

## Stort intresse för Bromma Kyrka

**D**en 9 juni var vi cirka 40 SPF-medlemmar som lyssnade när vår medlem Birgit Karlsson visade oss runt på kyrkogården. En underbar försommardag när det är som vackrast. Och Ragnhild Bengtsson visade oss sedan den vackra kyrkan med sina Albertus Pictor-målningar. De äldsta delarna av kyrkan – med 1,7 meter tjocka väggar - är Stockholms äldsta byggnad.

På den vackra kyrkogården som har 9 000 gravar finns en rad kända svenskar begravna: Bengt Bedrup, Gunnel Broström, Arne Geijer, Karin Kavli m fl. Och Karl Kilbom, han som tillsammans med Zäta Höglund bröt sig ur Socialdemokraterna och bildade det som blev Sveriges kommunistiska parti. Bara för att därefter på Stalins order bli utkastad ur partiet. Han var en framstående lokalpolitiker, bodde i Södra Ängby och dog 1961. Och inte minst Sickan Carlsson. Se DN Namn och Nytt 4/6 i år där Sven Grassman berättar om Sickans generositet.

På bilden står Birgit framför Nils Ferlins grav och berättar hur det kom sig att han hamnade på Bromma Kyrkogård. Han har ju nämligen aldrig bott i Bromma. Han kom från Filipstad. I Stockholm bodde han på Rörstrandsgatan. Och när han träffat och gift sig med Henny Lönnqvist flyttade de till Penningby i Roslagen.

Det gick så till att Ferlin var på Lillebror Söderlunds begravning i Bromma Kyrka 1957. De var ju vänner och Lillebror tonsatte ju några av hans mest kända dikter. Ferlin blev då så förtjust i kyrkan och kyrkogården att han bestämde att där ville han bli begravd.



Lillebror Söderlund som var ingift i Jobs-släkten är begravd på Leksands Kyrkogård.

Och så blev det också när han avlidit några år senare 1961. Jordfästningen ägde visserligen rum i Heliga Korsets Kapell på Skogskyrkogården under medverkan av en massa kända kulturpersonligheter och stadsfullmäktiges ordförande Carl Albert Andersson. Där sjöng också en ung man vid namn Sven-Bertil Taube. Och där deltog också Gangster-Johansson som svajade fram till kistan och sa: "Tack ska du ha Nisse för att du alltid var snäll mot din mamma."

På Björn Erling Evensens vackra gravmonument, som står ett tjugotal meter till vänster om kyrkan då

man kommer från bussen, står en av hans mest lästa dikter:

*INTE ENS EN GRÅ LITEN FÅGEL  
SOM SJUNGER PÅ GRÖNAN KVIST  
DET FINNS PÅ DEN ANDRA SIDAN  
OCH DET TYCKER JAG NOG BLIR TRIST.*

*INTE ENS EN GRÅ LITEN FÅGEL  
OCH ALDRIG EN BJÖRK SOM STÅR VIT  
- MEN DEN VACKRASTE DAGEN SOM  
SOMMAREN GER  
HAR DET HÄNT ATT JAG LÄNGTAT DIT.*

HANS EDENHAMMAR

**Vårt möte med nya  
äldreborgarrådet**

➤ Se sidan 3

**Var skall vi bo?**

➤ Se sidan 4

**Intervju med chefen  
på Brommagården**

➤ Se sidan 5

## Ordförande Lena har ordet:



### Tillgodose alla olika önskemål...

Välkommen tillbaka till en ny höst med nya program och aktiviteter! När detta skrivs är det några dagar kvar till midsommar och jag har huset i Gagnef fullt av 12-åriga "tjejer". Det är nu andra året som min dotterdotter vill vara hos mormor med sina kamrater direkt efter skolavslutningen och jag uppskattar att få umgås med dem och höra deras tankar inför framtiden! Jag känner mig ung tillsammans med dem men också "årsrik" full av erfarenheter som jag vill dela med mig av. Men kommer de att ha någon nytta av dem? Vem kan svara på den frågan? Oavsett svaret så är det för mig en gåva att få vara med dem i fem dagar nästan dygnet runt!

