ett boende som är Sveriges bästa äldreboende".

I nästa nummer av tidningen berättar vi om hur bidraget från Äldrenämnden kommer att användas. Om du som läser detta har idéer och önskemål om ämnen som du vill få belysta så lyft luren genast och berätta för oss! Du kanske själv är en anhörig till någon med demens och då vill vi gärna höra vad du önskar!

Lena Hedquist/tel:0737-594082.





## Äppelvikens gård och hamn

Äppelvikens gård uppfördes som torpbyggnad på 1750-talet. Äppelvikens nämns första gången i 1754 års jordebok som frälsetorp under Ulvsunda slott. Från den ursprungliga gården återstår nu bara en del av en ca 1 meter tjock grundmur. I en bok om Bromma socken från 1843 hade gården ett värde av 16 000 riksdaler. Den hade 6,5 tunnland åker. Man odlade endast potatis, hade tre hästar och två kor. Gården köptes 1857 av bryggaren Lars Fredrik Blackstadius som sommarbostad.

Redan 1847 började Blackstadius bedriva bränneri i Äppelvikens i den då nybyggda Stora sjövillan. Brännvinsbränningen fortsatte till 1864, då sjövillan inreddes till sommarbostäder för uthyrning. Blackstadius fortsatte med brännvinsbränning och 1867 började han brygga brännvin av renlav i Bergshyddan. Det var inte så lönsamt och 1874 byggdes huset om till sommarbostad. Det brann ner 1974 och kvar finns bara några grundstenar. Flera kvartersnamn i trakten, Renlaven, Brännmästaren och Destillatorn, vittnar om bränneriverksamheten.

Lilla sjövillan byggdes under andra hälften av 1800-talet som

sommarbostad. Huset användes som tvättstuga för sommargäster. Mangelboden uppfördes som spannmålskvarn medan bränneriet blomstrade men byggdes därefter om till mangelbod och så småningom till sommarbostad. Även Alphyddan byggdes under slutet av 1800-talet som sommarbostad. Också Kulan (Äppelviksvägen 37), byggd på 1840-talet, var från början sommarbostad. Samtliga hus är nu permanentbostäder.

Det var ett glatt sommarnöjesliv i slutet av 1800-talet. Sommargästerna tog sig till Äppelvikens landvägen eller sjövägen. Landvägen gick över den gamla Tranebergsbron, en flottbro från 1860-talet. Sjövägen kom man med ångslupen Philadelphia, som trafikerade traden Riddarholmen – Äppelvikens. Ångbåtsbryggan, som ännu finns kvar, låg utanför Stora sjövillan, vars östra glasveranda fungerade som vänthall för båtpassagerarna. Längst in i viken, där en småbåtsbrygga nu ligger, fanns en lastbrygga, där man efter sekelskiftet lossade byggnadsmaterial till de nya villorna, av vilka de första byggdes 1913.

*Per Lundberg,  
Bromma hembygdsförening*

## Rapport från pensionärsrådet

I förra numret av tidningen informerade jag om att Pia Bäck som varit verksamhetschef för äldreomsorgen under många år slutat och som tillförordnad chef tjänstgjorde då Jonas Wilhelmsen. Han har nu tillträtt en tjänst på Äldreförvaltningen och tjänsten som verksamhetschef har varit utlyst sedan dess. I avvaktan på tillsättning håller biståndshandläggare Susanne Brinkenberg ställningarna. Förvaltningen räknar med att en ny chef kan vara på plats vid årsskiftet.

Pensionärsrådet har redan haft två möten under hösten. På augustimötet behandlades bland annat frågor som rör handläggning av ärenden som rör våld i nära relationer. Förmodligen finns ett stort mörkertal då äldre personer inte vill avslöja att det kan förekomma i den egna familjen. I första hand är det hemtjänstpersonal som kan upptäcka att något inte står rätt till och den personalgruppen har ett stort behov av utbildning för att kunna hantera sådana ärenden.

Vidare togs en motion om Stockholms stads snöröjning upp – en fråga som diskuterades vid samtliga pensionärsrådsmöten under förra vintern då vi ansåg att situationen för oss äldre var katastrofal. Rådet gjorde ett särskilt uttalande i denna fråga.

I dagordningen till rådets möten finns alltid en punkt som heter "Förvaltningens rapport". Den "gamla" Masen har gått i pension och efterträts av Ulla Söderlind som kommer till rådet under hösten för att presentera sig. Masen är ju den som har det övergripande medicinska ansvaret för sjukvård inom stadsdelen.

