



# BROMMA

*Information till medlemmarna i SPF Bromma.*

*№ 3 September 2014*

## Kolonivandring i Bromma

**K**lockan 10 den första juli samlades 33 förväntansfulla medlemmar i SPF Bromma för att ledda av Kerstin Törestad Pettersson vandra genom det stora kolonistugeområdet mellan Spångavägen, Riksbyvägen, Bromma flygplats och Bromma kyrka. Kerstin, som själv har en stuga i området, har sedan flera år upprätthållit denna trevliga tradition, och hon har mycket insidesinformation om kolonistlivet att dela med sig av under vandringen.

Vi startade vandringen i Riksby koloniträdgårdsförening, invid Riksbyvägen. Den grundades 1930 och har 134 kolonilotter. Den är den enda föreningen i området som ligger på stadsplanelagd mark.

Nästa område i nordvästlig riktning är Iris, som har en brokigare historia. Den bildades redan 1917 som Lillsjönäs koloniområde, men när stadsbebyggelsen växte västerut fick man maka åt sig, och 1939 revs merparten av husen eller flyttades till ett nytt, mer jungfruligt, område norr om Riksby.

Iris, som blev rikskänt genom en serie på 8 program i TV4 (som fortfarande kan avnjutas i TV4 Play), har tre underavdelningar, Riksby och Glia, med tillsammans 240 lotter, plus en avdelning på 60 lotter som fick bli kvar vid Lillsjön.



Även det tredje området, Koloniträdgårdsföreningen Linnéa med 213 lotter, fick en gång maka på sig. Föreningen grundades 1921 vid nuvarande Brommaplan, men 1939 flyttades man till Kortenslund när Drottningholmsvägen och spårvägen skulle fram.

Totalt finns alltså nu cirka 650 koloniträdgårdar i området, en prunkande oas som det är en fröjd att kunna ta sin promenad i. Vandringen avslutades som vanligt med att SPF och Kerstin bjöd på fika, men den oväntat stora avslutningen gjorde

att vi denna gång inte fick plats i Kerstins trädgård. Som tur är har Linnéa en rymlig föreningslokal med stor altan, där vi kunde avnjuta Kerstins utomordentligt läckra rabarberpaj med vaniljsås. Kerstin lyckades t.o.m inför deltagarnas beundrande blickar rättvist dela två pajer i 33 bitar!

**BJÖRN WAHLBERG**

**Du måste tänka på dig själv!**

➤ Se sidan 3

**Äldrefronten vill granska hemtjänsten**

➤ Se sidan 4

**Nyhetsbrev och hemsida får mera tyngd**

➤ Se sidan 5

## Ordförande Lena har ordet:

### Byta namn till Seniorerna

När du läser mina funderingar har sommaren redan passerat men när jag skriver detta ska vi i morgon fira Sveriges nationaldag. Nästa vecka är det skolavslutning för våra elever som har ett härligt sommarlov framför sig. Igår när jag var inne i city möttes jag av glada studenter på lastbilsflak som har hela sitt vuxna liv framför sig. Och i förra veckan blev jag farmor för andra gången till en liten Hampus.

Allt detta ger mig anledning att fundera över hur framtiden kommer att se ut för alla dessa unga pojkar och flickor. Med andra ord hur kommer samhället att se ut? Kommer det att finnas plats för alla oavsett bakgrund, ålder, olikheter i att klara sig själv? Jag kan förstås inte låta bli att försöka leva mig in i hur det blir när Hampus ska gå i pension. Trots mina sjuttioett år vill jag fortfarande vara med och påverka hur framtiden ser ut

inte minst med tanke på miljön och inställningen till andra människor. Kommer Hampus att få hjälp från hemtjänsten om han behöver eller plats på ett särskilt boende? Tanken är svindlande att försöka se så långt fram i tiden. Har man lyckats lösa gåtan om varför en del får alzheimer och kanske till och med hittat ett vaccin?!

I april var några av oss med på distriktets årsstämma och vi fick en ny ordförande, Monica Wohlfart, som jag har stora förväntningar på. Hon har en gedigen bakgrund och tillsammans med övriga ledamöter varav många nya, kommer mycket att hända i distriktets verksamhet som lovar gott.

