



Anhörigas insatser är ovärderliga

Idag har närmare 150 000 personer i Sverige en demenssjukdom. Antalet ökar i takt med att befolkningen åldras. Många personalgrupper är delaktiga i vården och omsorgen men utan anhörigas och andra närståendes insatser skulle det inte fungera. Demenssjukdomen innebär en gradvis förlust av minne, språk, tidsuppfattning och andra vitala förmågor. I början av sjukdomsförloppet klarar många att bo kvar i hemmet med rätt stöd från anhöriga.

Efter hand blir situationen mer och mer krävande för anhörigvårdaren. Forskning visar att den egna hälsan kan komma i riskzonen både fysiskt och psykiskt. Många anhöriga känner att de gör en meningsfull insats men i längden blir den alltför påfrestande. Man oroar sig för framtiden, kanske för ekonomin eller vad som händer om man själv blir sjuk och mycket annat. Sömnen blir störd och umgänget med andra människor minskar. "Du måste tänka på dig själv" får man

som anhörig ofta höra. Det innebär i en djupare mening inte att vara egoistisk utan att sätta gränsen för vad man orkar i förhållande till vad den man vårdar har glädje av. Och den återkommande frågan - vad händer den dag när jag inte orkar längre utan måste fatta beslutet att be om ett annat boende för min närstående?

Den 1 juli 2009 infördes en ny bestämmelse i socialtjänstlagen som anger att socialnämnden "SKA erbjuda stöd för att underlätta för de personer som vårdar en närstående som är långvarigt sjuk eller stödjer en närstående som har funktionshinder". Ordet BÖR har bytts ut mot ordet SKA!

Nu har Socialstyrelsen utarbetat en vägledning för ansvariga politiker och tjänstemän, Stöd till anhöriga - vägledning till kommunerna för tillämpning av 5 kap. 10 § socialtjänstlagen. Den kan beställas från Socialstyrelsens publikationsservice eller laddas ned från nätet.

Vilket stöd erbjuder Stockholms stad? Vi som tillhör Bromma vänder oss till biståndshandläggare i Bromma stadsdelsförvaltning eller till Äldre direkt.

Exempel på insatser är trygghetslarm, färdtjänst, avlösning i hemmet, hemtjänst, dagverksamhet, ledsagning, växelvård och avlösning, anhöriggrupper och individuellt anpassat stöd. I Bromma är korttidsboendet på pensionat Kinesen en stor tillgång för anhöriga, likaså det demensteam som finns att tillgå.

Stockholms kommun har sedan 2009 en organisation med anhörigkonsulenter, en i varje stadsdel med något undantag. Vivi-Anne Ekholm, som är vår konsulent i Bromma, inbjuder bl a till föreläsningar och information och samarbetar med frivilliga organisationer, t ex SPF, PRO, Röda Korset och Veteranringen m.fl.

Lena Hedquist



*Vi på redaktionen tillönskar
alla våra läsare en fröjdefull jul
och ett aktivt SPF år 2014.*



**Trygghetsjouren
och Sjukvårds-
rådgivningen**

– SE SIDAN 3 –

**Trafikfrågor
Vinklubben**

– SE SIDAN 5 –

**Vårens
månadsmöten**

– SE SIDAN 6 –

Ordföranden har ordet:**Demenssjukdom**

Mycket av innehållet i detta nummer handlar om stöd till de anhöriga som vårdar en närstående med en demenssjukdom, ett ämne som äntligen uppmärksammats av politikerna i samhället. Kommunerna har ålagts att stöd ska ges, inte bör ges, vilket ger en helt annan uppmaning till de som fördelar resurser. Kanske blir det inledningen till att man som anhörig slipper höra tjänstemän berätta om hur det är att vara anhörig istället för att låta anhöriga själva berätta.

Jag har tagit ansvar för min man med en demensdiagnos och svårigheter att tala efter en stroke för fem år sedan. Men till sist var jag tvungen att fatta det svåra beslutet - jag orkar inte längre utan måste be om hjälp. Vägen dit var lång och mina vändor förfärliga. Det allra största stödet har jag funnit i den grupp anhöriga som jag träffat i snart två år och som delar mina upplevelser och erfarenheter. Vi vet hur det är!

