

Italiensk kaffeguru värnar om svensk kaffetradition

En entusiastisk Giovanni Masturzo gav publiken i Brommasalen många nya insikter, kunskaper och tips om något så vardagligt som kaffe. Vi fick veta att svensken i genomsnitt tillbringar elva dygn/år med att avnjuta fikastunder. Vår konsumtion av kaffe ligger på andra plats i världen, efter Finland.

Idag har vi importerat många kontinentala sätt att in ta kaffe. Men italienske Giovanni vill att vi värnar om vår svenska kaffetradition, som han uppskattar till fullo. Hans första möte med svenskt kaffe var dock chockartat, när han som ung stipendiat 1972 kom till sin svenska värdfamilj på Östermalm. Det serverades svart kaffe i stora muggar och ostfrallor därtill. Eftersom italienare in tar espresso i små koppar trodde han att skulle dö på kuppen, och var fanns vinet till osten? På den här tiden var vi svenskar ganska begränsade, olivolja fick man exempelvis köpa i småflaskor på apoteket.

Italien har en gammal kafé kultur, världens äldsta kafé anses vara Café Florian vid Marcusplatsen i Venedig, grundat 1720. Där kan man numera dricka en kopp på 3,5 cl till priset av 300 kr, kanske världens dyraste. I Sverige omnämner Linné kaffe första gången 1685. Karl XII drack 4 liter kaffe per dag under sina dagar i Bender. Gustaf III stoppade kaffeimporten och kaffedrickandet förbjöds, spioner rapporterade. Men istället fanns underjordiska kaféer och man stänkte brännvin på väggarna för att dölja doften. Kvinnor smög med kaffekannor i rep under kjolarna och så uppstod ordet kafferep!

Brasilien är världens största kaffeproducent med jättelika plantager, där bönorna plockas maskinellt. En kaffearbetare plockar

90 kg/dag, vilket ger ca 14 kg rent kaffe. Hanteringen är omständlig, kaffebönorna tas in nattetid, allt ska rensas, sorteras, torkas och krossas. Kaffeträden är frostkänsliga och störningar i skörden drabbar främst småbönder. Costa Rica och Java har främst småbönder som handplockar skörden. Arabica anses vara den bästa kaffesorten, man blandar tre sorter för de rätta smaksensationerna.



Kaffe ska helst intas 20 minuter efter maten, tillsammans med mörk choklad bildas antioxidanter mot åldersdiabetes. Kaffe kan vara rent medicinskt

nyttigt; det motverkar Alzheimer, prostatacancer, astma och levercancer. Nescafé är renaste kaffet, mörkrost är bäst för magen. Kaffet ska konsumeras direkt efter bryggning för att undvika garvsyra. Brygg kaffet, vattnet ska sjuda och hålla 92-96 grader. Bästa kaffet finns i botten på kanna, så rör om och servera!

Förvara öppnat kaffepaket i kylskåpet för att bevara smaken. Sumpen kan användas till mycket: Växtgödning, hårinpackning, sump och diskmedel rengör



Giovanni Masturzo

händer och skärbrädor, frys in kuber och använd i matlagning och vid grillning.

Giovanni Masturzo växte upp under fattiga förhållanden utanför Sorrento i Syditalien, där hans mormor Elvira blev hans stora inspiration. Hon serverade "fattigmanskaffe" gjort på cikoria, utom den femte varje månad, då det serverades riktigt kaffe.

I Sverige har han arbetat 25 år för Gevalia och han har berättat om sin kaffepassion i flera tusen föredrag. Hur serveras världens godaste kaffe? Enligt vår kaffeguru är det ett socialt ansvar, viktigt med bemötandet. Kaffe ska serveras med ett stort leende, som kommer från hjärtat!

ULLA VON PLATTEN

Rapport från äldrefronten ➤ Se sidan 3

Favoriter i repris ➤ Se sidan 5

Bouletävlingen ➤ Se sidan 6



Ordförande Lena har ordet:

Bromma stadsdel är en av...