Majoriteten av ombuden var mot att förbundet ska ta in medlemsavgifterna centralt, att vi ska byta namn till Seniorerna och att vem som helst som är intresserad av äldre frågor ska kunna bli medlem i SPF. Frågorna kommer att behandlas

på sommarens kongress då vi för övrigt kommer att få en ny förbundsordförande.

I vår egen förening har vi haft möte för nya medlemmar, unga pensionärer varav merparten fortfarande är i arbete! Det sägs att vi idag inte har tre generationer utan fyra och det var definitivt den tredje som var på vårt möte. Välkomna!

Vi har också tackat alla våra funktionärer som på olika sätt bidrar till att vår verksamhet blir bra genom att bjuda på en enkel lunch. Brevdovor, ledare för friskvårdsaktiviteter, medlemmar i Äldrefronten och många fler, tillsammans ett femtiotal personer som är värda ett stort tack för sina insatser. Utan er skulle det inte bli någon verksamhet!

Till hösten tar vi nya tag med ett innehållsrikt programutbud som vi i styrelsen hoppas ska tilltala er.

*På återseende! Lena*



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 oktober 2014.

### Barbro Westerholm om "Äldres boende"

Barbro Westerholm kommer till Ängbysalen måndagen den 13 oktober kl 13-15 och talar om "Äldres Boende". Hon är riksdagsledamot för Folkpartiet och har också varit ordförande för SPF. Men framförallt var hon ordförande i Äldreboendedelegationen som bl a föreslog byggandet av sk tryggboenden. Hon kan berätta hur det var tänkt. Kom och lyssna på hennes syn på utvecklingen sedan hon lade fram sitt förslag!

### Gratis hjälp med småsaker.

Vet ni att vi över 75 kan få hjälp av Fixar-Ahed? Jag behövde hjälp att fixa ett par gardinuppsättningar, en besvärlig glödlampa och att flytta ut några tunga blomkrukor till terrassen.

Jag ringde en tisdag 076-12 06 000. Ahed kom punktligt på onsdagen. Arbetet tog en halvtimme och kostade inte ett öre. Jättebra service som man får utnyttja sex timmar per år.

LENA MALMSTRÖM

## "Du måste tänka på dig själv!"

Säkert känner många av oss igen denna välmenande uppmaning till den som vårdar en kroniskt sjuk närstående eller anhörig. Men det är lättare sagt än gjort. På detta tema talade docent Lennarth Johansson på Mälarbacken den 22 april, när han presenterade sin bok "Anhörig i nöd och lust". LJ har lång erfarenhet av arbete med anhörigfrågor, både som psykolog, forskare och författare.

Anhörigskap kan drabba oss i olika faser av livet – ibland mitt i livet, när vi behöver stötta föräldrar som blir allt mer hjälpbehövande, ibland först i pensionsåldern när vår partner insjuknar, men det kan också handla om livslångt anhörigskap (t ex när man får ett funktionshindrat barn).

Vilka konsekvenser får anhörigskapet för hälsan, ekonomin, livet i stort och smått? frågade sig LJ och gav några exempel – kanske är det den första kontakten med vård och omsorg, kanske tvingas man att byta roll – att "bli mamma till sin mamma", eller "mamma till sin partner". Anhörigskap tar tid, den egna tiden krymper, det dåliga samvetet finns där ständigt.

För den sjuke är den stora oron att bli en börda för sin omgivning. Idag vårdas huvuddelen av våra demenssjuka i hemmet. Man kan tala om att bli meddrabbad, att bli vårdare.

All vård sker inom ramen för en relation påpekade LJ. Men vård-situationen nöter ner relationen – "en ensamhet i tvåsamheten". Man kan tala om anhörigpsykologi, ett

speciellt sätt att tänka, känna och uppleva. Inte sällan drabbas den anhörige av vanmakt, trötthet, irritation och känner inte igen sig själv. Det är vanligt med åltande av typen – gör jag rätt, hur mycket kan jag bestämma, kommer jag att räcka till, vad händer om jag inte orkar?

Måste man vårda? Nej, det finns ingen lagstadgad skyldighet att vårda, möjligen en djupt rotad moralisk plikt. Journalanteckningar från läkare, biståndsbedömare

sjukhus har t ex infört en speciell funktion för att garantera hjälp, stöd och uppföljning till anhöriga i samband med besök på akuten. Fler borde ta efter.