Höstens program ligger klart och innehåller bland annat ett försök att starta en läsecirkel. Föreningen har en ny webbredaktör Ulf Aldin som vi hälsar välkommen samtidigt som jag tackar Ingvar Kohlström för det idoga och kompetenta arbete han lagt ner på vår hemsida. I fortsättningen kommer vi att informera om vad våra olika arbetsgrupper sysslar med på hemsidan. Nyhetsbrevet kommer till dem som har lämnat sin e-postadress. Jag vill också

påminna om att man på Stockholmsdistriktets hemsida kan läsa om föreläsningar, resor och mycket annat som ordnas genom distriktet och Vuxenskolan.

Förhoppningsvis har vi också en ny kassör på ingång som kommer att ersätta Hans Edenhamar som nu vill ta ansvar för friskvården inom föreningen. Hans ersätts också som redaktör för vår medlemstidning av Birgitta Örnbrand som ju redan är med i styrelsen. Hans kommer att med varlig hand skola in sina efterträdare.

Vi funderar inom styrelsen mycket på hur vi ska kunna tillgodose alla olika önskemål om aktiviteter. Åldersspannet är 63-102 år för våra 1600 medlemmar och självklart är behoven inte desamma. Har under våren lyssnat på forskare som menar att vi håller oss friska mycket längre och först efter 80-årsstrecket blir i större behov av hjälp. Blev häromdagen uppringd av en presumtiv medlem som nyss fyllt 65. Hon kör omkring i en öppen, röd sportbil och undrade om vi hade dans på våra månadmöten. Att diskutera äldreomsorgens upplägg kändes inte aktuellt just då.

*Lena Hedquist*

## Samarbete mellan Polisen och pensionärsorganisationerna

På initiativ av Västerortspolisen har ett samarbete inletts mellan Polisen och representanter för pensionärsföreningarna i området. Sett mot en trist utveckling mot allt fler och alltmer utstuderade brott mot äldre är syftet med samarbetet att ge ömsesidig information och förmedla kunskaper till föreningarnas medlemmar för att minska antalet äldrebrott och öka tryggheten.

På uppstartsmötet berättade bitr polisområdeschef Fredrik Bratt att Polisen nu är en och samma myndighet i hela Sverige. Kommunikationen förväntas därmed bli bättre. Bromma ingår i Vällingby lokalpolisområde. Ett första intryck kan vara att man saknar närpolisstationer, men meningen är ändå att få mer resurser lokalt och fler poliser på gator och torg. Antalet chefsnivåer har minskat

och det förväntas ge snabbare beslut. Samarbetet med myndigheter ska förbättras, så även med olika organisationer, varav pensionärsföreningarna alltså är ett exempel.

Polisinspektör Kerstin Malm redogjorde för brottsförebyggande åtgärder. Om man dokumenterar sina värdesaker ökar dels chansen att man får tillbaka stulna ägodelar, dels att tjuven åker fast. Ett nytt och mycket bra sätt att dokumentera sina ägodelar är med märk-DNA. En speciell vätska med unikt DNA penslas på föremålen. Märk-DNA tillhandahålls av tre firmor som samarbetar med polisen och försäkringsbolag. Märkningen syns i ultraviolett belysning som fluorescerande ljus och DNA-koden kan avläsas så att ägaren återfår sina värdesaker. De dekaler man får med beställningen inverkar avskräckande för tjuvarna.

Polisens kontaktperson är Tommy Jonasson. Information om brottsförebyggande arbete finns på [www.polisen.se](http://www.polisen.se) och [www.samverkanmotbrott.se](http://www.samverkanmotbrott.se). Varje lokalpolisområde har dessutom Facebook-sidor. Information kommer också att finnas på vår hemsida [www.spfseniorerna.se/bromma](http://www.spfseniorerna.se/bromma) och på månadmöten. Polisen lämnar generell information i broschyrer såsom "Tips och råd till äldre personer", "Öka tryggheten" samt "Skaffa en inventarieförteckning". Dessutom skriver polisen PM om aktuella brottstyper, nu senast "Se upp för penningväxlare" och "Oseriösa kringresande hantverkare". Hur man tillhandahåller och använder märk-DNA beskrivs i "Om märkdna".

