

## Ska vi vara rädda för ryssen?

**I**Sverige finns en nedärvd gammal rädsla för den ryska björnen, efter rysshärjningar längs kusterna och närgångna "visiter" i modern tid. Annekteringen av Krim och intrånget i Ukraina har skärpt säkerhetsläget i norra Europa. Kan vi lita på Ryssland?

Förra Moskva-ambassadören Sven Hirdman besökte SPF Bromma den 3 oktober och gav i ett föredrag sin syn på Ryssland. Utifrån sina diplomatiska erfarenheter ansåg han att vi inte ska oro oss. Ryssarna har lidit mycket under tidigare krig och vill bara värna sina gränser, man vill inte ha krig på eget territorium. Ryssland ser NATOs utvidgning i ryskt närområde som ett hot och rustar sig för det. Länder som tidigare tillhörde Warszawa-pakten ingår numera i

NATO, så maktbalansen har förändrats. Men yttre "påverkan" kan utlösa rysk aggression, enligt Sven Hirdman. Ryssarna irriterar sig på utländsk granskning och tillrättavisningar.

Vad är en diktatur alternativt en demokrati? Diktaturer är hårdföra länder som Saudi Arabien, Vitryssland, Kina och Nordkorea. Schweiz anses vara världens främsta demokrati. Ryssland befinner sig i mittfåran; man har val, men media kontrolleras, opposition tystas och röstfusk förekommer.

Sedan år 2000 leds Ryssland av Vladimir Putin, nu 64 år. Putin har verkat inom KGB, vistades flera år i DDR och talar tyska. I rysk media framställs Putin som sportig och atletisk. Enligt Hirdman strävar Ryssland efter att vara europeiskt. Folket är "vanliga" människor, Moskva är som andra storstäder. Historiskt har Sverige och Ryssland mycket gemensamt allt-sedan vikingarna på 700-talet etablerade samhällen och handel längs floderna i österled. Slaget vid Poltava 1709 ser ryssarna som en stor seger. Idag är Ryssland en mycket viktig handelspartner för Sverige och man beundrar svensk kvalitet, svenska storföretag och vårt sociala välfärdssystem.

Efter sammanbrottet på 90-talet fick många ryssar ingen lön på flera månader, men systemet med tjänster och gentjänster är utbredd. Korruption förekommer på alla nivåer i samhället. På 90-talet var ekonomin i fritt fall, besparingar i rubel utplånades och folk levde för dagen. Utländska investeringar misslyckades, allt handlade om snabba cash. Ryska turister shoppade lyxvaror i Stockholm med inväxlade dollarsedlar. Andra drabbades av missbruk, våld och misär när samhället förändrades.

Kulturen präglar folket, alla kan sina klassiker inom litteratur och musik, teatrarna är välfyllda, rysk



Sven Hirdman

Foto: Jerker Ivarsson

film har återkommit. Ryssland har en stark förnekelsekultur, vid uppenbara fel söker man alltid en skyldig. Inget händer, ingen vill ta ansvar, stor rädsla för att göra fel. Svaga institutioner med stark byråkrati, med stuprörsorganisationer utan samverkan, gör att allt går långsamt.

Efter Sovjetunionens fall har Ryssland problem i gamla delrepubliker, ofta av religiös karaktär i de muslimska områdena. Uttrycket 'Bardak' står för felaktig planering, "det gick åt helvete". Vid stormningen av den ockuperade Dubrovkateatern i Moskva 2002 gasade och sköt man ihjäl terroristerna, men ett stort antal civila dödades samtidigt. Flera andra ockupationer har lösts lika hänsynslöst.

Den ryska staten håller ett starkt grepp om befolkningen, som samtidigt har en stor tilltro till att staten löser alla problem. Tankesättet lever kvar från feodaltiden med mäktiga godsägare som ägde allt och alla, men som också ansvarade för sina undersåtar. Tsaren kallades för "lillefar", idag är begreppet överfört till dagens tsar, Vladimir Putin.