Flytten till ett demensboende är både för den sjuke och den anhöriga ett av de största och svåraste livsbesluten. Skuld känslor, mistro och sorg riskerar att underminera en god kontakt med personalen.

Här kan inte nog betonas vikten av kompetens och kunskap hos personalen och positiva exempel på bra samarbete med anhöriga.

Hur ska man kunna få den hjälp man behöver när den sjuke inte kan klara sig själv, inte kan fatta egna beslut osv? Vad kan man kräva? Det är viktigt att veta att "ställföreträderskapet" inte är juridiskt reglerat, d v s anhöriga kan ofta inte fatta centrala be-

slut för den sjuke. Man bör tänka på att i god tid ordna med ekonomiska frågor som kan bli akuta, t ex ömsesidiga fullmakter, tänka igenom försäkringsfrågor, ha koll på koden för familjens/makens betalningsdosa, gärna fixa autogiro för viktiga räkningar. Kommunens anhörigkonsulent kan vara en person att kontakta. Man ska absolut inte tacka nej till hjälp, sluta jobba eller släppa kontakten med vänner. Det är svårt att ta emot hjälp. Det är också viktigt att tänka igenom vilka gränser man ska sätta för sin insats.

VID PENNAN: ESTER MOGENSEN  
MEDLEM I GRUPPEN ÄLDREFRONTEN



och andra innehåller ofta uppgifter som "patienten har frisk maka/make" eller "har dotter i närheten", vilket antyder att det tas för givet att man ställer upp som vårdare.

Finns det någon valfrihet i anhörigskapet? Strokevården är t ex utmärkt i Sverige de första 10-14 dagarna. Men sedan händer i stort sett ingenting. Det finns inga lagliga rättigheter att få stöd.

Som anhörig förväntas man "hela tiden driva på frågor, ta reda på, inte ge upp", en minst sagt tröttande uppgift. LJ framhöll att ersättningssystemet behöver förnyas – primärvården måste dirigeras om mot ett intresse även för anhöriga. Danderyds

## Äldrefronten vill granska hemtjänsten

SPF Brommas arbetsgrupp Äldrefronten verkar sedan två år för att förbättra äldreomsorgen i Bromma. Förra sommaren fick vi 75 000 kr i bidrag från Äldreförvaltningen för vår verksamhet att stödja anhöriga som vårdar en närstående med en demenssjukdom.

Vi har under året bedrivit en uppsökande verksamhet för att få en bild av hur ledning och personal ser på sitt uppdrag att åstadkomma en verksamhet med hög kvalitet. Vi har träffat ledningen för Brommagården och för Mälärbacken samt pensionat Kinesen och framför allt fokuserat på hur man arbetar med anhörigstödet. På Mälärbacken kommer vi i augusti att organisera ett möte med alla anhörigombud som har som uppdrag att stödja sina kollegor i arbetet med anhörigstöd.

Gruppen har också träffat stadsdelsförvaltningens nye chef, Anders Broberg, för att diskutera hur vi på bästa sätt kan samverka med förvaltningens tjänstemän. Det blev ett mycket intressant och positivt möte och resulterade bland annat i att Anders kommer till ett av våra månadsmöten i höst. Vi har vidare haft kontakt med Gunilla Matheny, expert på frågor om anhörigstöd, för att få hjälp med vilka frågor vi ska fokusera på. Det har gett oss grunden för våra regelbundna kontakter med stadsdelens anhörigkonsulent.

Vi har också etablerat samarbete med Minnesmottagningen som tacksamt tar emot vårt erbjudande om att vara stödpersoner till anhöriga som vårdar en demenssjuk person. Vi har slutligen inbjudit våra medlemmar till ett antal före-

läsningar med anknytning till äldreomsorg och demenssjukdomar.

Nu vill vi utvidga verksamheten med en granskning av hemtjänsten. Hemtjänsten diskuteras både i det kommunala pensionärsrådet och i stadsdelens råd. Hur vet vi att "kunden" får det som lovats? Vi vill därför hitta medlemmar som vill vara med och skaffa oss en klarare bild av denna del av äldreomsorgen. Om du som läser detta är intresserad av frågan ta kontakt med någon av oss!

