

## Brottsofferjouren – stöd i en utsatt situation

**V**i träffas på ett café i Alvik. Det är den 8 mars, Kvinnodagen. Det ser ut som en tanke för jag pratar med Ann-Mari Nystedt från Brottsofferjouren i Västerort.

– Kvinnomisshandel är mycket vanligt. Det förekommer i alla samhällsskikt. Det kan till och med bli normalt i ett förhållande, något som hör till vardagen. Överhuvudtaget är våld och kränkningar i nära relationer vanligt. Av de 1398 brottsoffer som sökte hjälp i Västerort 2015 var 61% kvinnor. De vanligaste brottstyperna var misshandel, olaga hot och ofredande.

– Vad kan ni göra?

– Vi är stödpersoner som finns för brottsoffret. Men den utsatta måste själv vilja ha kontakt! Viktigt! Vi agerar inte mot någons vilja. Och vi har så klart tystnadsplikt.

För några år sedan gick Ann-Mari i pension. I likhet med så många andra nyblivna seniorer ville hon ha något meningsfullt att syssla med. Via en god vän fick hon tips om en kurs för blivande brottsofferstödare. Hon sökte. Det blev flera intervjuer. Därefter utbildning av polis och socialtjänst samt besök i Tingsrätten. Sedan följde flera samtal där Anne Mari satt som lyssnare innan hon slutligen fick ta eget ansvar. Fortbildning för brottsofferstödare sker regelbundet.Handledning sker cirka en gång per månad.

– Polisen är skyldig att informera brottsoffer om att vi finns, säger Ann-Mari. Polisen faxar polisanmälan med diarienummer, brotts-

rubrik och personuppgifter på den som anmält brottet till Brottsofferjouren. Om det inte är ett brott som begåtts inom familjen, skickar brottsofferjouren ett brev. Därefter följer telefonsamtal till den utsatta med information om vilken hjälp som finns att få.

Brottsofferjouren för Västerort ligger i Hässelby och omfattar även Ekerö, Solna, Sundbyberg och Sollentuna. Distriktet är stort med många fall från Solna och Sundbyberg. På kansliet arbetar två personer fast anställda. Cirka 17 stödpersoner kommer in och arbetar minst två gånger per vecka.



Varje ärende kan pågå en längre tid, kanske ett halvår och sluta med att man stödjer brottsoffret vid en eventuell rättegång.

Det händer ibland att brottsoffer själva tar kontakt. Eller någon orolig anhörig.

– Till oss kan man alltid vända sig om man känner sig otrygg. Det kan vara hotfulla grannar, barn eller barnbarn som hotas, flickor som kränks. Vanligt är rån, stöld och kortstöld där man lyckats komma över koden. Fega typer siktar in sig på äldre. Den drabbade känner skuld. "Hur kunde jag vara så dum?"



Hur kunde jag släppa in de där hantverkarna som egentligen var tjuvar?" Att bli utsatt för ett brott är inget att skämmas för. Ändå är det många som gör det. Men kom ihåg att du inte är ensam drabbad och att vi finns! säger Ann-Mari.

Till Brottsofferjouren kan man vända sig för att få råd, stöd och hjälp. Här vet man vart man ska vända sig för att eventuellt gå vidare med sitt ärende.

– Vad är det som driver dig?

– Känslan av att göra nytta! Att se rättvisa skipas. Se en kränkt människa få upprättelse och att få vara med genom hela processen. Det är belöningen!

Adressen till BOJ: Loviselundsvägen 28, 165 59 Hässelby.

E-post: [info@vasterort.boj.se](mailto:info@vasterort.boj.se)

Internet: [www.vasterort.boj.se](http://www.vasterort.boj.se)

**BIRGITTA ÖRNBRAND**

**Nytt år i föreningen** ➤ **Se sidan 3**

**Boendeplanering** ➤ **Se sidan 4**

**Färentuna hälsoträdgård** ➤ **Se sidan 6**



## Ordförande Lena har ordet:

### Ensamhet betyder så olika...

I januari i år gick min man bort efter att i många år haft en demenssjukdom som mycket påverkat hans liv och naturligtvis även mitt som anhörig. Han bodde sina sista år på Mälarbackens vård- och omsorgsboende där han för det mesta fått en mycket god omsorg. Sina sista dagar tillbringade han på S:t Görans sjukhus där vi också möttes av en mycket professionell och empatisk personal.