ULF GRAPE

## Möte med äldreborgarrådet

I april fick Pensionärsrådet tillfälle att träffa Clara Lindblom som nu är äldreborgarråd i Stockholm. Med sig hade hon Torun Boucher, chefför äldre- och personalroteln. Vi var fyra representanter från SPF Seniorerna Bromma som under en timme fick information och diskuterade kring äldre frågor.

Clara berättade om sina erfarenheter, ambitioner och sitt arbetssätt. Hemtjänsten är ett prioriterat område. Hon har följt med personal till "brukarna" och sett arbetet inifrån. De erfarenheterna har gjort att hon nu vill utveckla verksamheten inom tre områden.

Kontinuiteten är viktig att öka. Hon visar på de svårigheter för en rationell organisation av hemtjänsten som lagarna om offentlig upphandling och valfrihet medför. Den första lagen föreskriver att vid upphandling av hemtjänst ska konkurrenterna behandlas lika och den andra att den enskilde ska fritt kunna välja hemtjänstföretag. Hon vill påverka upphandlingen och samtidigt försöka åstadkomma en sådan lokalisering av hemtjänsten

att restiderna minskar. Dvs. fler och mindre kontor.

Biståndsbedömningen vill hon göra enklare. Istället för att biståndshandläggaren i detalj beslutar om vilka tjänster "brukaren" har rätt till så vill hon att det i stället ges en ramtid inom vilken den äldre själv får bestämma vilken hjälp som behövs. Den förändring vill Clara införa snarast möjligt.

Det IT-system som nu används anser hon är för omständligt och skapar onödig stress. Antalet moment i dokumentationen kan kanske minskas utan att säkerheten sjunker.

Vad gäller bostadspolitiken så är äldreboendeutredningen klar i december 2015. Likaså är Göran Stjernstedts utredning om korttidsboende snart klar. Det finns alldeles för få korttidsplatser vilket ger problem i samarbetet mellan landstinget och kommunen.

Det arbete som bedrivs inom bl a Sveriges Kommuner och Landsting måste öka för att nå smidigare

lösningar för patienter vid överföring från sjukhus till hemmet eller ett äldreboende. Vårdplaneringen bör ske i ett mycket tidigare skede för att biståndshandläggare ska ha en lösning klar när den äldre är medicinsk färdigbehandlad.

Till sist hade vi en diskussion om trygghetsboende. Clara sitter med i styrelsen för Micasa. Vi tog upp problemet med de höga hyrorna och bristen på överensstämmelse mellan vad som utlovas i kravspecifikationen och verkligheten. Vi tog även upp den brist på samarbetsvilja som vi upplevt i kontakten med Micasa.

Clara sa sig villig och intresserad att komma på ett månadsmöte hos oss. Vi fick samtliga ett mycket positivt intryck av vårt äldreborgarråd och ser fram mot fortsatta diskussioner.

**KJELL PALMQVIST,  
ESTER MOGENSEN,  
KERSTIN TÖREÅD-PETERSSON  
OCH MONICA POPPEN**

## Hemtjänstgruppen – en första rapport

I förra numret berättade vi att vi startat en hemtjänstgrupp. Den har börjat sitt arbete med att ringa medlemmar som är 80 eller däröver. Så här långt har vi pratat med uppemot 150 personer.

Vi kunde lätt konstatera följande:

- Det var inte mer än trettio personer som hade mer än fem timmars hemtjänst i veckan.
- Av dessa var de flesta en bra bit över 90 år.
- De flesta var nöjda eller mycket nöjda med sin hemtjänst.
- Det vanligaste missnöjet var att det var för många olika personer som kom.
- Det näst vanligaste missnöjet var maten.

Att det ibland är för många per-

soner är ett välkänt problem inom hemtjänsten. Nyblivna äldreborgarrådet Clara Lindholm nämnde ju det som ett prioriterat problem att ta itu med. Men det är inte så många av våra medlemmar som råkat ut för detta.

Att man kan ha olika åsikter om maten är ganska naturligt. Smaken är ju olika. Flera löste detta problem genom att i stället låta hemtjänstpersonalen gå och köpa färdigrätter i närmaste affär. "Mina pojkar vet vad jag vill ha" sade en dam förnöjt.