Vi behöver bli fler som engagerar oss för att Sverige ska leva upp till Världens bästa land att åldras i som äldreministern Maria Larsson formulerade sig i SvD.

**LENA HEDQUIST, PER GILLSTRÖM,  
KARIN HOLMBORG, BERIT LINTON  
ESTER MOGENSEN**

## Rapport från pensionärsrådet den 8 april

På aprilmötet hade vi besök av stadsdelsnämndens gruppledare, Jan Tigerström (M), Cecilia Obermuller (MP) och Lillemor Samuelsson (V). Vi diskuterade det framtida boendet för äldre i Bromma? Vi saknar servicehus i stadsdelen och betonar att många äldre önskar ett sådant boende. Trygghetsboenden är för dyra för många. Återvinning och sophanteringsproblem för äldre, framför allt de utan bil, är ett problem som måste lösas. Vi fick veta att planer finns men att det tar tid innan de är genomfört.

Vi i pensionärsrådet frågade oss också hur vi kan verka för att ännu kraftfullare föra fram äldres åsikter till politikerna och på den punkten var vi självkritiska. Vi kan t ex närvara på nämndens öppna möten eller söka upp enskilda politiker och föra fram synpunkter. Efter att nämndledamöterna lämnat oss beslutade vi följande kontaktpersoner för olika verksamheter inom stadsdelen:

- Mälärbackens äldreboende  
Lena Hedquist.

- Brommagården Kerstin Törestad Petersson.
- Hemtjänsten Berit Linton och Lena Hedquist.

Har du frågor eller synpunkter på verksamheterna så tag kontakt med kontaktpersonen.

Förvaltningen har fått två mkr i extra medel att användas till anpassning av bänkar och räcken samt trappor i stadsdelen. Om du har förslag till förbättringar kontakta någon av oss i rådet så tar vi med oss det till Gunnar Hedman som ansvarar för frågan.

Pensionat Kinesen, som är en fin möjlighet till avlastning för anhöriga som vårdar någon med demenssjukdom kommer att ha sina nya lokaler i Traneberg under namnet Sörklippan från och med i höst. Vidare fick vi veta att hemtjänstens personal kommer att prova att förflytta sig med elmpeder istället för med bilar. Det tar för lång tid att hitta parkeringsplats.

**LENA HEDQUIST**

## Vilket härligt gäng!

I boulegruppen känner vi verkligen gemenskap. Vi spelar under året på tre ställen. Sommartid på Tranebergsängen och Björklunds Hage och på vintern hos City Boule vid T-bana Rådhuset. Vi är på sommaren mellan 15 och 20 spelare på vardera stället och på vintern som mest 25. Spelkunskapen varierar men det har ingen betydelse. Reglerna lär man sig vartefter.

Viktigast är att alla trivs och har roligt. Vi fördelar spelet på lag beroende på närvaro och spelar två matcher. Sedan tar vi kaffepaus och pratar om livet. Därefter två matcher till. Åldern varierar från 65 till 92. Nya medlemmar är alltid välkomna när som helst till detta härliga gäng.

**EVA OCH LEIF TÖRNBLOM  
KARL-ERIK KARLSSON**



## Månadsmöten i Alvik och Ängby.

Det har varit roligt att arrangera månadsmöten i Alvik den här terminen. Vi kan se tillbaka på intressanta och trevliga möten med experter och personligheter med erfarenheter från vitt skilda områden. Medryckande swingmusik har fått livsandarna att spritta och oss att stampa takten.

Höstens program ser också lovande ut. Sylvie Lideborg brukar kunna trollbinda publiken med sina skildringar av starka, självständiga kvinnor. Denna gång är det Ellen Roosval, dotter till greveparet von Hallwyl, vars livsöde är verkligt spännande att få höra om.

I oktober kommer Albin Flinkas och Fredrik Meyer med en föreställning om Lars Forsells visor, som bl a visats på Sopp-teatern. Den är mycket hör- och sevärd. Jag har arbetat länge med att få hit den. Bara det vore värt en tidningsartikel.

