

Kafferepets historia

Om man ger sig in i en diskussion om vad som är typiskt svenskt så upptäcker man snart att man befinner sig på minerad mark, många har åsikter. Men utan diskussion - en sak är vi svenskar ensamma om - att vilja ha någonting till kaffet! Vi dricker gärna förmiddags- eller eftermiddagskaffe med den lilla kakan eller bullen till. "Doppa" sa mormor och gjorde det bokstavligen, doppade vetebrödsskivan i kaffet och såg belåten ut.

Det här berättade Birgitta Rasmusson vid en måndagsträff i Alvik. Hon har varit chef för ICA:s provkök och domare i "Hela Sverige bakar". Under en timma gav hon oss en mycket underhållande historielektion, berättad med engagemang och entusiasm. Visste ni förresten vilken bok som är mest såld i Sverige näst Bibeln? Det kunde ingen heller i den välfyllda salen gissa. "7 sorters kakor"! Närmare 4 miljoner exemplar.

Det lär ha varit Karl XII som släpade hem några säckar kaffe som han fått i avskedsgåva i Turkiet och sedan var det hela i gång. Kaffedrickandet tog rejäl fart och på 1700-talet blev det politiskt farligt att samlas för att dricka kaffe. Gustav III förbjöd samling kring kaffekoppen. Där pratades det och kanske till och med om politik som gick ut på att protestera mot kungamakten. Enklast att förbjuda. Dessutom påverkades handelsbalansen av den lyxiga kaffeimporten.

Men vem kan stoppa en massrörelse, inte ens en kung. På senare delen av 1800-talet hade kafferepet sin glansperiod. Var-

för det heter kaffe-rep är oklart. Möjligen träffades man i början för att sitta och riva tyg i revor, till lindor, medan man drack sitt kaffe, men det är inte helt klarlagt.

Om man skulle ställa till med kafferep på den tiden var det som att bjuda in till en finare middag idag. Oskrivna regler styrde. Det måste vara vetebröd av vardagstyp, en finare sort med mera smör, mjuka kakor typ sockerkakor och så minst 7 sorters kakor och ovanpå det tårtan! Det hela serverades på ett vackert dukat bord med broderad duk och finaste kaffeservisen. En noggrann rangordning rådde bland gästerna. Prästen hade självklart den finaste placeringen och sedan gällde det för värdinnan att placera ut gästerna rätt efter deras status i hierarkin. Var man bjuden på ett så fint kafferep måste man veta hur man skulle klä sig och vad man skulle prata om. Nåde den som tackade nej till en liten kaka. Ajaj, då blev man med säkerhet inte bjuden nästa gång. Birgitta Rasmusson berättade om ett kafferep med 17 sorters småkakor, arma gäster på det kalaset!

När hemmafrurollen så småningom planade ut i historien försvann kafferepets extravaganser men kaffets betydelse för kvinnogemenskapen har i alla tider varit mycket stor. "Titta över på en kopp kaffe, men jag har inte så mycket att bjuda till", sa grannen i somras. Fortfarande drickervivårt kaffe med något till men under mindre pretentiösa former.



Språkpoliserna ryser, idag slinker vi in på något "fik" och "fika". Inte heller de orden kan härledas exakt. Ungdomarna var först som vanligt med de nya uttrycken.

Hör och häpna, nu på 2000-talet har kafferepet fått en renässans. En ung generation hittar tillbaka till traditionerna. IKEA tillverkar dukar med tryckt korsstygnsmönster. Kaffekoppar nyttillverkas och efterfrågas. Så har ni en kaffeservis med kanna, gräddsnipa och sockerskål längst bak i skåpet så plocka fram dem och in med de klumpiga muggarna. Sätt fram kaffekopparna och ni kammar garanterat hem en poäng hos trendkänsliga ungdomar.

BIRGITTA ÖRNBRAND

Intervju med chefen för Målarbacken

➤ Se sidan 2 - 3

Kritik mot Nymilen

➤ Se sidan 4

Årets sommarnöjen

➤ Se sidan 5

Ordförande Lena har ordet:



Jag blev förskräckt över hur det var.