Men resan är inte slut för att min man idag bor på ett vård- och omsorgsboende. Min tillvaro har naturligtvis radikalt förändrats men min mans väl och ve finns hela tiden i mitt huvud. Det tar lång tid att lära sig dela ansvaret med andra och kunna lita på dem. I synnerhet för oss kvinnor som varit "duktig flicka" under större delen av sitt liv.

Som ordförande i en pensionsförening eller som yrkesverksam rektor i mitt tidigare liv handlar det om samma sak

- att inte göra allt själv utan kunna lämna över till andra och släppa kontrollen. Det har varit mitt mål att vara en sådan ledare, där tilliten till andra ska prägla samarbetet så att alla får möjligheter att växa i sina olika roller.

Nu behöver vi några nya krafter i vår förening då några har bestämt sig för att lämna oss för att få känna friheten att göra precis vad som faller dem in. En av dem är Karin Wilborg, som gjort stora insatser i SPF Bromma och i Stockholmsdistriktet under många år. En annan är Ragnhild Larm som har försett oss med fantastiska program i Brommasalen och som vi kommer att sakna. Och en tredje är Ulla Lamm Bergqvist som varit styrelseledamot i SPF Västerled och på senare år skött kassan vid månadsmötena i Brommasalen. Vi tackar för era storslagna insatser och hoppas att få återse er som "vanliga medlemmar" i föreningen.

Men som sagt vi behöver få ett tillskott till styrelsen och även inom våra arbetsgrupper. Jag vet att det måste finnas många i vår förening som kan vara med om att utveckla verksamheten. **SÅ HÖR AV ER!** Glöm Jantelagen och tänk efter om du inte kan ge lite av din tid till att vara med om att ordna aktiviteter för andra. Lyft luren och slå en signal till någon av oss i styrelsen!

Så önskar jag alla en fridfull och innehållsrik jul och på återseende efter nyår!

Lena Hedquist

Föreläsning om demenssjukdomar

Äldrenämnden avsatte i våras 3 miljoner kronor att användas till stöd för anhöriga som vårdar en närstående med demenssjukdom. Ideella organisationer som drivs utan vinstsyfte uppmanades att söka bidrag och SPF Bromma var en av de första föreningarna som fick pengar. Vi inbjuder nu våra medlemmar och andra intresserade till en seminarieserie som behandlar äldreomsorgsfrågor och framför allt hur anhörigstödet kan utformas.

Det första seminariet äger rum tisdagen den 7 januari 2014 klockan 14-16 i Ängbysalen. Då föreläser överläkare Maria Norström, Minnesmottagningen på Bromma geriatriska, om demenssjukdomar och deras behandling.



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 24 mars.



Trygghetsjouren och Sjukvårdsrådgivningen informerade



Vid Äldrefrontens föreläsning om äldrefrågor den 17 oktober berättade representanter för Trygghetsjouren och Sjukvårdsupplysningen om sin verksamhet.

Alla stockholmare över 65 år har rätt till trygghetslarm. Dessa larm är en del av Trygghetsjourens verksamhet. Ansökan om trygghetslarm lämnas till Äldreförvaltningen där också Larmcentralen har sina lokaler. Man kan också ringa till Äldre Direkt (80 65 65).

Idag har Larmcentralen ungefär 15 000 kunder varav några tillhör Sundbyberg som köper tjänsten av Stockholms kommun. Över 655 tusen larmrop kom förra året till larmcentralen. När du larmar via den larmdosa som du får installerad i din bostad blir du uppringd av någon på centralen som sedan i sin tur kontaktar ditt hemtjänstföretag. Där finns den nyckel som personalen från hemtjänstföretaget kvitterat ut av dig och som gör att de kan ta sig in i bostaden dygnet runt. Observera att larmet fungerar endast inom din bostad.

Trygghetsjouren är en instans som alla stockholmare och invånarna i femton kranskommuner har tillgång till. På Trygghetsjouren arbetar socionomer och beteendevetare med en rad olika åtgärder som är en verklig trygghet när något händer. Dit kan man vända sig om man till exempel hittar en äldre person som uppenbarligen inte kan ta hand om sig själv och som behöver hjälp att komma hem eller till äldreboendet. Om du vårdar en anhörig och själv blir sjuk kan Trygghetsjouren vara behjälplig. Sjukhus, polis och andra instanser vänder sig också till Trygghetsjouren för att få råd och stöd.



