

Arbetsgrupp för hemtjänstfrågor

Ett av SPF Seniorernas i Bromma mål är att skapa arbetsgrupper med uppgift att utforska och informera om hur olika delar av äldreomsorgen fungerar för våra medlemmar. Men även att försöka påverka beslutande instanser.

Nu har engagerade medlemmar bildat en grupp med uppgift att undersöka hur hemtjänsten fungerar för våra medlemmar. Det gäller både den kommunala hemtjänsten och de privata företag som utför hemtjänst på kommunens uppdrag.

Vi har börjat med att skaffa oss all tillgänglig information om hur hemtjänsten i Bromma är organiserad och hur utfallet varit av de olika typer av undersökningar som gjorts för att för att kvalitetssäkra verksamheten.

Vi planerar nu att personligen söka upp de medlemmar som har hemtjänst för att få veta hur de tycker att hjälpen fungerar; hur nöjda de är och vad som borde förbättras.

Vi börjar med att per telefon kontakta ett antal av våra medlemmar som är 80 år och äldre för att få kontakt med de som använder mer än ungefär fem timmars hemtjänst i veckan. Dessa personer vill vi alltså sedan träffa personligen för att få höra deras erfarenheter. Vi tror att personliga samtal ger en mycket mer tillförlitlig bild av hur hemtjänsten fungerar än de enkäter som skickas ut i tid och otid. Vi tänker göra detta på ett sätt som känns tryggt för de utvalda. Uppgifterna vi får kommer att behandlas anonymt och varsamt.



Hemtjänstgruppen fr v: Monica Alstermark, Hans Edenhammar, Monica Poppen, Per Gillström och Eva Gunnarsson.

Vi ska sedan sammanställa erfarenheterna och då kunna ge en bild av hur hemtjänsten i Bromma fungerar och vad som behöver förbättras. Resultaten kommer att presenteras i vår medlemstidning utan att det framgår vilka personer vi pratat med. Det kan ge medlemmarna underlag för hur de kan använda hemtjänsten. Vi kan även presentera materialet på pensionärsrådet och därigenom bättre kunna påverka stadsdelsnämndens beslut.

Vi hoppas ni tycker att detta är en intressant uppgift för föreningen som kan bidra till att Bromma har en bra hemtjänst. Självfall- et är vi intresserade av alla synpunkter som ni våra medlemmar har på hemtjänsten.

KONTAKTA GÄRNA HANS EDENHAMMAR, TEL 073 912 98 98 ELLER MONICA POPPEN, TEL 070 260 08 71.

Årsmötet

➤ **Se sidan 2**

Pauvre Honteux

➤ **Se sidan 3-4**

Pensionärsrådet

➤ **Se sidan 5**

Ordförande Lena har ordet:



Själv tackar jag förstås för förtroendet

Så har vi återigen haft årsmöte i föreningen och det var många som trots is och halka hade vågat sig ut. Utöver de vanliga punkterna på föredragningslistan skulle vi fatta beslut om nytt namn för föreningen och nya stadgar. Från och med nu heter vår förening SPF Seniorerna Bromma.

Valberedningen hade genomfört sitt uppdrag med bravur och hittat tre nya medlemmar som valdes in i styrelsen och vår kassör lyckades vi i sista självande minut få behålla ytterligare ett år. Själv tackar jag förstås för förtroendet att få vara ordförande ytterligare ett år. Det ger mig ett meningsfullt innehåll i mitt liv, många tillfällen att få lära mig nya saker och dessutom möjligheten att vara med att påverka äldres levnadsvillkor.

När jag skriver detta har jag just gjort en dagordning till vårt första styrelsemöte i den nya styrelsen och då ska vi diskutera vad ni medlemmar önskar av oss. Naturligtvis underhållning, studiebesök och friskvård. Men också framtidens äldreomsorg, boendefrågor i Bromma för oss äldre, hemtjänstens organisation och innehåll och vad mer.