Ett intressant fall är den stora bostadsrättsförening som ligger på Tunnländsvägen nära Brommaplan. Där bor många pensionärer. Ett privat hemtjänstföretag har lokaliserat ett kontor där. Genom att deras personal har promenad-

avstånd till kunderna kan de lämna god service. Bl a kan de begränsa antalet besökande hemtjänstpersoner vilket pensionärerna där framhåller som en fördel. De (Greger och Mona och deras medhjälpare) har blivit väl kända i området och ett naturligt val när det är så dags.

**FÖR HEMTJÄNSTGRUPPEN  
HANS EDENHAMMAR  
TEL 073-912 98 98**

**SPF SENIORERNA BROMMA**

Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma.

Redaktion: Hans Edenhamar, Lena Hedquist och Birgitta Örnbrand.

SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet i Sollentuna.

Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut 30 oktober.

## Vad är skillnaden mellan seniorboende, trygghetsboende och vård- och omsorgsboende?

När Barbro Westerholm för 10 år sedan fick i uppdrag att granska äldres boende kom hon fram till att de flesta vill bo hemma så länge som möjligt. Fortfarande är det många som instämmer i det. Samtidigt förstår vi att vårt eget boende på äldre dagar är något som måste planeras. Åtminstone om vi själva ska få vara med och bestämma var och hur. Vi ska ta reda på vad vi har att välja på i Bromma. Men först - vad innebär de olika boendeformerna?

Seniorboende erbjuds av privata företag oftast i form av bostadsrätter. Åldersgränsen för inflyttning är vanligtvis 55+. Varje byggföretag fattar egna beslut om eventuell service. Är det hyresrätter förmedlas de via bostadsförmedlingen.

Trygghetsboende är i princip en "vanlig" lägenhet som är äldreanpassad. Inga trösklar får finnas, badrummet ska vara anpassat och det ska finnas larm i lägenheten och hiss i huset. Men sedan finns varianter under samma benämning. De krav som en gång fanns om gemenskapslokal och möjlighet till restaurang finns inte längre. Några företag erbjuder dock det, liksom en värdinna några timmar i veckan. Hemtjänst sker efter eget val, med vanlig biståndsbedömning. Man ansöker om trygghetsboende i hyresrätt via bostadskön. För att flytta in i en lägenhet måste man vara 75

år fylla men man kan börja köa från 70 års ålder. Man måste vara folkbokförd i Stockholm.

Bostadsanpassning är något man kan få till sin egen bostad för att kunna bo kvar hemma så länge som möjligt. En arbetsterapeut avgör då vilka förändringar som ska utföras utifrån den sökandes behov. Eltimer på spisen, trösklar, toalettutrymmen, knapp för att komma in och ut ur porten osv.

Vård- och omsorgsboende är en boendeform som erbjuder dygnetruntservice. Det är biståndsbedömaren som gör en bedömning utifrån den sökandes behov. Boendet som är permanent, tar emot äldre med somatiska sjukdomar och demens. Man tar med sina egna möbler förutom höj- och sänkbar säng som boendet tillhandahåller. I Stockholms stad gäller parboendegaranti som innebär att makar och sambos så långt möjligt ska få fortsätta att bo tillsammans även om de har olika omvårdnadsbehov.

Servicehusen i vår kommun var för några år sedan på väg att försvinna. Idag finns 17 kvar men av dem är det endast 3 som inte behöver omfattande renovering, bland annat för att bli godkända av Arbetsmiljöverket. I Bromma saknas servicehus. Servicehusen är en mellanform av eget boende och vård- och omsorgsboende och kräver biståndsbeslut.

Profilboende är äldreboende med särskild inriktning, exempelvis för vissa språkgrupper eller Parkinsonsjuka. En boendeform som kommer mer av i framtiden.

Korttidsboende är ett boende där man bor endast en kort tid efter t ex en sjukhusvistelse för utredning och bedömning av fortsatt boende.

Växelboende är i första hand till för avlastning för anhöriga där den boende växlar mellan att bo hemma och på växelboendet.

Kollektivhusboende. Fler äldre går samman och flyttar in i ett hus där man gemensamt sköter allt som rör huset och kollektivets angelägenheter. Gemenskap, trygghet och eget inflytande är drivkrafterna.

I flera nummer av medlemstidningen har vård- och omsorgsboenden i Bromma presenterats och avsikten är att samtliga ska redovisas. Vår arbetsgrupp Äldrefronten har regelbundet kontakt med dessa och arbetar för att sprida information som kan vara till hjälp vid val av ett sådant boende.