Sven Hirdman arbetade vid svenska ambassaden i Moskva på 60-talet och återkom som ambassadör 1994-2004. Hirdman utkom 2015 med boken: "Ryssland och svensk säkerhetspolitik - 50 år i utrikespolitisk tjänst".

ULLA VON PLATTEN

Årsmöte

➤ Se sidan 3

Hörselhjälpmedel

➤ Se sidan 4

På gång

➤ Se sidan 6-7



## Ordförande Lena har ordet:

### Tillgänglighet och fallskador är...

Jag tror att de flesta med mig kommer att ha svårt att glömma onsdagen den 9 november 2016. USA har valt en president som gör det svårt att sja om framtiden och när vi tittar ut är vår stad täckt av tre decimeter snö vilket åstadkommer total kaos i trafiken. Själv har jag lyckan att vara ägare till en bil med fyrhjulsdraft så jag tog mig fram och fick rycka ut som brandkår för att hämta mina barnbarn på dagis och dessutom transportera mat till några av mina vänner som inte kunde ta sig ut. Tänk så sårbart samhället är! Inte minst för oss äldre.

Tillgänglighet och fallskador är begrepp som är högaktuella den här årstiden. Många äldre vågar sig inte ut under vintern pga dålig snöröjning och alldeles för många hamnar på sjukhus efter att ha fallit på isiga och snöiga gator. Halkskydd delas ut gratis men endast till dem som har hemtjänst eller trygghetslarm. Undrar just vad notan blir för alla dem som hamnar på sjukhus, behöver korttidsvård innan de kommer hem och då kanske hemtjänst för att inte tala om allt lidande som den drabbade får utstå.

Bromma deltar från och med nu i ett projekt som heter Tryggt mottagande i hemmet. Ytterst handlar det om samverkan mellan landsting och kommun och syftar till att när man som patient skrivs ut från sjukhuset ska kommunen ansvara för att mottagandet i hemmet sker på ett säkert sätt. Ett team bestående av undersköterskor utför de omvårdnads- och serviceinsatser som behövs under de första veckorna för att sedan lämna över till den ordinarie hemtjänsten.

Planeringen inför våren är så gott som klar och vi fortsätter med pubkvällarna på Scandic hotell i Alvik- ett annat sätt att träffas än på medlemsmötena. Vi har fått två friskvårdsombud i föreningen som tar fasta på hur viktigt det är att röra på sig och jag vill gärna påminna om Friskvårdscentrum som ligger i Tunets lokaler, dit alla som bor i Bromma och är över 65 är välkomna. Vi försöker också ordna besök på olika ställen som man inte själv har tillträde till och Bonniervillan var ju exempel på det. Konst är uppenbart ett område som lockar många så varför inte åka på "Konståkning" med tunnelbanan!

*Med önskan om en bra julhelg! Lena*

## Rapport från pensionärsrådet

Vid senaste mötet redovisades ett underskott i budgeten för äldreomsorgen. Det är hemtjänsten som blivit dyrare än beräknat. Det innebär att antalet hemtjänsttimmar kommer att minska något. Exakt hur framgår inte.

Vad den stora nybyggnationen i Bromma kommer att medföra demografiskt är oklart. Prognoserna för hur stor andelen äldre kommer att bli är osäker. Detta är ju avgörande för hur behovet av olika omsorger behöver utvecklas. Det finns i nuläget inga konkreta planer på att bygga något nytt äldreboende i Bromma. Borde göras nu, för att finnas på plats då det behövs; i alla fall 2020 om prognosen stämmer.

Ett projekt har startats (SVEA) för att göra hemkomsten från sjukhuset välfungerande. Extra ordinarie resurser från hemtjänsten skall sättas in under en begränsad tid.

SIP är en relativt nystartad verksamhet som gör det möjligt att samordna alla instanser som är invol-

verade i omsorgen av en äldre. Till ett sådant möte kallas t.ex. hemtjänst, vårdcentral, biståndshandläggare, arbetsterapeut och sjukgymnast. Syftet är att ge en bättre och välintegrerad vård. Det kan vara den enskilde eller en anhörig som kallar till ett möte eller någon representant för de olika aktörerna.

