

Vem bryr sig om oss äldre i Bromma?

Valet närmar sig och det är många som undrar, vad politikerna vill göra för oss äldre. Frågan ville SPF Bromma få svar på genom att bjuda in stadsdelsnämndens politiker till en diskussion i Alvikssalen.

Kvällen startade med att panelen fick svara på vilken fråga som just deras parti ansåg mest angelägen. Flera partirepresentanter valde att lyfta fram en väl fungerande hemtjänst som den viktigaste frågan. Därefter kom boendet. (MP), (S).

Alla ska kunna bo hemma så länge de vill och orkar. Bo kvar ska vara en rättighet – flytta - en möjlighet. Detta kräver en väl fungerande hemtjänst. Tyvärr är det inte så idag. Exempel på förbättringsområden är tex att statusen för personalen behöver höjas och schemalaggningsen ses över och att ökade kvalitetskrav läggs på utförarna. Förslag kom (M) om bonus till företag som arbetar för kontinuitet i hemtjänsten (inte fler än 10 personal på två veckor). Undantag finns från den dystra bilden. Det finns hemtjänstföretag som fungerar med Silviacertifierad personal och geografisk närhet. Det gör att Bromma sticker ut positivt menade panelen.

(M) föreslog fler utövare av hemtjänst för att kunna jämföra olika företag med varandra. Ett förslag som inte delades av alla närvarande i panelen. Det är brist på mellanformer av boende, servicehus. I Bromma saknas servicehus, vilket många äldre i stadsdelen efterfrågar. Majoriteten framhöll att två av de seniorboenden som finns i Bromma utökats med så kallade aktivitetscenter.



Politikerpanelen bestod av: Cecilia Obermüller (MP), Lillemor Samuelsson (V), Johan Heinonen (S), Isabel Smedberg-Palmqvist (L), Kristin Jacobsson (C), Johan Pacamont (M), Michaela Hollis (KD), med Ester Mogensen som moderator, mötte medlemmar från SPF Bromma en försommarkväll i juni.

Byggande tar tid, från planering till inflyttningsklara hus. (S) Företaget Micasa planerar att till 2029 bygga vård- och omsorgsboende i Riksby. Ytterligare bygge för äldre finns på planeringsstadiet.

"Fler föreningslokaler i Bromma", var ett önskemål från publiken. Svaret blev att samlingspunkter finns idag i Traneberg, Marys café och på Tunet.

Ensamheten var även en fråga som kom upp. 2 av 3 över 60 år lever och bor ensamma. Det är ett stort problem. Ensamhet som kriterium för möjlighet och rätt till gemensamhetsboende bör förstärkas ansåg (L). "Se till att det byggs." (S) i det instämmer nog alla äldre i Bromma.

Många Brommabor upplever brist på information. Det råder bl a stor osäkerhet om olika boendeformer. När måste tex en biståndsbedömare avgöra min rätt till boende?

Möjlighet finns att vända sig med frågor till "Äldre direkt" (som vi skrivit om här i nr 2 i år).

Politikerna betonade också att Pensionärsrådet fyller en viktig uppgift som länk mellan politiker och väljare.

"Kvällens möte är ett bra exempel på civilsamhällets verksamhet och betydelse" (M).

Politiker och publik var ense om vilka prioriteringar som ska gälla för oss äldre i Bromma, boende och hemtjänst.

"Behandla alla med respekt och hänsyn!" Viktigt och en bra slutreplik som avslutade mötet.

BIRGITTA ÖRNBRAND

Mingel i Brommasalen > Se sidan 2

Sociala medier > Se sidan 4

Julmarknadsresa > Se sidan 6



Ordförande Lena har ordet:

Känns märkligt att skriva...

Vad har hänt med den svenska sommaren? Så varmt och torrt har vi aldrig tidigare upplevt klimatet och jag tror att många ställer sig frågan vad orsaken är. En njutning för en del, elände för bönder och även för en del av oss äldre som lider av hettan. Till dem hör jag som får hjärnsläpp när termometern går över 30 grader. Har glatt mig hela sommaren över den bordsfläkt som jag köpte till min man då han bodde på demensboendet där det inte fanns någon som helst AC. Eller när jag fått sätta mig i bilen som medfört en stunds nerkylning.

Känns märkligt att skriva att jag nu ser fram emot hösten med regn och svalare väder men framför allt att komma igång med vårt höstprogram som innehåller både gammalt och nytt. PUB-kvällarna i Alvik byter vi ut mot fyra torsdagskvällar i Brommasalen i egen regi som du kan läsa om nedan.