Många har frågat hur jag nu upplever att vara ensam och på den frågan finns inget enkelt svar. Ensamhet betyder så olika för olika personer. Ensam har jag känt mig när våra gamla vänner inte vågade/orkade hålla kontakten med oss. Ensam har jag känt mig när min man och mer försvunnit bort från mig. En sak är säker att det är många bland oss även i vår förening som känner sig ensamma, inte minst när goda vänner blir sjuka och/eller avlider. Men det går att få nya vänner även i vår ålder, jag har hittat dem bland andra anhöriga och inte minst i arbetet med att vara ordförande i vår förening. Kanske måste man våga söka upp sammanhang där man träffar andra som man har gemensamma intressen med.

Från och med i vår har vi kontakt med den nya kommunpolisen som finns i Västerort och som är mycket angelägen om samarbete med oss. Vi kommer att fördjupa oss i frågor som har med säkerhet att göra och kontaktperson inom styrelsen är Ulf Grape som gärna tar emot synpunkter från er.

Förbundet har sedan årsskiftet problem med att ta in medlemsavgifterna i kombination med att man lägger om medlemsregistret. Det kommer att ta tid att få rätsida på detta och de lokala föreningarna kan tyvärr inte göra annat än invänta att förbundet löser detta. Vår medlemssekretare Nils Olihn och vår nya kassör Karin Lund gör allt för att störningarna för er medlemmar ska bli så små som möjligt.

Vad vi däremot definitivt har ansvar för är att vår medlemstidning innehåller korrekt information. Redaktionen har ett mycket gott samarbete med Norrmalmstryckeri som också hjälper oss (lekmän) med layouten. Vi korrekturläser noga men i förra numret blev det helt fel med uppgifterna om var medlemsmötena under våren skulle äga rum. Jag har ingen bra förklaring men ber ur hela mitt hjärta om ursäkt för allt elände som detta innebar för en del av er medlemmar. Alla som har en e-postadress fick informationen och dessutom gavs muntlig information vid våra möten men vi nådde långt ifrån alla genom detta.

I detta nummer finns program för resten av våren, sommaren och början av hösten. Nästa nummer av tidningen utkommer i slutet av augusti så anteckna redan nu när aktiviteterna startar i höst!

*Önskar er alla en bra sommar! Lena.*

## Medlemsavgiften 2016

Från och med i år har vår förening sk central uppbörd av medlemsavgifterna vilket innebär att inkasseringen sköts av förbundet. På grund av inkörningsproblem har många medlemmar, inte bara i Bromma, drabbats av problem. Några har inte fått någon inbetalningsavi, några har betalat in direkt till vår förening etc. Samtidigt byter förbundet system för medlemsregistreringen vilket inte heller fungerar tillfredsställande.

Vår medlemssekretare Nils Olihn och vår (nya) kassör Karin Lund arbetar intensivt för att på bästa sätt lösa uppkomna problem. Nils nås på nils.olihn@gmail.com eller 070-888 92 96.

LENA HEDQUIST

## Stavgång och blåsippor

Röda stugor tågar vi inte förbi, men det sjunger vackert ibland tallarna när vårt stavgång vandrar i Grimstaskogen. Gruppen har under åren utökats och vi är nu 7-8 stycken som regelbundet trotsar väder och vind. Vi startar kl.11.00 vid Blackebergs T-banestation. Runt 11.35 gör vi ett litet stopp vid en nylagad långbänk med utsikt över Mälaren. Efter 5 minuters vila fortsätter vi till Mälarbacken, Marys Cafe för en kort kaffepaus. En del av oss ska passa 12.37 bussen mot hemmen för lunch, andra stannar ytterligare en liten stund. Härliga måndagsförmiddagar!!

– Med plats för fler stavgångare, som väntar på blåsipporna.

ELISABETH HALLQUIST

## NYTT ÅR I FÖRENINGEN!

Medlemmarna var i god tid inbjudna till årsmötet i början av februari och K-G Scherman höll som vanligt med stor skicklighet i ordförandeklubban. Årsberättelsen för 2015 lades till handlingarna och kassören redovisade ett litet underskott för det gångna året beroende på att medlemstidningen utkommit med fem nummer istället för fyra. Under 2016 återgår vi till fyra nummer.