Samverkan mellan landsting och kommun har länge varit bristfällig. Nu försöker man i Bromma förbättra detta genom regelbundna möten mellan förvaltning och tre vårdcentraler.

De boende i Bromma upplever sin stadsdel som trygg. Många av de äldre är dock oroliga vid en rad tillfällen. Vi läser regelbundet om hur äldre lurats, rånats och hotats. Polisen har sedan en tid en samverkan med pensionärsorganisationerna, för att genom möten och andra former av information, göra oss uppmärksamma på risksituationer och även visa på möjligheter att undvika dessa.

MONICA POPPEN

## Vår resa genom tiden

Det var en hisnande färd Bo Hallmén tog oss med på, vid ett månadmöte i Brommasalen. "Milstolpar längs Universums tidsaxel". Vi startade vid universums födelse för ofattbara 13,81 miljarder år sedan. Då var universum ett knappålshuvud stort. Så kom den stora smällen - Big Bang. Elementarpartiklar och väteatomer bildade miljarder stjärnor och galaxer. Vår planet var en av dem. På ett pedagogiskt sätt fördes vi av Bo Hallmén vidare genom tiden. Vatten, koldioxid och lagom solvärme gav upphov till fotosyntesen och växterna kunde utvecklas. För ca 500 milj år sedan kom så de första djuren. Ytterligare ett par hundra miljoner år och Homo - människan började trampa på vår jord. Homo Sapiens, vår art, räknar man med kom för ca 150 tusen år sedan. Och för ca 80 tusen år sedan lämnade vi den Afrikanska slätten och började bre-

da ut oss över hela jorden. Sist befolkades öarna. Vi har ett gemensamt DNA från vår anmoder Lucy, i östra Afrika. Visst är det fascinerande?

Men en tidsresa är ingen resa om man inte också kikar in i framtiden. Vad väntar oss och våra barnbarn? Kunskapsexplosionen pågår och ger en rad nya möjligheter. Men vi behöver inte vara lastgamla för att minnas den tid då det varken fanns datorer eller mobiltelefoner (1950), GPS (1970), digitala bilder (1977) eller Internet (1990). Google med Wikipedia kom 1998. Så vad finns då framför oss? Det kan ingen med säkerhet säga. Men ett är säkert, mycket nytt och revolutionerande väntar. Människans resa genom tiden är andlöst spännande!

**BIRGITTA ÖRNBRAND**

## Skulpturvandring i sensommarsol

Den sista augusti var vi en grupp som begav oss till Västertorp för att gå på visning av de intressanta skulpturer som förorten är utsmyckad med. Guiden Eva Gezelius visade oss runt enligt den skulpturvandringens rutt, samma vandring som dåvarande kungen och drottningen gjorde då konstverken invigdes år 1955. Vi fick en gedigen promenad medan vi beundrade alla konstverk och lyssnade till många roliga och ibland tragiska anekdoter om skulpturer och konstnärer. Tidens skulptur har inte gnagts på miljö och konst. Den förändring som skett syns på prislappen.

Ett exempel är skulpturen vid Västertorps torg gjord av Henry Moore som kallas för "Inre och yttre form" som då var den billigaste - 5.050 kr. Idag är den värderad till miljoner. En förort som utsmyckas så här idag, är knappast tänkbar.

**BARBRO ÅHLUND  
BIRGITTA ÖRNBRAND**



Vår guide Eva Gezelius

## Kallelse till årsmöte med SPF Seniorerna Bromma

Årsmötet äger rum måndagen den 6 februari kl.13.00 i Alviks kulturhus.

På mötet beslutas i sedvanliga frågor som fastställande av resultat- och balansräkning, ansvarsfrihet för styrelsen, budget för 2017, medlemsavgift för 2018, val av styrelseledamöter, val av ombud till distriktets årsmöte, ledamöter till stadsdelsnämndens pensionsråd samt valberedning och revisorer.