När du läser det jag skriver nu i början av juni har sommaren redan passerat och min förhoppning är att sommaren blev så som du hade hoppats.

Innehållet i detta nummer fokuserar bland annat på vad vi i Äldrefronten vill åstadkomma genom vårt engagemang i allt som rör insatser för oss när vi behöver någon form av stöd. Många fler klarar sig mycket längre utan hjälp därför att vi håller oss friska men om vi får leva kommer vi behöva ta del av samhällets tjänster. Förbundet och Stockholmsdistriktet tar dessa frågor på stort allvar och glädjande nog har undertecknad blivit ombedd att ingå i distriktets arbetsgrupp för äldreomsorgen. I Stockholm är för närvarande ett förslag om förändringar inom hemtjänsten ute på remiss. Bromma stadsdel är en av tre stadsdelar som ska pröva att ge mottagaren av hemtjänsten och utförar-

en större inflytande över vad som ska göras. Men mycket återstår att göra, bland annat sätta punkt för neddragningen av antal platser på särskilda boenden och helst också skapa ett så kallat mellanboende.

Ytterligare en viktig fråga att driva är som Christina Rogestam skrev i senaste numret av Seniorens: att ta upp frågan om varför vi äldre enbart ska "Uppnä en skälig levnadsnivå" vid ansökan om olika insatser medan de funktionshindrade enligt lag ska få "en god levnadsnivå"?

Nog om detta! Vi ska ägna oss åt friskvård också både mentalt och med kroppen. Då ska man träffa andra likasinnade och ha trevligt. Månadsmöten med bra innehåll, gå på bio gratis eller varför inte en PUB-kväll och mycket annat!

Väl mött! Lena

Pensionärsrådet

Vid pensionärsrådsmötet i maj redovisade förvaltningen ett underskott i budgeten för äldreomsorgen. Behovet av hemtjänst har ökat över den prognosticerade nivån vilket skapar ett krav på besparingsåtgärder.

Vid det senaste mötet diskuterades den utvecklingsplan som Äldreförvaltningen gjort för hemtjänsten. Det viktiga är att den äldre i större utsträckning ska sättas i centrum och få större inflytande, ge förbättrad kontinuitet och säkerställa att insatserna möter den enskildes dagsaktuella behov. SPF anser det viktigt att valfriheten kvarstår. Upphandlingen måste ske på ett sådant sätt att kvalitetskrav gör att antalet utförare automatiskt minskar.

Allmänt kan sägas att utvecklingsplanen innehåller många goda förslag som om de verkligen genomförs kan förbättra hemtjänsten för oss äldre.

Matrådet har haft ett sammanträde där medlemmar ur pensionärsrådet även fått tillfälle att testa maten som tillagas i köket i Traneberg. Det fanns synpunkter på matens kryddning och sammansättning. Chefen för verksamheten lovade att försöka förbättra samarbetet mellan köket och boendena för att "piffa" till maten.

Byggnationen av köket på Mälarbacken tycks bli försenad vilket är trist eftersom den höjning av matkvaliteten som man då förväntar sig drar ut på tiden. Positivt är att två dietister kommer att anställas.

MONICA POPPEN

Höstens månadsmöten

Som vanligt blir det en blandning av allvar och ren underhållning. För datum se kalendariet.

Bo Hallmén presenterar sig så här: I den här bildberättelsen ska jag ta er med på den längsta tänkbara resa, den som börjar med Big Bang, universums födelseögonblick och fortsätter ett stycke in i vår okända framtid. Vi följer stjärnors och galaxers uppkomst, livets förunderliga uppkomst på vår planet...

Sven Hirdman har varit ambassadör i Ryssland i många år och nyligen gett ut boken "Ryssland och svensk säkerhetspolitik - 50 år i utrikespolitisk tjänst". Ska Sverige gå med i Nato eller?

