



BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Bromma.

No 2 April

5 000 nya bostäder kring Brommaplan

Månadsmötet den 21 januari i Ängbykyrkan var välbesökt. 70-talet medlemmar lyssnade till Gunnar Hedman, Bromma stadsdelsförvaltnings teknikkontor. Frågorna var många.

I prognoserna förutses en explosionsartad befolkningsökning i Stockholm och Mälardalen och i översiktsplanen för "Stockholm Promenadstaden" talas det om att bygga 140 000 nya bostäder inom en tjugoårsperiod. Av dessa ska cirka 50 000 byggas inom tullarna. Årsta/Vantör, Liljeholmen/Hägersten och Bromma ska svara för cirka 20 000 var. I ett programförslag sägs att koloniområden ska förbli orörda och att man ska bygga mellan dessa.

850 PÅ NUVARANDE BROMMAPLAN

Var ska de 20 000 nya lägenheterna byggas i Bromma? Cirka 5 000 lägenheter kan enligt översiktsplanen byggas kring Brommaplan varav 850 på nuvarande Brommaplan genom att i stort sett riva nuvarande bebyggelse, däcka över bussterminalen och sätta hus på däck (se bild). Ett slitet Brommaplan från 60-talet ska bli ett nytt modernt centrum för hela Bromma. Det blir naturligtvis en mycket kompakt bebyggelse. Man vill satsa på ökad mångfald av verksamheter såsom galleria och service, skapa fler attraktiva bostäder och prioritera kultur. Fotgängare ska prioriteras och bilar nedprioriteras och istället vill man utveckla sambanden med omgivande områden och tydliga kopplingar till entréer.

Genom att lägga ned Bromma-Åkeshovs reningsverk (och låta detta avlopp gå till Henriksdals-

verket) skapas plats för ytterligare många bostäder utmed Drottningholmsvägen ända fram mot bron till Drottningholm.

I översiktsplanen blir Alvik också ett särskilt utvecklingsområde. Information kommer snart om

Vidare ska det byggas nya trafiklösningar inkl bussterminal och trafiksäkerhetsförbättringar i korsningspunkter samt anslutande cykelstråk. Om den beryktade Brommaplansrondellen ska byggas om är oklart.



Perspektiv sett från norr. Torget norr om tunnelbanan rustas upp och hela området söder om tunnelbanan bebyggs. På däck över bussterminal/galleria byggs ca 600-700 bostäder.

planerna för Alvik där man bland annat tänkt sig att bygga ca 1300 lägenheter genom att däcka över Drottningholmsvägen. Det finns också omvälvande planer på att lägga all trafik i underjorden. Men detta är än så länge mera lösa funderingar.

RUFFIGA INDUSTRIOMRÅDET I ULVSUNDA

Andra utbyggnadsområden är Mariehäll i anslutning till det nybyggda Annedalsområdet och det ruffiga industriområdet i Ulvsunda så långt bullergränserna tillåter.

Under nästa år påbörjas också en utredning av cykelstråk längs Ulvsundavägen. Arbetet pågår hur de trafikproblem som utbyggnaden medför ska lösas. Kanske kommer idéer att presenteras till sommaren. I så fall kommer vi att presentera dessa.

CLAES LYTTKENS, TRAFIKOMBUD

Vad är normalt åldrande och vad är demens? ➤ Se sidan 3

Åldrandets Gåta ➤ Se sidan 4

Hitta vän på nätet ➤ Se sidan 5

Ordförande Lena har ordet:

SPF till Seniorerna?



Eftersom jag har arbetat inom skolans värld i hela mitt liv har jag också med några undantag alltid haft sportlov. Tänk att jag som pensionär fortfarande tycker att jag har sportlov. Det är tack vare att jag har lyckan att vara med mina två äldsta barnbarn och deras pappa i Dalarna. Visserligen en vecka med nästan vår och grönt i trädgården. Men jag skriver lyckan att få vara med mina älskade barnbarn och deras kamrater.

Vad är det att vara lycklig? Kan man vara konstant lycklig? Knappast. Läste för ett tag sedan i DN att forskningen visar att det är först efter sjuttio som vi känner oss som lyckligast. Men varför så sent? Ja, kanske är det först då polletten trillar ner och man inser att det är just det här som är livet. Man blir mer nöjd och tillfreds med tillvaron och sina medmänniskor.