I nästa vecka hälsar vi också våra "nygamla" medlemmar från Hässelby välkomna till ett möte enkom för dem. Och när våren kommit ännu lite närmare bjuder vi in alla er som är helt nya medlemmar till ett möte bara för er. På sista sidan i tidningen finns telefonnummer och e-postadresser till oss i styrelsen! De finns där bland annat för att du ska kunna lyfta på luren och tala om vad du vill få ut av medlemskapet i vår förening. Alltifrån förslag på innehåll till våra månadsmöten till synpunkter på äldreomsorgen. Eller har du kanske upptäckt förbättringar som behöver göras i närmiljön som stadsdelsförvaltningen kan åtgärda.

I år kommer tidningen ut med fem nummer istället för fyra som vi haft hittills vilket är mycket glädjande. Tidningen är ju den enda möjligheten för styrelsen att nå ut till alla medlemmar och vi är i dagsläget över 1600 personer.

Välkommen till ett nytt innehållsrikt år i vår förening!

Lena Hedquist

Årsmötet utsåg tre nya styrelseledamöter

På årsmötet den 2 februari valdes tre nya ledamöter som ersättare för avgående Claes Lyttkens, Elisabeth Hallquist och Monica Poppen:

Berit Linton är ekonom och har arbetat inom den svenska utrikesförvaltningen. Hon är väl förtrogen med vår förening genom att hon sedan flera år arbetar inom Äldrefronten, gruppen som arbe-

tar för att underlätta för anhöriga till dementa. Ulf Grape är ingenjör och har arbetat i olika befattningar på Vattenfall och Barbro Åhlund har varit polis framförallt inom säkerhetspolisen.

Vidare beslutade årsmötet att årsavgiften för 2016 ska vara oförändrat 230 kr varav 120 kr går till förbundet, 50 till distriktet och 60

kr till vår egen förening. Årsmötet beslutade också att ändra föreningens namn från SPF Bromma till SPF Seniorerna Bromma som en följd av att förbundskongressen i somras ändrade sitt namn. Och årsmötet beslöt också införa den modernare logotyp som förbundet antagit. Denna framgår av tidningens första sida.



"Den nya styrelsen, fr v Berit Linton, Lena Hedquist, Monica Alstermark, Birgitta Örnbrand, Lena Malmström och Barbro Åhlund. Ulf Grape saknas och Hans Edenhammar stod bakom kameran".

SPF SENIORERNA BROMMA

Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma.

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

SPF Seniorerna Bromma trycks av Norrmalmstryckeriet.

Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut 24 april 2015.

Aktiva dagar på Nockebyhus

Det är många Brommabor som funderar på hur boendet ska se ut på äldre dagar. Barnen flyttar ut, pensioneringen är avklarad och livet förändras. Trivsamma Bromma vill man inte lämna och luta sig tillbaka är inget lockande alternativ. Dagens alerta seniorer vill ha roligt och är aktiva så länge det bara går. Ett alternativ med högt tempo, gemenskap med nya vänner och trygghet är Pauvres Hontoux. Tegelfasaden är ett välkänt vägmärke strax innan Drottningholmsbron. Här i Nockebyhus bor 340 seniorer. Begränsade ekonomiska resurser är inte ett hinder att bo här. SVPH-garantin gör det möjligt att anpassa hyran efter betalningsförmåga.

Möjligheterna till ett aktivt liv är överraskande många. Här finns vävstuga, biljard, snickeri, dart, kör, datorstuga, musikaftnar, föreläsningar, bridge och golf bl.a. Poolen, gym och träningslokaler ingår. Biblioteket är välbesökt. Filmvisningarna drar fulla hus. I datorstugan kan man få hjälp med krånglande datorer. Flera klubbrom finns för mindre träffar. Uppräkningen blir lång.

