



BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Bromma.

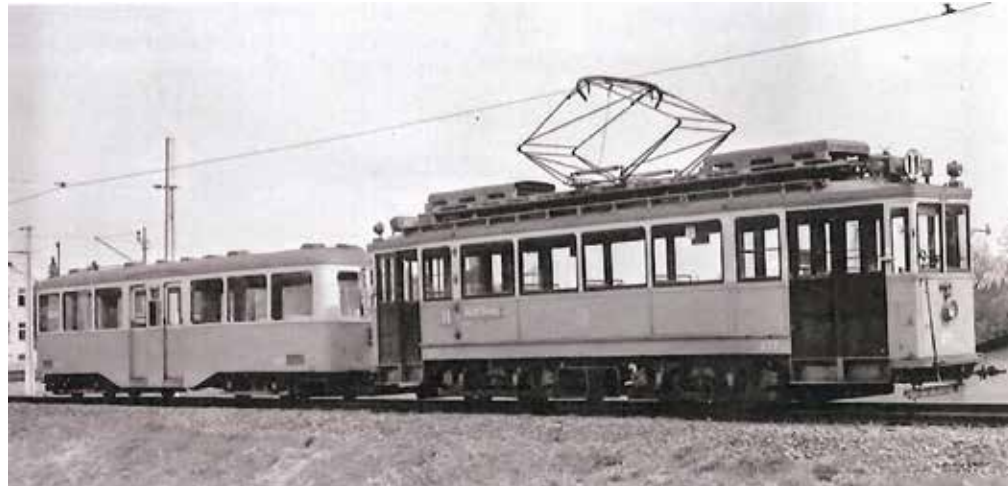
No 4 November 2014

- En fläkt av spårvagnshistoria -

Villastadsdelarna mellan Nockeby och Alvik är uppbyggda kring spårvagnen, kallad "12:an". Den hette nämligen linje 12 sedan 1919. 1975-89 kallade SL den 120, något som inte accepterades av oss Brommabor varför även det formella namnet nu återgått till 12. Linjen slingrar likt en "lysmask" genom stadsdelarna och förbinder torgen med varandra. Resan tar knappt 15 minuter. I Alvik möter tunnelbana och tvärbana.

Eftersom jag dagligen åker med 12:an blev jag nyfiken då jag i tidningen såg att lördagen den 14 september 2013 skulle en gammal spårvagn från 1944 trafikera banan. Vid Alvik stod den med svenska flaggor på taket. Någon berättade att denna spårvagnstyp använts på linje 12 mellan 1952-2009. Då jag gick in i vagnen märkte jag att den var trängre och hade sämre bänkkomfort än vi är vana vid idag.

Men 12:ans historia går längre tillbaka än så. Den 28 maj 1914 invigde kronprins Gustaf Adolf med pompa och ståt den nya pontonbro som möjliggjorde en spårvagnslinje från S:t Eriksgatan (senare Tegelbacken) till Bromma som så småningom kom att bestå av tre linjer, linje 11 mot Ängby (ungefär nuvarande tun-



nelbana), linje 12 mot Nockeby (1929) och linje 13 mot Ulvsunda (Lillsjön).

Förr i tiden var det tre vagnar i varje spårvagnståg, på 12:an en motorvagn och två släpvagnar (bild ovan). Varje vagn hade konduktör med mössa på huvudet och läderväska med biljetter och plats för mynt. Denna spårvagnstyp kallades i folkmun "två rum och kök". Den trafikerade Nockebybanan från slutet av 1930-talet till 1952. Den ersattes då med den typ som jag fick provåka (bild nedan). Dessa spårvagnar flyttades från Ängbybanan (linje 11) till Nockebybanan då tunnelbanan invigdes.

I en text från början på 80-talet kunde man läsa att många ungdomar använder 12:an som träff-

punkt. De vuxnas åsikter varierade: "Det är aldrig något bus på 12:an och ungdomarna är så artiga". "Fredag och lördag kväll vågar jag aldrig åka med den". "12:an är en rullande fritidsgård".