Eventuella motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 20 januari.

Om du vill ha fullständig dagordning och/eller årsredovisning hör av dig till Lena Hedquist, [lena.hedquist@gmail.com](mailto:lena.hedquist@gmail.com) eller 073-759 40 82.

**STYRELSEN**

## Att välja hörselhjälpmedel

Vi har haft besök av audionom Lena Bäck från Hörselexperten i Vällingby som inbjudits för att informera om vad man bör göra om man drabbats av nedsatt hörsel. Efter att ha lyssnat på hennes föredrag förstod jag att man behöver omfattande kunskaper för att välja rätt hörselhjälpmedel! Och denna korta sammanfattning gör verkligen inte anspråk på att vara fullständig, snarare ett försök att tydliggöra hur viktigt det är att man får all nödvändig kunskap som krävs för att kunna fatta ett bra beslut.

Hon berättade att 1,4 miljoner svenskar har en hörselnedsättning, 700 000 borde ha en hörapparat men att endast 450 000 har det. Samtidigt säger hon att 50 % av personer över 50 år tycker att de inte hör bra! Och nedsatt hörsel är nog för en del inkörsporten till att känna sig utanför och ensam när man inte uppfattar vad andra säger.

När man har blivit behovsbedömd på en hörselmottagning

som är godkänd av landstinget har man två valmöjligheter- man kan låna eller köpa sitt hjälpmedel. Oavsett vilket så betalar man alltid en hjälpmedelsavgift på 600 kronor vid utprovningen. I landstingets sortiment finns apparater av olika modeller, färger och former. Det viktigaste är att man utifrån sin egen livssituation och egna behov får en apparat som motsvarar ens behov.

Man kan också välja att köpa sitt hjälpmedel vilket ca 80 % gör. Då upptäcker man snabbt att olika hörapparater har olika pris därför att de innehåller olika teknik. Det finns "värsting"apparater som kostar upp mot 30 000 kronor med mycket avancerad teknik. Hörapparater är ett område som är under ständig utveckling och med stor konkurrens mellan företagen om att ligga först. Landstinget ger ett bidrag på ca 6 000 kronor.

Vad ska man tänka på när man köper sin apparat?

Det finns tre egenskaper som man ska fråga efter som Lena

förklarade på ett mycket bra sätt. De är bandbredd, mikrofonsystem och återkopplingen. Normal hörsel kan aldrig uppnås och var och en måste ju ta ställning till hur mycket man tycker att det är värt att höra bättre. Och i vilka situationer? Bandbredden har bland annat med hur man uppfattar konsonanter att göra. Mikrofonsystemet påverkar hur man hör i buller. Återkopplingen om det tjuiter i din apparat.

Man ska också tänka på att skaffa sig en apparat som man kan sköta själv vilket ju bland annat avgörs av hur fingrarna klarar att byta batterierna som brukar vara små. Livslängden på apparaten är mellan fyra och sju år.

Mer information finns på 1177.se under fliken om hjälpmedel. Lena betonade också vikten av att man som kund verkligen får all den information av audionomen som man har rätt till inför ett eventuellt köp.

**LENA HEDQUIST**

## Skagenresa

Underbart är kort, alldeles för kort. Så kan man rubricera skagendagarna. 41 resglada pensionärer antrade Bengt-Görans limousine en kulan torsdagsmorgon i augusti. Under resan till Göteborg klarnade det upp och när vi var i Skagen och 10 timmar senare var vädret toppen. Första äventyret var Grenen, där Skagerack och Kattegatt möts.

Vilka vågor, de blåste kors och tvärs! Sanden var mjöllig och skön att tassa runt i. En liten säl-mule tittade upp bland vågorna. En annan strand, modell stenig, besökte vi, där alla, nästan, gick "upp och ner" för att leta hålstenar. Kul syn! Platsen kallades Solnedgångsstranden. Allt var stängt, så även solnedgången, klockan var 11 på förmiddagen!