- För oss var det tryggheten och gemenskapen som avgjorde, säger Ann-Elise Ljungman och Ola Bertilson. För fem år sedan flyttade

de in i en tvårummare och det har de aldrig ångrat. Några vänner till oss hade flyttat hit och när vi var här på besök blev vi övertygade om att det var rätt för oss. I huset finns vårdcentral, och hjälp att få både som frisk och sjuk. För den som behöver sjukvård finns Nockbyhöjden strax intill.

-Våra barn behöver aldrig bekymra sig för oss. Här är ett hektiskt nöjesliv, Ann-Elise ser glad ut. Vi gör bara det vi tycker är roligt. Vi har just nu ca 28 olika aktiviteter att välja mellan. Här finns något för alla. Vi får städning varannan vecka och fönsterputsning två gånger om året. Och så den goda maten. Middag varje dag.

-Dagarna flyger iväg, säger Ola. Idag tränar kören. Några vänner kommer in på lunch. Det är lätt att få nya vänner här, tillägger han. Bridge på kvällen. Föreläsning på tisdag och biljard. Onsdagar är ganska lugna med gymnastik på morgonen och PUB-afton på kvällen för min del. Torsdag är det vattengympa, sammankomst och musikafton. Den stora flygeln kommer till



användning nästan varje vecka. Vi har diskussionsgrupp, litteraturscirklar och bordtennis också. Prova vin kan vi göra i vinkällaren och där spelar vi dart. En del tränar golfsvingen. Här är sällan några döda punkter. Ja, om man inte förstås vill. Då går man in och stänger dörren om sig. Ola tittar ut genom de höga fönstren med utsikt mot Lovön.

Avslutning på dagen. I sällskapsrummet sprakar brasan i öppna spisen. Det är hemtrevligt och vackert. Efter en intensiv dag, en stilla pratstund framför brasan innan middagen serveras. Det goda livet.

BIRGITTA ÖRNBRAND

Besök på Nockebyhöjdens vård- och omsorgsboende

Arbetsgruppen Äldrefronten har under de senaste åren besökt ett antal demensboenden i Bromma för att skaffa oss en uppfattning om hur omsorgen framför allt med fokus på hur anhöriganknytningen fungerar. Nyligen besökte vi Brommagården för andra gången som imponerade på oss med ett mycket gott ledarskap, nöjda boende och anhöriga.

Nu hade turen kommit till SVPH Nockebyhöjdens vård- och om-

sorgsboende där vi fick träffa avdelningschef Jonas Allenbrandt och geriatriksjuksköterskan Caroline.

Nockebyhöjden tar emot 84 boende, varav en demensenhet som består av tre gruppboenden med vardera åtta platser. Det var ett mycket positivt möte. Jonas talade om det goda vårdskapet som ska utgå från individens behov och med visad respekt för den enskildes önskemål. Den sociala

samvaron för de boende är viktig och det finns tillgång till olika aktiviteter som leds av arbetsterapeuter och sjukgymnaster, exempelvis sittgymnastik, dansterapi, sång- och musikstunder, bakning, utflykter, luncher och frukostgrupp. Anhöriga är alltid välkomna både till vardags och när det är grillfest, fredagsdrink eller firande av olika högtider. Personalen försöker i görligaste

ARTIKELN FORTSÄTTER PÅ SIDAN 6.

Fakta om Pauvre Honteux

Det egentliga namnet är Sällskapet Vänner till Pauvre Honteux. Det förkortas till SVPH, se hemsidan www.svph.se. Där kan man ställa sig i kö för en lägenhet. Totalt har SVPH cirka 600 lägenheter av varierande storlek fördelade på tre anläggningar.

Den minsta är Fredhällshuset som alltså ligger i Fredhäll. Den näst största Nockebyhem som byggdes på 1960-talet ligger vid 12ans ändhållplats. Den största, Nockebyhus, tillkom på 70-talet, har 345 lägenheter och ligger på andra sidan Drottningholmsvägen från Nockebyhem sett. Alla anläggningarna har sin egen

hemtjänstorganisation som via biståndsbeslut finansieras av kommunen på normalt sätt. Vidare en för anläggningarna gemensam vårdcentral. Dessutom finns ett eget vård- och omsorgsboende, Nockebyhöjden. Se särskild artikel.