Det bor och har bott många kända personer utmed Nockebybanan varav dåvarande statsministern Per Albin Hansson torde vara den mest kände. Han åkte på sin tid dagligen till Tegelbacken varifrån han promenerade till jobbet i Kanslihuset.

CLAES LYTTKENS

*Källor: Nockeby - En trädgårdsstad
Bromma Hembygdsförenings årsbok 1948,
trycksak, Trädgårdsstadens
100-årsjubileum, 2013.*



"Du får välja mellan stödstrumpor och frukost" ➤ Se sidan 3

Barbro Westerholm: "Äldres boende" ➤ Se sidan 4

Bromma friskvårdscentrum ➤ Se sidan 5

Ordförande Lena har ordet:

SPF Seniorerna får ny logga



Jag har nyss kommit hem från en konferens för de som är ordförande i de 70 lokala föreningar som tillhör Stockholmsdistriktet. Vi har lyssnat till den nya distriktsstyrelsen under ledning av ordföranden Monica Ulfhielm. Ber om ursäkt för att jag gav henne fel efternamn i förra numret! Vi har också fått tillfälle att träffa Christina Rogestam som valdes till ny ordförande i Förbundet på kongressen i somras. Hon gjorde en uppskattad sammanfattning av de beslut som togs på kongressen och bakgrunden till dem, bland annat nytt namn för förbundet, SPF Seniorerna och som följd av detta en ny logga.

Jag har deltagit i dessa konferenser sedan jag blev ordförande och ibland undrat vad jag fått med mig hem och till och med ifrågasatt distriktsstyrelsens existens. Idag har jag skrivit på utvärderingen att jag tror att Förbundet fått en mycket duktig ordförande och detsamma gäller Stockholmsdistriktet. Framåtanda, energi, visioner, framtidstro och glädje

står på de flesta utvärderingar som vi lämnade innan vi gick av båten.

Distriktsstyrelsen ändrar arbetsformer vilket innebär att de gamla utskotten tagits bort och ledamöterna har istället olika ansvarsområden som t.ex. resor, boende för äldre, äldres ekonomi. På fältet finns de s.k. samverkansgrupperna som består av de föreningar som rent geografiskt hör ihop och som kommer att bli samarbetspartner för styrelsen.

I detta nummer kan ni ta del av en artikel som handlar om hemtjänstnärdenintefungerar som den ska. Inom pensionärsrådet för vi en konstruktiv dialog med äldreomsorgschefen som lyssnar och tar med sig våra synpunkter till stadsdelsnämnden. Politikerna har börjat fråga efter vad vi i pensionärsrådet tycker vilket är mer än glädjande. Nu hoppas jag att också ledamöterna i den nya nämnden som börjar sitt arbete efter nyår inser hur viktigt det är att lyssna till oss i pensionärsrådet.

Äldrefronten fortsätter samarbeta med ledningsgrupperna på de kommunala äldreboendena i Bromma. På Mälarbacken har vi träffat anhörigombuden och ledningsgruppen för att diskutera hur personal och anhöriga kan samverka för de boendes bästa. I höst har vi inbjudit Kerstin Lundström, demensexpert, till en kväll för anhöriga och intresserad personal för att höra henne prata om samverkan mellan oss anhöriga och personalen. I dagarna lägger vi ut en folder (med telefonnummer till två av oss) som vänder sig till anhöriga vars närstående nyss fått en demensdiagnos och som känner sig vilsna och skulle ha glädje av att ha någon att prata med. Då kan det vara skönt att träffa någon som har varit med om samma sak. Foldern kommer att finnas på Minnesmottagningen på Bromma sjukhus, vårdcentralerna och på äldreboendena i Bromma.

På återseende! Lena



BROMMA

Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma.

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

SPF Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet, Sollentuna.

Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut 13 december 2014.

Proffskraft fortfarande populärast av de privata hemtjänstföretagen

Enligt statistik från Stadsdelsförvaltningen hade 1 059 brommabor kommunal hemtjänst den 30 september 2014. Av dessa hade 566 (53 %) valt något av de fem kommunala företagen. 93 (9 %) hade den lokala hemtjänst som Stiftelsen Pauvres Hontoux driver på sina anläggningar Nockebyhem och Nockebyhus och som bara är tillgänglig för de som bor på dessa anläggningar.