De flesta av oss har insett att bra relationer är de som mognar och fördjupas medan förälskelser är något som kommer och går. Kärleken är sig lik oavsett hur gamla vi är och idag är det inte längre förbjudet att tala om kärlek mellan äldre människor.

Personal som arbetar på äldreboenden får ofta uppleva att de som bor där blir förtjusta i någon annan på avdelningen. Därför är det naturligtvis viktigt att veta hur man hanterar en sådan situation både i förhållande till anhöriga och till de som just funnit varandra. Jag har fått uppleva hur empatisk och kompetent omsorgspersonal kan vara när det är som bäst.

Vi har haft årsmöte och tackat av några av våra entusiaster i föreningen för strålande insatser och hälsar Monica Alst-

ermark och Birgitta Örnbrand välkomna till styrelsen. Om några veckor är det distriktsstämma och vi har fyra ombud med där. Den viktigaste frågan då kommer att vara förbundsstyrelsens förslag till nya stadgar och i nästa nummer av tidningen ska jag redovisa resultatet. Jag är ganska säker på att det kommer att bli högljudda diskussioner om vi ska låta alla som är engagerade av äldre frågor oavsett ålder vara med i SPF. En annan het fråga är om förbundet ska uppbära hela medlemsavgiften för att sedan skicka tillbaka det som ska tillhöra den lokala föreningen! För större föreningar som vi skulle det vara en administrativ lättnad. Men frågan är mycket kontroversiell. Och kanske ska vi byta namn från SPF till Seniorerna?

LENA HEDQUIST



Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma.

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

SPF Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet, Sollentuna.

Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut 28 augusti 2014.

SPF-kryssning till Mariehamn 28-29 april

Viking Cinderella avgår kl 18 den 28 april från Stadsgården och är tillbaka 15.30 dagen därpå. SPF har chartrat hela fartyget. I priset fr. 735 kr ingår middag, frukost och lunchmeny. Samt underhållning och dans till Streaplers. Mer information hittar du på www.spf.se/kastaloss. Där kan du också boka biljett liksom på tel 08 - 452 40 00 (ange kod "spf2014").



Vill du ha SPF Brommas nya nyhetsbrev?

Vi kommer att börja sända ut ett månatligt nyhetsbrev via e-post till de e-postadresser vi har i vår databas, cirka 400 st. Jag har den senaste tiden skickat två meddelanden om ändringar i programmet.

Har du inte fått dessa har vi inte din e-postadress. Vill du ha nyhetsbrevet måste vi ha din e-postadress. Skicka ett e-postmeddelande till monica.poppen@gmail.com så för hon in din adress.

Glöm inte tala om vem du är.

HANS EDENHAMMAR

Vad är normalt åldrande och vad är demens?

I början av året fick vi lyssna till överläkare Maria Norström från Minnesmottagningen på Brommageriatriken som höll ett mycket uppskattat föredrag om demenssjukdomar i Ängbysalen. Många ställer sig frågan vad demens egentligen är och vill skaffa sig kunskap medan andra skyggar och inte vill veta. I min närmaste omgivning finns fler som hellre avstod från att komma till föredraget än att få lära sig mer om detta område.

Demens är ett begrepp som beskriver ett tillstånd med bestående nedsättning av "högre hjärnfunktioner" och som kan ha många olika orsaker. Påfallande är att personen har minnesstörningar och nedsättning av tal, orienteringsförmåga, igenkänning, logik/förståelse, initiativ, praktisk förmåga och får en ändrad personlighet.

Symptomen ska vara bestående och ha varat i minst sex månader.

Maria beskrev också skillnaden mellan normalt åldrande och demens. Det är OK att glömma namn men inte personen. Det är OK att glömma var man la nycklarna men ändå kunna hitta dem. Det är inte OK att ställa samma fråga flera gånger under kort tid.

Vad är då orsakerna till demens? Man skiljer mellan behandlingsbara orsaker och demenssjukdomar som det fortfarande inte finns något botemedel för. Exempel på behandlingsbara orsaker är

depression, sköldkörtelrubbing, vitaminbrist B 12, infektion eller hjärntumör.

