

Grodorna eller pensionärerna?

För någon vecka sedan blev jag uppringd av en av våra medlemmar som bor på Nockebyhems seniorboende. Hon var så upprörd över vad som händer i närheten av vad som varit hennes hem sedan 16 år att orden stockade sig i halsen på henne. På Nockebyhem bor ca 220 personer varav 80 är mellan 80 och 101 år, de flesta med stora svårigheter att förflytta sig och som endast kan ta sig fram med hjälp av rollatorer eller sitter i rullstolar.



Nu ville hon berätta att den plats som ligger alldeles intill Birgittakyrkans parkeringsplats och som är denna åldersgrupps "oas" kommer att bebyggas med tre fyravåningshus inom en snar framtid. Denna natursköna plats kallas av de boende för OASEN. Det är deras tillflyktsort under sommarhalvåret där man kan sitta i skuggan av vackra träd och njuta av vacker fågelsång.

Vi kommer överens om att träffas och med sig kommer hon att ha den som verkligen engagerat sig i denna fråga, Lena Norell som bott på Nockebyhem i drygt åtta år.

Jag möter Barbro Hilmersson som knappt tar sig fram med hjälp av sin rollator och Lena Norell vid Birgittakyrkan och vi går bort mot den här lilla oasen som ligger precis där 12:an tidigare hade sin vändplats. En underbar liten plats med en brant avgränsning mot åtta villor som ligger nedanför. För många av de åttio personerna som har svårt att förflytta sig är detta den enda platsen att ta sig till på sommaren. Besvikelsen och upprördheten över att myndigheterna inte lyssnar till deras argument är stor! Man vill till och med kalla det för åldersdiskriminering att ingen bryr sig om de allra äldstas behov av utevistelse. I underlaget för projekteringen skriver man ett långt avsnitt om den hänsyn som bör tas till de grodor som bebor området, däremot finns inte ett ord om vilka konsekvenserna blir för de pensionärer som inte har möjligheter att ta sig någon annan stans. Finns det verkligen ingen bättre mark att bygga dessa bostäder på än att beröva dessa "äldre äldre" deras enda grönområde?

Jag får veta att detta ärende varit uppe redan 2012 i exploateringsnämnden och att Västerleds församling sagt sig villig att sälja tomträten till marken för bebyggelse. Marken betraktas som kulturhistoriskt värdefull och benämns kvartersmark inte parkmark berättar Lena. Även området närmast kyrkan kommer att beröras med borttagning av träd och omdragning av gatan. De har uppvaktat berörda myndigheter och deltagit i ett antal möten, men utan framgång. En av tjänstemännen på stadsbyggnadskontoret ansåg att "ni som bor i Bromma har så mycket skog och natur och är så privilegierade ändå att ni har ingen anledning att klaga". Som kompensation för detta område är man utlovad upprustning av Nockeby torg för tio miljoner. Men knappt någon av de äldsta har möjlighet att ta sig till detta torg utan vill behålla den lilla oasen!

Ja frågan ställs på sin spets. Bromma stadsdel har behov av många nya bostäder men måste det verkligen ske på dessa de äldstas bekostnad?? Har vi inget att säga till om bara för att vi är så gamla undrar Barbro och Lena innan vi skiljs åt.

LENA HEDQUIST

Boendeanternativ i Bromma

➤ Se sidan 3

Filmklubb startar

➤ Se sidan 4

Konstvisning Bonniervillan ➤ Se sidan 5

Ordförande Lena har ordet.

För dessa frågor finns...

Vår förening har två viktiga funktioner för oss äldre – dels att ordna verksamheter som främjar gemenskap och trivsel dels att tillvarata äldres villkor i samhället. I somras (16 juli) fanns en artikel i DN skriven av professor Peter Strang. Jag citerar "långvarig ofrivillig ensamhet är kopplad till dålig livskvalitet, nedstämdhet, demensutveckling, hjärt- och kärlsjukdomar och risken att dö i förtid. Människan är gjord för gemenskap, vilket dagens äldrevård inte tar hänsyn till."