Vi hann med mycket under dessa tre dagar. Stadsrundtur, hamnen, Svenska sjömanskyrkan, konstnärshem (Anchers hus), Drachmanns hem,

kyrkogården, där konstnärerna vilar, Skagenmuseet med alla dessa tavlor. Hur kunde konstnärerna måla så portättlikt utan dagens moderna hjälpmedel?!

Vi hann med en vandring i "öknen" också, ett fantastiskt sandlandskap, med rejält pulsande för de som var hågade.

Mycket spännande natur, lilafärgade hedar och täta havtornssnår, sanddyner av varierande höjd beroende på närheten till havet

Maten som ingick i priset var skagensspecialiteter, spätta tillagad på olika vis. MUMS.

Vädret var gynnsamt. Regn den dag vi skulle vara inomhus på museerna. Makterna visste, när det inte gjorde så mycket, sol när vi skulle vara utomhus. Väl genomtänkt!!

**ELISABETH HALLQUIST**

## Vill du vara med i en bokcirkel?

Vi har träffats under 2016 en gång i månaden på fredagar kl.10.00-11.30 på Mälarbackens äldreboende och vi är fem deltagare i cirkeln så det finns plats för några till! Om du vill vara med ring Lena Hedquist 073-759 40 82.

Välkommen!

**LENA HEDQUIST**

## ISLAND

med SPF, 11-15 maj 2017 och med reseledare till Vulkanernas och sagornas Ö. Resan presenteras utförligt på CK:s resors hemsida. Du kan också få information i ett blad som du kan hämta på våra månadsmöten.

Bokningar tas emot av Birgitta Örnbrand, tel 070-410 18 65 eller ornbrandbirgitta@gmail.com.

CK:s Resor AB (i Thailand CK's Tours Co., Ltd)

Christer Kullberg

Tel. office in Sweden  
044-20 90 90,  
int. +46 44 20 90 90.

Mobil in Sweden  
070-631 17 76,  
int. +46 70 631 17 76

Tel. office and mobil in Thailand 08 43 49 17 22

Mail christer@cksresor.se • www.cksresor.se

## Vill du laga och äta mat tillsammans i hemmiljö?

Vi planerar att vara ett sällskap om åtta personer varav en (frivillig anmälan) förbereder måltiden tillsammans med värden eller värdinnan. De övriga sex är gäster.

Först ut som värdinna är Greta L. Frenckner som också är inspiratör till detta nya arrangemang.

Priset är 130.- per person exkl vin och är beräknat på självkostnadsbasis. Betalas vid ankomsten kontant eller via swisch. Kostnad för vin tillkommer.

I förlängningen av detta arrangemang kan även du, i mån av lust och möjlighet, vara den som bjuder in. Detta är inget krav. Syftet med middagarna är att träffas och att ha trevligt.

För frågor kontakta Greta L. Frenckner, mobil 070-794 45 12, mail: greta.lind.frenckner@live.se

Bon appetit!

## SPF BROMMA BOULENS TÄVLINGAR 2016

Även i år har boulesektionen deltagit i flera spännande tävlingar. I maj spelade vi för första gången i VIKING LINE TROPHY på Åland och därefter sedvanligt en vänskapstävling mot SPF Drakarna Kungsholmen.

I somras spelade vi på Tranebergsängen efter initiativ av Margareta Terfelt en ny tävling - KLUBBMÄSTERSKAP. Tävlingen spelades med tvåmannalag under juni-juli och åtta lag deltog. Lagen fick själva göra upp spelordningen med varandra. När alla matcherna var spelade hade ett lag vunnit samtliga sina matcher och fick maximala 14 poäng. På plats två och tre hade lagen 8 poäng.

Jag vill därför gratulera våra första klubbmästare 2016 till en mycket stark prestation: Margareta Terfelt och Franko Moschioni.

Tävlingen om årets klubbmästare kommer nu att bli en tradition!