Av demenssjukdomarna är alzheimer den vanligaste med ca 60 %. Därefter kommer vasculär demens med ca 10 %. En



Överläkare Maria Nordström.

del får också en blandform av dessa två. Den s.k. fronttemporala demensen är ovanlig och drabbar ca 5 %.

Ungefär 140 000 personer i Sverige beräknas ha en demenssjukdom. 90 000 av dessa lider av alzheimer varav 10 000 är under 65. Av de som är 65 år drabbas 1 procent av demens. Vid 90 år är andelen 50 procent. Kvinnor drabbas oftare än män. Hög ålder är alltså den största riskfaktorn.

Hur gör jag om jag misstänker att någon närstående eller jag själv är drabbad?

Kontakta primärvården, dvs husläkaren som ansvarar för

den basala utredningen som framför allt syftar till att utesluta andra sjukdomar. Om fortsatt utredning behövs skriver husläkaren en remiss till Minnesmottagningen som gör ungefär 350 utredningar varje år. En sådan utredning innehåller bland annat samtal med anhöriga, blodprover, psykologtest, röntgen av hjärnan.

Om en vårdplanering behöver göras så sker den i samarbete med kommunen. Kan då innebära olika insatser i hemmet och i anslutning till hemmet, t.ex. dagverksamhet. I kommunen finns också anhängkonsulenter i varje stadsdel vars uppgift är att underlätta för anhöriga genom olika insatser.

Tyvärr finns fortfarande inga botemedel mot demens, men det finns s.k. symptomlindrande medicin för alzheimer som man felaktigt kallar bromsmediciner. Dessa bevarar eller stärker tankeförmågan och kan bevara den vardagliga funktionsförmågan. Kan också minska beteendeproblem t.ex synhallucinationer och oro.

Riskfaktorer för att drabbas av demens är ålder och genetik och dem kan vi förstås inte påverka. Vad vi däremot kan kontrollera är vår egen livsstil. Att vara mentalt, socialt och fysiskt aktiv är ett bra sätt att motverka demens (se artikeln om Henrik Ennarts föredrag). Mät och kontrollera dina värden beträffande blodtryck, blodsocker, vikt och sluta röka var andra råd vi fick.

Välbesökt årsmöte – två nya styrelseledamöter

2014 års årsmöte hölls den 3:e februari i Brommasalen med cirka 100 medlemmar närvarande. Mötet leddes som vanligt väldigt professionellt av Karl-Gustaf Scherman.

Kassör Hans Edenhammar redogjorde för föreningens ekonomi. 2013 års verksamhet medförde ett mindre underskott på 14 tkr framförallt beroende på något högkostnader än beräknat för månadsmötenas underhållning. Föreningens ekonomi är god på grund av sparade överskott från tidigare år.

Karin Wilborg hade av sagt sig återval och lämnar därmed styrelsen efter många år och en stor insats. Två nya ledamöter invaldes, Monica Alstermark och Birgitta Örnbrand.

Monica är lärare i botten (sambalshkunskap och historia) och har (efter några andra lärartjänster) arbetat i Järfällas gymnasieskolor sedan 1971.

– De första 22 åren undervisade jag för att sedan vara skolläda-re. Efter några år som pensionär tänkte jag att det vore roligt att engagera sig i SPF, eftersom jag tycker att den verksamhet som bedrivs är viktig. Jag är också mycket imponerad av det fantastiska arbetet som SPF Bromma gör.

Birgitta har också varit gymnasie-lärare större delen av sitt yrkesliv.

– Jag har också arbetat på Kom Vux främst i svenska, ett yrke jag inte helt har släppt. Jag har också varit egenföretagare och arbetat inom andra yrkesområden. Vi äldre är en stor grupp i samhället som hörs för lite. Jag

känner det angeläget att så småningom arbeta mer aktivt med de frågor, stora som små som berör oss. SPF:s arbete imponerar och inspirerar.

Styrelsen består därefter av åtta personer. Det är intressant att fem av dem har arbetat inom skolan.

HANS EDENHAMMAR



Den nya styrelsen från vänster: Lena Hedquist, Monika Alstermark, Birgitta Örnbrand, Monica Poppen, Hans Edenhammar, Elisabeth Hallquist och Claes Lyttkens. Lena M Malmström saknas på bilden.

Foto Sven-Olof Rönberg.