Lars Björklund är kaplan vid Sigtunastiftelsen och har bland annat varit sjukhuspräst och mött många människor i glädje och sorg. Han kommer att tala utifrån sin senaste bok "Det som ger hoppet liv" - och vart tar livet vägen?

Rapport från äldrefronten

Gruppen består av fem personer som alla har erfarenheter av insatser från äldreomsorgen och av att vara anhängigvårdare. Anledningen till att gruppen bildades var att vi alla hade en önskan om att kunna medverka till att äldreomsorgen utvecklas kvalitativt för dem som tar emot insatserna, framför allt inom vår stadsdel Bromma. Några av oss är representanter för SPF i Bromma stadsdelsnämnds pensionärsråd och kommunens pensionärsråd.

Till att börja med la vi stort engagemang på att informera oss om hur det fungerar i Bromma. Genom inläsning av litteratur, möten med specialister och återkommande besök på samtliga vård- och omsorgsboenden inom Bromma fick vi god kännedom om lagstiftning och hur "verkligheten" ser ut. Vi har också träffat de olika cheferna för äldreomsorgen som avlöst varandra på stadsdelsförvaltningen samt chefen för biståndshandläggarna och anhängigkonsulenten.

Vilka intryck fick vi under våra möten med olika chefer, personal och de som tar emot insatserna? Mycket olika kvalitet på de olika boendena, ofta kopplat till ledarskapet, ibland till storleken på boendet men långt ifrån alltid. Stora språksvårigheter hos en del personal vilket försvårar deras arbete med t ex dokumentation och i umgänget med de äldre. Men för det mesta omsorgspersonal som utifrån de resurser som står till buds gör sitt allra bästa. Alldeles för många som bara har en timanställning och scheman som ibland är omänskliga.

Vi har också träffat förtvivlade anhöriga som går på randen av vad de orkar och som inte har tillräcklig information för att veta hur man ska kunna förändra sin livssituation när ansökan om ett permanent boende avslås. Med motiveringen att deras (demens-)sjuke make eller maka uppnår en s.k. skälig levnadsnivå med de insatser som redan ges i form av hemtjänst och annat.

För några år sedan ansökte vi om medel från Äldreförvaltningen vilket vi fick och som framför allt använts till att sprida information och kunskap till våra medlemmar. Vi har inbjudit till föreläsningar om demenssjukdomar, trygghetsboende och andra typer av boenden, om att vara anhängig för att ge några exempel. Vår medlemstidning har innehållit en mängd olika artiklar om frågor som berör hemtjänst, olika former av boende och vilka insatser man kan få när man inte klarar sig själv.

Flera av oss har erfarenhet av att vara anhängig till någon med en demensdiagnos och upplevt hur "övergiven" man kan känna sig av samhället då ens närstående får sin demensdiagnos. Vem ska jag vända mig till för att få råd och stöd? Av den anledningen tog vi kontakt med Minnesmottagningen på Bromma sjukhus för att ställa frågan om vi kunde vara till någon hjälp för anhöriga. Tyvärr har den kontakten ännu inte blivit vad vi hoppades.

Vi har även medverkat i konferenser med personal på Mälarbackens demensboende och träffat anhängigombuden, sammanlagt fyra dagar.

Någon av oss har haft och har fortfarande anhängiggrupper på samma boende vilket varit mycket uppskattat av de som deltagit. Möjligheten att få träffa andra som är i samma situation är ovärderlig.

Något som vi förundrats över är hur man tar reda på hur verksamheterna fungerar, "säkrat kvaliteten" som det heter. Vi har av den anledningen tagit kontakt med den som ansvarar för frågan på Äldreförvaltningen och kommer att följa upp den diskussionen till hösten. En annan fråga som intresserat oss är samarbetet mellan kommun och landsting, t ex när någon skrivs ut från sjukhus och ska komma hem. Vem tar då ansvar för vad? Tranebergs vårdcentral som vi besökt är mycket intresserad av att ha fortsatt kontakt med oss kring denna fråga.