Om du vill ha utförligare information om speciella boenden så kan du gå in på [stockholm.se](http://stockholm.se) eller ringa Äldre direkt 08-80 65 65.

**BIRGITTA ÖRNBRAND**

## Missa inte detta! Godbitar ur höstens repertoar.

Ni kanske såg Fröken Frimans krig med Sissela Kyle i huvudrollen? Det var en välgjord, intressant och underhållande serie som gav mersmak. Fortsättningen kommer i jul. Vid höstens första möte får vi höra om den sanna berättelsen bakom serien av en av dess upphovskvinnor, Eva Kaijser. Missa inte den!

Örjan Berner, som varit svensk ambassadör i Moskva, besöker oss

i november och talar om sin bok Från Gorbatsjov till Putin, vilket kommer att bli mycket intressant.

Varuhuset NK fyller 100 år i höst och dess historia och livet bakom kulisserna är ämnet för Knut Redlunds berättelse vid första mötet i Ängbykyrkan. Vid ett senare tillfälle berättar professor Måns Rosén från Karolinska Institutet vad forskningen säger om vad vi ska äta för att må bra.

Hälsa och mat får vi höra om hälsotrender och varför det är så svårt att bedöma dem. Vår föredragshållare är professor Måns Rosén från Livsmedelsverket.

Många av oss gillar svängig jazzmusik och våra vänner i Zwing Time Band återkommer i december då vi också får njuta av traditionell Lucia i Ängbykyrkan.

Vi ser fram emot en intressant och lärorik höst. Varmt välkomna!

**LENA MALMSTRÖM**

## Intervju med chefen på Brommagården

För tre år sedan fick Äldreboendet Brommagården ta emot Stockholm stads kvalitetspris för bästa äldreboende i staden.

Då kunde ni väl slå er till ro ett tag säger jag till Taina Huhtala, verksamhetschef på Brommagården, som jag träffar för en intervju i början av juni. Hon tittar förvånat på mig och svarar att när man arbetar med människor kan man aldrig slå sig till ro för det finns alltid något som kan göras bättre.

Taina kom till Brommagården 2003 som då var på väg att återgå i egen regi vilket skedde året därpå. Det sas att hon kom till en väl fungerande enhet trots att både arbetsmiljöverket, stadsdelsnämnden och anhöriga framfört klagomål på verksamheten. Taina uttalar mycket tydligt att hon valde att bli chef och aldrig ångrat sig. Brommagården skulle bli ett av Sveriges bästa äldreboenden! – Det viktigaste för mig som chef är att arbeta med värdegrunden –

att de boende ska bli sedda utifrån sina individuella behov och att skapa en tillåtande atmosfär i personalgruppen. Vi måste bli bättre både på att ge varandra beröm och att kritiskt granska det vi gör. Jag är tydlig inför personalen och naturligtvis är det några som slutat men de allra flesta är kvar därför att de själva valt det.

I arbetet prioriterar vi genom att fokusera på olika delmål (och inte allt på en gång) säger Taina och ger exempel på sådana områden: arbetsmiljöparmen, måltidssituationen, dokumentationen och de boendes utevistelse.

För närvarande arbetar man med rutinerna för de boendes utevistelse och utvecklingen av anhörigstödet. Alla boende vill inte gå ut. Kan vi "locka ut" dem som inte vill? Och Taina konstaterar att anhörigstödet kan se väldigt olika ut varför man alltid frågar de anhöriga vilket kontakt de vill ha.



Just i dagarna pågår intensiva förberedelser inför prinsbröllopet på lördag. Ny fin servis är inköpt på loppmarknad av en anställd, meny presenteras på ett blad säkert nästan lika fint som på Slottet och maten kommer att bestå av delikatesser! Och några dagar senare bjuds alla anhöriga på midsommarlunch och musik och underhållning i trädgården - ett mycket uppskattat inslag!