Så här lever du sunt

Henrik Ennart, prisbelönt hälsjournalist i Svenska Dagbladet, gästade vårt månadsmöte i Brommasalen den 13 januari. Han berättade delar ur sin bok "Åldrandets Gåta" som finns i pocket. Han berättade bland annat om sin granne Gösta.

Gösta, född 1909, förlorade sin hustru år 2000 efter 63 års äktenskap. När han skulle ringa runt för att berätta vad som hänt insåg han att inga vänner längre fanns i livet. Ensamheten skrämde honom. 93 år gammal reste han till Malaga på språkkurs. Det var så kul så nästa år åkte han på språkkurs i Frankrike. Där lärde han känna en 34 år yngre tysk lärarinna som han hade mycket trevligt med. När han kom hem ring-

de han och frågade om hon ville resa till Stockholm och hälsa på honom. Efter 27(!) telefonsamtal gav hon med sig. Kom för tre dagars besök men stannade i sex veckor.

Gösta fick många goda år efter hustruns död. Han dog vid 105 års ålder. Han hade naturligtvis goda gener. Kroppen fungerade bra. Han var trevlig, en god berättare sade hans tyska vän. Men han tog sig också för saker. Åkte på språkkurser. Träffade nya vänner i stället för de gamla som dött. På hans 103-årskalas kom 40 vänner.

Gösta är naturligtvis genom sin ålder ett extremt fall. Men i övrigt kan man lära av honom. Du blir frisk längre om du är aktiv och engagerad i intressanta saker. Språk, frimärken, ekonomisk pol-

itik, pensionärsförening eller vad som helst som får din hjärna att hålla igång. Och umgås med personer som man tycker om är också bra. Var rädd om släkten och försök skaffa nya vänner om de gamla försvinner. Att använda kroppen är inte heller fel. Måttlig motion eller träning är jättebra. Alltså, var aktiv, umgås med andra och rör på dig. Det är de enkla råden som du säkert har hört många gånger förut. Följer du dem kan du säkert strunta i alla larmsignaler och beskäftiga dåligt underbyggda råd om mat och ätande som tar en orimlig plats i debatten. Det här sista är kanske mera den något rundlagde artikelförfattarens råd än Henriks.

HANS EDENHAMMAR

Tre väninnor hittade snabbt en trevlig vän på nätet

Lisbet var änka sedan tre år. Trots fyra barn och en lång rad engagemang i veckorna kände hon sig ibland ensam. Hon ville ha någon att göra saker tillsammans med, framförallt i helgerna. Gå på konsert, teater eller annat uppiggande.

-Varför försöker du inte hitta en på nätet? Så hittade jag min vän, sade en väninna.

Ja, tänkte Lisbet. Det händer nog inget om jag inte gör något.

Sagt och gjort. Hon valde samma site som väninnan, e-kontakt.se. Där beskrev hon sig själv, ålder, intressen och att hon sökte kontakt med en man 70-80 år gammal och

akademiker. Hon talade tydligt om att hon var ute efter en vän, inte en relation. Hon lämnade inte ut sitt namn, adress eller telefonnummer.

Hon fick ett tjugotal svar. De flesta var ointressanta och kunde direkt sorteras bort. Hon valde att ta kontakt med två, en företagare och en läkare. Kontakten skedde först via e-post. Så småningom träffade hon först företagaren sedan läkaren, båda trevliga och intressanta personer. Hon valde att gå vidare med läkaren. Och på den vägen är det.

Lisbet har fått ett mycket roligare liv. Hon och vännen gillar båda musik och spelar t o m tillsammans. De är sportiga bägge två.

Lisbet har lärt sig utförsåkning. Hon ska lära sig segling eftersom vännen är båtentusiast.

- Både mina barn och vännens tycker det är bra att vi träffat varandra säger hon.

En väninna blev inspirerad och gjorde likadant. Hon hittade också en vän på ett par veckor som hon nu är på kryssning med.

Tre änkor och väninnor har alltså hittat trevliga män att umgås med och framförallt fått roligare liv. Och det med hjälp av nätet.

- Jag tycker inte det inträffade något otrevligt på vägen säger Lisbet.