Styrelsen har samma sammansättning som föregående år med ett undantag då Hans Edenhammar avböjt omval. Han ersätts av Karin Lund som tar på sig uppdraget att vara kassör.

Som komplement till styrelsen finns de arbetsgrupper som har specificerade uppdrag enligt följande:

**PROGRAMGRUPPEN:** Lena Malmström och Barbro Åhlund.

**REDAKTIONSGRUPPEN:** Birgitta Örnbrand, Lena Hedquist, Gunilla Rommér, Ulla von Platten.

**ÄLDREFRONTEN:** Lena Hedquist, Per Gillström, Karin Holmborg, Berit Linton, Ester Mogensen.

**HEMTJÄNSTGRUPPEN:** Hans Edenhammar, Monica Poppen, Per Gillström, Monica Alstermark, Eva Hermansson.

**TRAFIK- OCH SÄKERHETSFRÅGOR:** Ulf Grape och Barbro Åhlund.

**KOMMUNIKATIONSGRUPPEN:** Hans Edenhammar, Nils Olihn, Ulf Aldin, Monica Poppen.



Ny styrelse 2016.

Bakre raden fr. vänster: Monica Alstermark, Nils Olihn (medlemssekreterare), Ulf Grape. Främre raden fr. vänster: Berit Linton, Karin Lund, Birgitta Örnbrand, Lena Hedquist, Lena Malmström, Ej på bild Barbro Åhlund.

### Pub-träffarna.

Samling på puben! Det har funnits önskemål om att återuppta SPFs pubträffar och nu har det hänt. Vid tre tillfällen under januari, februari och mars har vi samlats på Scandic Hotell vid Brommaplan, för att inta subventionerat öl alternativt vin tillsammans, dessutom möjligt att beställa mer ätbart. Tidpunkten har varit kl 16-19 med fri ankomst och hemgång. Vid första träffen i mitten av januari stod mörkret tätt utanför fönstren, alltfler samlades så bord fick slås ihop och förlängas. Det blev slutligen sammantaget 22 damer och 3 herrar, vid nästa pubträff blev det några färre deltagare. Men vid sista tillfället den 17 mars sjönk närvaron påtagligt, vi var några som hängde med hela tiden, medan några andra kom och gick. Var det vårljuset som lockade mer än pubstämningen?

Tanken med pubträffarna har varit att ge möjlighet till en lättsam och enkel samvaro. Vad anser medlemmarna i Bromma, ska vi fortsätta med puben? Frågan är också var vi kan samlas? Scandic Bromma faller offer för ombyggnationen av Brommaplan och stänger i slutet av året. Vad tycker våra medlemmar, vilka aktiviteter föredrar ni?

ULLA VON PLATTEN

## Pensionärsrådsmöte

Vid det senast pensionärsrådsmötet presenterades den nya stadsdelsdirektören, Lena Holmdahl, ekonom som närmast kommer från utbildningsförvaltningen. Samtidigt fick vi veta att Susanne Brinkenberg som upprätthållit tjänsten som äldreomsorgschef har utsetts till ordinarie innehavare.

Boendeplaneringen för äldre var den viktigaste punkten. Förvaltningen framhöll att situationen är under kontroll de närmaste åren. Samtidigt visar prognosen att stadsdelen kommer att växa och att allt fler demenssjuka kräver fler äldreomsorgsboenden.

Pensionärsrådet har inte fått någon uppgift om hur man planerar för en byggnation som möter behoven. Rådet gav sina synpunkter i ett särskilt yttrande till nämnden.

Utredningen om framtida boendeparkering framskrider. Bromma är ett område där avgifterna kommer att bli höga och särskilt i Traneberg. En av orsakerna till parkeringsproblemen är att innerstadsboende använder Bromma som långtidsparkering.

MONICA POPPEN

## Boendeplanering inför framtiden

Häromdagen kunde man i DN läsa "Stockholm står inför en äldreboom" och frågan om vad som är bäst eller sämst med att bli äldre i Stockholm ställdes. Dagen efter kunde vi läsa om Gunborg, 83, som bor i Bandhagen men är för frisk för att få ett boende på ett servicehus trots att hennes läkare bedömer att hon har behov av vård och omsorg dygnet runt. SvT gjorde för några månader sedan flera reportage om hur olika kommuners bedömningsgrunder för att få plats på ett vård- och omsorgsboende kan se ut. Bland annat blev jag själv intervjuad i ett av inslagen och fick uttala mig om jag som ordförande i SPF Bromma mötte anhöriga till personer som fått avslag på sin ansökan om ett boende på ett vård- och omsorgsboende.