Det är stora frågor som vi försöker greppa och informera oss och våra medlemmar om, framför allt hur det ser ut i Bromma. Vilka möjligheter till boende finns, hur fungerar hemtjänsten, bemanningen på vård- och omsorgsboendena, anhörigstödet och mycket mer. Är det sant att alla vill bo kvar hemma med hemtjänstbesök 6-7 gånger om dagen och tillsyn på natten? Hur ser det ut med kontinuiteten på personalsidan när man får insatser från hemtjänsten? Får man vara med och bestämma innehållet i hjälpen? För dessa frågor finns Äldrefronten, boendegruppen och hemtjänstgruppen som arbetar intensivt med att vara med i de sammanhang där vi kan påverka beslutsfattarna på det lokala planet. Äldreomsorgsfrågorna diskuteras i stadsdelsnämnden. I pensionärsrådet som är ett rådgivande organ till nämnden har vi sex ledamöter som alla är väl insatta i Brommas äldreomsorg. De vill gärna veta vad du tycker så ring dem! Under våren kommer stadsdelen att få både en ny direktör (Leif Sjöholm går i pension) och en ny chef för äldre-



omsorgen (Anders Broberg har slutat). En inbjudan till båda att delta i ett månadsmöte i höst står på agendan. Jag är stolt över det engagemang som finns i föreningen för äldreomsorgsfrågorna i Bromma!

Bedrägerier mot äldre är tyvärr ett återkommande tema i våra lokaltidningar där vi kan läsa om äldre personer som tror andra om gott och råkar väldigt illa ut. Vår styrelsemedlem Ulf Grape har etablerat ett gott samarbete med polisen i Västerort och han kommer i fortsättningen att hålla oss informerade om vad som händer. Ulf har också åtagit sig att vara vårt trafikombud vilket innebär att du kan ringa honom om du har synpunkter på frågor som påverkar oss äldre i trafiken i Bromma. Det händer ju mycket i stadsdelen nu, inte minst beträffande bostadsbyggande och frågor om hur trafiksituationen ska ordnas, till exempel vid Brommaplan. I det här numret av tidningen kan du läsa om hur äldres behov av ett litet grönområde att ta sig till på sommarhalvåret åsidosätts på ett mycket tråkigt sätt.

Apropå gemenskap så kan jag berätta att intresset för läsecirkeln var över förväntan - fjorton medlemmar står på deltagarförteckningen. Vi träffades för första gången i slutet av september när vår kontakt på Vuxenskolan, Katarina Wiksell, också var med för att hjälpa oss på traven att komma igång!

Till sist vill jag passa på att hälsa vår nya kassör, Karin Lund välkommen till föreningen!

Lena Hedquist

Rapport från pensionärsrådet

Det senaste mötet i pensionärsrådet var förlagt till Mälarbackens äldreboende. Vi gjorde där ett besök på Skogsgläntans dagverksamhet och imponerades av den verksamhet som bedrivs där. I ljusa och trivsamma lokaler vistas ett 15-tal främst demenssjuka från 9 till 15-tiden. Efter gemensam frukost fortsätter dagen med olika aktiviteter allt från tidningsläsning till lättgymnastik och allsång. I samarbete med Tekniska Högskolan drivs ett projekt som har till syfte att minska risken för fallolyckor. Ett nyinlagt golv är så konstruerat att det ger efter och därmed dämpar fallet. Överlag fanns ett intresse för förändring hos alla medarbetarna och också en kraft till utveckling av verksamheten.

Vi fick också information om ett projekt i Skönsmon, Sundsvall. Syftet är att öka kvaliteten i hemtjänsten genom ett nytt arbetssätt som bättre tar hänsyn till "brukarnas" behov och att förbättra kontinuiteten med avseende på antalet personal som besöker den gamla. En följd av detta blir att arbetsmiljön för de anställda förbättras genom att stressen minskar.

Metoden har inneburit att planeringen förs ned i organisationen och mer har kunnat beslutas i samverkan mellan brukare och anställd inom ramen för biståndsbeslutet. Resultatet har blivit en avsevärd förbättring av kontinuiteten. Vilja till förändring är vägen till utveckling av äldreomsorg.

En annan fråga som lyftes var behovet av någon form av restaurangverksamhet för trygghetsboendet i Traneberg när nuvarande kök läggs ner.

MONIKA POPPEN

Vart ska jag ta vägen? Boendemöjligheter för seniorer i Bromma.