Larmmottagningen, där det på dagtid arbetar fyra larmoperatörer och på natten tre. Till larmmottagningen kommer man, när man trycker på sitt trygghetslarm.

Trygghetsjouren handleder och arbetsleder också hemtjänstpersonal som behöver råd i svåra situationer. De tar över biståndsbedömarnas myndighetsutövning och kan fatta beslut om insatser i akuta lägen. De har en plan för hur de ska agera om någon inom hemtjänsten blir akut sjuk och kräver att en vikarie snabbt sätts in. De kan t o m i akuta lägen kalla in personal på övertid för att den äldre ska få sin hemtjänst utförd. Det finns också en jourpatrull som består av sjuksköterskor och undersköterskor som kan rycka in till personer som behöver snabb hjälp även om inget beslut om hemtjänst eller dylikt föreligger.

Telefonnumret till Trygghetsjouren är 08-508 407 00 - ett nummer som borde finnas på allas kylskåpsdörr om något händer och du inte har trygghetslarm.

Sjukvårdsupplysningen har bytt namn och heter nu sjukvårdsrådgivningen. Det nya telefonnumret är 1177 som också borde finnas på allas kylskåpsdörr!

Hur ska man kunna "lotsa" människor att söka hjälp på rätt ställe så att alla inte hamnar på akuten? Det är väl känt att många söker sig till akuten även för åkommor som kanske kunde väntat till dagen efter, då vårdcentralen kan ta emot eller närakuten som finns på många platser idag.

Det ligger mycket utredningsarbete bakom den nya organisationen som idag är en nationell tjänst som alla landsting står bakom. Avsikten är att man ska få kontakt med någon på telefonnumret 1177 inom tre (3) minuter och bli kopplad till det landsting som man tillhör. Över fem miljoner samtal kommer varje år.

Forts på sid 4



Hemvårdsbidrag och tandvårdsstöd - förmåner som många inte känner till!

Du som vårdas av en närstående i hemmet kan ansöka om hemvårdsbidrag. Bidraget kan beviljas om den som vårdar har ett väsentligt merarbete och arbetsuppgifterna är sådana som man normalt inte hjälper varandra med inom familjen, till exempel den personliga hygien. Hemvårdsbidraget betalas ut till dig som vårdas och du i din tur ersätter den som vårdar dig.

Kontakta Äldre direkt om du vill ansöka om hemvårdsbidrag.

Tandvårdsstöd är ett ekonomiskt bidrag från landstinget som man kan få om man har ett varaktigt behov av omfattande vård och omsorg av tänderna. Om man får en remiss från tandvården eller från en läkare kan man också få bidrag om tandvården är en del i behandlingen av vissa sjukdomar, till exempel stroke.

Kostnaden för tandvården läggs ihop med dina kostnader för sjukvård vilket betyder att om du erhållit frikort hos din läkare så betalar du inget för den nödvändiga tandvården.

Bor du hemma kontakta Äldre direkt för mer information. Om du bor på ett vård- och omsorgsboende kan personalen ge mer information.

Äldre direkt: 08-80 65 65.



Inbjudan till studie-cirkel om anhörigstöd

Vi inbjuder Dig till studie-cirkel som vill lära dig mer om svårigheter och möjligheter i arbetet med stöd till anhöriga. I Sverige finns idag utbildningar i dessa frågor som ger högskolepoäng och forskning som är mycket intressant att ta del av.

Studiecirkeln syftar till att Du ska få tillgång till all den kunskap som finns, dels genom att lyssna till inbjudna föreläsare, dels genom diskussioner med anhöriga om deras praktiska erfarenheter.

När studiecirkeln är avslutad kan kanske några tänka sig att ställa upp som volontärer för att ge stöd till anhöriga som önskar få det.

Vi träffas första gången torsdagen den 13 februari kl.14 – 16.

Du anmäler Dig till studiecirkeln till lena.hedquist@gmail.com eller telefon 073 - 759 40 82 och då får du veta var vi ska träffas.