Hur ser det egentligen ut i Stockholm och vad är på gång?

Äldrenämnden konstaterar i sin "Boendeplan 2017 med utblick mot 2040" att efterfrågan på olika former av boende för äldre kraftigt kommer att öka. Äldre ska ges möjlighet att bo kvar i sitt ordinarie boende så länge det är möjligt genom olika insatser. Det kan vara alltifrån bostadsanpassning till hemtjänst ett stort antal gånger varje dag. Men alla vill inte bo kvar hemma! De upplever otrygghet och rädsla för att ramla för att inte tala om känslan av ensamhet som kan leda till depression och till och med självmordstankar. När man får avslag på sin ansökan om boende på ett vård- och omsorgsboende står det i motiveringen att

personen ifråga "med befintliga insatser i form av till exempel hemtjänst, trygghetslarm, dagverksamhet, ledsagning, uppnår "skälig levnadsnivå". Biståndsbedömarna som har ett mycket tufft jobb utgår då från vad som framkommit vid genomgången av den sökandes behov enligt en specifik checklista. Även personer med demenssjukdom kan få nej till att flytta till ett permanent boende. Kanske med en anhörigvårdare som stöd hemma men som själv går på gränsen till sin förmåga.

Tidigare fanns i vår kommun servicehus med tillgång till personal dygnet runt men dessa har drastiskt minskat i antal. En av anledningarna var att många av byggnaderna var i dåligt skick och inte levde upp till arbetsmiljöverkets krav om 80 centimeter runt toastolen, varför de stängdes eller byggdes om till så kallade trygghetsboenden (som var ett resultat av Barbro Westerholms utredning). I Stockholm finns idag 16 servicehus kvar varav några inte motsvarar kraven och måste stängas. I Bromma stängdes Tunets och Tranebergs servicehus och byggdes om till trygghetsboenden varför vi inte har något servicehus kvar inom stadsdelen.

Nu konstaterar politiken att det kommer att behövas ett mer varierat och anpassat utbud av bostäder. Ett begrepp som dykt upp på sistone är mellanboende som till viss del påminner om servicehus men där biståndsbedömning inte ska behövas. Enligt min mening är det alldeles nödvändigt att det

finns någon form av just "mellanboende" mellan kvarboende i hemmet och vård- och omsorgsboende. Ett boende som underlättar att klara sig själv utan att behöva flytta till ett särskilt boende med tillsyn dygnet runt men där man får uppleva social gemenskap och att bo med "likasinnade". Och där hyran för boendet är rimlig för en vanlig pensionär i motsats till hur det är på en del trygghetsboenden.

Vårt äldreborgarråd i Stockholm, Clara Lindblom, har också tagit initiativet att utreda frågan om hur hemtjänsten ska utvecklas. Målet för detta ska vara att öka den äldres inflytande över vad personalen ska göra inom inom en fastlagd tidsram. Den detaljstyrning som hittills skett med 3 minuter avsatta för hjälp vid toa-besök, 5 minuter för personlig hygien och 9 minuter för intag av lunch är kanske om några år ett minne blott! Bromma är en av tre stadsdelar i kommunen som ska ingå i det första testet att låta den äldre tillsammans med personalen avgöra om tiden kan användas för en promenad i solen istället för hårtvätt och städning idag.

Och ytterligare en ljusglimt – regeringens tillfälliga satsning på ökad bemanning inom äldreomsorgen under åren 2015-2018 innebär för Stockholm att ca 160 miljoner ska fördelas per år. Detta motsvarar ungefär 335 helårsarbetare.

LENA HEDQUIST

*Varför fick jag tidningen först i fredags när min goda vän fick sin redan i måndags?*

Jo, så här är det. Så snart tidningen kommit från tryckeriet hämtar våra fenomenala brevduvor tidningen och springer flitigt gata upp och gata ner och lämnar ut tidningar inom sitt distrikt. Men de kan ju inte hinna med alla adresser. Bring, postutbärning, ska dela ut resterande enligt sitt system. Därför dimper tidningen ner i brevlådan på olika dagar hos oss, beroende på hur utbärningen sker. Men var lugn, den kommer! Nästa fullspäckade nummer med bl a höstaktiviteter beräknas komma ut i slutet av augusti. Vi ses!