Det är mycket att tänka på inför en flytt när man som äldre önskar sig något bekvämare. Bor man stort kan det vid första tanken te sig som en enkel lösning att flytta till mindre. Men hur långt räcker pengarna? Har man ens råd att flytta? Veteranen har i år i sitt nummer 5 redogjort utförligt för den ekonomiska sidan av saken i artikeln "Sitter du fast i ditt hus?".

Det är ju inte bara den egna bostaden som stigit i pris, utan det har även alla andra. Bekväma lägenheter är ofta nyproducerade och därmed dyra. Utöver inköpspriset kan det komma dryga månadskostnader.

Men om man nu trots allt vill ta steget, vad finns att tillgå? Här vill vi visa vad Bromma har att erbjuda när det gäller bostäder med komfort för äldre. Vi har strävat efter att få med så många boenden som möjligt, men vi gör inte anspråk på att listan är komplett. Här tar vi upp seniorboenden i Bromma.

Seniorboenden som hyresrätter förmedlas av Bostadsförmedlingen enligt deras ordinarie kösystem och inkomstkrav. Enligt bostadsförmedlingen har lägenheterna plan entré och hiss som rymmer rollator eller rullstol. Ofta har de också samlingslokal och gästrum att hyra. Ibland ligger boendet i anslutning till vårdcen-

tral, frisör, fotvård, och annan service.

"Den sökandes inkomst ska stå i proportion till den aktuella lägenhetens hyresnivå. När hyran är betald ska den sökande ha ett bestämt belopp kvar. För 2015 är beloppet 4 675 kronor för en ensamstående vuxen. Vid ekonomiskt bistånd (försörjningsstöd) görs särskild bedömning. Om den sökande har betalningsanmärkningar sker en individuell prövning."

SVPH - Sällskapet Vänner till Puvres Honteux, Nockeby Backe 8. Eget kösystem från 55 år. Hyreslägenheterna finns på Fredhällshuset, Nockebyhem och Nockebyhus. Ettor, tvåor och treor, 30 - 90 kvm. Städning, fönsterputs, vaktmästartjänst, middag, trygghetslarm, vårdpersonal erbjuds. Hemtjänst i egen regi. Exempel på månadshyror: Tvåa för en person 12 400. Tvåa för två personer 17 000. Trea för två personer 19 800. Middag varje dag och städning varannan vecka ingår i hyran.

Seniorboende bostadsrätter. Från 55 år. Beckomberga. Under uppförande av Riksbyggen, boendekonceptet Bonum för "aktiva seniorer", 42 st lägenheter. De har en "Bonumvärd" för de boende, badrum i anslutning till sovrum, förhöjd WC och övernattningslägenhet. Tvåor till fyror. Priser

2 495 000 - 5 795 000. Inflyttning våren 2015. Månadsavgift 2 353 - 4 432.

Brf Nockeby Backe i Nockeby. Under uppförande av Seniorgården, JM:s byggande för seniorer från 55 år. Femtio lägenheter. De erbjuder ett helt batteri av tjänster även flyttjälp. Försäljning börjar 2016. Inflyttning 2017. Priser ej fastsatta i skrivande stund.

Brf Bibblan, Seniorgården i Abrahamsberg (nära Abrahamsbergskyrkan). Trettio två lägenheter. Ettor till fyror. Pris 2,2 - ca 7 milj. Månadsavgifter 3 500 - 6 100 (exkl varmvatten). Inflyttning kvartal fyra, 2016.

Seniorgården, JM:s tidigare byggda seniorbostäder (bostadsrätter) i Bromma. Höjdpunkten, Blackebergsplan 10. Lindarna, Äppelviksvägen 2C. Parasollet, Holbergsgatan 57. Stoppen, Dalripsvägen 3 Södra Ängby 1, Färjestadsvägen 4D. Teaterkungen, Gustav III:s väg 78. Tennhärtat, Herman Ygbergs väg 14. Tuna-dalen, Nockebyvägen 50. Utblicken i Bromma, Drachmannsgatan 36. Valspråket 8, Brynhildsvägen 16. Lillsjöparken, Lillsjönäsvägen 49.

I ett senare nummer återkommer vi till andra boendemöjligheter, trygghetsboende bland annat, för seniorer i Bromma.