På mötet i september redogjorde Susanne Brinkenberg för resultaten av de intervjuer som gjorts av brukarnas nöjdhet inom olika områden. Enligt de svar man fått är resultatet gott vilket starkt ifrågasattes av rådets medlemmar. Den verklighet som vi får ta del av genom våra medlemmar stämmer inte överens med det resultat som Susannes rapport redovisar.

*Lena Hedquist*

# ”Jag tycker hela livet har varit roligt”

Det säger 100-åringen och SPF-medlemmen Ulla Cyrus Zetterström på frågan om vad som vad som varit roligast i hennes långa liv. Men speciellt stolt är hon över att hon efter sin pensionering 1976 lärde sig att läsa och skriva kinesiska för att kunna lära sig mer om tillverkningen av siden. Då fick hon också tid att skriva en rad läroböcker om siden. Men en sak i sänder.

Ulla föddes i Halmstad 1913, dotter till direktören för ett väveri. Fadern dog redan 1917 och efterlämnade fyra barn. Modern mötte en ny man som blev en snäll pappa till barnen och familjen flyttade till Stockholm. Sin grundläggande skolutbildning fick hon på Franska Skolan som även då låg vid Johannes Kyrka.

Men yrkeslivet kom att handla om vävning. Intresset grundlades tidigt med en barnvävstol som inte räckte så långt. Senare kunde hon på somrarna få låna en riktig vävstol. ”Som 15-åring var jag en rutinerad vävare”, säger hon. Hennes tekniska intresse och uppfinningsförmåga ledde bl.a. till att hon i början av 1940-talet konstruerade en handvävstol, ”Ulla Cyrus vävstol”, som fortfarande tillverkas av ett snickeri utanför Borås. Efter utbildning på Lennings Textiltekniska Institut i Norrköping och arbete på bl.a. Handarbetets Vänner i Stockholm hamnade Ulla 1945 på Textiltekniska Institutet i Borås där hon kom att undervisa fram till sin pensionering.

Efter pensioneringen har hon ägnat mycket tid åt att föreläsa om siden både i Sverige och utomlands och skrivit läroböcker i ämnet. Och som sagt lärt sig att läsa kinesiska för att kunna lära sig hur siden har vävts i Kina. Hon upptäckte



då att det ofta var felaktigheter i de översättningar av kinesiska fackböcker om äldre siden som var tillgängliga i väst. Hon har därför (på eget förlag!) gett ut en bok som förklarar de kinesiska termer som brukar missuppfattas i västerländska översättningar. Termerna finns beskrivna på kinesiska, engelska, franska och svenska. Ibland med en teckning för att illustrera. ”Boken har jag sålt till 17 länder” säger hon stolt. Och hennes gedigna kunskaper om siden har varit till nytta för Nordiska Museet, Livrustkammaren och Armémuseet där hon hjälpt till att analysera siden.

Hon flyttade in i ett radhus på Björnsonsgatan i Blackeberg 1962. Där bor hon fortfarande. Hennes man dog för åtta år sedan. ”Jag har hemtjänst 40 minuter varannan vecka så att jag ska lära mig hur

det fungerar. Och jag har städhjälp eftersom ryggen inte är så bra längre”. Men hon handlar och lagar sin mat själv. Hon lägger sig halv 12 på kvällen och sover till halv åtta. Hon vill inte sova på dagen.

100-årsdagen firades på Riddersviks Gård i Hässelby med ett 70-tal gäster, bl.a. mannens fyra barn från tidigare äktenskap och deras barn och barnbarn. Det kom barnbarn från både Hongkong och New York.

”Är man så gammal som jag är gamla vänner och kolleger borta sedan länge. Men jag är gynnad som har yngre vänner. Så jag känner mig inte särskilt ensam” säger Ulla och inleder en diskussion om äldreboendet i Lycksele. Ska det verkligen behöva vara på det viset?

*Hans Edenhammar*



# En guldgruva för äldreinformation

På tidningen Veteranens hemsida, [www.veteranen.se](http://www.veteranen.se), finns alla artiklar sedan 2008 samlade på ett lättöverskådligt sätt. Klicka på nyheter och du kan få fram de cirka 500 artiklar som publicerats de senaste fem åren. Men det blir lite mycket att bläddra i. Gå i stället till de olika delrubrikerna. Eller använd sökmotorn om det är något särskilt du är intresserad av.