### VÄNSKAPSTÄVLING MOT SPF DRAKARNA KUNGSHOLMEN

Tyvärr blev det inget DM i år men en returtävling borta mot Drakarna på Kungsholmen gick av stapeln den 24 augusti på Boule Bar i Rålbamshovsparken i strålande väder. Varmt i luften och svettigt av spänningen i tävlingen! Vi förlorade ju i våras så nu gällde det att komma igen. Fem matcher och inför sista matchen var ställningen 22 poäng till Bromma och 18 till Drakarna och vi behövde ta minst tre poäng för att vinna.

Bromma vinner tävlingen med 26 poäng mot 24 poäng för Drakarna.

Av fyra spelade tävlingar mot Drakarna har vi vunnit tre. Bravo!

Starkt jobbat av alla deltagare i SPF Brommalaget!



**THOMAS BÄCK, LAGLEDARE**

## Frågespalt för våra medlemmar!

Har du någon fråga som du vill ta upp så skriv eller ring till Lena!

### FRÅGOR OM ÄLDREOMSORGEN

I föreningen har vi ju sedan flera år en arbetsgrupp, Äldrefronten, som arbetar med allt som rör äldreomsorg inom vår kommun med fokus på Bromma. Om du har frågor som rör äldreomsorg så hör gärna av dig till oss. Ring eller skriv! Om frågan är av generell karaktär så besvarar vi frågan i tidningen så att våra medlemmar får del av svaret. (I vissa fall kan det då också vara lämpligt att frågor av generell karaktär förs vidare till våra representanter i stadsdelsnämndens pensionärsråd).

Denna gång tar vi upp frågan om varför en del som ansöker om olika insatser tex hemtjänst eller annat boende får avslag och vad man kan göra då. Anhöriga som vårdat sin make/maka under lång tid hemma och inte orkar längre blir förtvivlade vid ett avslag på ansökan om plats på ett vård- och omsorgsboende med motiveringen att personen "uppnår så kallad skälig levnadsnivå med redan beviljade insatser" eller möjligen en ökning av antalet hemtjänststimmar kan beviljas.

Det är en mycket angelägen fråga att få veta vad vår kommun menar med "skälig levnadsnivå". Jag har ställt frågan i olika sammanhang bland annat till vår förbundsordförande Christina Rogestam som beklagade att hon inte kunde ge något tillfredsställande svar annat än att det är olika i olika kommuner! Socialtjänstlagen är under omarbeting och kanske kommer svaret när detta är klart.

Biståndshandläggaren som är den myndighetsperson som utreder individens behov utifrån en "checklista" fattar beslutet om ja eller nej till ansökan. Ett beslut som går att överklaga till Förvaltningsrätten men då måste man kunna styrka att det finns något att tillägga eller något som har blivit sämre sedan ansökan gjordes.

LENA HEDQUIST

lena.hedquist@gmail.com eller 0737-59 40 82

## Viktig information på hemsidan och i nyhetsbrevet

Glöm inte att då och då gå in och läsa på vår föreningens hemsida [www.spf.se.bromma](http://www.spf.se.bromma)

Där finns kalendarium, information om de olika arbetsgrupperna, adresser till kontaktpersoner, artiklar i aktuella ämnen, alla nummer av vår medlemstidning och kanske en och annan nyhet eller ändring i programutbudet. Bra att hålla sig uppdaterad!

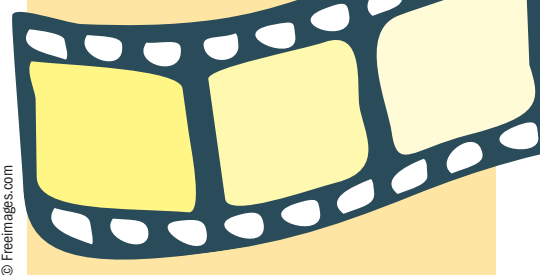
Till alla som anmält sin mailadress kommer nyhetsbrevet med påminnelser om evenemang och en och annan nyhet. Glöm inte meddela din mailadress! Du riskerar annars att missa viktig information!