GUNILLA ROMMARE

Nya framgångar för boulesektionen

SPF Bromma boulesektion har spelat två spännande tävlingar i början av september.

Den första tävlingen som gick av stapeln var SPF: S DISTRIKTSMÄSTERSKAP den 3 september på LIDA FRILUFTSGÅRD i Tullinge med SPF Botkyrka som arrangör. Totalt deltog 16 föreningar med 48 lag från distriktet.

Vi deltog med tre lag. Ett damlag (Karin Kreutz/Gunnel Stamvall), ett herrlag (Jan Gustafsson/Fred Nilsson) och ett mixedlag (Franko Moschioni/Karin Lindberg). Mixedlaget hade en guldmedalj att försvara från förra året.



ARTIKELN FORTSÄTTER PÅ SIDAN 5.

Riddersvik – en pärla vid Mälaren

Riddersviks gård uppfördes under 1700-talet och drevs som jordbruk. Gården ligger vackert vid Mälaren. I slutningen på baksidan ligger den gamla köksträdgården, som nu är indelad i 55 kolonilotter. Lotterna har sjöutsikt, Mälaren glittrar och på andra sidan vattnet ligger Färjestaden



på Färingsö. Namnet tyder på att det tidigare funnits en färja, idag måste man åka en lång omväg för att väglades nå motsatta stranden. Sommar som vinter kan man ta sköna promenader vid vattnet, delvis på trätrottoaren som anlagts, snyggt tillpusslad längs Villastadens branta klippor. Möjligheter till bad, fiske och löpträning finns också. Riddersvik är populärt rekreationsområde för både människor och hundar. Vid infarten mot gården, längs den långa lindallén, finns en vacker parkdel med rosodlingar, pick-

nickbord mm. Numera är det en konferensgård plus restaurang under helgerna, för privata festarrangemang och dessutom huserar Riddersviks vänner där. Man ordnar musikevenemang mm. Vid firandet av Valborg, nationaldagen och midsommaren ordnas festligheter på ängen. Till jul kommer den populära årliga julmarknaden. Då fylls både huset och gårdsområdet av ett stort utbud av hantverk, matvaror och godsaker, servering av korv, glögg, kaffe med tillbehör. Välkomna på julmarknad den 21-22 november, kl 11.00-16.00!

Riddersvik i Hässelby bjöd på det allra bästa sommarvädret när ett mindre SPF-gång från Bromma/Hässelby, samlades för en utflykt. Efter den minst sagt instabila sommaren kändes det mycket behagligt att få njuta av augustisolen i trevligt sällskap. Här gavs chansen att få bekanta sig med lummigheten i Västerort och vi som deltog njöt av medhavd dryck och tilltugg plus lite rundvandring i området.

För att testa lokala kunskaper fick SPF-gruppen göra en kort tipspromenad med frågor om Riddersvik och Hässelby med omgivningar, historia och nutid. Två lag tävlade mot varandra, det blev oavgjort! Deltagarna fick exempelvis lära sig att det fanns en järnvägslinje dragen från Spånga station med

persontrafik till Hässelby Villastad. Men framför allt kördes soptåg från Stockholm till närliggande Lövsta, där det fortfarande finns en stor återvinningsstation. Hässelby var i början av förra seklet ett industrisamhälle, störst var länge trädgårdsnäringen och välkände Gunnar Sträng startade sin karriär som handelsträdgårdsbiträde. Senare kom bostadsbebyggelsen och 1949 blev Hässelby inkorporerat i Stockholms stad.

Varje helg året runt är kaféet öppet i Torpet, som ligger intill stora gården. Där kan man sitta ute eller inne beroende på årstid och väderlek, härligt med förstärkning vid promenad eller koloniarbete. Det finns alla möjligheter för trivsamma besök på Riddersvik! Och glöm inte julmarknaden! Tänk vad fort tiden går.

ULLA VON PLATTEN



BARBRO ÅHLUND

Skulpturvandring i Västertorp

Med solen och Eva vår självlärd guide gick vi Kungavandringen i Västertorps skulpturpark. Det är nu 60 år sedan parken invigdes av Gustav VI Adolf med 16 skulpturer och en fresk. Vi var åtta pensionärer som valde denna upplevelse en ljuvlig septemberdag. Denna världskända skulpturpark skapades med tanke på att människan skulle komma naturen och konsten nära. Vi har sett skapelser av våra största skulptörer som exempelvis Eric Grate, Asmund Arle, Arne Jones, Liss Eriksson och sist men inte minst Allan Runefelts "Gubben med geten". En intressant iakttagelse var att ett lugn och en 50-talskänsla utan klotter mötte oss.