Resterande 400 personer (38 %) hade valt något av de privata hemtjänstföretag som finns i Bromma. Överlägset flest kunder hade 1:a hemtjänstkompaniet Proffskraft, 187 stycken eller 18 %. Attendo hade 58 kunder, Olivia Hemtjänst 44, Aurora Omsorg 31 och Freja assistanstjänst 30. Sedan finns det några företag med ca 10-20 kunder.

HANS EDENHAMMAR

”Du får välja mellan stödstrumpor och frukost”

Jag har en god vän i 55-årsåldern som är diabetiker, födoämnesallergiker och reumatiker vilket lett till att hon är sjukpensionerad sedan några år. Hon har länge fått vänta på en höftledsoperation men i mars blev hon till sist opererad. Efter vistelsen på sjukhus och en veckas rehabilitering fick hon av sin biståndsbedömare ett beslut om hemtjänst fyra gånger om dagen och två besök på natten.

Hon valde ett av de mest anlitade företagen i Bromma och såg tiden an med tillförsikt eftersom det i deras information bland annat står följande: Vi genomför det vi lovar, är tydliga med vad vi erbjuder och vi levererar högklassisk service.

De som är beroende av insatser från hemtjänsten framhåller att man vill att samma personal ska återkomma så långt det går. Under de första tio dagarna fick min väninna besök av 17 olika personer, som hon skulle instruera hur de skulle hitta i lägenheten för att kunna hjälpa henne. Några var mycket unga och kunde inte laga mat, andra saknade legitimation, en del handlade mat som hon som allergiker inte kunde äta. Hon visste aldrig när de skulle komma vilket är viktigt för en diabetiker att få sina måltider på bestämda tider. Att äta sin lunch halv två istället för halv tolv är inte acceptabelt. Till sist tröttnade hon på företaget och vände sig till biståndsbedömaren och bad att få byta till en annan utförare. Men det hände inte förrän hon en morgon fått höra att:

Jag har bara tio minuter på mig så du får välja mellan att få stödstrumporna påsatta eller att jag ger dig frukost.

Språkproblem, manlig personal som min väninna undanbett sig eftersom hon behövde hjälp att duscha, krångel med matlådorna vars innehåll hon inte kunde äta pga allergin, stressad personal var andra inslag som ofta återkom.

Min väninna blev vid ett tillfälle så sjuk att hon ville tillbaka till sjukhuset där hon blev opererad och bad hemtjänstpersonalen att skicka efter en ambulans. Personen ansåg detta som onödigt och förklarade att hon bara skulle bli hemskickad om hon åkte in akut. Efter att min väninna legat kvar i sängen resten av dagen ringde hon till sist själv efter en ambulans som tog henne till sjukhuset där hon efter inläggning fick stanna över en vecka.

Men min väninna vill också trots allt elände som hon varit med om framhålla att hon också mött personal som varit professionell, omtänksam och hjälpsam. Alla ska verkligen inte dras över en kam.

Sammanlagt under 50 dagar har min väninna träffat 30 olika personer. Även om man är fullt klar i huvudet som hon, är det en stor påfrestning för en så sjuk person att ha så många olika personer komma och gå i sitt boende och borde givetvis inte få förekomma!

Våra gemensamma diskussioner utmynnade bland annat i krav på bättre ledning för hemtjänstpersonalen, bättre schemalagging,

färre personer runt brukaren (kontinuitet), större kunskaper om matens betydelse, bättre bemötande (värdegrunden), större kunskaper hos biståndsbedömarna som är de som utifrån brukarens behov fattar beslut om insatsernas innehåll och omfattning.

Hemtjänsten är den verksamhet som är svårast att utvärdera. Både i kommunens och i Bromma stadsdels pensionärsråd har frågan tagits upp och kommer att behandlas på kommande möten.

I Äldrefronten har vi ofta diskuterat hemtjänsten och hur våra medlemmar uppfattar den. Stämmer de utvärderingar som redovisas i de officiella dokumenten? Tre av styrelsens ledamöter kommer att fördjupa sig i frågeställningar som har med detta att göra.