HANS EDENHAMMAR

Rapport från pensionärsrådet 2014-02-04

Den här gången deltog Brommas stadsdelsdirektör Leif Sjöholm som informerade om vad som är på gång inom Bromma, bl.a nybyggnationer, trafikplanering (eller snarare brist på planering) och flytt av reningsverket vid Åkeshov. Han anser att Bromma är en välfungerande och stabil stadsdel.

Det enda ärendet av större betydelse för oss i rådet var Verksamhetsberättelsen för år 2013. Fler av oss tog upp frågan om hur osäkra kvalitetsredovisningarna är vilket gör att det måste vara svårt att tolka och dra slutsatser från dem. Inom äldreomsorgen sker uppföljningen dels i form av enkäter dels i form av intervjuer som biståndsbedömarna gör med dem som fått insatser av olika slag. Vi ansåg också att det är svårt att tala om valfrihet inom hemtjänsten när man ska välja bland mer än hundra

företag som erbjuder sina tjänster. Hur ska man kunna veta vilket av företagen som är bäst för mig?

Ett av ärendena berörde våld i nära relationer och rådet efterlyste mer information om hur det ser ut för kvinnor och män över 65 år. I en undersökning som gäller anhörigvårdare har det visat sig att det förekommer våld i de situationer då den vårdande parten är så slutkörd att man griper till våld. Vi fick löfte att vid nästa sammanträde få information om hur man arbetar med denna svåra fråga inom Bromma.

Rådet framförde också att det efterfrågas fler boenden för äldre som har behov av de insatser som görs på servicehusen. I Bromma finns inget servicehus kvar men Brommaborna kan naturligtvis söka till servicehusen i andra stadsdelar.

Månadens goda exempel

På Mälarbackens vård- och omsorgsboende i Blackeberg finns en verksamhet som heter Mary's Café. Det är ett aktivitetscenter för dem som bor på Mälarbacken men är även tillgängligt för andra Bromma-bor. Lättgymna, qigong, balansgång, minigolf, högläsning är exempel på aktiviteter som erbjuds. Drivkraften bakom denna fantastiska verksamhet är Lisa Nylander. För ett par månader sedan fick Lisa och hennes personal mota ett pris "Månadens goda exempel" från Bromma Stadsdelsförvaltning. Priset motiverades på följande pampiga sätt:

"Mary's café är en innovativ verksamhet med ett klart brukarperspektiv. Besökarnas möjlighet till påverkan och delaktighet är i fokus där deras åsikter och synpunkter tas till vara och utvecklar verksamheten. Mary's Café värnar om årstider och traditioner vilket förgyller tillvaron för besökarna. Lisa Nylander har ett stort engagemang i verksamheten."

Grattis!

Försommarresa till Estland 16-20 juni 2014

Program:

Måndag 16 juni kl. 16.30

Samling i Tallink Silja-terminalen i Värtahamnen. **Glöm inte passet!** Båten (Baltic Queen) avgår 17.45. Buffémiddag ombord.

Tisdag 17 juni

Sjöfrukost ombord.
Kl.10.00 ankomst till Tallinn f.v.b till Haapsalu därvi bl.a besöker vi Aibolands museum, Borgen, Domkyrkan och Ilon Wiklands Museum. Lunch i Kuursaal. Middag intas på egen hand. Övernattning på SPA Hotell Fra Mare.

Onsdag 18 juni

Frukost på hotellet.
Avresa till Dagö med buss och färja. På Dagö möter vi Dagö-seniorer. Sedan rundtur till hantverksmarknaden Pitsu, fyren Köpu och Vaelma yllefabrik

innan vi vänder åter mot fastlandet. Övernattning och middag på SPA Hotell Fra Mare.

Torsdag 19 juni

Frukost på hotellet. Fri tid i Haapsalu. På vägen tillbaka till Tallinn besöker vi en av Estlands finaste trädgårdar, Haava talu på Nuckö.

Båten avgår från Tallinn 18.00.

Å la carte-middag ombord.

Fredag 20 juni

Sjöfrukost ombord.
Ankomst till Stockholm 10.00.

Kostnad per person: Insides dubbelhytt, dubbelrum på hotellet: 3.714 kr per person. Insides enkelhytt, enkelrum på hotellet: 4.186 kr per person. Tillägg 200 kr för utsides hytt.

Betalning skall vara insatt på SPF Brommas bankgirokonto 131-4582 senast 24 april 2014.