Det går säkert att göra om vandringen till våren om det finns intresse.

Start för filmklubben – Gratis film i Ängbysalen!

I höst tänker vi erbjuda alla SPF-are filmvisningar i Ängbysalen. Gratis! Föreställningen börjar klockan 13.00. Det finns kaffe att köpa.

Tisdag 27 oktober:

Mina eftermiddagar med Marguerite.

Drama från 2010 av Jean Becker med Gérard Depardieu och Gisèle Casadesus. Germain är en medelålders man som bor i en pittoresk liten stad i Frankrike. Med sin begränsade utbildning och analfabetism håller han sig på sin kant med de enklare nöjena i livet: tälja, påta i trädgården och mata duvor. En dag träffar han 95-åriga Margueritte som börjar läsa de franska klassikerna för honom. Plötsligt öppnas en ny värld för Germain...

Tisdag 24 november:

En oväntad vänskap.

Franska megasuccé listad som en av världens bästa komedier. Driss, en ung kille från förorten som

precis kommit ut från fängelset, anställs genom en händelse som personlig assistent till den oförsämrade rike, men också mycket ensamme aristokraten Philippe som blivit förlamad efter en skärmflygolycka....

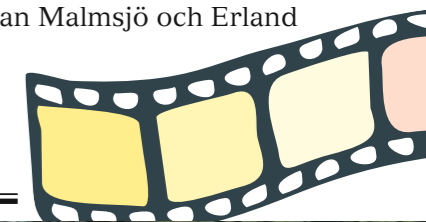
Tisdag den 8 december:

Den tatuerade änkan.

En komedi av Lars Molin om det något försenade tonårsupproret. Berättelsen handlar om Ester, en kvinna i övre medelåldern med vanan att skämma bort såväl sin buffliga man som barn och barnbarn. Mitt i julfirandet dör Esters faster. Det blir början på uppbrottet och ett nytt liv för Ester. Änkan spelas av Mona Malm, en roll skriven direkt för henne. Hon uppvaktas av spännande kavaljerer som Sven Wollter, Ingvar Hirdwall, Jan Malmström och Erland Josephson.

Välkomna!

Hans Edenhammar



FORTSÄTTNING FRÅN SIDAN 3.

Dagen och natten innan vräkte regnet ned men när vi svängde in på Lidas parkeringsplats på förmiddagen skingrades molnen och tävlingen kunde spelas i strålande väder. Banorna var något tunga men arrangören hade gjort ett bra jobb med att få undan allt regnvatten.

Mixedlaget marscherade raskt från grundspelet till semifinal och slutligen final. I finalen blev dock motståndet för hårt mot Lag Moringen, Nynäs, som vann guld och Bromma kom på en hedrande silverplats. Stort grattis till Franko och Karin!

För dam- och herrlaget blev motståndet för hårt redan i grundspelet och de gick därför inte vidare. Segrare i damklassen blev SPF Drakarna, Kungsholmen, och i herrklassen SPF Värmdö. Föreningen som vann distriktsmästerskapet blev SPF Moringen, Nynäs, som enligt traditionen skall arrangera nästa års distriktsmästerskap. Vid prisutdelningen meddelade dock föreningen att de inte har resurser att arrangera en täv-

ling som denna så vi får se hur distriktet löser detta till nästa år. SPF Bromma kom på femte plats i tävlingen.

Nästa tävling gick av stapeln den 9 september mot SPF Drakarna, Kungsholmen. Detta var returmatchen (se artikel i nr 4) så Drakarna arrangerade tävlingen på Boule Bars fina anläggning i Rålambshovsparken på Kungsholmen. Fem tre-mannalag deltog från varje förening. Drakarna kom taggade efter framgångarna i distriktsmästerskapet (se ovan) så vi var beredda på tufft motstånd denna gång. Banorna skilde sig rätt mycket mot vad vi är vana vid så första matchen började lite trevande med oavgjort resultat. Vi lärde oss snabbt banorna så match 2 och 3 slutade med seger för oss.