*Gruppen Äldrefronten
Lena Hedquist*

Rapport från Pensionärsrådet den 12 nov. 2013

Det råder fortfarande så gott som stiltje i rådet i avvaktan på att den nye chefen för Äldreomsorgen tillträder den 9 december. Han heter Anders Broberg och kommer från ett äldreboende i Stureby där han varit enhetschef. Vid detta sammanträde informerade anhörigkonsulenten Vivi-Anne Ekholm kort om sitt uppdrag som förstås syftar till att stödja anhöriga som vårdar en närstående. Vi fick veta att stödet till anhöriga är ett viktigt område att utveckla i budgeten för 2014. Övriga frågor handlade om tillgängligheten inom stadsdelen för oss äldre, där snöröjningen som vanligt var i fokus. Förra årets skandal får inte upprepas!

Lena Hedquist

Forts från sid 3

När man ringer dit ska man få en bedömning av vårdbehov och brådskandegrad och bli hänvisad till rätt vårdnivå. Eller också kanske det räcker med råd och stöd för hur man ska göra. Ibland händer det också att man kommer överens om att höras igen inom ett par timmar. Många barnfamiljer vänder sig till sjukvårdsrådgivningen för att få råd om hur akut det är att åka till sjukhus, när barnet är sjukt. Äldres frågor handlar framför allt om läkemedelsfrågor, buksmärter, urinvägsbesvär och allmänmedicinska frågeställningar.

De som svarar är välutbildade sjuksköterskor med lång erfaren-

het, där medelåldern är ca 54 år. De har också möjlighet att få råd av andra och stöd genom att de inkommande samtalen alltid spelas in och kan följas upp i en handledningssituation. Verksamhetens hörnstenar är att ge rätt råd och bedöma hur bråttom det är.

Många av oss har säkert läst om de tillfällen när sjukvårdsrådgivningen inte kunnat göra en riktig bedömning av vårdbehovet och ett par dödsfall har inträffat av denna anledning. Ungefär tio lex-Mariaanmälningar görs per år, vilket väl ändå får betraktas som ett gott resultat med tanke på omfattningen av verksamheten.

Textning av TV-program

Vill du få ett tv-program textat går du in på den aktuella kanalens text-TV. Du hittar det textade programmet för de olika kanalerna på följande sidor:

SVT 1, TV 3, Kanal 5 o 9	sid 199	TV 24/Barnkanalen	sid 793
SVT 2	sid 299	Kunskapskanalen	sid 794
TV 4, alla programmen	sid 890	SVT World	sid 795



Försommarresa till Estlands svenskbygder

Redan under vikingatiden gjorde svearna "gruppresor" till områdena kring Finska viken och vidare via Ladoga och Volga långt in i Ryssland. En del stannade på vägen och bosatte sig som fiskare eller jordbrukare i kustområdet i nordvästra Estland, där det sedan mer än tusen år lever kvar en svenskättad minoritet.

Måndagskvällen den 16 juni 2014 avseglar vi i deras kölvatten mot Tallinn och fortsätter sedan med buss till den charmiga småstaden Haapsalu, huvudorten i estlandssvenskarnas Aiboland, där vi bor på SPA Hotell Fra Mare. Att Haapsalu – som för övrigt är ungefär jämngammal med Stockholm – ser välbekant ut för oss beror antagligen på att här vistades Ilon Wikland under sin uppväxt, och härifrån hämtade hon inspiration till sina illustrationer i Astrid Lindgrens böcker. Här finns mycket att titta på, t.ex. Aibolands museum, Borgen, Biskopskatedralen, Ilon Wiklands museum. Vi kommer också att besöka Dagö, där vi bl.a. får träffa en seniorförening från ön, och Nuckö, med en av



Estlands finaste privatträdgårdar. På torsdagen reser vi tillbaka och kommer till Stockholm klockan tio på fredagen.

Maten ingår i grundpriset för resan, som är 3 714 kronor, och för ett par hundralappar extra kan du få enkelhytt eller utsideshytt på båten och enkelrum på hotellet. Du kan gärna redan nu preliminäransmäla dig till mig på e-mail bjorn.wahlberg@gmail.com eller telefon 070-924 95 44. Uppge namn, telefonnummer och födelseid (år-månad-dag), önskad hyttkategori samt namn på den person du eventuellt delar hytt och rum med. Din anmälan blir bindande först när du betalat in din avgift till föreningens bankgirokonto 131-4582 senast den 25 april 2014.

Vill du veta mer innan du bestämmer dig rekommenderar jag att du kommer till månadmötet i Ängbysalen den 18 februari, då Reet Frid från Tallink Silja Line visar bilder och berättar mer om vad vi kommer att få uppleva.