LENA HEDQUIST

## Båtutflykt i SommarStockholm

Finns det något vackrare än inloppet till Stockholm en dag med blå himmel, stilla bris och solglitter på vågorna? Det tyckte i varje fall inte 26 glada SPF:are på utflykt till Dalénum, på Lidingö. Vi anträdde "Gurli" vid Nybroviken, ett anrikt fartyg nu på linjetrafik för SL. Väl framme vid vårt mål gjorde vi en kort vandring bl a runt gamla AGA:s fabriker och utsiktsskullen. Väl inbäddat i grönskan låg restaurang "Villan" där vi sedan åt en god lunch. Hemfärden med båten via Nacka strand och den vackra skulpturen av Carl Milles "Gud fader på himmelsbågen" gick alltför fort. Den spontana repliken på kajen när vi kom i land blev "Det här gör vi väl om nästa år?" Jadå, det gör vi!

BIRGITTA ÖRNBRAND



## Vill du vara med i en läsecirkel?

Läsa böcker och få diskutera dem med andra förhöjer nöjet att läsa tror vi!

Om du är intresserad av att vara med ska du kontakta Lena Hedquist, 0737-59 40 82 eller [lena.hedquist@gmail.com](mailto:lena.hedquist@gmail.com) senast den 10 september. Om tillräckligt många anmäler intresse träffas vi en första gång för att diskutera uppbygget, var och när är frågor att komma överens om. Karin Wilborg har lovat att hålla i cirkeln och Katarina Wicksell från Vuxenskolan har också lovat bistå oss.

LENA HEDQUIST

## HISTORISK BOULETÄVLING

Efter flera dagars regnande lyste äntligen solen den 20 maj 2015. Då genomförde vi vår första bouletävling mot en annan SPF Senior förening. I vackert vårväder mötte vi på Tranebergsängen, en av Brommas hemmabanor, SPF Seniorerna Draken Kungsholmen, f.d. SPF S:t Görän.

Varje förening ställde upp med 5 lag om 3 spelare. Totalt spelades 5 matcher så alla lag fick möta varandra en gång. Varje match spelades på tid 30 minuter. För att Bromma inte skulle få för stor fördel av hemmabanan fick Drakarna spela på samma bana under hela tävlingen medan Brommas lag roterade. Vunnen match gav 2 poäng, oavgjord 1 poäng och förlorad 0 poäng.

Bromma hade i match nr 1 fördel av hemmabanan och vann alla matcherna. 10-0 till Bromma. I match nr 2 började Drakarna att lära sig banorna och vann 2 matcher. Totalt 16-4 till Bromma. Match nr 3 slutade oavgjort 5-5. Totalt 21-9 till Bromma.

Därefter tog lagen en efterlängtat fikapaus. Kaffet gjorde susen för Drakarna som vann match nr 4 med 3 vunna och 1 oavgjord och reducerade till totalt 24-16 till Bromma. Sista matchen slutade oavgjord så Bromma vann tävlingen totalt med 29 poäng mot Drakarnas 21 poäng.

Tävlingens bästa lag med 4 vunna och 1 förlorad match blev Brommas Lag Gunnar Moberg med Birgitta Ekwall, Eva Törnblom (match 1-3) samt Anki Sjögren (match 4-).



Stort grattis till er. Nu ser vi fram emot att få möta revanschugna Drakar på deras hemmaplan på Kungsholmen under september.

THOMAS BÄCK, LAGLEDARE

## Avslutning med bridge på båt

Vårsäsongen i Trivselbridge avslutades med en resa till Mariehamn den 22 april. Vi var 28 personer som gav oss iväg i arla morgonstund och genom ett Stockholm som stod i sitt vackraste flor av skir grönska. Resan genom Stockholms skärgård var en lika stor upplevelse. I gruppen ingick Birgit Rydstedt som just denna dag fyllde 90 år. Hon uppvaktades av både med- och motspelare liksom rederiet. Trivselbridgen hade även en seriös sida med poängräkning och ädel tävlan.

Vinnarna tilldelades varsin vinflaska.

Resan blev mycket lyckad och det kan Reie Lindberg med hustru Karin ta åt sig äran av. De hade lyckats såväl att få med all utrustning som att lotsa gruppen ombord på båten och förflytta oss till ett nytt skepp på hemresan. Men även ett stort tack till alla som bidrog till ett trevligt och givande bridgespel. Både kropp och själ fick sitt.

MONICA POPPEN

## Resa till sol och ljus i Nerja 16-30 jan 2016.

Det börjar bli hög tid att bestämma sig för vinterresan till Nerja.