Som sammanfattning kan vi säga att vi lärt oss oerhört mycket, delat med oss till många och känt att vi är med och påverkar vilket ger mening åt var och en av oss. Äldrefronten har gett oss äldre en röst och kommer till hösten även att ingå i Stockholmsdistriktets arbetsgrupp för äldreomsorgen där en av oss har blivit ombedd att vara med.

**PER GILLSTRÖM, LENA HEDQUIST
KARIN HOLMBORG, BERIT LINTON
ESTER MOGENSEN**

Många får bekymmer med hörseln på äldre dagar vilket i sämsta fall kan bidra till att man känner sig ensam och utanför. Men det finns hjälp att få – lyssna till hörselexperten från landstinget, Lena Bäck.

Några av oss har kanske redan träffat på dem som ägnar sig åt att lura oss äldre. Plånboken försvann, mobiltelefonen vart tog den vägen? Kommunpolisen

Tommy Stiernertantz informerar om hur man kan skydda sig mot dessa förslagna personer som siktar in sig på just oss äldre.

Abbas musik har satt Sverige på kartan och nu får vi träffa Carl Magnus Palm som forskar och skriver om gruppens stora framgångar.

LENA HEDQUIST

SeniorNet - vad är det?

Måste jag verkligen lära mig hur en smartphone och skype fungerar?

När vi var unga kunde vi välja mellan telefon och brev för våra kontakter och det räckte. Idag lever vi i en digitaliserad tillvaro och många bland oss äldre känner att tekniken springer ifrån oss! Det är lätt att känna sig vilse bland alla ord och begrepp; internet, iPad, e-mail, instagram och facebook för att bara nämna några.

Men även vi seniorer kan ha glädje av att kunna något om den nya tekniken. Den förenklar tillvaron! Surfplattan och den smarta telefonen har gjort världen mer tillgänglig för oss. Egentligen är smarta telefonen en liten dator som det går att ringa med. Det kostar mindre att göra bankärenden på internet. Bokar man en resa på nätet ingår rabatter som inte finns hos resebyrån. Andra bokningar kan göras via internet som läkarbesök, bilbesiktning, passansökningar m.fl. För att få hjälp med att hitta rätt väg finns en GPS inbyggd. Man kan lyssna på musik, se på film och läsa tidningar. Surfplattan fungerar också som e-boksläsare, dvs. böcker som kan beställas gratis från biblioteket. Det går även att ta foton. Det finns således många fördelar förutom att kunna meddela sig via e-post.

För att lära mer om min egen dator, började jag utbilda mig på SeniorNet. Det är en organisation med mottot "Äldre lär äldre digital kommunikation och internet", som finns över hela landet. En organisation för alla 55+, som vill lära sig hantera dator, smart telefon och surfplatta som nybörjare eller vill fortsätta lära sig surfa, hantera e-post, handla och betala på nätet m.m.

I Bromma har SeniorNet några klubbar och det finns även andra utbildningscentra för datorkunskap. Jag började i SeniorNet Hässelby-Vällingby och tänker fortsätta där. Förutom att lära mig datorn träffade jag trevliga kurskamrater. Klubben erbjuder utbildning i form av studiecirkel och tematräffar. Varje onsdag är det öppet hus då man kan ställa frågor. Det finns datorer och surfplattor om man inte vill ta med sig egna.