För några dagar sedan kom min man som bor på Mälarbackens vård- och omsorgsboende in på akuten med ambulans efter ett krampanfall. Med honom från boendet var en av omsorgspersonalen för att han inte skulle lämnas ensam. När jag bytte av henne strax efter ankomsten var han redan inne på mottagningen och jag blev så imponerad av sättet som vi blev omhändertagna. En av läkarna hade till exempel som uppgift att prioritera bland de som kom in vem som snabbast behövde hjälp vilket gav ett mycket professionellt intryck. Snart var maken inlagd på en avdelning för strokepatienter och nya prov togs, hjärnan röntgades och han fick en mängd slangar monterade på kroppen. Den medicinska vården var så vitt jag förstår den bästa möjliga. Men så kommer jag till mitt men!

Varför ingår inte kunskaper om hur personer med demenssjukdom ska bemötas i vårdpersonalens utbildning? Jag var hos min man hela

dagen och kunde inte undgå att höra vad som sades till de fyra patienter som låg i samma rum och alla med en demensdiagnos. Jag blev förskräckt över hur det var. Tänk så mycket enklare det skulle vara om läkarna, sjuksköterskorna och undersköterskorna hade vetat hur man pratar med en person som har en demenssjukdom! Nu är maken tillbaka på sitt trygga boende på Mälarbacken där all personal har kunskaper om hur man bemöter människor med demens och jag känner mig lugn över att han har det bra.

Slutsatsen för min del blir att jag ska göra allt vad som står i min makt för att tala om för dem som utbildar vårdpersonal hur nödvändig denna kunskap är, inte minst med tanke på att ju äldre vi äldre blir ju troligare är det att vården kommer att möta denna patientgrupp i sitt yrkesliv om och om igen!

Lena Hedquist

Intervju med verksamhetschefen Ingrid Lindeborg

Ingrid har varit chef på Mälarbacken sedan sommaren 2014 men det är inte första gången i sitt liv som hon har en chefsbefattning. Det märks att hon trivs med sitt uppdrag och att arbeta inom äldreomsorgen. Det som lockade henne till Bromma var Brommas goda rykte i kommunen om att driva verksamheter inom äldreomsorgen med hög kvalitet. På Mälarbacken finns en stabil och välutbildad personalgrupp med många Silviasystrar och Silviasjuksköterskor med specialistkunskaper om demenssjukdomar och hur man bäst bemöter en person med sådana diagnoser.

Min önskan, säger Ingrid, är att de boende ska känna att det här är ett tryggt och trivsamt hem för dem och inte som ett sjukhus eller något liknande. Men, påpekar

hon, det finns fortfarande mycket som behöver åtgärdas innan själva byggnaden fungerar som den ska. När man går runt i lokalerna märks att personalen verkligen lagt ner kraft på att göra det så hemligt som möjligt vilket gör att man som anhörig blir extra glad. Marys café är i detta sammanhang en ljuspunkt för alla som kommer dit inte minst som en mötesplats för anhöriga men fungerar även som en träffpunkt för personer som bor i Bromma och alla som önskar kan delta i de aktiviteter som erbjuds på caféet.

Som chef har jag ansvar för att all personal arbetar efter samma mål och riktlinjer som utgår från att man sätter den enskilde personens (boendes) behov i centrum och att det inte är personalens scheman som styr verksamheten.



Ingrid Lindeborg

SPF SENIORERNA BROMMA

Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma.

Redaktion: Hans Edénhammar, Lena Hedquist, Claes Lyttkens, Birgitta Örnbrand och Björn Wahlberg. SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet i Sollentuna.

Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut 28 augusti.

Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.

När sommaren 2015 kommer hoppas Ingrid att all personal har klarat av proven för att enheten ska bli silviacertifierad, dvs att samtlig personal har genomgått en utbildning om demenssjukdomar och bemötande av personer med sådana sjukdomar. På en så stor och personalintensiv verksamhet behöver man som chef fokusera mycket på organisatoriska frågor. Därför träffas områdescheferna som leder verksamheten ute på avdelningarna ofta i ledningsgruppen tillsammans med Ingrid.