Hyran som är i storleksordning 13 000 i månaden för en enskild person i en liten lägenhet inkluderar middag varje dag, städning varannan vecka och fönsterputs vår och höst. Och tillgång till de enorma sällskapsutrymmen av olika slag som finns. Motsvarande hyra för ett äkta par ligger kring 22-23 000 kr.



Marys Café

Marys Café är ett café och en träffpunkt där man själv bestämmer sitt dagsprogram. Man kan dricka en kopp kaffe och njuta av den lugna atmosfären och kanske få en trevlig pratstund med andra gäster. I "Gröna Rummet" finns det möjlighet att dra sig tillbaka och sitta bland gröna växter och lyssna till porlande vatten från en liten fontän.

Marys Café erbjuder lättare träning (se program i vår folder) som t ex Sittande Lättgymna till musik som ger glädje och välbehövande. Vi erbjuder också Sittande Qigong i små grupper för att uppleva inre harmoni och avslappning. Andra aktiviteter som finns på veckoschemat är Allsång vid två tillfällen per vecka, Minigolf.



När våren kommer planerar vi Boulespel i trädgården.

Vi är glada att kunna berätta att vi håller öppet alla dagar året runt. Vi följer årstiderna och högtiderna när vi dekorerar Marys Café så att det finns glada färger till Påsk och blommor till Midsommar.

När våren och sommaren kommer öppnar vi vår terrass med utemöbler och blommor. Där kan man sitta under färgglada parasoller och dricka kaffe och kanske äta en glass. Vi serverar lunch enligt veckomatsedel och beställ då i förväg. Vi serverar också pajer med grönsaker.

Välkomna att kontakta mig om Du har frågor eller funderingar runt aktiviteterna. Eller besök oss på Blackebergsgbacken 41. Buss 113 går dit från Islandstorget. Du kan också ta närtrafiken från t ex Blackeberg.

Verksamhetsansvarig sjukgymnast Lisa Nylander, Tel 076-120 67 61 eller mailadress lisa.nylander@stockholm.se.

Vi behöver en ny webmaster

Skaparen av vår fina hemsida (www.spf.se/bromma), Ingvar Kohlström, kan av hälsoskäl tyvärr inte fortsätta sitt jobb. Vi behöver alltså en ny ideell kraft som har viss kompetens men framförallt lust att utveckla hemsidan ytter-

ligare. Vi vill att vår hemsida ska vara en bra uppslagsbok för våra medlemmar. Inte bara nöjen och motion utan också lättillgänglig information som underlättar att hantera olika problem som åldrandet medför. Det finns så mycket

fantastisk hjälp att få men det kan vara svårt att hitta dit. Vår hemsida har kommit en bit på vägen, gå in och kolla. Men mer går att göra.

Hans Edenhämmer, 073-912 98 98, hansedenhammar@telia.com

Pensionärsrådet

Vi har haft årets första möte där SPF Seniorernas i Bromma nya medlem i rådet presenterades. Ester Mogensen har tagit över efter Lena Hedquist som övergått till stadsdelsnämnden.

Till mötet var Inga-Lill Elwin inbjuden att redogöra för ett projekt som drivits inom Stockholms Stad där man med annorlunda metodik vill bedöma kvaliteten inom äldreboenden.

Tretton utbildade observatörer uppehåller sig inom en verksamhet som kan vara äldreboenden eller hemtjänst. De studerar hur arbetet sköts i kontakten med den äldre och kan på så sätt få ett grepp om "mjukare" värden än vad andra kvalitetssäkrande undersökningar ger. Det är intressant vart detta kommer att leda när nu projektet övergår till att bli en integrerad del i uppföljningen.