REDAKTIONEN

## Besök på Sveriges Television

Vi var 24 personer från SPF Seniorerna Bromma som besökte SVT:s lokaler på Gärdet den 9:e februari. Våra trevliga ciceroner lotsade oss runt i TV-husets vinklar och vrår och vi fick en intressant inblick i hur det ser ut bakom TV-rutan.

Många storslagna produktioner har gjorts i TV:s 1000 m<sup>2</sup> stora studio, medan vi i en betydligt mindre studio kände vi igen oss från bl a Skavlan och Babel. Överallt i korridorer och prång kunde man se och även känna igen rekvisita. Vi kunde fotografera Bolibompadraken för att imponera på barnbarnen. I en jättelik sal arbetade ett stort antal personer intensivt med att förbereda program såsom nyhetssändningar. I själva nyhetsstudion, däremot, finns bara

ett fåtal personer, de som presenterar nyheter, sport och väder. Kameramännen har ersatts av robotkameror och studiomän i vita rockar tillhör historien. En skärm på kameran visar en text i storformat som nyhetsuppläsaren själv formulerat, detta för att presentationen ska bli så naturlig som möjligt.

Alla program är numer databaserade. Eftersom datorer åldras snabbt måste datautrustningen bytas ut efter ett antal år, en dyr och komplicerad process att genomföra utan att sändningarna störs.

I TV-husets stora ateljé görs studiomiljöer och scenarrangemang. Här hade omfattande arbeten just gjorts med rekvisita för melodifestivalen. Studiomiljöerna kan i



TV-husets entré på SVT.

Foto: Anders Strömquist/SVT.

regel göras ganska kompakta då allt ser större ut i TV. Detaljarbetet behöver inte vara perfekt eftersom måttliga skavanker inte syns i bild.

Besöket blev mycket uppskattat och vi inser nu hur mycket arbete som ligger bakom varje TV-program.

ULF GRAPE

## Tillgänglighet i kollektivtrafiken

Vid två tillfällen under hösten/vintern höll SPF/Stockholm seminarium om tillgänglighet i kollektivtrafiken. Från ansvariga på Landstinget och SL fick vi höra hur man arbetar med tillgängligheten och intrycket blev att man, trots hård kostnadspress, gör en hel del och att man har höga ambitioner för framtiden.

Trafiklandstingsrådet Kristoffer Tamson nämnde att kollektivtrafiken i Stockholm är rankad 2:a i världen (efter Hong Kong). Man arbetar efter ett ambitiöst 8-punktsprogram för att förbättra funktioner och ekonomi. Inte minst taxefrågan är komplicerad och omdiskuterad, men han lovade att pensionärer ska behålla reducerad avgift. Däremot är det inte aktuellt med ytterligare reducerad avgift under lågtrafiktid, eftersom nämnvärd lågtrafik knappast finns längre.

Ditte Kahlström Jansson är ansvarig för tillgänglighetsfrågor i SL och hon underströk att synpunkter på tillgängligheten alltid är välkomna. Kraven på tillgäng-

lighet regleras i ett flertal konventioner, från FN, via EU etc till SL:s egna regler, samt utifrån synpunkter från intresseorganisationer. Målet är att kollektivtrafiken ska upplevas som det mest attraktiva



Tillgänglighet för alla är målet.

alternativet även för resenärer med funktionsnedsättning. För att uppfylla detta krävs, dels att man ska kunna resa, dels att man ska vilja resa kollektivt. SL har uppmärksammat att trygghetsfrågan blivit alltmer viktig för att

folk ska uppleva resan som säker och trivsamt. Trygghetscentralen kan man nå på nr 020-120 25 25.

Under senare år har en hel del gjorts för att förbättra tillgängligheten. Busshållplatserna har anpassats och bussarna har lågt insteg. Då man passerar ljusskylten på en T-banestation utropas när nästa tåg kommer, med mansröst söderut och kvinnoröst norrut. Synskadade kan känna var perrongkanter och hissar finns med hjälp av räfflor eller metallister. Mässingslisterna måste nitas fast, eftersom de tidigare skruvade listerna genast stals! Om man behöver ledsagning för sin resa kan man beställa det på SL:s tillgänglighetsnummer 020-120 20 22.