I Ängbykyrkan kommer vi att få träffa en riktig levnadskonstnär, Fredrik Smedberg, som har tagit sitt eget liv som ämne. Bror Andered har varit språkkonsulent vid Stockholms Skolor men är också mycket bevandrad i den franska vistra-



ditionen, vilken han har lovat oss få ta del av och kanske sjunga med i.

**LENA MALMSTRÖM**

## Nyhetsbrev och hemsida får mera tyngd

Vi ska naturligtvis använda den nya tekniken för att informera er, våra medlemmar. Det betyder inte att vi slutar med papperstidningen. Absolut inte. Den ska vara kvar som tidigare.

Våra elektroniska nyhetsbrev kan läsas på dator, på surfplatta eller mobiltelefon. De kostar oss inget att skicka ut. Vi kan använda dem för att informera om ändringar i programmet, påminna om den

närmastetidens begivenheter. Har du klickat bort nyhetsbrevet finns det alltid tillgängligt på vår hemsida [www.spf.se/bromma](http://www.spf.se/bromma).

Där kan du också läsa vår tidning. Men där finns också all aktuell information om vår verksamhet. Meningen är på sikt att hemsidan ska ge den fylliga informationen om föreningens verksamhet, betydligt mer än vad som får plats i vårt medlemsblad.

Ni som inte klarar den nya tekniken har ändå tidningen som innehåller det mesta. Se till att spara den på säkert ställe. Och använd din gamla hederliga almanacka att skriva in det du behöver komma ihåg. Det är också en alldeles utmärkt teknik även om den är gammal.

**HANS EDENHAMMAR**

## Samarbete kring trafikfrågor

Idag rör vi oss fyra gånger längre än vi gjorde år 1950. Exempelvis sker 60 procent av alla resor och 75 procent av transportsträckan med bil. Äldre har också ett ökat bilinnehav, arbetar längre och har en aktivare fritid. Sedan en tid är FN och Röda Korset exempel på organisationer som har tagit upp trafiksäkerhet på sin agenda.

Trafiksäkerhetsarbete bygger på personligt engagemang och samarbete mellan många individer, myndigheter och organisationer och här kan pensionärsorg-

anisationerna komma att spela en viktig roll. Som ett första steg för att öka samarbetet mellan SPF och PRO inbjöds föreningarnas trafikombud till ett seminarium i slutet av förra året.

Ibörjanavfebruariutökadessamarbetet genom att NTF (Nationalföreningen för Trafiksäkerhetens Främjande) anordnade en endagars kostnadsfri utbildning för SPF's och PRO's samtliga trafikombud. Lotta Frejd Malmqvist, verksamhetschef för NTF Stockholm-Gotland, ledde semi-

nariet som hade som målsättning att starta lokala grupper som ska intervjua sin kommun, en journalist och en större fastighetsägare om deras syn på nya regler kring trafiksäkerhet och vilka åtgärder de vidtar. Resultatet av projektet kommer att meddelas.

**CLAES LYTTKENS, TRAFIKOMBUD**

## Information till medlemmarna i SPF Bromma.

### Vandringar

#### Måndag, tisdag, onsdag...

På måndagar kan du vandra med stavar i Blackeberg. På tisdagar är det stavvandring från Alvik. Och på onsdagar går de populära kulturvandringarna till något ställe som någon av oss läst in sig på och kan berätta om. Se tidningens sista sida.

I vintras fortsatte onsdagsvandringarna hela vintern. Vädret hindrade oss inte en enda gång. Och så kommer vi att fortsätta även den kommande vintern. Är det en massa snö och is åker vi in till staden där det är plogat och sandat. Där finns det alltid intressanta saker att se. Det är alltså bara att dyka upp på onsdagarna klockan 10 utanför spärren vid Alviks-banestation. Välkomna!

**BRITTA ALSTERMAN  
HANS EDENHAMMAR**



**Kolla in hösten fina  
program på sidan 7!**

### Bowling är ett kul spel.

#### Det är också en form av kulspel.

Vem minns inte när man i mycket unga år, då vintern släppt sitt grepp, påbörjade vårens aktiviteter. På skolgården ven tjejernas hopprep och killarna skramlade med sina kulpåsar.

Frenetiskt kastades stenkulorna, en i sänder, mot målet, i de flesta fall en tio-pyrra (pyramid med 10 st stenkulor för de som glömt).