Det är viktigt att vi är överens om de stora målfrågorna och om vem som har ansvar för vad framhåller hon, inte minst beträffande uppföljningen. En fråga som tagits fram de senare åren i hela landet är samarbetet mellan anhöriga och personal för att nå bästa möjliga resultat för den boende. Man har till och med en lagstiftning som säger att alla kommuner måste ge stöd till de anhöriga. I Stockholm finns beslut om att varje enhet ska ta fram egna anhörigplaner där man beskriver hur man arbetar för att nå detta mål. På Mälarbacken finns sedan i år ett ny-

bildat Anhörigråd bestående av representanter för anhöriga och ledningen. Där behandlas frågor av övergripande karaktär som har betydelse för verksamheten.

Hur ser framtiden ut för Mälarbacken?

Förutom det vanliga innehållet att utveckla verksamheterna till att bli ännu bättre kommer stora förändringar att hända redan till hösten berättar Ingrid.

Tallbackens äldreboende för somatiskt sjuka äldre kommer efter politikens beslut återföras till kommunal regi från och med november 2015. Där bor ca 100 personer med en personalstyrka på omkring 100 anställda som om de så önskar följer med tillbaka till kommunen.

Dagverksamheten Skogsglädjan kommer också att tillhöra Mälarbacken från och med försommaren 2015. Friskvårdscentrum på Tunet tillhör redan Ingrid's ansvarsområde.

Tillagningsköket i Traneberg kommer att flyttas till en paviljong som ska byggas i direkt anslut-

ning till Mälarbacken ner mot Ljunglöfska slottet och därifrån kommer maten att transporteras till vård- och omsorgsboendet Sörklippan och pensionat Kinesen som ryms i de ombyggda lokalerna i det f d servicehuset Traneberg. Skälet till denna stora förändring är att köket är i så dåligt skick att det inte lönar sig att försöka renovera det. Hur det blir med tillgång till en gemensam restaurang på Trygghetsboendet på Traneberg är det nog ingen som i dagsläget kan svara på. Men de som bor på Mälarbacken får mat som inte behöver några långa transportsträckor utan förs direkt ut på avdelningarna, vilket Ingrid är mycket nöjd med.

Chefen på Mälarbacken ser framtiden an med tillförsikt och känner sig redo att ta sig an de stora utmaningar som ligger inom hennes ansvarsområde - att leda och utveckla det nya Mälarbacken tillsammans med sin kompetenta personal.

LENA HEDQUIST

Fakta om Mälarbackens vård- och omsorgsboende

Mälarbacken ligger naturskönt vid Mälaren med en vacker slottspark intill. Inriktningen på det särskilda boendet, vilket är samlingsrubriken för vård- och omsorgsboenden i Stockholm, är att det är ett gruppboende för demenssjuka samt ett profilboende

och korttidsboende. Mälarbacken drivs i egen regi av kommunen och innehåller totalt 182 lägenheter. Hyran är mellan 5 231 och 6 058 kronor. Personalgruppen består dygnet runt av sjuksköterskor, undersköterskor och vårdbiträden samt läkare under kontorstid.

Även sjukgymnaster och arbetsterapeuter finns på plats varje dag och likaså finns möjligheter att träffa syn- och hörselkonsulenter som har bestämda mottagningstider.

Vinterresa till Nerja 2016.

Vår förening är välkommen till Nerja 16-30 januari 2016. Priset kommer att bli 795 euro varifrån dras 50 euro i SPF rabatt. Priset inkluderar flyg, transfer och boende i dubbelrum med frukost. Närmare detaljer om resan kommer att ges i nästa nummer av tidningen, men redan nu kan

ni läsa om Nerja i min artikel i marsnumret av tidningen eller besöka www.bokanerja.se.

Lämna gärna en intresseanmälan till mig redan nu.

Lena Malmström, tel 25 54 37 eller malmstrom.lena@telia.com

No 3 Maj 2015



© Bilden kommer från freemagics.com

Nymilen

Nymilen är ett äldreboende som ligger vid Brommaplan och drivs av Vardaga. Där finns 5 avdelningar med sammanlagt 45 lägenheter. Omvårdnadspersonal finns på plats dygnet runt och ytterst ansvarig är en verksamhetschef som är leg sjuksköterska. Gruppchefer är vanligtvis undersköterskor och för det medicinska ansvaret står en sjuksköterska som är på plats mellan 07:00 och 21:00. Övrig tid finns patrullsjuksköterska. Läkaren som är knuten till boendet gör regelbundna besök och kan komma vid akuta behov. Det finns också arbetsterapeut varje vardag och en sjuk-

gymnast kommer på besök en dag i veckan vid behov.