Jag har haft stor nytta av att lära mig Windows 10 och dess möjligheter. Min stora oreda i mappar och filer på min hårddisk fick jag ordning på. Jag kan använda det så kallade "molnet" - en lagringsplats på nätet - där jag kan förvara mina bilder, dokument och som jag alltid kan komma åt var jag än är. Jag lärde mig ringa gratis via bl.a. Skype, Viber, Whats app till mina barn



och barnbarn som bor i USA och Tyskland. Efter cirkeln "Gör din egen fotobok" samlar jag mina foton och gör böcker i stället för att sätta in foton i album eller att de sitter kvar i datorn och ingen ser dem. En intressant kurs var också släktforskning där jag kom ned till 1700-talet av mina tidigare generationer. Även en kurs om bloggning var spännande där min testblogg blev läst även i utlandet. Tänk på 104-års bloggaren Bojan Carlsson (www.123minsida.se/Bojan). När hon var 93 år fick hon en begagnad dator. Hon gick en datakurs på SeniorNet och sedan hon fyllt 100 år bloggar hon dagligen. Kan hon så kan vi!

BERIT LINTON

ILLUSTRATION KEROLD KLANG

Lokalpolisens enkät

Lokalpolisen i Vällingby – stadsdel Bromma genomför en medborgarundersökning. Syftet med undersökningen är att försöka få reda på hur våra boende upplever tryggheten i sitt närområde. De svar ni lämnar kommer sammanställas och sedan användas i vårt arbete med att ta fram ett medborgarlöfte. Svaren kommer även att användas för att planera det brottsförebyggande arbetet i Bromma.

Jag skulle vara tacksam om jag kunde få er hjälp med att besvara frågorna i enkäten. Jag kommer sedan att presentera svaren och även diskutera kring detta tillsammans med er i höst.

Enkäten hittar du på vår hemsida www.spfseniorerna.se/bromma kan fyllas i vid ett av våra månadsmöten.

TOMMY STIERNERLANTZ, KOMMUNPOLIS, BROMMA

Vårutflykt till Ekebyhovs slott

Ute vid Ekebyhovs slott på Ekerö, stod bokskogen i sin allra skiraste grönska vid vårt besök den 25 maj. Några äppelträd stod fortfarande i blom och syrenerna doftade. Vi njöt av en mycket god lunch och hade det trivsamt tillsammans. Solen sken och det förvarnade regnet kom inte förrän vi var hemma igen. Vi hade en lyckad och trevlig utflykt.



Ekebyhovs slott.



Från vänster: Barbro Åhlund, Monica Bergqvist och Margareta Wagenius.

Besök av vår kommunpolis

Vid månadsmötet i Ängbykyrkan den 18:e oktober kommer vår kommunpolis, Tommy Stiernerlantz, berätta om hur polisen arbetar i Bromma och hur man kan undvika att utsättas för brott. Tyvärr begås ju många brott mot äldre, dels i butiker och vid bankomater mm, dels då smarta bedragare på olika sätt lyckas ta sig in i hemmet. Tommy presenterade sig vid vårt månadsmöte i Alvik den 4:e april och berättade då att han håller en medborgardialog för att kunna inrikta polisens arbete på de frågor som vi tycker är mest angelägna. För de som har tillgång till internet har han lagt ut en enkät med några frågor som han är tacksam att få svar på. Länken finns i klickbar form i vårt elektroniska nyhetsbrev och på vår hemsida www.spfseniorerna.se/bromma

ULF GRAPE

Favoriter i repris!

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 föransmälning eller kostnad. Information Barbro Åhlund 073 - 965 16 05.

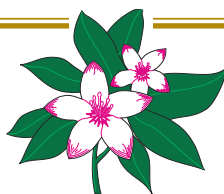
Bergianska trädgården

Edvard Anderssons Växthus.

Måndagen den 26 september kl 14.00 går vi på en guidad visning genom blommande buskmarker, kalifornisk öken och fuktig och tropisk regnskog, i Edvard Anderssons växthus.

Entré och guidning 130:- per person. Begränsat antal deltagare.

Anmälan till Birgitta Örnbrand 070 - 410 18 65 senast 19 september.



PUB-kvällar

Vi fortsätter att träffas över ett glas öl eller vin till "after work"-prisen i nya lokaler!

SCANDIC i ALVIK hälsar oss välkomna följande torsdagar: 29 september, 20 oktober, 17 november och 15 december mellan kl 16 - 19.