Björn Wahlberg

Att tänka på när snön kommer

Sjukvårdskostnaderna för fotgängare som halkar och skadar sig på hala och snöiga trottoarer är fyra gånger högre än kostnaderna för snöröjning. När det snöar kraftigt och ihållande tar det tid innan lokalgator och bostadsgator är röjda. Så ta det försiktigt när det har snöat. Var inte övermodig!

I vinter testar kommunen nya metoder för att utveckla och förbättra snöröjningen. Vid snöplogningen bildas en snövall mot parkerade bilar och infarter. På servicedagen då gatan ska vara fri från parkerade bilar ska vallarna plogas upp på trottoaren. Ytterkanten mot trottoarens kantsten används sedan i allmänhet som snöupplag hela vintern.

Om du inte flyttar din bil på servicedagen/-natten så förblir den inplogad och du kan få en parkeringsavgift på rutan. Du som har p-tillstånd för rörelsehindrad bör om möjligt flytta bilen under servicedagen eller -natten. Då underlättas snöröjningsarbetet och din parkeringsplats snöröjs samtidigt som övriga gatan.

Vallöppningar framför till exempel sjukhus, övergångsställen och busshållplatser kommer före i prioriteringen. Övriga fastighetsägare får sköta detta själva.

Snö och istappar på taken eller isbildning som beror på vatten från stuprännor ska åtgärdas av respektive fastighetsägare. Ser du farliga istappar eller snö som riskerar att rasa ner från taken – ring Istapps-telefonen, tel 020-47 82 77.

Tänk på att använda reflexer nu när den mörka årstiden kommer. De är en billig försäkring. Reflexer kan även vara bra i stadsmiljö där det finns mycket distraherande ljus.

Claes Lyttkens, trafikombud

Information: www.stockholm.se/TrafikStadsplanering/Gator-och-torg/Sno-och-halka/

Vinklubben "Livsnjutarna"

Det våras i vingården redan i mars 2014!

Den 5 mars kl 13 drar Livsnjutarna upp vårens vin-nyheter, och njuter av nya smakupplevelser med nya vänner i glädjens gemenskap! Med Bengt Frithiofsson Sveriges mest älskade vinrådgivare, känd från media, bl.a. TV4.

I vår mysiga vinkällare på Restaurang Grodan, Grev Turegatan 16, mitt i stan! T-bana Östermalms torg). Fem olika viner, god lunch, måltidsdrycker, kaffe och chokladtryffel till SPF-priset 550 kr.

OBS! Begränsat antal platser! Bindande anmälan senast 19 februari till distriktskansliet, tel 720 77 30 eller info@spfstockholm.se

Boka kommande livsnjutarprogram redan nu.

- 5 mars: Vårprovning
- 4 juni: Sommarviner, rosé, boxar och grillviner
- 3 september: Höstviner, fylliga, mustiga till svamp och grytor
- 3 december: Vinterviner till vilt, jul och nyårsgodis!



Vårens månadsmöten

I vår blir det nio månadsmöten, som alla medlemmar är välkomna till, fem i Alviks Kulturhus och fyra i Ängbykyrkan. Avgiften är nu 50 kronor och ingen anmälan krävs.

Det är alltid stimulerande att planera programmen. Ett fortlöpande arbete med tips och ideer, som leder till kontakter med människor, som sedan delar sina kunskaper, erfarenheter och talanger med oss i publiken. Det är också viktigt att hålla sig inom budgetens ramar, annars kan kassören "morra" lite.

Låt mig nämna några godbitar i vår. I somras läste jag en mycket intressant bok - "Åldrandets gåta". "Absolut något för SPF" tänkte jag och kontaktade författaren Henrik Ennart, som är journalist och specialiserat sig på mat och hälsa i Svenska Dagbladet. "Hur kommer det sig att vissa människor blir så gamla och håller sig så friska"? Förhoppningsvis får vi en del svar när Henrik kommer till Brommasalen den 13 januari.

Äntligen får vi också träffa Suzanne Axell, som många säkert känner från "Fråga doktorn" i TV. Hon har många erfarenheter och intressanta möten att dela med sig av.