Flyg, transfer, boende i dubbelrum med frukost kostar 795 euro, varifrån dras 50 euro i SPF rabatt om vi blir minst 10 deltagare och kanske ytterligare något bonusarrangemang.

Ni som redan anmält intresse kommer att kontaktas av researrangören, Magnus Wahlberg, [www.bokanerja.se](http://www.bokanerja.se) för bokning.

Läs gärna min artikel i vår medlemstidning 2-2015, gå in på [www.bokanerja.se](http://www.bokanerja.se) eller ring 559 261 78 och ange SPF Bromma som referens.

Jag svarar också gärna på frågor om mina intryck av resan 2015.

LENA MALMSTRÖM

## Bromma Veteranring byter ordförande

Efter imponerande 12 år som ordförande i Bromma Veteranring avgick Hans Ekholm vid årsmötet i april. Han ersattes av Hans Edenhammar.

Bromma Veteranring är en trygghetsskapande organisation som nu hållit på i drygt 20 år. Deltagarna - f n ett sextio-tal personer - ringer en telefonsvarare varje morgon. Ideella krafter - medlemmar i SPF eller PRO - kontrollerar vid ett-tiden att alla har ringt. Om ej ringer de upp pensionären. Svarar ingen kontaktas anhöriga. Finns inga anhöriga tillgängliga kontaktas myndigheter.

Om Du är intresserad av Veteranring, kontakta Astrid Gustafson, tel 08-87 29 72 eller 076-812 75 28 eller Hans Edenhammar, tel 073-912 98 98.

# Föreningens aktiviteter - Hösten 2015

## Promenader

**Torsdag 10 sep kl 13.00**

**Skulpturvandring i Västertorps Skulpturpark.**

Samling Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen.

Information: Barbro Åhlund, tel 073-965 16 05.

**Tisdag den 29 sep kl 10.00.**

**På Djurgården**

Samling Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen.

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

**Tisdag 3 nov kl 10.00.**

**Ulriksdals Växthus**

Samling Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen.

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

## Stavgång Blackeberg

**måndagar kl 11.00.**

Samma runda ca 3 km.

Samling vid Blackebergs T-bana.

Avslutning på café.

Ledare: Astrid Gustafsson, tel

08-87 29 72 eller 076-812 75 28 och Maud Möller, tel 08-87 31 29.

## Stavgång Alvik

**Tisdagar kl 10.00 fr o m 8/9.**

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen.

Ta med fika och sittunderlag.

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

## Kultur- och motionsvandringar

**Onsdagar kl 10.00 fr o m 9 sept.**

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen.

Vandring cirka 5 km. Ta med fika och sittunderlag. Räkna med 4-5 tim.

Ledare: Karl-Erik Karlsson, tel 26 40 41 och Hans Edenhammar 073-912 98 98.

9 sept Karl-Erik Karlsson

16 sept Gun Nygård

23 sept Hans Edenhammar, Brommas koloniområden

30 sept Britta Alsterman, Norra Hammarbyhamnen och Blecktornsparken

7 okt Birgitta Vidne, Riddersvik-Lövsta-Kyrkhamn.

14 okt Hans Edenhammar Runt Observatoriekullen

21 okt Britta Alsterman Gamla Stan

28 okt Karl-Erik Karlsson

Vi fortsätter vandra samma tid och från samma plats hela vintern.

Men promenaden avslutas då på fik. Målet blir beroende av vädret.

## Boule

**Onsd. 10-13 Tranebergsängen.**

**Torsd. 12.30-15.30 Björklunds hage.**

Ledare:

Karl-Erik Karlsson, 26 40 41, Astrid Gustafsson, 0768-12 75 28, Margareta Terfelt, 0702-86 77 99.

## Bowling

**Onsdagar kl 10-11.30**

Åkeshovs Bowlinghall (vid simhallen)

Ledare: Per-Olof Ström, 37 50 22 eller 070-661 09 13.

## Tävlingsbridge

**Måndagar kl 10.15-ca 14.30**

**från 31 augusti**

Tranebergs Äldreboende,

Tranebergsvägen 47, T-bana: Alvik.

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

## Trivselbridge

**Onsdagar kl 12.15-16.15**

**från 9 september**

Tältgatan, Nockeby.