Bowling har samma princip med den "lilla" skillnaden att kulan kallas klot och är betydligt tyngre. Tio-pyrran har plattats ut och bildar en triangel med tio käglor.

Frenetiskt kastar vi klotet för att träffa tio-triangeln. Slår vi inte ner alla kägloarna i ett kast får vi nöjet att kasta en andra gång.

Vi, i det här fallet, är ett gäng glada pensionärer, jämnt fördelade mellan kvinnor och män. Vi håller till i Åkeshovshallen på onsdagar mellan 10.00 och 11.30. Klot och skor finns för utlåning.

Prova på vet ja.

**PER-OLOF STRÖM 070-661 09 13**



### Lyckad Hagalunds- vandring

Onsdagen den 2 april ledde Hans Edenhammar en vandring till Hagalund. Från tvärbanans ändhållplats vid Solna drog vi oss uppåt mot de åtta blå husen, byggda i slutet av 60-talet. Vi fick veta att de en gång haft olika blå nyanser men att tidens tand nu suddat ut skillnaderna. Området avgränsades av Furugatan och på den gatan ligger Olle Olssons blåa hus som numera är museum.

Vi fortsatte promenaden till Hagalunds kyrka, byggd 1904 av sten som blev över efter bygget av riksdagshuset. Det var Sigge Cronstedt som var arkitekt för båda byggena.

Även Solna hembygdsmuseum på Charlottenbergs gård låg inom gångavstånd. Vi fick gå igenom alla 8 rummen i fil med tidstypisk möblering och även se flygelbyggnaden som inhyser Kent Fernströms modell av Hagalund anno 1930. Flygelbyggnaden rymmer även ett skolmuseum.

Vandringen avslutades i vårsolen utanför museet där vi hittade bekväma sittplatser för en kaffepaus.



## Fyra år med bridgegruppen

Vi startade nybörjarkursen i bridge 2010. Gruppen på 20 personer (4 bord) hade varierande erfarenhet, allt från att aldrig ha rört en kortlek till att ha spelat i sin ungdom eller gått någon enstaka kurs. Vi startade alltså från noll och nu har kunskapsnivån stigit så högt att några har vågat sig på att spela tävlingsbridge i andra klubbar.

Bridge är ett spel som tränar det logiska tänkande och minnet. Ger även tillfälle att umgås med likasinnade. I

kaffepausen blir det intensiva samtal om budgivning och om man verkligen skulle spela ässet i hjärter. Den sociala samvaron avslutas varje termin med en fest med landgång och vin.

Intresset för bridge är stort bland våra medlemmar och vi räknar ta in några nya deltagare i vår nuvarande grupp.

**MONICA POPPEN  
KERSTIN TÖREÅD PETERSSON**

## Föreningens aktiviteter hösten 2014.

### 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 9 september

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen.

Variérande 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 17 september.

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, 26 40 41

17/9: Karl-Erik Karlsson

24/9: Edsviken, Berit Alveskär

1/10: Lärkstaden mm, B. Alsterman

8/10: Vårberg-Bredäng, Gun Nygård

15/10: Bromma, Per Lundberg

22/10: Hässelby – Riddersvik,

Birgitta Widne

### Fortsättningskurs i trivselbridge

Onsdagar kl 12.15-16.15

fr o m 10 september. Tältgatan,

Nockeby. Ledare Kerstin Törestad-

Petersson, tel 070-466 26 07 och

Monica Poppen 070-260 08 71.

Kontakta Kerstin eller Monica så försöker de ordna en.

### Lunch tillsammans kl 13

Gustafs Matsal, Gustavslundsvägen

149 i Alvik. Tisdag den 23/9, onsdag

den 28/10 och torsdag den 27/11.

Alla välkomna! Ingen anmälan behövs.

Information: Karin Wilborg tel 26 98

16 eller 070-529 94 46.

### Kurser i Taichi och Qigong

Fredagar 9.30-10.30 och

10.45-11.45, 12 ggr från 12/9.

Alviks Kulturhus, Nockebysalen,

Gustavslundsvägen 168 A, T-bana Alvik

Harriet Sohlman, tel 25 42 25 eller

harrietsohlman@gmail.com

### Seniorkören Västergökarna

Tisdagar kl 9.30-11.30

Ångbykyrkan, T-bana Islandstorget

Information lämnas av Göran Lund-

quist, tel 13 03 22 eller 070-660 51

89.