När jag träffade chefen för äldreomsorgen, Anders Broberg, för kommentarer kring min artikel förklarade han vad som kan göras, gentemot ett privat företag som får den här typen av klagomål. Upphandlingen sker centralt i staden men tillsynen sköts av stadsdelsförvaltningen. Om ett företag inte uppfyller vad man kommit överens om vid skrivningen av avtalet kan kommunen avbryta samarbetet vilket inom parentes sällan händer. Beträffande de verksamheter som drivs i egen regi t ex Mälärbacken och den kommunala hemtjänsten är det lättare för förvaltningen att komma tillrätta med eventuella problem i samtal med ledningen, Masen och andra som har ansvar för verksamheterna.

LENA HEDQUIST

Stavgångsgruppen på Utö

Stavgångsgruppen i Alvik avslutade vårsäsongen med en utflykt till Utö tisdagen den 10 juni. Några av deltagarna i kulturvandringarna på onsdagar slöt också upp denna fantastiskt varma och soliga försommardag.

Efter en resa med tvärbanan, pendeltåg, buss igen och båt från Årsta havsbad kom vi fram till Utö. De flesta medresenärerna på båten var skolorungdomar. Bara enstaka restauranger och butiker hade hunnit öppna på ön. Vi började

med en lugn promenad bland blommande syrener ner till gruvbyn som också den inte tycktes ha vaknat upp riktigt inför säsongen. Bara enstaka hyresgäster i de

Äldres boende

Den 13 oktober talade vår "mest årsrika person" i riksdagen, Barbro Westerholm, på temat Äldres boende i Ängbykyrkans samlings-sal.

BW påminde oss, med exempel från Emil i Lönneberga och Ivar Lo Johanssons statarskildringar, om den misär som många gamla levde i under första hälften av förra seklet.

På 1960-talet byggdes servicehus och olika former av gruppboenden för äldre, men också särskilt boende och bostäder för vård- och omsorgsboende. Äldrereformen 1992 ålade kommuner ett större ansvar för att ta hand om alla de sk medicinskt färdigbehandlade, som belastade sjukhusen. Kommuner fick allt större ansvar för de äldres boende.

En SPF-enkät 2005 visade att det fanns de som tyckte att "mitt hem har blivit mitt fängelse". Tidningen Veteranen och TV-program vittnade om den nya ensamheten. Att till varje pris bo kvar i det egna hemmet var inte lika viktigt längre. Man saknade gemenskap och aktiviteter tillsammans med andra. En debatt om äldres boende startade och år

2006 gavs ett uppdrag om utredning av olika boendeformer.

De bostadspolitiska målen idag talar om: "en långsiktigt väl fungerande bostadsmarknad, där efterfrågan möter ett utbud som motsvarar behoven.

Äldre ska kunna leva ett aktivt liv och ha inflytande över sin vardag, åldras med bibehållet oberoende, bemötas med respekt och ha tillgång till vård och omsorg." Till Lagstiftningen inom området hör Bostadsför-sörjningslagen, Socialtjänstlagen och lag om Bostadsanpassningsbidrag.

Vi blir fler och allt äldre. BW poängterade att våra olikheter behöver betonas – vi blir inte mer lika med åren och följaktligen behövs många olika former av boende. Privata initiativ måste uppmuntras, -'årsrika' pensionärer som går samman och planerar boenden tillsammans. Exempel gavs från Älmsta i Roslagen och Sidsjön i Norrland, där pensio-



närer haft aktiv dialog med kommunen.

Trygghetsboende är den form som lyfts fram idag – man söker själv, biståndshandläggaren är inte inblandad. Tyvärr finns fortfarande alltför få sådana alternativ. För att få klassas som trygghetsboende måste det finnas gemensam matsal, husvärd och tillgång till hälso- och sjukvård.

Påtryckningsgrupper och dialog behövs enl. BW för att påskynda kommuners byggande. Där har vi inom SPF en viktig uppgift!