För hemtjänstens del ska man försöka se till att "brukaren" själv i viss omfattning skall få byta en insats mot en annan – t ex en extra dusch mot en promenad. Att det kommer så många olika aktörer till den äldre ses som ett stort problem som man söker hantera genom att t ex placera "kontoren" på ett sätt som ger kortaste resvägarna.

Under våren kommer pensionärsrådet att träffa nya äldreborgarrådet Clara Lindblom men också representanter från Micasa, som äger och förvaltar Stockholms omsorgsfastigheter.

Om du har frågor eller synpunkter som ni vill att vi tar upp så hör gärna av er till: Monica Poppen 070-260 08 71 monica.poppen@gmail.com eller Kerstin Törestad-Peterson 070-466 26 07, petersson1903@gmail.com

Träningsmöjligheter i Bromma

I höstas besökte vi Tunet, Stockholms Friskvårdscenter och berättade om träningsmöjligheterna där. Det var ett besök som gav mersmak. Men det finns många andra som arrangerar träning för seniorer i Bromma. Det här är ett urval som erbjuder lättare pass och klasser för seniorer.

- Bromma Träningscenter
Brommaplan 403
tel 08-564 365 80
- Nordic Wellness, Karlsbodavägen 17D (Ulvsunda)
tel 08-28 32 10

- Sats, Gustavslundsvägen 159 (Alvik), tel 010-110 64 20
- Friskis och Svettis, Registervägen 38 (gamla OnOff Abrahamsberg), 08-429 70 46
- Puls och träning, Annedalsvägen 47 (Annedal), 08-24 62 22 och Follingbogatan 22 (Beckomberga), 08-408 211 53

Fler arrangörer finns med t ex dans, qigong och yoga på schemat. För den som är rullstolsbunden erbjuder Mälarbacken i Blackeberg sittande Qigong.

Men varför inte komma med i våra vandringssgrupper? Flera pass i veckan med och utan stavar, se sid 7. Dessutom kan en dos kultur erhållas på onsdagsvandringarna. Frisk luft och trevligt sällskap på köpet. Så det är väl bara att resa sig ur fåtöljen och sätta igång?

BIRGITTA ÖRNBRAND



Lyckad julbordsresa

En kulen morgon i början av december antrade en skara medlemmar (27 st!) Arkösundsresors vita buss, som väntade i Alvik. Vi skulle nämligen åka på julbordsresa till Bråviken. Strax före Norrköping vek vi in på mindre vägar, körde genom ett vackert vinterlandskap med omväxlande bebyggelse och stannade till för förmiddagskaffe och en bensträckare i en liten hantverksby. Där anslöt även vår trevliga reseledare, Per Magnusson, med sina medhjälpare och vad dom inte visste om trakten och människorna där är överhuvud inte värt att veta.

Efter en kort färjetur till Bråvikens andra sida närmade vi oss snart Arkösund och kom så fram till det trevliga ställe vid vattnet, där vi snart serverades en utsökt jultallrik med många goda lokala råvaror. Både stämning och aptit var god.

Hemresan gick via Norrköping och när vi nådde Alvik igen, var alla glada och nöjda med dagen.

LENA MALMSTRÖM

PS. Vi planerar en försommarresa 3 juni, som ni kan läsa om på annan plats i tidningen.

Sol och ljus i Nerja eller vinterrusk i Stockholm?

Vad väljer du? Jag tar nog det första halkfria alternativet. Föreställ dig att du sitter på Europabalkongen i Nerja i mitten av januari. Du har just gått en lång, skön promenad längs Medelhavet, hört vågorna klucka mot stranden, sett solen glittra i vattnet och känt värmen mot ryggen. Himlen är molnfri och alldeles blå, du har just smakat på en liten kopp cortado (kaffe med några mjölkstänk) och tycker att livet är underbart.