STYRELSEN

Bonniervillan, Nedre Manilla

Vi gör om succén från förra året och erbjuder er som inte hade möjlighet då att se denna exklusiva samling av porträtt torsdagen den 27 oktober.

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

Du anmäler dig till Gunilla Rommér, mobil 070 - 526 14 51 eller brommagunilla@hotmail.com senast den 20 oktober.

Kostnad 150 kronor.

BOULETÄVNINGEN - VIKING LINE TROPHY 2016

Sedan två år tillbaka har VIKING LINE tillsammans med SPF SENIORERNA och PRO anordnat en bouletävling på Åland. Tävlingen spelades i år 18-19 maj. Totalt var 34 lag anmälda.

I år deltog SPF Bromma med två 3-mannalag för första gången.

Klockan 09:00 avgick bussarna från Cityterminalen med destination Kapellskär. Under båtturen med M/S Rosella fick vi information om tävlingen och lunch. Väl framme på Åland möttes vi av ett mulet och något kylslaget Mariehamn med risk för regn men vi klarade båda dagarna utan regn som tur var.

På eftermiddagen spelade vi två matcher på en grusplan precis utanför Mariehamn. På kvällen bjöds vi på en tvårätters middag och trevlig samvaro med likasinnade.

Efter övernattnings och frukost på Park Alandia hotell bar det av till bouletplanen igen. Nu skulle vi spela tre matcher. Trots fina banor ville inte kloten alltid gå vår väg. Efter sista matchen kunde vi konstatera att vi hamnade på nedre delen av resultatlistan. Våra lag kom på plats 23 respektive 30 av totalt 34 lag.

På tillbakavägen till Kapellskär med M/S Rosella

fick vi en riklig buffé ombord och tillfälle till lite shopping.

Nästa år skall vi komma igen och då skall vi vara minst tre lag för alla vi "Ålänningar" som deltog i år var överens om att detta var inte sista tävlingen för vår del i Viking Line Trophy.

Stort tack till Viking Line och Distriktet för ett mycket trevligt och väl utfört arrangemang och också ett stort tack till den lokala tävlingsledningen på Åland för fina banor, suverän resultatrapportering samt "Ålandspannkakan". Vi ses nästa år på Åland igen.



Brommas "Ålänningar" från vänster: Eva Törnblom, Leif Törnblom, Eivor Flygare, Gunnel Stamvall, Fred Nilsson, Thomas Bäck (Lagledare) samt Margareta Terfelt.

THOMAS BÄCK, LAGLEDARE

Gratisbion i Ängbysalen

Fortsätter i höst tisdagar kl 13.

- **27 september**, "Leviatan", rysk succéfilm från 2014 som låg på kritikertoppen under en stor del av det året.
- **1 november**, "Vi som älskade varann så mycket", italiensk film från 1974 av Ettore Scola (historiens bästa film enligt Ronny Svensson TV4).
- **29 november**, "Mandarinodlaren", en georgisk film från 2013, nominerad till Oscar och Golden Globe för bästa utländska film.

Ansvarig: Hans Edenhammar
073 - 912 98 98.

Kultur- och motionsvandringar

Onsdagar kl 9.55. Samling utanför T-banepärren mot Vidängsvägen. Ta med sittunderlag och matsäck. Ledare: Hans Edenhammar 073 - 912 98 98 och Britta Alsterman 073 - 686 53 70.

- 7 september Nyckelviken.
- 14 september Skogskyrkogården med Enskede koloniområde.
- 21 september Ulriksdals Slott och park.
- 28 september Universitet – norra Djurgårdsstaden.
- 5 oktober Kvarnholmen.
- 12 oktober Hammarby Sjöstad – Sofia Kyrka – Borgarrummen på Fjällgatan.
- 19 oktober Skeppsholmen/Kastellholmen.
- 26 oktober Gustavsbergs Porslinsmuseum (gratis inträde).