Alla funktioner för tillgänglighet är inte så väl kända, kanske för att SL:s utmärkta broschyr om tillgänglighet inte varit så lätt att få tag på. Broschyren heter "Alla har sitt sätt att resa" och ska numer finnas på SL center.

ULF GRAPE

## Resan till Nerja - Boka Nerja

En iskall morgon i mitten av januari för en liten skara från SPF Bromma till Malaga för vidarebefordran till Nerja, där vi skulle tillbringa två veckor fjärran från kyla, mörker och halka.

Vid ankomsten kunde vi notera drygt 30 graders temperaturskillnad, vilket föranledde oss att äta lunch utomhus på Europabalkongen i strålände sol med utsikt över ett glittrande Medelhav. Nerja är känt för sitt milda vinterklimat och vackra läge. Ingen dag utan minst en lång härlig promenad längs havet. Ta gärna med en bok och sitt och läs en stund, om det inte räcker att titta på folk och

hundar. Sen kan du sätta dig på en uteservering och njuta av kaffe eller färskpressad apelsin. En riktig vitaminkick!

Den som vill se mer kan följa med på utflykter till Granada, Cordoba, Sevilla, Ronda eller bara ta lokalbussen till Frigiliana, enligt reklamen Spaniens vackraste by.

Det är inte särskilt svårt att få tiden att gå. I stan finns många affärer, ett museum, fri entré på måndagar och mängder av restauranger.

SPF Bromma har numera avtal med BokaNerja vilket ger oss tillgång till resor med kvalitet till



Glada resenärer i Nerja: Karin Uhlmann, Lena Malmström och Gisela och Lars-Arnold Ihrfors.

förmånliga priser. Mycket aktuellt är de stora rabatter på 35% som vi får på boendet under april, maj och juni när vi kan få en paketresa.

Vi återkommer med mer information om 2017 års resa.

LENA MALMSTRÖM

### Trivselbridge med viss undervisning, onsdagar kl 12.15 - 16.15.

Tältgatan, Nockeby. Ledare Kerstin Törestad Peterson, 070-466 26 07, Monica Poppen 070-260 08 71. För närvarande inga platser men man kan ställa sig i kö.

## Färentuna Hälsoträdgård

Onsdag den 16 juni är vi välkomna ut till Färentuna Hälsoträdgård. Trädgården består av rabatter, odling och fruktträdgård, parkliknande miljö samt inslag av skog. Här finns rum för såväl gemenskap som vila och kontemplation. Förutom att njuta av den rogivande miljön får vi ta del av en föreläsning med Eva Solhäll, trädgårdens kreatör. Fika ingår. Besöket kostar 230:- Antalet platser är begränsat.

Någon gång vid 13-tiden (exakt tid kommer att anges senare) åker vi med buss 176 från Brommaplan till Stenhamra C där vi byter till 317 med riktning mot Björkvik. Vi stiger av hållplats "Folkets Hus, Ölsta". Sedan följer en tjugominuters promenad i gammaldags lantlig miljö. För den som önskar kan hämtning ordnas från busshållplatsen. Även viss möjlighet till samåkning från Brommaplan finns.

Anmäl dig till Gunilla Rommér, mobil 070-526 14 51 eller brommagunilla@hotmail.com.

## Fika - stund

Varje torsdag mellan 9 och 12 är Kvarterskyrkan i Mariehäll öppen för en stunds trevlig samvaro seniorer emellan. Vi dricker kaffe/te och äter bröd till självkostnadspris och löser livets stora gåtor. Tag buss 113 /112 till hpl Mariehällskyrkan. Vi stänger för sommaruppehåll första torsdagen i juni. Om det är en röd dag en torsdag är det stängt, som t.ex Kristi Himmelfärdsdag. Jätteroligt om några av er seniorer har möjlighet att dricka ert förmiddagskaffe med oss i Kvarterskyrkan.