Nymilen har av IVO - Inspektionen för vård- och omsorg - med risk för vite uppmanats att ordna tillräcklig bemanning på nätterna för att de boendes behov av omsorg ska kunna uppfyllas och uppföljning av insatta åtgärder kommer att ske under april 2015.

Vid Äldrefrontens besök i mars fick vi information om hur Vardaga genomför utbildning och handledning av den personal som arbetar på Nymilen, genom den så kallade Demensakademin. Akademin har skapat ett utbild-

ningskoncept utifrån flera evidensbaserade metoder inom demensvården och skräddarsytt det utifrån Vardagas värdegrund och företagsstruktur. Konceptet innebär att medarbetarna får tre dagars utbildning som följs av vägledning på arbetsplatsen.

Vi fick också tillfälle att bese en del av de gemensamma utrymmen som finns för de boende bland annat den mycket inspirerande vinterträdgården med glastak som ligger mitt i byggnaden.

LENA HEDQUIST

Årets sommarnöjen

Förra sommarens program var mycket uppskattat. Vi har därför försökt få fram fler sommarnöjen i år.

Den **3 juni** kan du åka på en endagstur med buss till Arkösundsskärgården och bl a besöka Sarah Leander museet. Vi hade i december förra året en julresa dit som var mycket uppskattad. Därför erbjuder vi nu en sommarresa till samma område och med samma trevliga personal.

Den **9 juni** har Birgit L Karlsson ordnat en visning av Bromma Kyrka och Kyrkogård i samarbete med Bromma Församling. Kyrkan är ju en av Stockholms äldsta. Har du inte varit inne i den så passa på nu. Detta nöje är alldeles gratis. Vill du fika kostar det 20 kr.

1 juli kan du åka båt från Nybrokajen till Lidingö för lunch på Dalenum i sällskap med Birgitta Örnbrand. Den fantastiskt vackra resan är gratis för den som har SL-kort. Lunchen serveras till självkostnadspris. Sedan blir det båt tillbaka igen. Ett billigt och trevligt nöje.

Och **15 juli** kan du vandra sick-sack på Södermalm med Birgit L Karlsson. Det finns så många mysiga promenader på söder. Detta är också ett gratisnöje.

Och glöm inte att du även i sommar kan luncha tillsammans med andra SPF Seniorer kl 13 torsdag 28 maj, tisdag 23 juni, torsdag 16 juli och torsdag 13 augusti på Gustafs Matsal, alldeles intill nya höghuset vid Alvik. Detta nöje är mer och mer uppskattat. Häromsistens var vi 20 personer som hade trevligt.

För detaljer om tider och kostnader se sid 7.

Välkomna!



© Bilden kommer från freemages.com

Minnesota - resa i svenskbygderna hösten 2015

I Vilhelm Mobergs och Utvandrarnas fotspår.

Under åren 1850 till 1930 utvandrade ca 1,2 miljoner människor från Sverige främst till Nordamerika. Antalet nödställda ökade kraftigt här, samtidigt som man i USA kunde köpa mark för en billig penning. Ca 20 procent av männen och 15 procent av kvinnorna födda under den senare delen av 1800-talet utvandrade med sina drömmar om ett bättre liv. Många har idag hittat släktingar och anförvanter på andra sidan Atlanten.

En hel del av de som emigrerade kom att bosätta sig i det natursköna Minnesota med sina lövträd. Till de här intressanta trakt-

erna kommer höstens resa att gå. Vi följer i Vilhelm Mobergs spår då han reste här för att samla material till sina böcker om utvandrarna. Orterna Lindstrom och Mora är bara några exempel på platser med svenska rötter. Men det är varken rundresan till svenskorterna eller tvillingstäderna Minneapolis och St Paul som gör störst intryck på resenärerna utan mötena med svenskättlingarna, de som minns hur det var en gång i tiden.