Vi har också till sist fått definitivt besked om att vi kan ha tre månadsmöten i Ängbysalen men Lucia får vi förhoppningsvis fira i Brommasalen. För övrigt erbjuder vi några mycket intressanta studiebesök som kommer intressera många av er.

Höstens val närmar sig och oavsett vad man röstar på så är vi seniorer ca 25 % av de röstberättigade. Och ändå så få i riksdagen som representerar oss. I detta nummer kan du läsa om vad våra politiker i Stadsdelsnämnden i Bromma svarade på frågor från oss som var med på mötet på försommaren som de var inbjudna till.

Till sist, Du som har en e-postadress och vill få vårt Nyhetsbrev som kommer ut då och då mellan utgivningen av vår egen medlemstidning, skicka den till lena.hedquist@gmail.com!

Välkommen tillbaka till en innehållsrik höst! Lena

Vi prövar ett nytt sätt att träffas !!!

Kom och ta ett glas vin/öl med eller utan alkohol till självkostnadspris i Brommasalen. Första kvällen äger rum torsdagen den 6 september kl 18.30 – 21.30.

Vi får dessutom nöjet att lyssna till den skicklige pianisten, Lennart Brundin, som spelade för oss tillsammans med sitt band på ett månadsmöte i Alvik i våras.

Du behöver inte anmäla dig men eftersom detta evenemang enbart får anordnas i ett s k slutet sällskap så är endast medlemmar välkomna!

Övriga kvällar under hösten är torsdagarna 4 oktober, 8 november och 6 december.

Välkommen Styrelsen!



Så känner du igen **STROKE**

Under den gångna sommaren med en mycket utdragen hetta och torka har många äldre känt sig fysiskt nedsatta. Svårt att hitta svalka som kan lindra. Risk-
en för att drabbas av akut sjukdom ökar, både för en själv och andra.

Stroke är en av våra stora folksjukdomar och den tredje vanligaste dödsorsaken i Sverige. Stroke är ett samlingsnamn för hjärninfarkt (blodpropp i hjärnan) och hjärnblödning.

Enligt Hjärt-Lungfonden drabbas varje år drabbas omkring 28 000 personer i Sverige och hälften av alla drabbade avlider eller blir svårt funktionsnedsatta. Av alla de drabbade är det kvinnor och äldre personer som är överrepresenterade.

Det är få som känner till symptomen – därför att det är viktigt att vi lär oss att känna igen varningssignalerna. Det kan rädda många liv.

TIA – varningssignal för stroke

En form av stroke kallas TIA (transitorisk ischemisk attack). TIA är en övergående attack som signalerar att blodflödet i något av hjärnans kärl har stoppats eller hämmats under en kortare tid, men också att flödet återställts så pass snabbt att hjärnvävnaden inte skadats allvarligt.

Symptomen är detsamma som de som uppstår vid en "riktig" stroke. Skillnaden är att symptomen vid TIA är kortvariga och typiska attacker varar några minuter upp till någon timme. Symptomen går tillbaka inom högst ett dygn.

AKUT – vid tydliga tecken på stroke

Vid tecken på att någon drabbats av en stroke – kontrollera Ansikte, Kropp och Uttal. Se guide på tydliga varningstecken och hur man ska agera. Man kan t ex be personen uttala en hel mening, sitt personnummer eller liknande för att testa minnesfunktionen. Tiden är dyrbar och snabba vårdinsatser lindrar skadorna.

SAMMANSTÄLLT AV ULLA VON PLATTEN



ANSIKTE
Be personen att le. Om mungipan hänger – ring 112!



KROPP
Lyft armarna i 10 sekunder. Om en arm faller – ring 112!



UTTAL
Om personen talar sluddrigt eller inte hittar rätt ord – ring 112!



TID
Varje sekund är livsviktig. Vänta inte – ring 112!



Vänta inte – ring 112!

Sociala medier – vad är det?

Begreppet sociala medier surrar ofta i luften, men vad menar man egentligen? Enkelt uttryckt är det olika mötesplatser på nätet, där man har kontakt med andra. De skiljer sig åt beroende på hur man kommunicerar. Här kommer exempel på några.

Facebook är det mest använda, på skoj kallad Fejan eller bara FB. Facebook har mer än två tusen miljoner användare, dvs två miljarder, världen över och använder sjuttiofyra språk. Ett hisnande faktum.

Genom ett fiffigt system väljer du vilka personer du vill ha kontakt med. Det är som ett myllrande torg där människor med det skrivna ordet eller bilder meddelar sig med varandra. Det går även att visa filmsnuttar.

På Facebook kan du se vad andra gör, tänker och tycker och lämna dina kommentarer om det. Du kan också själv dela med dig av dina tankar och ditt liv. Det talas om allt, från vad man äter till att man kanske är allvarligt sjuk.