Bowling

Höstsäsongen för BOWLINGEN börjar onsdagen den 31 augusti och vi spelar varje onsdag t.o.m. den 14 december.

Observera att vi nu börjar redan klockan 10:00!

Vi fortsätter tillsvidare att spela i Sundbybergs Bowlinghall, Stationsgatan 1, Sundbyberg. Kostnad 3 x 30:-/serie eller rabattkort 540:- för 20 serier.

Skor och klot får vi låna utan kostnad i hallen.

Nya deltagare är alltid välkomna! Även nybörjare!

Thomas Bäck, 070 - 830 22 16.



Månadsmöten hösten 2016

**BROMMASALEN, ALVIKS KULTURHUS
MÅNDAGAR KL 13 - 15.**

- **5 september** "Milstolpar längs Universums tidsaxel." Bo Hallmén förklarar.
- **3 oktober** Om Ryssland och det världspolitiska läget med f d ambassadören i Moskva Sven Hirdman.
- **7 november** New Orleans jazz med Torbjörn Palm m fl.
- **5 december** Abba, the winner takes it all, multimedia-föreställning av och med Carl Magnus Palm.

**ÄNGBYSALEN I ÄNGBYKYRKAN,
ISLANDSTORGET TISDAGAR KL 13 - 15.**

- **20 september** Om att höra och hörselhjälpmedel med Landstingets hörselexpert Lena Bäck
- **18 oktober** Vår kommunpolis Tommy Stiernerlantz diskuterar Trygghet i vardagen med åhörarna.
- **15 november** Lars Björklund talar "Om livet och annat viktigt".
- **13 december** Traditionell Lucia.

Boule

Fredagar med start 7 oktober till 28 april 2017 i Liljeholmen

Ledare: Astrid Gustafson tel 08 - 87 29 72 el. 0768 - 12 75 28, Margareta Terfelt tel 08 - 26 93 51 el. 070 - 286 77 99.

Luncherna

på Gustafs matsal fortsätter under hösten. Torsd. 15 sep, Tisd. 18 okt, Onsd. 16 nov och Torsd. 15 dec.
För kontakt ring Karin Wihlborg 08 - 26 98 16.

Stavgång Blackeberg

Måndagar.
Samma runda ca 3 km.

Samling vid Blackebergs T-banestation kl 11.

Avslutning på café.

Ledare Astrid Gustafsson, tel 076 - 812 75 28 och Maud Möller tel 08-87 31 29.

Seniorkören Västergökarna

Tisdagar kl 9:30-11:45

Ängbykyrkan, T-bana Islands-
torget.

Sture Bevegård telefon: 070-750
50 46 eller sturebevegard@tele2.
se

Trivselbridge

Tältgatan Nockeby, Start 7 sept.

Onsdagar 12.15 - 16.15

Sluten grupp. Förfrågningar till Kerstin Törestad-Peterson 070 - 466 26 07 eller Monica Poppen. 070 - 260 08 71.

Tävlingsbridge

Tranebergs trygghetsboende,
Tranebergsvägen 47. T-bana
Alvik.

Ledare: Björn Malmberg telefon:
08 - 25 91 29 eller 072-981 36 67.

Trygghet med Bromma Veteranring

Du ringer in varje dag till en telefonsvarare. Vi kollar att du ringt. Har du inte ringt ringer vi upp dig eller, om vi inte får tag på dig, dina anhöriga.

Vi behöver fler som lyssnar av telefonsvararen.

Hör av dig till någon av oss.

Hans Edenhammar 073 - 912 98 98 eller Astrid Gustafson 076- 812 75 28.



*En mormor är en som hela släkten har kommit ut genom.
Då är det väl inte så konstigt att hon är lite sladdrig i skinnet.*

Kristina 7 år.

Styrelse och fakta om SPF Bromma

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

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 slutet av oktober. Manusstopp 7 oktober.

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 (Ahd)
måndag-fredag 08.00-16.30

Sjukvårdsrådgivningen

tel 1177