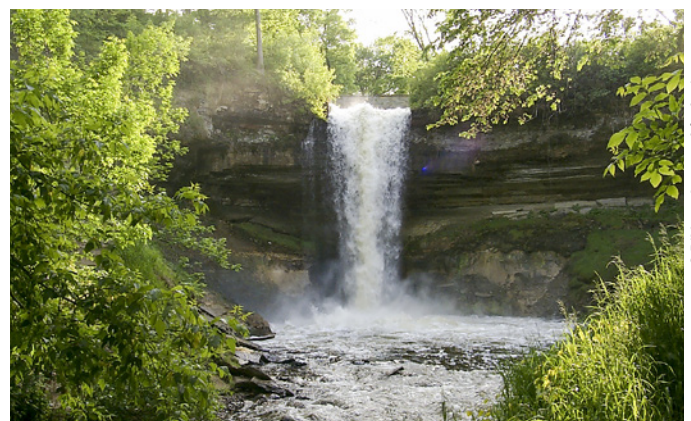
Och det är verkligen nu man ska resa hit, nu när de personer som talar svenska fortfarande finns i

livet. Den äldste av de som tar emot resenärerna är 94 år. Flera andra berättar sina personliga minnen på en svenska med grammatik från förra sekelskiftet. En resa i dessa trakter på 2010-talet ger många fina minnen. Förra året reste en grupp från Bromma och kom hem mycket nöjda och glada.

På månadsmötet 13 april gav Christer Kullberg från CKresor en utförlig skildring av resan som planeras till den 2-10 oktober.

För detaljerat reseprogram se www.ckresor.se

BIRGITTA ÖRNBRAND



© Bilderna kommer från freemages.com

Föreningens arbetsgrupper

För att kunna involvera så många personer som möjligt i föreningens verksamhet - och få så mycket som möjligt gjort utan att styrelsens ledamöter går på knäna - har vi bildat ett antal arbetsgrupper:

Äldrefronten arbetar framförallt med frågor som berör anhöriga till personer med demenssjukdom. Gruppen har ordnat en rad föredrag, besökt de äldreboenden i Bromma som vårdar dementa som inte kan bo hemma längre, erbjuder samtal med anhöriga till personer som fått demensdiagnos m.m. Gruppen består av Lena Hedquist (sammankallande), Per Gillström, Berit Linton, Ester Mogensen och Karin Holmberg.

Hemtjänstgruppen är nybildad och har till uppgift att undersöka hur hemtjänsten fungerar för våra medlemmar. Till att börja med ringer gruppen runt till våra äldre medlemmar för att få en allmän bild av i vilken omfattning hemtjänst används och göra djupare intervjuer med de medlemmar som har mer än 5 timmars hemtjänst i veckan. Gruppen består av Hans Edenhammar (sammankallande), Monica Poppen, Per Gillström, Eva Gunnarson och Monica Alstermark.

Programgruppen ordnar underhållningen på månadsmötena, studiebesök och resor. Sammankallande är Lena Malmström. Där ingår också Elisabet Hallquist och Björn Wahlberg.

Kommunikationsgruppen arbetar med frågor rörande kommunikationen med medlemmarna. Vi har ter kanaler för detta, tidningen, hemsidan och nyhetsbrev via e-post. Tidningen når alla och är väldigt uppskattad. För närvarande arbetar gruppen framförallt för att utveckla hemsidan som på sikt kommer att vara vår centrala kommunikationskanal. Våra nyhetsbrev når idag cirka 550 medlemmar vilket bara är ca 40 procent av hushållen. Med-

delar din e-postadress så får du tillgång till nyhetsbrev. I gruppen ingår Hans Edenhammar (sammankallande), Monica Poppen, Nils Ohlin (medlemssekreterare), Ingvar Kohlström och Ulf Aldhin.

Redaktionsgruppen gör naturligtvis tidningen du håller i handen. Redaktör och sammankallande är Hans Edenhammar. Övriga ledamöter är Lena Hedquist, Björn Wahlberg, Claes Lyttkens och Birgitta Örnbrand.

Vårarepresentanter i Brommas Pensionärsråd utgör också en arbetsgrupp. I rådet har vi möjlighet att framföra synpunkter på de delar av stadsdelsförvaltningens verksamhet som berör våra medlemmar. Våra representanter är Birgitta Atterling, Berit Linton, Kjell Palmqvist (ordförande), Monica Poppen och Kerstin Törestad Petersson. Lena Hedquist representerar SPF-distriktet i Stockholms kommuns pensionärsråd.