Instagram har fokus på bilder och korta texter. En del personer skriver kontinuerligt. Du kan välja att regelbundet titta på en persons så kallade konto och även kommentera vad du ser. Du kan också skapa ett eget konto och se om andra är intresserade av det du visar.

Skype är inte ett socialt medium, men ett begrepp man ofta hör. Det är ett sätt att via datorn ringa gratis över hela världen. Det finns även möjlighet att se den du talar med.

Twitter är ett diskussionsforum där man fattar sig kort. Det skrivna ordet är i fokus och ofta diskuteras heta ämnen inom politik och nyheter. Kända personer som tycker om denna form är bland andra Carl Bildt och Donald Trump.



© Pixabay

Youtube är en videogemenskap, ett enormt bibliotek med rörliga bilder. Teveprogram, musik, debatter och dokumentärer från hela världen finns att se. Personer kan spela in och visa sina egna videor. Tittarna kan kommentera och föra diskussioner.

Blogg är ofta kopplat till en person eller ett varumärke. Idag har de flesta blogginnlägg ett redaktionellt innehåll med en tydlig avsändare. Det går att kommentera det man läser.

Snapchat är ett forum där man skickar filmsnuttar som försvinner när mottagaren sett dem. Populärt bland yngre som ett sätt att dela med sig glimtar från sin vardag.

Hoppas detta varit till viss nytta i begreppsdungen.

GUNILLA ROMMÉR

Tillgänglighet i kollektivtrafiken

Då vi tidigare skrivit om kollektivtrafiken har vi nämnt att SL har ambitionen att hålla hög tillgänglighet, men det blev ju ett rejält bakslag i mitten av juli då en rulltrappa havererade i citybanan. Lyckligtvis skadades ingen allvarligt, men pendeltågstationerna Odenplan och Stockholm City stängdes. Ett stort antal rulltrappor måste repareras, trots att de bara var ett år gamla. Stockholm City hölls stängd i två veckor.

I skuggan av problemen med rulltrapporna förbättrar SL tillgängligheten steg för steg och informerar också om hur vi äldre kan resa säkert. Varje höst och vår bjuds vi över 65 in till seniorturer både i tunnelbanan och med buss. Dessa turer är mycket uppskattade. Vi brukar få information om datum som vi vidarebefordrar i ett nyhetsbrev. Det kommer också en inbjudan i Metro.

SL:s utmärkta broschyr "Alla har sitt sätt att resa" har kommit i en ny utgåva under sommaren. Trots att den innehåller mycket bra information gör SL inte särskilt mycket väsen av den, något som vi påpekat. Den finns ändå på SL Center (Centralstationen, Fridhemsplan, Tekniska Högskolan och Gullmarsplan) och i bästa fall även på större tunnelbanestationer. Dessutom finns den på nätet (www.sl.se, sök på 'tillgänglighet'). Bland förbättringar i den nya utgåvan kan nämnas ett tips om att man kan begära extra tid då man ska kliva av bussen genom att trycka på en blå knapp. På så sätt hinner man lugnt följa grundregeln att inte resa på sig förrän bussen stannat.

ULF GRAPE

Besök på Långholmen

En solig och lagom varm dag i juni samlades vi ett tiotal för varandra obekanta damer i SPF Bromma på caféet Lasse i Parken. Ett trevligt sätt att lära känna varandra! Efter ett gott kaffe under de skuggande träden promenerade vi över Pålsundet in på Långholmsområdet och fram till Fängelsemuséet. Där var det en kuslig atmosfär. De som ville kunde gå in i en gammal fängelsecell och för sig själva visualisera hur strafftiden för fångarna tillbringades, en smal brits med en smutsig filt, en plåtbunke att äta ur med sked, en vattenkanna och ett handfat. Pottan ställdes i en särskild lucka för avhämtning av fångvaktarna. Högst upp på väggen ett gallerförsatt litet fönster. Men det mest skrämmande på muséet var giljotinen, som stod i en glasmonter. Det var inte svårt att föreställa sig hur huvudet skulle ramla ner i den lilla korgen, när bilen hade fallit. Giljotinen har bara använts en gång i Sverige, 1910.

Några vänliga gäster på Långholmens vandrarhem lät oss titta in i deras rum, en omgjord fängelsecell, rent och fräscht men klaustrofobiskt.