Efter kaffepausen kvicknade Drakarna till som vanligt och vann knappt med 6 - 4. I sista matchen vände vi på siffrorna och vann med 6 - 4. Totalt vann Bromma med siffrorna 30 poäng mot Drakarnas 20 poäng. Resultatet blev nu



något bättre än i våras då vi vann med 29 mot 21.

Hela tävlingens bästa lag blev också denna gång Brommas lag Gunnar Moberg med Giggi Armini och Ulla Magnusson. Stort grattis till er!

Även denna tävling gick i strålande väder. Boule-tävlingar har tydligen en förmåga att ordna fina dagar. Slutligen vill jag tacka alla deltagare som har kämpat väl i årets tävlingar och också er alla som ställde upp som publik.

Nu ser vi fram mot nya spännande tävlingar nästa år.

Bonniervillan, nedre Manilla öppnar sina dörrar och visar porträttsamlingen!

Ta tillfället i akt att se denna exklusiva samling av porträtt i Bonniervillan, ett besök speciellt arrangerat för oss i SPF Seniorerna Bromma.

Vi som vill åka tillsammans träffas kl 12:40 utanför spärrarna i T-banan i Alvik vid Pressbyrån. För dig som föredrar att själv ta dig dit samlas vi utanför Bonniervillan kl 13.45. Visningen börjar exakt kl 14.00.

Anmälan är nödvändig då antalet för visningen är begränsat. Den guidade turen tar 60 min.

Efter konstbesöket åker vi till Sturekatten på Riddargatan för en kaffestund tillsammans. Ett anrikt café som ligger i ett 1700-tals hus (en trappa upp utan hiss).

Boka gärna redan nu, antal platser är begränsat. Inga bokningar tas emot efter den 5 november. Du anmäler dig till Gunilla Rommér. Sms eller ring 070-526 14 51 eller brommagunilla@hotmail.com.

PRIS 100:- VÄLKOMMEN!



Den sanna historien om Fröken Frimans krig

Tv-serien om Dagmar Friman och hennes vänner sågs av många och en fortsättning kommer till julen. Serien bygger delvis på boken Svenska Hem – en passionerad affär (2005) av Monika Björk och Eva Kaijser.

Ett mycket uppskattat SPF-föredrag gav Eva Kaijser oss många aha-upplevelser! Ett stycke mycket intressant historia om kompetenta och viljestarka "fruntimmer", som lade grunden till våra dagars Coop, men som försvunnit i historien. Där finns välkända namn som Ellen Key, Elin Wägner, Elsa Beskow, Selma Lagerlöf med flera. Upphovskvinnan till konsumentföreningen Svenska Hem var Anna Whitlock, född 1852 och utbildad till lärarinna, ett för tiden "godkänt" yrke för en kvinna. Hon kämpade för flickors utbildning, men insåg också hur illa ställt det var med livsmedelshandlingen i Stockholm. Tuberkulos och andra smittsamma sjukdomar krävde liv bland de sämre bemedlade. Genom värvade medlemmar fick man tillräckligt underlag för den nya affärsidén med konsumentpåverkan.

Trots hårt motstånd från lokala, inhemska och utländska grossister och leverantörer lyckades damerna få igång sin första butik vid Odenplan, tack vare välvilja i Rotterdam och England. Man fick

smuggla in varorna nattetid via bulvaner för att undgå konkurrenterna. Dåtidens lagar och sociala regler var starkt begränsande för kvinnor och förutom den expanderande affärsverksamheten bedrevs kampen för kvinnlig rösträtt. År 1916 såldes de 5 butikerna till det som idag är Konsum/Coop. Därmed försvann också det kvinnliga inslaget i driften. Anna Whitlock vistades mycket i England och tog intryck av suffragetterörelsen och 1921 lyckades man genomdriva kvinnlig rösträtt!

Kvinnor hade små möjligheter att bestämma om sina liv, först var det föräldrarna, sedan maken. Det var änkor som blev självständiga och kunde disponera ekonomi, företagsverksamhet och andra beslut. Lägst på skalan stod ensamstående fröknar. En anekdot berättar att Selma Lagerlöf som nybliven nobelpristagare fick vänta på sin tur vid en fin bjudning, "fruarna först!" Kvinnor antog feminina former av sina mäns titlar, "doktorinna", "amiralinna" etc. att stoltsera med.