Sedan har vi ytterligare en massa personer som på olika sätt medverkar i verksamheten. Vi har en grupp som förbereder månadsmötena i Brommasalen. Tar fram bord och stolar, dukar, kokar kaffe, köper fika etc. En annan grupp gör motsvarande arbete i Ångbysalen. Vi har ett trettiotal "brevduvor" som delar ut nästan 900 ex av vår tidning fem gånger om året. På det sparar vi 6 tkr varje gång. Vi har vandringsledare, ledare för bridge, boule, bowling. Några ordnar gemensam lunch för de medlemmar som så önskar ungefär en gång i månaden.

Totalt är det nog uppemot hundra personer som på något sätt aktivt bidrar till föreningens verksamhet. Det är inte dåligt. Men de gör det för att det är roligt att göra meningsfulla saker tillsammans med andra. Hör av dig om du vill vara med.

HANS EDENHAMMAR

073 912 98 98 ELLER HANSEDENHAMMAR@TELIA.COM

Från Pensionärsrådet

SPF Seniorerna har på förbunds nivå haft en landsomfattande seminarieserie under rubriken "Pensionärsrätt". Förbundet vill verka för pensionärernas ökade inflytande över sin ekonomi, valfrihet i vård och omsorg, boendeplanering. En väg är att stärka vårt inflytande via pensionärsråden. Deltagarna fick ta del av en programförklaring och material för att underlätta arbetet i råden. Det framhölls vikten av att vara väl pålästa och driva frågor som är viktiga på det lokala planet.

Vi i Bromma Stadsdelsnämnds Pensionärsråd besökt Sörklippan i Traneberg, ett demensboende som öppnade i november för att ta emot personer från Blackebergs och Tranebergs äldreboende. Vi kunde notera att man skapat bra och välkomnande

miljö för både boende och personal. Vi såg även avlastningshemmet Kinesens nya lokaler och kunde konstatera att det blivit lika bra som den verksamhet som fanns i Blackeberg tidigare.

Representanter från kommunens fastighetsbolag Micasa Gav information och svarade på våra frågor som framförallt gällde det trygghetsboende i Traneberg som är under byggnad. Vi fick tyvärr inte något klargörande svar huruvida detta kommer att uppfylla de krav som gäller. Det ska finnas tillgång till en värdinna som utgör en kontakt för de boende och som även kan anordna aktiviteter. Det ska också finnas någon form av servering vilket inte blir fallet när köket i Traneberg läggs ner.

MONICA POPPEN

Villan. Salladsbuffe, huvudträtt, kaffe och kaka, till självkostnadspris 89:-
Därefter hoppas vi hinna med en promenad på området före båtresan tillbaka till Nybrokajen. Båtresan betalar du med SL-kortet, samma som för T-banan. SL har inte kommit ut med sin tidtabell för sommaren så några exakta tider kan inte lämnas nu. Se kommande nyhetsbrev eller ring efter 1 juni till Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65.

Onsdag 15 juli

Sicksack på Söders Höjder – från Yttersta Tvärgänd till Södermalmsstorg. Söndervandring med Birgit Karlsson. Samling kl 10 vid Alviks T-bana, utanför spårren mot Vidängsvägen för resa till Zinkensdamm. Ta med fika och sittunderlag.

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.

Kultur- och motionsvandringar

Onsdagar kl 10 t o m 3 juni.

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen. Vandring cirka 5 km. Ta med fika och sittunderlag.
Räkna med 4-5 timmar inkl. resa.
Ledare: Karl-Erik Karlsson,
tel 26 40 41 och Hans Edenhamar
073-912 98 98.

6 maj Hans Edenhamar

20 maj Britta Alsterman

27 maj Gun Nygård, Nacka Strand

3 juni Karl-Erik Karlsson

Stavgång Alvik

Tisdagar kl 10 t o m 2 juni.

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen.
Ta med fika och sittunderlag.

28 april: Sickla sjö, Gun

5 maj: Drottningholm, Gun

12 maj: Årstaviken med Tanto, Gun

19 maj: Strandpromenaden utmed Edsviken, Gun

26 maj: Åkeshov och Judarn, Ann-Christine

2 juni: Eventuell utflykt som bestäms senare

Ledare Gun Nygård, tel 590 33 464 och Ann-Christine Bredel, tel 30 40 97 eller 073-933 31 40.