Skillnad mellan Serviceboende och Trygghetsboende? se länken <http://seniorval.se/bra-att-veta/jamfor-boendeformer>

VID PENNAN ESTER MOGENSEN

Rapport från Spf Brommas boule-gång.

Under sommarmånaderna har vi träffats varje vecka och spelat boule på Tranebergs IP och i Björklundshage. För de som vill har det blivit spel två gånger i veckan.

Målsättning - Att ha trevlig gemenskap och träning för DM i Sthlms Län. DM-tävlingen gick av stapeln den 4:e september och anordnades av förra årets Mästerskapsvinnare, Spf Österåker. Totalt deltog 120 spelare.

Brommas deltagande lag detta år var herrar: Karl-Erik Karlsson och Fred Nilsson, damer: Astrid

Gustafson och Eivor Flygar samt mixedlag: Karin Lindberg och Franko Moschiono.

Tävlingen startade tidigt på förmiddagen med sol från klarblå himmel och pågick hela dagen fram till finalspel på eftermiddagen.

Utslagstävlingar spelades i fyra omgångar där Spf Bromma gjorde fina resultat.

De fyra bästa lagen i varje grupp gick till semifinal varefter det spelades final.

Spf Brommas mixedlag lyckades bra hela vägen och vann emot Järna.

Grattis - Grattis till Karin och Franko!

Flest föreningspoäng, alla klasser, fick Botkyrka som får ordna nästa års DM.

Nu ser vi framåt och spelar under vintermånaderna på City Boule, T-bana Rådhuset.

Nya och gamla spelare är Välkomna!

VID PENNAN, MARGARETA TERFELT

Tunet - Bra träningsmöjlighet för seniorer i Bromma

Vi läser ofta om hur viktigt det är med träning för att må bra, vår hälsa och rent av livslängd. Och det är aldrig för sent att börja. Vi är många som skruvar lite besvärat på oss. För att det verkligen ska bli av ska det vara roligt och gymmet måste ligga i närheten. Så vad har då vi seniorer för möjligheter i Bromma? En hel del ska det visa sig.

Den första höstdagen med piskande regn och blåst ger jag mig av till Bromma Friskvårdscenter på Råckstavägen 30. Cecilia Lindblad möter i dörren. Här inne är det varmt, ljust och bara glada ansikten. Hon och Erika Lind är sjukgymnaster och leder gruppaktiviteterna. Här erbjuds gympa i olika svårighetsgrader, bordtennis, linedance och yoga för att nämna några av alla aktiviteter. 28 pass finns att välja på.

Vi finns här för alla som fyllt 65 år och bor i Bromma, berättar Cecilia. Bland grupperna kan alla hitta något som passar. Dessutom finns gymmet med träningsredskap.

Dit kan man komma när man vill varje dag från 8.30-16.00. Grupperna är schemalagda. Drygt 300 deltagare kommer hit från hela Bromma.

Vill man delta i en grupp är det bra att ringa. Tel 08 - 508 06 691. För den som har dator finns vårt utbud på Stockholms stads hemsida, sök på "Friskvårdscentrum Bromma". För den som vill träna med redskapen här, vill vi ge 2 instruktionsgenomgångar först, så att ingen gör fel och skadar sig, säger Erika.

Vad kostar det? undrar jag. Cecilia berättar att terminsavgiften är 500 kr. Det ger tillgång till alla gruppaktiviteter och gym. Startar man senare under terminen rabatteras avgiften med 25 kr per vecka. Klippkort för 10 ggr kostar 250 kr.

Några som kommer hit ofta, 3-5 ggr i veckan, är Kerstin Backström, Kurt Gustavsson och Inger Sigfridsson Dahlberg. De har varit trogna i 4-5 år. Man längtar hit,



det blir ett behov, säger Kerstin. Går man ofta känner man igen varandra och får nya vänner. Gemenskapen är ett stort plus.

Här finns inga "hulkar" som spänner musklerna, säger Inger glatt och musiken är diskret och i vår smak. Duschar och omklädningsrum finns så klart. Man måste inte ha tränat hela livet för att börja här. Här får man vara som man är. Det är ju så himla skönt att röra på sig. Hit längtar man tillbaka!