Ange vid betalningen hyttkategori och vem ni eventuellt delar rum/hytt med.

För nyanmälningar och frågor, kontakta Björn Wahlberg (tel. 070 - 924 95 44 eller e-mejl bjorn.wahlberg@gmail.com). I dagsläget (11/3) finns 10 lediga platser kvar på resan, så skynda er!



Föreläsning: Anhörig i nöd och lust

Kom och lyssna till docent Lennarth Johansson som föreläser om anhörigfrågor. Han har skrivit en bok med titeln Anhörig i nöd och lust, är psykolog och har lång erfarenhet av att arbeta med just de här frågorna. Arrangemanget sker i samarbete med Mälarbackens äldreboende.

Tisdagen den 22 april kl.14 - 16. Ingen avgift. Mälarbacken bjuder på fika. Även icke medlemmar är välkomna!

Lokal: Mälarbackens äldreboende, samlingssalen - Blackebergsbacken 41.



Docent Lennarth Johansson

Buss 113 avgår kl. 13.43 från Islandstorgets t-banestation och tar bara några minuter.

Från Brommaplan kan du ta buss 127 kl 13.34.

Har du frågor ring Lena Hedquist 0737 - 59 40 82.

Kolonivandring 1 juli

Det finns tre fantastiska koloniområden nära Brommaplan mellan Spångavägen och Flygplatsen. Den 1 juli ordnar vi en vandring genom dessa sommarfagra områdena. Ni kan inte tro så mycket vackert som finns där. Vi kommer dessutom att visas runt i en av de vackraste trädgårdarna.

Promenaden avslutas i vandringsledaren Kerstin Törestad Petterssons trädgård där SPF Bromma bjuder på fika. Ingen anmälan behövs. Samling utanför spärrarna vid Brommaplans tunnelbanestation kl 10.

Månadsmöten i april och maj

Vi har redan avverkat sex av vårens nio månadsmöten med goda deltagarsiffror. Mentremöten återstår före sommaruppehållet till september.

När Martin Pålsson och Jazz-machine kommer till Brommasalen i Alvik den 7 april kommer ni att få höra svängig jazzmusik, som får det att rycka i benen och vilja stampa takten. Det är fyra proffsmusiker som nästan låter som ett storband.

I Ängbysalen den 15 april blir det vår årliga och populära mannekänguppvisning med vårens kläder.

Den 15 maj kommer fil.dr Agneta Lundström, som varit chef för Husgerådskammaren på Stockholms slott, till Brommasalen och talar under rubriken: "Uppdrag kungligt kulturarv".

Varmt välkomna!

LENA MALMSTRÖM

Stavgång Blackeberg

Måndagar kl 11.
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.

Stavgång Alvik

Tisdagar kl 10 från 18 mars
t o m 3 juni.

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen. Varierande rundor cirka 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.
Höststart 16 september.

Kultur- och motionsvandringar

Onsdagar kl 10 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
19 mars: Södermalm - K-E. Karlsson.
26 mars: Östermalm - Britta Alsterman

2 april: Hagalund med båttur - Hans Edenhammar

9 april: Blackeberg / Räcksta - Birgitta Winde

23 april: Stenhamra - Berit Alveskär

7 maj: Brunnsviken - Per Lundberg

14 maj: Tyresö - Gun Nygård

21 maj: Formstigen Ekerö - Berit Alveskär

4 juni: Överraskning - K-E. Karlsson

Höststart 17 september.

Extra kulturvandring

Torsdag 12 juni

Hagaparken: Kungliga begravningsplatsen, Turkiska Paviljongen och Kinesiska Pagoden.
Samling kl 12.30 vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen.
T-bana och buss till Haga Södra.

Boule

Onsdagar kl 12.30 - 15.30 på City
Boule, T-bana Rådhuset t o m 16 april.
Därefter onsdagar kl. 10 - Tranebergsängen - Ledare Karl-Erik Karlsson, tel 26 40 41
Torsdag 12.30 - Björklunds Hage - Ledare Leif och Eva Törnblom, tel 37 38 75.

Bowling

Onsdagar kl 10-11.30

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

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 trivselbridge

Onsdagar kl 12.15 - 16.15
t o m 23 april Tältgatan, Nockeby
Ledare Kerstin Törestad-Petersson
tel 37 85 44 eller 070 - 466 26 07
och Monica Poppen 070 - 260 08 71.
Höstterminen startar 10 september.