Ledare: Kerstin Törestad-Petersson, 070-466 26 07 och Monica Poppen 070-260 08 71.

## Lunch tillsammans

**kl 13 på Gustafs Matsal**

Gustavslundsvägen 149 i Alvik.

Information: Karin Wilborg 26 98 16 eller 070-529 94 46.

onsdag 16 september

tisdag 13 oktober

tisdag 10 november

onsdag 9 december

## Seniorkören Västergökarna

**Tisdagar kl 9.30-11.45.**

Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget

Kontakt: Göran Lundquist telefon

070-660 51 89 eller golund1@gmail.com och Björn Elinder, 070-288 66 28 eller bjorn@elinder.se

## Bromma Veteranring

Vi erbjuder trygghet för ensamstående genom att de ringer in till vår telefonsvarare och vi dagligen kontrollerar att de ringt. Om ej ringer vi upp dem eller deras anhöriga.

Information:

Astrid Gustafsson, tel 87 29 72

eller 076-812 75 28 eller Hans Edenhammar, tel 073-912 98 98.

## 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.

Sjukvårdsrådgivningen tel 1177

Nytt namn på sjukvårdsupplysningen

## Föreningens Månadsmöten · Hösten 2015

### Brommasalen, Alviks Kulturhus

Gustavslundsvägen 168 A, T-bana Alvik.

**Måndag 7 september kl 13-15**

Den sanna historien bakom Fröken Frimans krig berättas av Eva Kaijser.

**Måndag 5 oktober kl 13-15**

Att arbeta som volontär vid Pina Palmera - ett svensk-mexikanskt utvecklingscentrum. Klara Stintzing berättar.

**Måndag 2 november kl 13-15**

"Från Gorbatjov till Putin" Örjan Berner, f d ambassadör Moskva talar om sin bok.

**Måndag 7 december kl 13-15**

Zwing Time Band underhåller.

### Ängbysalen, Ängbykyrkan

Kyrkbacken 9, T-bana Islandstorget.

**Tisdag 22 september kl 13-15**

NK - en stad i staden. Knut Redlund berättar.

**Tisdag 20 oktober kl 13-15**

Mannekänguppvisning från Seniorshop och besök av "personal BH-shopper".

**Tisdag 10 november kl 13-15**

Sanningen om mat och hälsa. En genomgång av forskningen av Måns Rosén, professor vid Karolinska Institutet.

**Tisdag 15 december kl 13-15**

Traditionell Lucia.

### 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 (Ahd) måndag-fredag 08.00-16.30

### Trygghetsjouren tel 508 40 700

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

## Styrelse och fakta om SPF Bromma

**Lena Hedquist**, ordförande 073-759 40 82  
*lena.hedquist@gmail.com*

**Monica Alstermark**, sekreterare 0700-92 29 59  
*monica.alstermark@hotmail.com*

**Hans Edenhammar**, kassör 073-912 98 98  
*hansedenhammar@telia.com*

**Lena Malmström**, programansv 08-25 54 37  
*malmstrom.lena@telia.com* 0708-12 55 54

**Berit Linton** 070-607 44 74  
*berit.linton@yahoo.se*

**Ulf Grape** 070-539 59 74  
*mossen18@gmail.com*

**Barbro Åhlund** 073-965 16 05  
*barbroahlund49@gmail.com*

**Birgitta Örnbrand** 070-410 18 65  
*ornbrandbirgitta@gmail.com*

### Övriga funktionärer

**Ulf Aldin**, hemsidan 070-537 90 96  
*ulf.aldin@aldix.se*

**Nils Olihn**, medlemssekreterare 070-888 92 66  
*nils.olihn@gmail.com*

### Arbetsgrupper (sammankallande):

**Redaktionsgruppen**  
Hans Edenhammar, 073-912 98 98

**Äldrefronten**  
Lena Hedquist, 073-759 40 82

**Hemtjänstgruppen**  
Monica Poppen, 070-260 08 71

**Boendegruppen**  
Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65

**Kommunikationsgruppen**  
Nils Olihn, 070-888 92 66

### Föreningens adress

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

**Årsavgift 2016** 230 kr  
vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr

**Bankgironummer** 131-4582

**Organisationsnummer** 802412-8558

**Hemsida** [www.spf.se/bromma](http://www.spf.se/bromma)