Efter det här besöket förstår jag det. Kanske man skulle prova ett pass? I kommande nummer ska jag berätta mer om träningsmöjligheter för oss seniorer i Bromma.

BIRGITTA ÖRNBRAND

Rapport från pensionärsrådet / SPR

Stadsdelsförvaltningen redovisar i helårsprognosen per den 31 augusti en budget i balans. Bedömningen är att merparten av målen för de olika verksamheterna kommer att uppnås. Av den så kallade tertialrapporten 2 framgår att "förvaltningens kvalitetsarbete fokuseras på de resultat och effekter som skapas för brukare och medborgare." För att utveckla kvaliteten inom äldreomsorgen (hemtjänsten) genomför biståndshandläggarna kontinuerligt strukturerade intervjuer med de äldre som erhåller insatser. Hittills har 259 intervjuer -ungefär en sjundedel av alla som beviljats insatser- genom-

förts och resultaten visar på hög nöjd- och trygghet liksom hög nöjdhet med maten. Äldreomsorgen är dock en av verksamheterna som beräknas få ett negativt resultat i sin budget.

SPF:s och PRO:s ledamöter bad att få till protokollet att vi känner stor frustration över att mycket av den verklighet som vi får beskriven av våra medlemmar stämmer dåligt med redovisade resultat enligt tertialrapporten.

Befolkningsutvecklingen inom Bromma kommer sannolikt att kräva fler insatser, ca 8 procent mellan åren 2013 och 2023 samtidigt som behovet av omsorgs-

boenden för äldre också ökar motsvarande ca 30 platser. Inom Bromma finns f.n. 99 olika hemtjänstutförare att välja mellan. Den som beviljas vård- och omsorgsboende har att välja mellan 93 somatiska enheter och 117 demensenheter.

Under året ska socialtjänst och fritid i samarbete med äldreomsorgen ta fram en lokal handlingsplan för anhörigstöd.

Anhörigkonsulenten, Vivi-Anne Ekholm har flyttat till Växthuset i Vällingby där hon samarbetar med anhörigkonsulenten i Hässelby-Vällingby.

LENA HEDQUIST

Julresa till Östgötaskär- gården torsdagen 4 dec.

Vi startar från Alvik kl 08:00. Färden går via E4:an till Stavsjö där vi lämnar stora vägen och åker ned mot vackra Bråviken till Sandviken där förmiddagskaffe väntar och vi får se delar av Hantverksbyn med bland annat en känd tennsmed. Fortsätter sedan mot Norrköping och vidare över Vikbolandet ut till Arkösund och fina Sköldvik, en restaurang i gammal vacker stil. Värdepåret serverar en riklig jultallrik med ingredienser från sin egen gård. I priset 675 kr ingår lättöl eller vatten liksom glögg vid ankomsten. En rogivande miljö i den gamla stockstugan där vi äter vid en härlig brasa i öppna spisen.

Anmälan till Lena Malmström, telefon 08-25 54 37 eller malmstrom.lena@telia.com senast 20 november, varefter 675 kr sätts in på föreningens bankgiro 131-4582. Återbud utan kostnad senast 23 november.

LENA MALMSTRÖM

Brommahistoria och Var f-n är mina tofflor

Nu återstår fyra månadsträffar i höst. I Alviks Kulturhus den 3 november berättar Christian Reimers hur Trädgårdsstaden Bromma växte fram. Ni som bor längs "Tolvan" kommer nog att känna igen er.

18 november kommer Stadsdelens äldreomsorgschef Anders Broberg till Ängbysalen. Som en tidig julklapp bjuder vi 1 december på sång och musik med Åsa Berg, som utgår från Pygmalion och My Fair Lady i sitt program "Var f-n är mina tofflor". Hon kommer till Brommasalen. Slutligen blir det traditionellt Luciafirande den 9 december i Ängbysalen.

Vårens program är fortfarande på planeringsstadiet och kommer att omfatta både musik, berättande och information om viktiga saker.

Glöm inte att anteckna datum i almanackan. Välkomna!

LENA MALMSTRÖM

FORTSÄTTNING FRÅN SIDAN 3.

gamla gruvarbetarbostäderna hade tagit sig ut till sitt sommarparadis.