Eva Kaijser berättade om tv-inspelningarna av Fröken Friman och i den kommande serien kommer hon att medverka i en mindre roll. 450 statister medverkar och man har lagt mycken möda och stora pengar på att få till tidsenlig



klädsel, skor och annan rekvisita. Vid denna tid var ju både män och kvinnor rejält påklädda, vuxna kvinnor täckte håret med hatt eller sjalett.

En presentation av Eva Kaijser och mer om Svenska Hem finns att hämta på www.latonaordton.se – du kan exvis söka efter släktingar som deltog i Svenska Hem samt se prislistor för dåtidens varor!

Boken, i nyutgåva från 2013 med titeln Svenska Hem – Den sanna historien om Fröken Frimans krig (Latona Ord & Ton), fanns till försäljning.

ULLA VON PLATTEN

Från ett föredrag i Alvik den 7 sep. 2015.

Promenader

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-banestation. Avslutning på café.
Ledare Astrid Gustafsson, tel 87 29 72 eller 076-812 75 28 och Maud Möller, tel 87 31 29.

Stavgång Alvik

Tisdagar kl 10.00 t o m 17/11.

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.

Samling vid Alviks T-bana, utgång mot Vidängsvägen. Vandring cirka 5 km. Målet blir beroende av vädret.
Avslutning på fik.
Ledare: Hans Edenhammar 073-912 98 98 och Britta Alsterman 073-686 53 70.

Boule

Onsdagar kl 13.00 - 16.00.
Liljeholmen (fullt).
Torsdagar 12.00 - 15.00.
BouleBar Rådhuset.

T-station Rådhuset, uppgång Hantverkargatan/Parmmätargatan
Ledare: Margareta Terfelt tel 26 93 51 eller 0702-86 77 99 och Astrid Gustafsson tel 87 29 72 eller 0768-12 75 28.

Bowling

Onsdagar kl 10.30 - 12.00.

I Sundbybergs Bowlinghall, Stationsgatan 1, på andra sidan järnvägen från Sundbybergs station.
Ledare Per-Olof Ström, tel 37 50 22 eller 070-661 09 13.

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.

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 Wilborg 26 98 16 eller 070-529 94 46.

tisdag 17 november
onsdag 9 december

Seniorkören Västergökarna

Tisdagar kl 09.30 - 11.45

Ängbykyrkan, T-bana Islandstorget
Kontakt: Göran Lundquist telefon 0706 60 51 89 eller golund1@gmail.com.

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.

Nixregistret

077-2280000 om du vill spärra din telefon för obeställda telefonsamtal i marknadsförings-, försäljnings- eller insamlings syfte.
(Gäller all telefoni, oavsett teknik.)
Att spärra din telefon kostar ingenting mer än samtalskostnaden.

SPF SENIORERNA BROMMA

Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma.
Redaktion: Lena Hedquist och Birgitta Örnbrand.
SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet i Sollentuna.
Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut 10 december.

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 – vintern 2016

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

Måndag 2 november kl 13-15

”Från Gorbatjov till Putin”
Örjan Berner, f d ambassadör i Moskva talar om sin bok

Måndag 7 december kl 13-15

ZwingTime Band spelar gladjazz.

Måndag 11 januari 2016 kl 13-15

”Varför bråkar dom i Riksbanken?”
Göran Lind, rådgivare till riksbankschefen
Stefan Ingves, förklarar.

Måndagen 8 februari 2016

Årsmöte.

Ängbysalen, Ängbykyrkan

Kyrkbacken 9, T-bana Islandstorget.

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.

Tisdag 19 januari 2016 kl 13-15

Jazziga visor från 60- och 70-talen.
Caroline Langenheim underhåller.

Tisdag 16 februari 2016 kl 13-15

Jannika Häggström, medmänniska utan titel,
berättar och sjunger.

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

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 0708-12 55 54
malmstrom.lena@telia.com

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

Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65

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
Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma

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

Bankgironummer 131-4582

Organisationsnummer 802412-8558

Hemsida www.spf.se/bromma