ELISABETH HALLQUIST

## Då var det gung i hela huset.

Gardinerna fladdrade och taket lyfte, ja, nästan, när Daniel Yngwe drog i gång en show i Brommasalen den 7 mars. En entertainer i världsklass som tillsammans med gruppen "The fantastic four" vann första pris i Los Angeles 2012 som världens bästa underhållare. Daniel Yngwe har en bred repertoar. Växlar mellan sång, saxofon och komedi. Karl Gerhard, Glenn Miller, Taube, och glada melodier vi minns från 50-60-talen avlöste varandra. Det var svårt att sitta stilla. Elvis Presley imitationen var på pricken och drog ner ovationer och glada skratt. Ljud- och ljus spelet förstärkte den professionella showkänslan. Till slut fick han hela salen att skaka loss i en Twist. Det var länge sedan vi gjorde det! Efter extranumret, Anthem, syntes bara glada leenden.

BIRGITTA ÖRNBRAND

### Barnamun...

- Vad ska du bli när du blir stor, lilla vän?
- Vet inte riktigt, men jag tror jag vill bli pensionär som mormor. Hon verkar ha så kul!

# Arkiviteterna - Våren - Sommaren 2016

## Månadsmöten april - maj

Enligt tidigare annonserade.

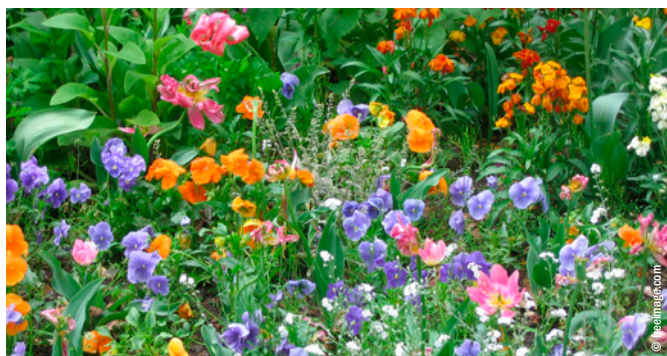
Ängbysalen, Ängbykyrkan Kyrkbacken 9,  
T-bana Islandstorget

**Tisdagen 19 april kl 13 - 15.**

Lästips under medverkan av Stadsbiblioteket

**Brommasalen, Alviks Kulturhus, Gustavslundsv. 168 A,**  
T-bana Alvik

**Måndagen 2 maj kl 13 - 15.** "Allt du inte visste om kaffe" får du veta av kaffegurun Giovanni Masturzo.



## Maj

### Ekebyhovs slott

Onsdagen den 25 maj åker vi ut till Ekerö till slottet. Där äter vi en god lunch tillsammans (115 kr). Bord är bokad till kl. 11.30

Vi hoppas på försommarväder och grönskande bokskog. Konstvisning en trappa upp. Buss 176 till Ekerö centrum och sedan promenad till slottet ca 20 min.

Det finns viss möjlighet till samåkning.

Ring Barbro Åhlund 073-965 16 05 för anmälan och mer information.

**Seniordagen torsdagen den 26 maj i Kungsträdgården.**

## Juni

### Färentuna Hälsoträdgård

Onsdagen den 16 juni är vi välkomna ut till Färentuna Hälsoträdgård. Se särskild information på sidan 6.

**Gustafs matsal lunch tisdagen den 21 juni.**

## Juli

### Båtutflykt till Dalenum på Lidingö

Vi upprepar förra årets trivsamma sjöresa med SL-båten. (Accesskort gäller) Genom innerskärgården ut till Dalenum och restaurang Villan för en god lunch och promenader i vackra omgivningar.

Måndagen den 4 juli. SL har inte sin sommartidtabell klar förrän 24/6. Ring till Birgitta Örnbrand 070-410 18 65 för anmälan och info om tider.

## Augusti

### Riddersvik

Torsdagen den 11 augusti åker vi med t-bana och buss till Hässelby för en kort promenad till härliga Ridderviks gård. Förra året stod koloniträdgårdarna i sin fagreste sommarblomning och vi njöt av en solig dag tillsammans. Vi hoppas på samma vädertur i år.

Ta med något att äta.

Anmälan och info Ulla von Platten tel 070-695 45 91.

### Skulpturvandring i Västertorp

Repris från september 2015 enligt flera önskemål.

Onsdagen den 31 augusti samlas vi vid Alvik, Pressbyrån kl 12.00 för färd med Tvärbana till Liljeholmen och T-bana till Västertorp.