STYRELSEN

## Luncherna på Gustavs matsal

Fortsätter följande datum våren 2017.

- torsdagen 26/1,
- onsdagen 22/2,
- torsdagen 23/3,
- tisdagen 25/4,
- onsdagen 31/5
- samt tisdagen 27/6.



## Gratisbio fortsätter i vår

tisdagar kl 13 i Ängbysalen  
(i källaren till Ängbykyrkan,  
t-bana Islandstorget).

- **17 januari:** The Lunchbox (2013), en indisk långfilm av Ritesh Batra. Idén till filmen fick han när han samlade in material till en tilltänkt dokumentärfilm om Bombays matlådesystem, dabbawala. Matlådan som ska återuppväcka mannens kärlek går till fel person...
- **14 februari:** Den Röda Filmen (1994) Tredje delen i den polske regissören Krzysztof Kieslowski Trikoloren-trilogi. Filmerna tar sin utgångspunkt i den franska flaggans vitt, blått och rött som symboliserar frihet, jämlikhet och broderskap. I den röda filmen: Valentine råkar köra på en hund och kommer därigenom i kontakt med en äldre pensionerad domare. Deras möte med den ensamme domaren blir en omvälvande upplevelse för båda.
- **7 mars:** Rädsla urholkar själen (1974) En tysk film i regi av Rainer Werner Fassbinder. Filmen handlar om utanförskap i det västtyska samhället. Emmi Kurowski (Brigitte Mira) är en städerska i 60-årsåldern som hittar kärleken i den yngre gästarbetaren Ali (El Hedi ben Salem) från Marocko. I filmen får man följa omgivningens reaktioner på deras relation.

Ansvarig: Hans Edenhammar  
073-912 98 98 eller maila  
[hansedenhammar@telia.com](mailto:hansedenhammar@telia.com)

## Månadsmöten våren 17

BROMMASALEN, ALVIKS KULTURHUS  
MÅNDAGAR KL 13 - 15.

- **9 januari** Musikaliska nedslag i litteraturhistorien med Caroline Langenheim.
- **6 februari** Årsmöte
- **6 mars** Edith Piaf, program av Gunilla Ericsson.
- **3 april** I "huvet" på en gammal hövding. Björn Eriksson berättar.
- **8 maj** Ramelbuljong del 1 med Leif Gellerfelts trio.

ÅNGBYSALEN I ÅNGBYKYRKAN,  
ISLANDSTORGET TISDAGAR KL 13 - 15.

- **24 januari** Drömroller ur musikernas värld framförs av Åse Berg.
- **21 februari** Caroline Törnquist, chefsjurist från Nordea, talar om Familjejuridik.
- **14 mars** Trubaduren Torbjörn Palm sjunger Bellman för oss.
- **11 april** Vi visar en trevlig film.

## Onsdagsvandringar

Vi samlas kl 09.55 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.

## Trivselbridge

Tältgatan Nockeby. Slutna 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 tel: 08-25 91 29 eller 072-981 36 67.

## Stavgång Blackeberg

Måndagar. Samma runda ca 3 km

Samling vid Blackebergs T-banestation kl 11. Avslutning på café.

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

## Seniorkören Västergökarna

Tisdagar kl 09.30 - 11.45.

Ängbykyrkan. T-bana Islands- torget.

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

## Boule

Fredagar kl 12 - 14 t o m 28 april 2017 i Liljeholms hallen.

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

## Möt Mumins mamma på Millesgården den 12 jan 17

Guidad visning av TOVE JANS-SON "Lusten att skapa och leva".

Vi som vill åka gemensamt, samlas utanför Pressbyrån vid Alviks tunnelbanas huvudentré kl 11.30.

Framme på T Centralen går vi tvärs över perrongen och tar röda linjen mot Ropsten. I Ropsten tar vi buss nr 221 till Thorsvikstorg och där byter vi till 238.