Du kan trycka på knappen samhälle. Där finns ett 50-tal artiklar som bl.a. behandlar våld bland gamla och naturligtvis önskemål om mer resurser till äldreomsorgen. Under rubriken omsorg finns också ett 50-tal artiklar som bl a handlar om anhöriga till gamla sjuka. Vad kan man begära av sig själv? Vad kan man få hjälp med av kommunen? Vilka krav kan man ställa på hemtjänsten? Du kan också få veta vem som ordnar god man.

Under rubriken må bra hittar du t ex råd om hur du ska göra om du har kramp i vaden när du lagt dig, hur du kan få din tystlåtna man att säga något, hur du bör hantera vinterns kommande halka, hur du

med rätt träning kan få din hjärna att bli som ny och hur du kan bli frisk och sund med en katt eller hund. Och du får veta att det är normalt att vakna en gång under natten, inte att sova åtta timmar i sträck o.s.v. Det känns väl trösterikt. Fast du kan också få råd om hur du ska undvika att behöva gå upp och kissa så då kanske du ändå kan sova åtta timmar i sträck även om det är onormalt.

Och under ekonomi hittar du en massa information om knepiga arvsfrågor, t.ex om barnen ärver exsambons stora skuld, vad du bör tänka på om du lagar tänderna utomlands och naturligtvis en massa artiklar om pensionssystemet och bromsen. Och under rubriken jobba hittar du en massa synpunkter kring problem och möjligheter med att jobba efter pensioneringen.

Under bostad hittar du en massa idéer. Kanske ska du flytta någon annanstans när du blir pensionär. Hur kan det vara att köpa ett hus i Thailand och flytta dit? Eller till Oskarshamn eller Österlen?

*Hans Edenhammar*

## Glöm inte SPF:s medlemsförmåner!

Medlemsförmånerna hittar du på vår hemsida [www.spfpension/bromma](http://www.spfpension/bromma). Där hittar du förresten alla föreningens verksamheter liksom de föreningsblad vi gett ut. Klicka vidare på SPF Stockholmsdistriktet (nedtill till vänster). Klicka på resor (till vänster) så kan du se vilket rabatt-er som erbjuds på sådana. Klicka sedan på medlemsförmåner. Där finns de rabatter som är framförhandlade inom Stockholmsdistriktet, t.ex på både Viking och Silja Line liksom från Skandia och Länsförsäkringar.

I botten på denna lista kan du klicka dig vidare till förbundets förmåner. Där kan du t ex läsa att du får 10% rabatt på alla SJ:s tågresor t o m 14 mars 2014. Ange kampanjkod SPF när du köper biljett. Köper du på nätet finns det en ruta för kampanj under rutan för resenärsinformation. Kan du både få sista minuten-biljett och SPF-rabatt åker du billigt. Lycka till!

*Hans Edenhammar*

## Spännande månadsmöten till våren

Vårens program är inte helt klart ännu, men några höjdpunkter kan nämnas:

Till Brommasalen kommer 13 januari vetenskapsjournalisten och författaren Henrik Ennart och talar om sin bok Åldrandets gåta. Februarimötet kommer att ägnas åt Årsmöte. Och till marsmötet hoppas vi få Suzanne Axell från "Fråga Doktorn". Aprilmötet ägnar vi åt jazz med Martin Pålsson m fl.

I Ängbysalen får vi 18 februari en presentation inför vårens Estlandsresa och i april en mannekänguppvisning. För övriga möten planerar vi bl.a. ett trevligt musikprogram och information från stadsbyggnadskontoret om ombyggnad av Brommaplan och den aktuella trafiksituationen i vår stadsdel.

*Lena M Malmström,  
Programkommittén*

## Årets jullunch 12 december

Jullunch i Tranebergsstugan 12 december kl. 13.00.

Pris: 370:-

Bindande anmälan till Lena Malmström tel. 25 54 37 eller [malmstrom.lena@telia.com](mailto:malmstrom.lena@telia.com) senast 4 december.

Betalning till föreningens bankgiro 131-4582 senast 4 december. Ange "jullunch" samt namn på talongen.

Återbud utan kostnad senast 8 december.

### Kultur- och motionsvandringar

Onsdagar kl 10 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

### Motionspromenader

Onsdagar kl 10 från 6/11

Cirka två timmar.