Så härligt hade jag i två veckor i januari, endast en dag var regnig. Nerja är en liten vit stad på spanska solkusten, en dryg timme från Malaga. I januari är det visserligen lågsäsong, men det råder ingen stiltje. Man promenerar, umgås, går ut och äter på kvällarna och åker på utflykter. Både Granada med Alhambra och Lejonbrunnen, Ronda och Gibraltar nås på



en dagsutflykt. Man kan ta lokalbuss till byar i närheten eller bese Malaga på egen hand. Landskapet är vilt och vackert, de första mandelträden började slå ut. Sierra Nevadas toppar är snöklädda. Det starka solljuset är ljuvligt för oss nordbor som vistats i halvmörker så länge.

Många reser dit och stannar en månad eller längre, då i hyrda lägenheter. Vi bodde på ett centralt beläget hotell med ordentlig frukost varje morgon. På kvällarna var det trevligt att gå ut och äta på någon av stadens många restauranger. Fisk och skalldjur var pinfärska och tapas är alltid kul att smaka. Det finns också ett kulturcentrum, där vi hörde en fin konsert och såg en fantastisk flamencoföreställning, som jag sent kommer att glömma.

Att vi kom iväg på denna lyckade resa beror på en liten annons i Veteranen, www.bokanerja.se.

FORTSÄTTNING FRÅN SIDAN 3.

mån att tillgodose de boendes önskemål. Om någon vill sova länge på morgonen så får man göra det. Personalen är mån om att alla ska ha en meningsfull tillvaro, sina handikapp till trots. För oss kändes som om det fanns ett mycket tillåtande och generöst klimat både för de boende och för personalen.

Både Jonas och Caroline uttrycker en önskan om att alltid hitta nya sätt för att göra vardagen så utvecklande som möjligt för de boende. De sa också att de verkligen trivdes med sitt arbete och gick till jobbet med glädje. En mycket liten personalomsättning tyder på att det stämmer att också resten av personalen trivs.

Som avslutning på besöket fick vi en rundvandring i de ljusa och trevliga lokalerna. Några av rummen vetter mot talskogen och de boende möblerar med sina egna möbler förutom sängen som tillhör boendet. Ett inventiöst badrum hör också till varje lägenhet.

Många står i kö för att få komma till Nockebyhöjden som är ett boende med mycket gott rykte. På grund av ombyggnation är det för närvarande intagningsstopp till den somatiska delen.

KARIN HOLMBORG

Vi hörde oss för, priset var bra och vi slog till och ångrar oss inte. Jag är övertygad om att vi mår bra av solljus, värme och halkfria promenader under den mörka årstiden. Därför vill jag försöka ordna en liten resa för oss i föreningen nästa år och hoppas ni kommer att tycka lika mycket om Nerja som jag gjorde.

LENA MALMSTRÖM



Onsdagsvandringar kl 10 t o m 18/3

Var vi går bestäms från gång till gång beroende på vädret. Avslutning på fik. Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen. Vandring cirka 5 km. Avslutas på fik. Ledare Britta Alsterman (073-686 53 70) och Hans Edenhammar (073-912 98 98).

Kultur- och motionsvandringar

Onsdagar kl 10 fr o m 25 mars

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen. Vandring cirka 5 km. Avslutas på fik. Räkna med 4-5 tim. inkl. resa.

Ledare: Karl-Erik Karlsson, 26 40 41.

25 mars Karl-Erik Karlsson

8 april Hans Edenhammar

Hägersten

15 april Birgitta Widne

Råcksta-Kanaan

22 april Britta Alsterman

Reimersholme

6 maj Hans Edenhammar

Vinterviken

20 maj Per Lundberg

27 maj Gun Nygård

Nacka Strand

3 juni Karl-Erik Karlsson

Boule

Onsdagar kl 12 - 15 på Boulebar,

T-bana Rådhuset, t.o.m. 1 april

Därefter flyttar vi utomhus

onsdagar 10-13 Tranebergsängen

torsdagar 12-15 Björklundshage

Ledare: Karl-Erik Karlsson tel 26 40 41

Astrid Gustafsson tel 87 29 72 eller

0768-12 75 28 Margareta Terfelt tel

26 93 51 eller 0702-86 77 99.