Har ni varit på Stampen i Gamla Stan? Där har jag många gånger hört Martin Pålsson spela i olika konstellationer. Självt spelar han trombon och sjunger. Han kommer och spelar jazz med tre andra musiker. Jag kan lova att ni går hem med spänst i benen och glädje i hjärtat.

För övrigt kan nämnas ett par informativa program om ombyggnadsplaner och trafikomläggningar i Bromma under medverkan från Stadsdelsnämnden och Stadsbyggnadskontoret, en fyllig presentation av Estland inför vårens resa dit och mycket annat, som kommer i nästa tidning.



Henrik Ennart berättar om *Åldrandets Gåta* i Brommasalen 13 januari.

Jag vill också gärna rekommendera våra två studiebesök i februari och mars, Livstycket och Pressbyråns museum, som båda är höjddare.

Vi hoppas på flitigt deltagande. En riktigt skön helg!

Lena Malmström

Ha trevligt och gör lite nytta som besökare

"Jag har länge tänkt på att jag skulle vilja göra lite nytta genom att besöka någon som är ensam och behöver lite sällskap då och då" säger Sally Gillan. Hon såg artikeln om Röda Korsets besöksverksamhet i förrförra numret av den här tidningen och kontaktade Gun Löfquist. De åkte tillsammans ut till en dam som kontaktat Röda Korset för att få besök. Tyckte uppstod. Sally har nu besökt sin nya vän en gång i veckan i flera månader.

"Jag vet att mina besök är uppskattade och det känns väldigt tillfredsställande.



Från vänster Ebba Sörensson, Gun Löfquist och Sally Gillan.

Är det möjligt gör vi en liten utflykt. Annars sitter vi bara och pratar" säger hon.

Ebba Sörensson har varit besökare i två år. En gång i veckan går hon med sin hund till Koppargårdens vård- och omsorgsboende i Råck-

sta. Hon besöker en man som har stort behov av att komma ut i friska luften men måste ha sällskap. Personalen hinner inte alltid så Ebbas besök är väldigt uppskattade.

"Vi går ut en sväng i ur och skur. Vi pratar ofta om samma saker varje gång men det är OK" säger Ebba. "Och nu känner jag ju alla på hans avdelning. Det bidrar ju också till att det är trevligt och meningsfullt att gå dit."

Röda Korsets besöksverksamhet har nu fler som vill ha besök än besökare. Att vara besökare är ett enkelt sätt att göra en människa glad. Är du intresserad hör av dig till Gun Löfquist på Röda Korset i Bromma, tel 25 35 85.



Studiebesök

Onsdag 12 februari kl. 11.00.
Livsticket, Tenstagängen 20.

"Kvinnor från hela världen deltar och tillsammans med professionella konstnärliga ledare skapas unik textildesign.

Vi bjuds på kaffe och kaka samt frukt. Besöket tar cirka 1.5 timme. 120 kr betalas på plats.

Anmälan till Lena Malmström tel. 25 54 37 eller malmstrom.lena@telia.com senast 9 februari.

Onsdag 12 mars kl. 11.00.

Pressbyråns museum

Strandbergsgatan 61, Stadshagen.

T-bana till Stadshagen, avstigning mot Hornsberg, ta vänster ner under Essingeleden. Strandbergsgatan är parallell med leden.

Anmälan som ovan senast 9 mars.

Ingen kostnad för visning, men lunchbuffé å 80:- i husets restaurang kan rekommenderas.

Stavgång Alvik

Tisdagar kl 10.00 från 18 mars t.o.m 3 juni.

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 590 334 64 och Ann-Christine Bredel, tel 30 40 97 eller 073-933 31 40.

Kultur- och motionsvandringar

Onsdagar kl 10.00 från 19 mars t.o.m 4 juni.

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 10.00 t.o.m 12 mars.

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen. Cirka två timmar.

Ledare: Hans Edenhammar, 073-912 98 98 och Britta Alsterman, tel 073-686 53 70.

Boule

Onsdagar kl 12.30-15.30 på City

Boule, T-bana Rådhuset t.o.m 9 april.

Därefter flyttar vi utomhus. Ledare Karl-Erik Karlsson, tel 26 40 41 samt Leif och Eva Törnblom, tel 37 38 75.

Bowling

Onsdagar kl 10.00-11.30.