Rundvandring 13.00 - 15.00. Ingen föränmälan.

Information Barbro Åhlund 073-965 16 05.

## Övriga aktiviteter i sommar.

Luncherna på Gustafs matsal fortsätter även denna sommar, men datum har tyvärr inte kunnat fastställas vid vår tidnings manusstopp. Om du är intresserad av att äta lunch tillsammans med andra SPF-are, så är du välkommen att ringa eller mejla Karin Wilborg tel 08-26 98 16 och 070-529 94 46 eller e-post kwilborg@telia.com.

## Boule

Onsdagar kl. 10.00 - 13.00 Tranebergsängen.

Torsdagar kl. 12.30 - 15.30 Björklunds hage.

Ledare: Astrid Gustafsson tel 87 29 72 el. 0768-12 75 28, Margareta Terfelt tel 26 93 51 el. 070-286 77 99.

**Du vet väl att alla över 65 år går in gratis på Gröna Lund.**

**Boka redan nu in septembers månadsmöten.**

## Brommasalen, Alvik

Måndagen den 5 september kl 13 - 15.

"Milstolpar längs universums tidsaxel" Bo Hallmér.

## Ängbysalen, Ängbykyrkan

Tisdagen den 20 september kl 13 - 15.

Information och demonstration av Landstingets hörselexpert, Lena Bäck.

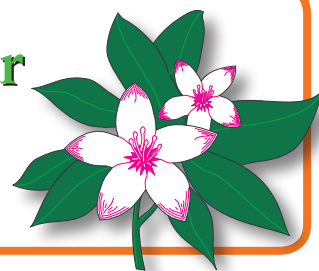
## Styrelse och fakta om SPF Bromma

<b>Lena Hedquist</b> , ordförande <i>lena.hedquist@gmail.com</i>	073-759 40 82	<b>Arbetsgrupper</b> (sammankallande):
<b>Monica Alstermark</b> , sekreterare <i>monica.alstermark@hotmail.com</i>	0700-92 29 59	<b>Redaktionsgruppen</b> Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65
<b>Karin Lund</b> , kassör <i>karin.lund@priorita.se</i>	0708-25 43 90	<b>Äldrefronten</b> Lena Hedquist, 073-759 40 82
<b>Lena Malmström</b> , programansv <i>malmstrom.lena@telia.com</i>	070-812 55 54	<b>Hemtjänstgruppen</b> Monica Poppen, 070-260 08 71
<b>Berit Linton</b> <i>berit.linton@yahoo.se</i>	070-607 44 74	<b>Boendegruppen</b> Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65
<b>Ulf Grape</b> <i>mossen18@gmail.com</i>	070-539 59 74	<b>Kommunikationsgruppen</b> Nils Olihn, 070-888 92 66
<b>Barbro Åhlund</b> <i>barbroahlund49@gmail.com</i>	073-965 16 05	<b>Programgruppen</b> Lena Malmström, 070-812 55 54
<b>Birgitta Örnbrand</b> <i>ornbrandbirgitta@gmail.com</i>	070-410 18 65	<b>Föreningens adress</b> SPF Bromma, c/o Hedquist Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma
<b>Övriga funktionärer</b>		<b>Årsavgift 2016</b> 230 kr vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr
<b>Ulf Aldin</b> , hemsidan <i>ulf.aldin@aldix.se</i>	070-537 90 96	<b>Bankgironummer</b> 131-4582
<b>Nils Olihn</b> , medlemssekreterare <i>nils.olihn@gmail.com</i>	070-888 92 66	<b>Organisationsnummer</b> 802412-8558
		<b>Hemsida</b> <a href="http://www.spf.se/bromma">www.spf.se/bromma</a>

### SPF SENIORERNA BROMMA

Informationsblad till medlemmarna i SPF Bromma.  
Redaktion: Lena Hedquist, Birgitta Örnbrand, Gunilla Rommér  
och Ulla von Platten.  
SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet i  
Sollentuna. Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut i augusti.

Glad sommar  
önskar alla  
i styrelsen!



#### Trygghetsjouren tel 508 40 700

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

#### 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.

#### BROTTSOFFER JOUREN

VÄSTERORT

89 70 00

#### Fixartjänst

Du som fyllt 75 år kan få hjälp med vardags-  
sysslor 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

#### Sjukvårdsrådgivningen

tel 1177