Vi följde den karta med intressant text som barnen i Utö skola hade färdigställt som guide åt besökare och kunde lokalisera de vattenfyllda gruvschakten på vår väg till den motsatta sidan av ön. Där kunde vi beundra det öppna havet och solglittret på det nästan spegelblanka vattnet.

Efter promenaden smakade det gott med lunch på värdschuset. Många åt strömming som vi var eniga om att kocken lyckats mycket bra med att tillaga.

Innan hemfärden var det några av oss som besökte bageriet för att köpa den välkända utölimpan. Bageriet har bytt ägare och den nye ägaren fick inte receptet till limpan men vi kunde i alla fall köpa utöbröd.

GUN NYGÅRD

Äldre och bilkörning

När körkortet är ifrågasatt.

Beskedet om att man inte längre uppfyller de medicinska kraven för körkortsinnehav väcker i regel starka känslor. För många är körkortet kopplat till den egna identiteten. Det representerar kompetens och ett självständigt liv och bevisar att man är en medborgare som alla andra. Som närstående kan man känna sig anklagad för att ha tagit kontakt med sjukvården, till exempel genom att föreslå en minnesutredning.

Kom ihåg att du har gjort det av omsorg och omtanke om din närstående och andra.

Läkemedel

Många läkemedel kan påverka lämpligheten att köra bil. Information om detta finns alltid i den bipacksedel som följer med

läkemedelsförpackningen under rubriken Trafikvarning. Någon varningssignal på läkemedelsförpackningen finns inte längre. Med stigande ålder blir vi känsliga för läkemedel som man tidigare inte påverkats av. Kombinationer av mediciner kan också ge oväntade biverkningar som ger problem i trafiken. Alkohol även i små mängder försämrar ofta läkemedlets effekt och kan också förstärka läkemedlets biverkningar. I listan nedan ges några exempel på vanligt förekommande läkemedel. Den substans som läkemedlet innehåller anges inom parentes.

Exempel på läkemedel som allvarligt kan påverka bilkörning:

Lugnande: Stesolid/Diazepam (diazepam). Sobril/Oxascand (oxazepam), Atarax (hydroxizin) **Sömnmedel:** Imovane/Zopiklon

(zopiklon), Stilnoct (zolpidem), Nitrazepam/Apodorm (nitrazepam), Atarax (hydroxizin), Propavan (propiomazin), Lergigan (prometazin) **Medel mot depression:** Tryptizol (amitriptylin), Citalopram/Cipramil (citalopram), Zoloft (sertralin), Seroxat (paroxetin) **Neuroleptika:** Nozinan (levomepromazin), Cisordinol (zuklopentixol), Trilafon (perfenazin), Haldol (haloperidol) **Smärtstillande:** Tramadol/Tradolan (tramadol), OxyContin (oxikodon), Citodon (kodein, paracetamol), Ipren/Ibuprofen (ibuprofen), Naproxen/Proxaxen (naproxen), Lyrica (pregabalin) **Muskelavslappande:** Paraflex (klorzoxazon), Norgesic/Norflex (orfenadrin, paracetamol), Baklofen (baklofen).

Det finns många andra läkemedel också, kontrollera om du är osäker!

Transportstyrelsens kundtjänst för körkortsfrågor kan lämna ytterligare information om trafikfarliga sjukdomar och trafikmedicinska frågor 0771 - 81 81 81. Källa: Transportstyrelsen.

CLAES LYTTKENS, TRAFIKOMBUD

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 t o m 11 november

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot
Vidängsvägen.

Ta med fika o sittunderlag.

28/10: Kristineberg - Serafen

4/11: Djurgården

11/11: Alvik - Ålsten

18/11: Lillsjön

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

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

29/10: Hagastaden och Norra begravningsplatsen, Hans Edenhamar

5/11: Karl-Erik Karlsson

Vandringarna fortsätter hela vintern
samma tid och plats under ledning av
Britta Alsterman och Hans Edenhamar
(tel 073-912 98 98).

Var vi går bestäms från gång till gång
beroende på vädret. Avslutning på fik.