### Bra att veta

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 bistånds-handläggare.

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.

### Fixartjänst

Du som om fyllt 75 år kan få hjälp

med vardagssysslor som är tunga eller riskabla för äldre. Tjänsten är avgiftsfri. Max 6 tim per år.

Tel 508 14 303 måndag-fredag 08-15.

Sjukvårdsrådgivningen tel 1177

Nytt namn på sjukvårdsupplysningen



# BROMMA

## Styrelse och fakta

<b>Lena Hedquist</b> , ordförande <i>lena.hedquist@gmail.com</i>	073 - 759 40 82
<b>Claes Lyttkens</b> , sekreterare <i>claeslm@bredband.se</i>	673 47 21
<b>Hans Edenhamar</b> , kassör <i>hansedenhammar@teila.com</i>	073 - 912 98 98 34 86 12
<b>Monica Poppen</b> , medlemssekr. <i>monica.poppen@gmail.com</i>	070 - 260 08 71 26 75 33
<b>Lena Malmström</b> , programansv. <i>malmstrom.lena@teila.com</i>	25 54 37 0708 - 12 55 54
<b>Monica Alstermark</b> , ledamot <i>monica.alstermark@hotmail.com</i>	0700 - 92 29 59
<b>Elisabeth Hallquist</b> , ledamot <i>elisabeth.hallquist@teila.com</i>	076 - 240 66 91
<b>Birgitta Örnbrand</b> <i>birgitta.ornbrand@comhem.se</i>	070 - 410 18 65 562 955 39
<b>Ingvar Kohlström</b> , webmaster <i>ingvar.kohlstrom@teila.com</i>	070 - 301 33 13
<b>Föreningens adress</b> 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	<a href="http://www.spf.se/bromma">www.spf.se/bromma</a>

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

## Föreningens aktiviteter hösten 2014.

### Månadsmöten

Brommasalen

Alviks Kulturhus,

Gustavslundsvägen 168 A, T-bana Alvik.

### Måndag 1 september kl 13-15

”Berusad av din närhet”. Sylvie Lidborg berättar om Ellen Roosval, född von Hallwyl, som chockerade societeten när hon rymde med sonens infomator, flyttade till Villa Muramarts på Gotland och ägnade sig åt konstnärlig verksamhet med maken, professor i konsthistoria.

I samarbete med Vuxenskolan.

### Måndag 6 oktober kl 13-15

”Lunch med Forsell” Ett program om Lars Forsells visor med Albin Flinkas och Fredrik Meyer från Stadsteaterns Sopp-teater.

### Måndag 3 november kl 13-15

”Trädgårdstaden 100 år” Ett sällsynt lyckat boendeeperiment. Christian Reimers, Brommabo sedan femtio år och ordförande i Västerleds Trädgårdsförening, berättar.

### Måndag 1 december kl 13-15

”Var f-n är mina tofflor?” Fritt efter Pygmalion och My fair lady av Åsa Berg.

### Vårens månadsmöten:

12/1, 2/2, 2/3, 13/4 och 11/5.

*Skriv in i almanackan!*

Ängbysalen

Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget.

### Tisdag 16 september kl 13-15

”Mitt växlingsrika liv” Fredrik Smedberg, levnadskonstrnär, berättar.

### Tisdag 21 oktober kl 13-15

”Svensk/fransk blandning” med Bror Andered och ett musettdragspel.

### Tisdag 18 november kl 13-15

Anders Broberg, chef för äldreomsorgen i Bromma är vår gäst.

### Tisdag 9 december kl 13-15

Traditionell Lucia

### Vårens månadsmöten

27/1, 17/2, 17/3 och 28/4.

*Skriv in i almanackan!*

### Föreläsning

Barbro Westerholm om ”Äldres boende”.

### Måndag 13 oktober kl 13-15.

Ängbysalen, Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget.

Barbro Westerholm, riksdagsledamot, kommer och talar om ”Äldres boende”. Hon har varit ordförande för SPF och framförallt ordförande i den statliga Äldreboendedelegationen som 2008 kom med sitt förslag om bl a trygghetsboenden.