Tävlingsbridge

Måndagar kl 9.45 - ca 14

Tranebergs Äldreboende,

Tranebergsvägen 47, T-bana: Alvik

Ledare: Björn Malmberg, tel 25 91 29

eller 072-981 36 67.

Saknar du bridgepartner hör av dig.

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.

Information: Karin Willborg

tel 26 98 16 eller 070-529 94 46.

tisd. 24/3, onsd. 29/4, torsd. 28/5.

Kurser i Qigong

Fredagar 9.30-10.30 & 10.45-11.45.

Alviks Kulturhus, Nockebysalen,

Gustavslundsvägen 168A, 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

Kontakt: Göran Lundquist telefon

070-660 51 89, 08-13 03 22 eller

golund1@gmail.com alternativt Björn

Elinder telefon 070-288 66 28,

08-37 11 52 eller bjorn@elinder.se

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.

Fixartjänst

Du som 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 (Ahed) måndag-fredag 08.00-16.30

Styrelse och fakta

Lena Hedquist, ordförande	073 - 759 40 82
<i>lena.hedquist@gmail.com</i>	
Berit Linton, sekreterare	070 - 607 44 47
<i>Berit.linton@yahoo.se</i>	
Hans Edenhamar, kassör	073 - 912 98 98
<i>hansedenhammar@telia.com</i>	
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>	
Ulf Grape	070 - 539 59 74
<i>mossen18@gmail.com</i>	
Barbro Åhlund	073 - 965 16 05
<i>barbroahlund49@gmail.com</i>	
Birgitta Örnbrand	073 - 410 18 65
<i>ornbrandbirgitta@gmail.com</i>	
övriga funktionärer	
Ingvar Kohlström, webmaster	070 - 301 33 13
<i>ingvar.kohlstrom@comhem.se</i>	
Nils Olinh, medlemssekreterare	070 - 888 92 66
<i>nils.olihn@gmail.com</i>	
Föreningens adress	
SPF Bromma, c/o Hedquist, Mattv. 5, 168 74 Bromma	
Årsavgift 2015	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 2015.

Månadsmöten i Brommasalen

Alviks Kulturhus,
Gustavslundsvägen 168 A, T-bana Alvik.

Måndag 2 mars kl 13-15

Kafferepets historia genom tiderna
Birgitta Rasmussen, f d chef för ICA
Provkök och domare i "Hela Sverige
Bakar", berättar.

Måndag 13 april kl 13-15

"Va´sa du? – En kopp kaffe?"
Teater Fama med en föreställning om
Barbro Hörberg och hennes visor.

Måndag 4 maj kl 13-15

"I Alf Henrikssons sällskap"
Agneta Lundström, f d chef för Hus-
gerådskammaren och ordförande i
Alf Henriksson-sällskapet, berättar.

Månadsmöten i Ängbysalen

Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget.

Tisdag 17 mars kl 13-15,

OBS! Marihällskyrkan
Buss 113 från Islandstorget kl 12.33
eller buss 112 från Alvik kl 12.13.

Tisdag 28 april kl 13-15

Jazzmusik

Föreläsning

Måndag 20 april

"Vi – inte vi och dom" Kerstin
Lundström föreläser om demens på
Mälarbacken.
Anmälan till Lena Hedquist,
tel 073 – 759 40 82 eller
lena.hedquist@gmail.com.

Försommarresa

Onsdag den 3 juni

Till Östgötaskärgården.
Endags bussresa med Arkösundsresor.
Bl.a. besök på Sara Leander museet.
Närmare upplysningar ger till Lena
Malmström, telefon 08 25 54 37 eller
malmstrom.lena@telia.com.

Vandringar

Stavgång 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.

Sjukvårdsrådgivningen tel 1177

Nytt namn på sjukvårdsupplysningen

Trygghetsjouren tel 508 40 700

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