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

Bridge

Tävlingsbridge

Måndagar kl 9.45-ca 14

Information lämnas av Göran Lundquist, tel 13 03 11 eller 070-660 51 89.

Bra att veta

Bromma Veteranring

Vi erbjuder trygghet för ensamstående genom att de ringer in till vår telefonvarare 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 kontakt 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.

Trygghetsjouren tel 508 407 00

Vid akuta äldreomsorgsfrågor kan du dygnet runt ringa till Stockholms trygghetsjour.

Sjukvårdsrådgivningen tel 1 177

Nytt namn på sjukvårdsupplysningen.

Tranebergs Äldreboende, Tranebergsvägen 47, T-bana: Alvik. Ledare: Björn Malmberg, tel 25 91 29 eller 070-301 40 09.

Saknar du bridgepartner hör av dig.

Fortsättningskurs i trivselbridge

Onsdagar kl 12.15 - 16.15

Tältgatan, Nockeby.

Om du är intresserad kontakta

Kerstin Törestad-Petersson tel 37 85 44 eller 070-466 26 07 eller Monica Poppen 070-260 08 71 Start 22 jan 2014

Lunch tillsammans

Klockan 13.00 på Gustafs Matsal, Gustavslundsvägen 149 i Alvik.

- tisdag 28/1
- onsdag 26/2
- torsdag 27/3
- tisdag 29/4
- onsdag 28/5

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

Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget

Föreningens alla aktiviteter

Månadsmöten

Brommasalen

Alviks Kulturhus

Gustavslundsv. 168 A, T-bana Alvik

Måndag 13 januari kl 13-15

”Åldrandets gåta”. Henrik Enart, vetenskapsjournalist på Svenska Dagbladet och författare talar om sin bok

Måndag 3 februari kl 13-15

Årsmöte.

Måndag 10 mars kl 13-15

(OBS! Dagen!)

”Mitt liv och mina möten”. Susanne Axell från Fråga Doktorn berättar.

Måndag 7 april kl 13-15

Jazzmachine med Martin Pålsson, sång och trombon.

Måndag 5 maj kl 13-15

”Uppdrag kungligt kulturarv”. Agneta Lundström, f.d chef för Kgl Husgerådskammaren berättar minnen.

Skriv in i almanackan!

Ångbysalen, Ångbykyrkan

T-bana Islandstorget

Tisdag 21 januari 13-15

Ombudsplaner och trafikplanering i Bromma. Gunnar Hedman från Stadsdelsförvaltningen med ev. gäst från Stadsbyggnadskontoret informerar.

Tisdag 18 februari kl 13-15

”Det här är Estland”. Presentation inför vårens Estlandresa.

Tisdag 18 mars kl 13-15

”Dan Andersson”. Trubaduren Lennart Stjernberg sjunger och berättar.

Tisdag 15 april kl 13-15

Mannekängyppvisning.

Skriv in i almanackan!

Föreläsningar om äldrefrågor

Ångbysalen, Ångbykyrkan

T-bana Islandstorget

Tisdag 7 januari kl 14-16.

”Demenssjukdomar och deras behandling” Överläkare Maria Norström, Minnesmottagningen på Bromma geriatriska, föreläser. Information lämnas av Lena Hedquist, tel 073-759 40 82.

Vandringar

Stavgång Blackeberg.

Måndagar kl 11.00.

Samma runda ca 3 km.

Samling vid Blackebergs T-banestation. Avslutning på Café Sjövillan. Ledare Astrid Gustafsson, tel 87 29 72 eller 076-812 75 28 och Maud Möller, tel 87 31 29.

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 Edenhamar, 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	076-240 66 91
<i>elisabeth.hallquist@telia.com</i>	121 485 66
Claes Lyttkens	072-155 68 92
<i>claeslm@bredband.net</i>	
Lena Malmström, programansvarig	0708-12 55 54
<i>malmstrom.lena@telia.com</i>	
Ingvar Kohlström, webmaster	070-301 33 13
<i>ingvar.kohlstrom@telia.com</i>	

Föreningens adress:

SPF Bromma, c/o Hedquist, Mattv. 5, 168 74 Bromma	
Årsavgift 2014	230 kr
vännmedlem (medlem i annan SPF-förening)	60 kr
Bankgronummer	131-4582
Organisationsnummer	802412-8558
Hemsida	www.spfpenion.se/bromma