Avslutas med fika eller lunch.

Samling vid Alviks T-bana, utgång

mot Vidängsvägen.

Ledare: Hans Edenhammar, tel

073-912 98 98 och Britta Alsterman,

tel 073- 686 53 70.

### Lättare promenad

Tisdag 3 december, samling kl 10.00

vid Brommaplans T-bana.

Buss till Ulriksdal för vandring

i parken.

Avslutas på café för lunch eller kaffe.

Ledare: Kerstin Törestad Pettersson.

Tel. 37 85 44 eller 070-466 26 07.

### Jullunch

Jullunch i Tranebergsstugan

12 december kl. 13. Pris: 370 kr.

Bindande anmälan till Lena Malm-

ström tel. 25 54 37 eller malmstrom.

lena@telia.com senast 4 december.

Betalning till föreningens bankgiro

131-4582 senast 4 december.

Ange "jullunch" samt namn på

talongen.

Återbud utan kostnad senast

8 december.

### Lunch tillsammans

Lunch tillsammans kl 14 på Gustafs

Matsal, Gustavslundsvägen 149 i

Alvik.

- onsdag 30 oktober

- torsdag 28 november

Alla välkomna!

Ingen anmälan behövs.

Information: Karin Wilborg tel 26 98

16 eller 070-529 94 46.

### Sångkören Västergökarna

Tisdagar kl 9.30 - 11.30 i Ängby-

salen. Ängbykyrkan, T-bana Islands-

torget.

Information lämnas av Göran

Lundquist, tel 13 03 11 eller 070-660

51 89.

### Bromma Veteranring

Vi erbjuder trygghet för ensam-

stående 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

Svarar på allmänna frågor och

ger råd om Stockholms Kommuns

äldreomsorg samt förmedlar kon-

takt med biståndshandläggare.

Öppet från 08.00 och till 16.30

på måndag och onsdag, 18.00

på tisdag och torsdag samt till 16.00

på fredag.

Vid akuta frågor kan du dygnet runt

ringa till Stockholms trygghetsjour,

tel 508 40 700.

### Bromma Stadsdelsförvaltning

Gustavslundsvägen 151 G

(Alviks T-banestation)

Postadress: Box 15017

167 15 Bromma

Tel 508 06 000

## Föreningens alla aktiviteter

### Månadsmöten

### Föreläsningar om äldrefrågor

#### Brommasalen

#### Ängbysalen, Ängbykyrkan

Måndag 4 november 13-15

T-bana Islandstorget

Frédéric Chopin - mannen, det lysande konstnärskapet och sjukdomen.

Torsdag 14 november kl. 14-16  
Stöd till anhöriga till gamla och sjuka.

Musiklyssning med Hans Persson, läkare och pianist.

Medverkande: Verksamhetschefen på Brommagården, utbildare av silviasystrar och silviasjuksköterskor m.fl.

Måndag 2 december 13-15

Old boy stompers

### Vandringar

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

Stavgång Blackeberg  
Samling vid Blackebergs T-banestation.  
Måndagar kl 11.

Vårens månadsmöten:  
13/1, 3/2 (årsmöte), 3/3, 7/4 och 5/5.

Samma runda ca 3 km.  
Avslutning på café Sjövillan.

### Skriv in i almanackan!

#### Ängbysalen, Ängbykyrkan

Ledare Astrid Gustafsson,  
tel 87 29 72 eller 076 812 75 28  
och Maud Möller, tel 87 31 29.

#### Ängbysalen

Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget

### Stavgång Alvik,

Tisdag 19 november 13-15  
"35 gubbar på 35 minuter"

Tisdagar kl 10 to m 5 november.  
Samling vid Alviks T-bana,  
utgång mot Vidängsvägen.

Mats Strandberg från Radiosporten underhåller och imiterar.

Varierande rundor ca två timmar plus resa t o r.

Tisdag 10 december kl 13-15

Traditionellt Luciafrande.

Ledare Gun Nygård, tel 590 33 464  
och Ann-Christine Bredel,

Vårens månadsmöten:  
21/1, 18/2, 18/3 och 15/4.

tel 30 40 97 eller 073-933 31 40.

### Skriv in i almanackan!

## 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>kuwilborg@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 Lyrtkens	673 47 21
<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
vännedlem (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, Mattvägen 5, 168 74 Bromma*