Är du intresserad av nybörjarkurs?

Kontakta Kerstin eller Monica på tel enl ovan så försöker de ordna en.

Sångkören Västergökarna

Tisdagar kl 9.30-11.30
Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget
Info. lämnas av Göran Lundquist,
tel 13 03 11 eller 070 - 660 51 89.

Lunch tillsammans

kl 13 på Gustafs Matsal,
Gustavslundsvägen 149 i Alvik.
tisdag 29/4 | onsdag 28/5
onsdag 25/6 | torsdag 17/7
tisdag 26/8

Alla välkomna! Ingen anmälan behövs.
Information: Karin Wilborg tel 26 98
16 eller 070 - 529 94 46.

Bromma Veteranring

Vi erbjuder trygghet för ensamstående genom att de ringer in till vår telefon-svarare 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.



BROMMA

Styrelse och fakta

Lena Hedquist, ordförande	073 - 759 40 82
lena.hedquist@gmail.com	
Claes Lyttkens, sekreterare	072 - 500 18 78
lmc9.1@bredband.se	30 23 13
Hans Edénhammar, kassör	073 - 912 98 98
hansedenhammar@telia.com	34 86 12
Monica Poppén, medlemssekr.	070 - 260 08 71
monica.poppen@gmail.com	26 75 33
Lena Malmström, programansv.	25 54 37
malmstrom.lena@telia.com	0708 - 12 55 54
Monica Alstermark, ledamot	0700 - 92 29 59
monica.alstermark@hotmail.com	
Elisabeth Hallquist, ledamot	076 - 240 66 91
elisabeth.hallquist@telia.com	
Birgitta Örnbrand	070 - 410 18 65
birgitta.ornbrand@comhem.se	562 955 39
Ingvar Kohlström, webmaster	070 - 301 33 13
ingvar.kohlstrom@telia.com	
Föreningens adress	
SPF Bromma, c/o Hedquist, Mattv. 5, 168 74 Bromma	
Årsavgift 2014	230 kr
vänmedlem (medlem i annan SPF-förening)	60 kr
Bankgironummer	131 - 4582
Organisationsnummer	80 24 12 - 8558
Hemsida	www.spf.se/bromma

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

Föreningens aktiviteter våren – sommaren 2014.

Månadsmöten

Brommasalen

Alviks Kulturhus,

Gustavslundsvägen 168 A, T-bana Alvik

Måndag 7 april kl 13 - 15

Jazzmachine med Martin Pålssoon,

sång och trombon.

Måndag 5 maj kl 13 - 15

”Uppdrag kungligt kulturarv”.

Agneta Lundström, f d chef för Kungl.

Husgerådskammaren berättar minnen.

Höstens månadsmöten

1 sep, 6 okt, 3 nov och 1 dec.

Skriv in i almanackan!

Ängbysalen

Ängbykyrkan, T-bana Islandsstorget

Tisdag 15 april kl 13 - 15

Mannekänguppvisning med

klädförsäljning

Höstens månadsmöten

16 sep, 14 okt, 11 nov och 9 dec.

Skriv in i almanackan!

Föreläsningar

Anhörig i nöd och lust

Tisdag 22 april kl. 14 - 16

Docent Lennarth Johansson som

föreläser om anhörigfrågor

(se vidare särskild artikel).

Lokal: Mälarbackens äldreboende,

samlingshallen - Bläckebergsbacken 41

Ingen avgift. Mälarbacken bjuder på

fika.

Även icke medlemmar är välkomna!

Buss 113 avgår kl. 13.43 från Islands-

torgets t-banestation och tar bara

några minuter.

Från Brommaplan kan du ta buss

127 kl 13.34.

Har du frågor ring Lena Hedquist

0737 - 59 40 82

Försommarresa till Estland

16 - 20 Juni. Se särskild artikel.

Kolonivandring

Tisdag 1 juli kl 10.00

Kerstin Törestad Pettersson visar

tel 070 - 529 94 46.

Samling utanför spärrarna Bromma-plans T-banestation (se särskild artikel)

Sjukvårdsrådgivningen tel 1177

Nytt namn på sjukvårdsupplysningen