Om ni föredrar att åka ut själva så invänta resten av gruppen (eventuell grupprabatt) inne i muséets stora entré. Grundavgift är 150 kr. Antalet platser är begränsat.

Efteråt är alla välkomna till muséets café, förtäring till självkostnadspris.

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

Uppge ert mobilnummer vid beställning.

Välkomna önskar SPF Bromma!

## Konståkning utan is



SL erbjuder visningar av konsten i tunnelbanan, skämtsamt kallat för konståkning.

De startar alla kl 13.00 på söndagar och kostar bara en resa på SL kortet. Efter visningen kan vi som vill samlas på café för att utbyta intryck. Antalet för gruppen är begränsat.

**Kl 13.00 söndag den 5 febr.,** Gröna linjen, samling SL center Fridhemsplan.

**Kl 13.00 söndag den 5 mars,** Gröna linjen, samling Gullmarsplan vid SL center.

**Kl 13.00 söndag 19 mars,** Röda linjen, samling Skärholmens biljetthall mot torget.

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

## BOWLING

Onsdagar 10:00 – 11:30

Kloten fortsätter att rulla varje onsdag t.o.m. den 14 december i Sundbybergs Bowlinghall, Stationsgatan 1, Sundbyberg.

**OBS! Tiden 10:00 – 11:30.**

Kostnad 3 x Kr 30,-/serie eller rabattkort Kr 560,- för 20 serier. Skor och klot får vi låna utan kostnad i hallen.

Vintersäsongen börjar onsdagen den 11 januari 2017 och sedan spelar vi t.o.m. onsdagen den 3 maj. Samma tid och plats!

Nya deltagare är alltid välkomna! Även nybörjare!

Thomas Bäck, 070-830 22 16

## Intresserad av: Trygghet med Bromma Veteranring

Hör av dig till någon av oss.

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



## Styrelse och fakta om SPF Bromma

|  |               |  |
|--|---------------|--|
| <b>Lena Hedquist</b> , ordförande<br><i>lena.hedquist@gmail.com</i>            | 073-759 40 82 | <b>Arbetsgrupper</b> (sammankallande):   |
| <b>Monica Alstermark</b> , sekreterare<br><i>monica.alstermark@hotmail.com</i> | 0700-92 29 59 | <b>Redaktionsgruppen</b><br>Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65                                   |
| <b>Karin Lund</b> , kassör<br><i>karin.lund@priorita.se</i>                    | 0708-25 43 90 | <b>Äldrefronten</b><br>Lena Hedquist, 073-759 40 82  |
| <b>Lena Malmström</b> , programansv<br><i>malmstrom.lena@telia.com</i>         | 070-812 55 54 | <b>Hemtjänstgruppen</b><br>Monica Poppen, 070-260 08 71  |
| <b>Berit Linton</b><br><i>berit.linton@yahoo.se</i>                            | 070-607 44 74 | <b>Boendegruppen</b><br>Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65                                       |
| <b>Ulf Grape</b><br><i>mossen18@gmail.com</i>                                  | 070-539 59 74 | <b>Kommunikationsgruppen</b><br>Nils Olihn, 070-888 92 66                                      |
| <b>Barbro Åhlund</b><br><i>barbroahlund49@gmail.com</i>                        | 073-965 16 05 | <b>Programgruppen</b><br>Lena Malmström, 070-812 55 54   |
| <b>Birgitta Örnbrand</b><br><i>ornbrandbirgitta@gmail.com</i>                  | 070-410 18 65 | <b>Föreningens adress</b><br>SPF Bromma, c/o Hedquist<br>Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma |
| <b>Övriga funktionärer</b>   |               | <b>Årsavgift 2016</b> 230 kr<br>vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr                  |
| <b>Ulf Aldin</b> , hemsidan<br><i>ulf.aldin@aldix.se</i>                       | 070-537 90 96 | <b>Bankgironummer</b> 131-4582   |
| <b>Nils Olihn</b> , medlemssekreterare<br><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 under v. 7. Manusstopp 1 februari. Vi samarbetar med Vuxenskolan.

### 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