Sjukvårdsrådgivningen tel 1177

Nytt namn på sjukvårdsupplysningen

Boule

onsdag 10-13 Tranebergsängen

torsd. 12.30-15.30 Björklunds hage

Ledare: Karl-Erik Karlsson tel 26 40 41

Astrid Gustafsson tel 87 29 72 el.

0768-12 75 28, Margareta Terfelt

tel 26 93 51 el. 0702-86 77 99

Bowling

Onsdagar kl 10-11.30 t o m 6 maj.

Åkeshovs Bowlinghall (vid simhallen).

Ledare Per-Olof Ström, tel 37 50 22

eller 070-661 09 13.

Start i höst 19/8.

Tävlingsbridge

Måndagar kl 10.15 - ca 14.30.

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 2607

och Monica Poppen 070-260 08 71.

Lunch tillsammans

kl 13 på Gustafs Matsal

Gustavslundsvägen 149 i Alvik.

Info: Karin Wilborg tel 26 98 16 eller

070-529 94 46.

- onsdag 29 april
- torsdag 28 maj
- tisdag 23 juni
- torsdag 16 juli
- torsdag 13 augusti
- onsdag 16 september
- tisdag 13 oktober
- tisdag 10 november
- onsdag 9 december

Seniorören Västergökarna

Tisdagar kl 9.30-11.45.

Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget

Kontakt: Göran Lundquist tel 070-660

51 89, 13 03 22 eller golund1@gmail.

com alternativt Björn Elinder telefon

070-288 66 28, 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. Info: Hans Eden-

hammar, tel 073-912 98 98 eller

Astrid Gustafsson, tel 87 29 72 eller

076-812 75 28

Trygghetsjouren tel 508 40 700

Vid akuta äldreomsorgsfrågor

kan du dygnet runt ringa till

Stockholms trygghetsjour.

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>hansedenhamar@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 Olin , 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 sommaren 2015

Månadsmöten i Brommasalen

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

Måndag 4 maj kl 13-15.

"I Alf Henrikssons sällskap"

Agneta Lundström, f d chef för Husgerådskammaren och ordförande i Alf Henriksson-sällskapet, berättar.

Höstens månadsmöten i Brommasalen: 7/9, 5/10, 2/11 och 7/12.

Skriv in i almanackan!

Månadsmöten i Ängbysalen

Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget.

Tisdag 28 april kl 13-15.

Jazzmusik

Höstens månadsmöten i Ängbysalen: 22/9, 20/10, 17/11 och 15/12.

Skriv in i almanackan!

Sommarnöjen

Onsdag 3 juni

FÖRSOMMARRESA till CAPELLA

EKUMENICA och ZARAH LEANDER-MUSEET.

Avresa från Alvik 3 juni kl 08.00.

Förmiddagskaffe vid Bråviken. Båt till Capella Ekumenika varifrån vi sedan far till Sköldvik, där vi äter en god lunch. Därifrån tar bussen oss till Zarah Leandermuseum, som vi beser under

ledning av Birgitta Pettersson, Zarahs allt i allo både i Tyskland och Sverige. På hemresan till Alvik stannar vi i Abborreberg för eftermiddagskaffe.

Pris 780,- som sätts in på föreningens bankgiro 131-45 82. Anmälan till Lena Malmström malmstrom.lena@telia.com eller 08-25 54 37.

Återbud utan kostnad senast 28 maj.

Tisdag 9 juni

Sevärt i och kring Bromma Kyrka med Birgit Karlsson. Vi samlas vid kyrkporten kl 13.30 och inleder med en rundvandring på kyrkogården. I Gamla Klockargården står ett bord dukat med kaffe/te/saft, kaffebröd och smörgåsar tillbehör. Har vi tur med vädret kan vi sitta i trädgården.

Avgift: 20 kr (jämför pengar tack).

Kl 15-16 bjuder församlingen på en visning av kyrkan.

Buss nr 117 från Brommaplan

kl 13.23. Avstigning Bromma Kyrka.

Onsdag 1 juli

Med Sjövägen till Lidिंगö.

Samling vid Alviks t-banestation

uppgång Vidängsvägen. Tunnelbanan in till stan och kort promenad ner till Nybroviken där vi tar Sjövägen, SL:s turbåt ut till Dalenum vid Larsberg på Lidिंगö. Båtresan tar ca 40 min. Vid Dalenum äter vi lunch på restaurang