Vandring i Ulriksdal

Tisdag 2 december

Samling utför ingången till t-banan
Brommaplan kl. 10.00.

Ledare: Kerstin Törestad-Petersson,
tel 070-466 26 07.

Boule

Onsdagar kl 12.00 - 15.00 på City

Boule, T-bana Rådhuset. Ledare: Karl-
Erik Karlsson, tel 26 40 41 och 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.

Tävlingsbridge

Måndagar kl 9.45 - ca 14.

Tranebergs Äldreboende, Tranebergs-
vägen 47, T-bana: Alvik

Ledare: Björn Malmberg, tel 25 91 29
eller 072 981 36 67.

Saknar du bridgepartner hör av dig.

Föreningens aktiviteter hösten 2014.

Trivselbridge

Onsdagar kl 12.15 - 16.15

Tältgatan, Nockeby

Ledare Kerstin Törestad-Petersson, tel
070-466 26 07

och Monica Poppen 070-260 08 71.

Lunch tillsammans kl 13 på

Gustafs Matsal, Gustavslundsvägen

149 i Alvik. 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 Qigong

Fredagar 9.30-10.30 och 10.45-

11.45. 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

Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget

Information lämnas av Göran Lund-

quist, tel 13 03 22 eller 070-660 51

89.

Nya medlemmar välkomna!

Bra att veta

Bromma Veteranring.

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

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.

Telefon 076-12 06 000

måndag - fredag 08.00 - 15.00.

Sjukvårdsrådgivningen tel 1177

Nytt namn på sjukvårdsupplysningen



BROMMA

Styrelse och fakta

Lena Hedquist , ordförande	073 - 759 40 82
<i>lena.hedquist@gmail.com</i>	
Claes Lyttkens , sekreterare	073 - 718 96 91
<i>lmc9.1@bredband.net</i>	
Hans Edénhammar , kassör	073 - 912 98 98
<i>hansedenhammar@telia.com</i>	
Monica Poppén , medlemssekr.	070 - 260 08 71
<i>monica.poppen@gmail.com</i>	26 75 33
Lena Malmström , programansv.	25 54 37
<i>malmstrom.lena@telia.com</i>	0708 - 12 55 54
Monica Alstermark	0700 - 92 29 59
<i>monica.alstermark@hotmail.com</i>	
Elisabeth Hallquist	076 - 240 66 91
<i>elisabeth.hallquist@telia.com</i>	
Birgitta Örnbrand	070 - 410 18 65
<i>ornbrandbirgitta@gmail.com</i>	
Ingvar Kohlström , webmaster	070 - 301 33 13
<i>ingvar.kohlstrom@comhem.se</i>	
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 hösten 2014.

Månadsmöten i Brommasalen

Alviks Kulturhus,

Gustavslundsvägen 168 A, T-bana Alvik.

Måndag 3 november kl 13-15

”Trädgårdsstaden 100 år”

Ett sällsynt lyckat boendeexperiment.

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!

Månadsmöten i Ängbysalen

Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget.

Tisdag 18 november kl 13-15

Anders Broberg, chef för äldreoms-

sorgen 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!

Utflykt med Julbord

Torsdag den 4 december

Julresa till Östgötskärgården

Se särskild artikel. Anmälan till Lena Malmström, telefon 08-25 54 37 eller malmstrom.lena@telia.com senast

20 november, varefter 675 kr sätts in på föreningens bankgiro 131-4582.

Återbud utan kostnad senast 23 nov.

Föreläsning

Måndag 17 november kl 17-20

Vi - inte vi och dom

Hur personal och anhöriga kan

samarbeta för den boendes bästa.

SPF Bromma och Mälarbacken i

samverkan inbjuder till en kväll med

Kerstin Lundström som har arbetat i

42 år med demensfrågor.

Plats Mary's Cafe på Mälarbackens

demensboende, Blackebergsbacken

41 i Bromma.

Vi bjuder på en enkel förtäring så du

måste anmäla dig till Lisa Nylander

tel. 0761-20 67 61 eller Lena Hed-

quist, tel. 0737-59 40 82