Efter en fortsatt promenad över den numera idylliska ön kom vi till Lilla Knaperståden, den före detta fångvaktarbostaden. Där finns nu en verkstad för handtryckta tapeter. Vi fick en stimulerande föreläsning om tapetens historia av Sara. Hon vecklade ut den ena tapeten efter den andra inför våra förtjusta blickar. I sitt lager av tusentals olika tapetmönster har de otaliga rullar från 1700-talet och framåt. Vid rivning av gamla hus kan man hitta lager på lager med spillror av tapeter. Utifrån ett decimeterstort fragment kan de på Tapetverkstaden rekonstruera det gamla mönstret. Idag vill framför allt yngre människor ha sitt eget mönster på väggarna i kontrast mot det rådande helvita.

På hemvägen träffade vi en överlycklig kvinna som fått sitt rivningskontrakt utbytt mot ett litet hus på Långholmen. Jag

förstår henne! Vilken idyll Långholmen är – mitt i Stockholm. Dit kommer jag återvända för att utforska mer!

Tack Gunilla Rommer för att du ordnar så spännande utflykter!

KARIN HOLMBORG



Aula Medica

Guidad visning onsdag den 31 oktober. Äntligen har vi möjlighet att erbjuda er visning av Aula Medica, Karolinska Institutets aula ritad av Gert Wingårdh.

Samling kl 11.30 vid Alviks t-bana utanför spärarna. Kostnad 100:- betalas kontant. Begränsat antal platser.

Efter visningen samlas vi som är fikasugna på Café Jorpes (i byggnaden).

Anmäl till: brommagunilla@hotmail.com.

Uppge alltid ert mobilnr vid anmälan.

GUNILLA ROMMÉR
070-526 14 51

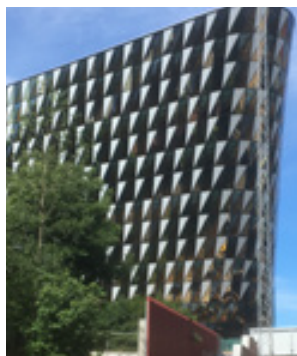


Foto: Gunilla Rommér.

"Genom eld och vatten" – besök på Röde Hanens museum

Katarina brandstation är StorStockholms brandförsvars äldsta anläggning och världens äldsta i bruk varande brandstation.

Den 14 november 2018 kl 13.00 får vi en guidning av museets med föremål och redskap. Räkna med några timmars spännande inblick i historia och utveckling, förmedlade av erfarna brandmän. Kaffe och bulle serveras vid ankomsten.

Kostnad 80 kr, betalas kontant. Begränsat antal platser.

Samling kl 12.10 i biljetthallen Alvik för gemensam SL-resa till Medborgarplatsen och Tjärhovsgatan 9.

Anmälan till: Ulla von Platten, 070-695 45 91, eller ullavonplatten@hotmail.com



Viking Line Trophy (VLT) 2018

I år är det tredje året i rad som vi deltagit i VLT i Mariehamn på Åland. Den 30 maj åkte nio Brommaboulare till Mariehamn för att under två dagar spela i VLT tillsammans med sextiotvå andra SPF och PRO lag från Östra Svealand. Förra året deltog femtiofem lag så deltagande lag ökar från år till år.

Jag kan med glädje konstatera att våra lag förbättrar sina positioner från varje år.

Vårt bästa lag blev lag 1. med Franco Moschioni (Kapten), Agneta Blomdahl och Margareta Terfelt som hamnade på tjugosjätte plats.

GRATTIS TILL DEN PRESTATIONEN ALLA TRE!

Årets tävling vanns av PRO Tyresö 1.

Som vanligt fick vi två trevliga dagar med strålande väder och trevligt umgänge. Stort tack till alla Brommadeltagare och också till bouleorganisationen i Mariehamn som gjorde att tävlingen kunde genomföras på bästa sätt.

Vänskapstävlingen mot SPF Kungsholmen Drakarna

Onsdagen den 13 juni hade vi vårt sjunde möte med SPF Drakarna på Tranebergsängen. I höstas förlorade vi stort på Drakarnas svårspelade hemma-bana BouleBar i Rålabshovsparken men nu hade vi hemmamatch så nu skall vi väl inte förlora. På sex omgångar har vi fyra segrar. Skall vi nu få vår femte seger?

Drakarna tog initiativet direkt i första matchen med vinst 7 mot 3. Inte bra! Dock lyckades vi knappa in och vinna match 2 och 3 och efter match 3 stod det

15 – 15. Då tog vi kaffepaus.

Efter pausen spelade vi oavgjort i match 4 och inför sista matchen stod det nu 20 - 20. Hur spännande som helst. Vår femte seger inom synhåll?

Våra nerver höll och vi vann sista matchen med 6 poäng mot 4 för Drakarna och därmed fick vi vår femte seger.

THOMAS BÄCK

Kropp och själ vid höstens månadsmöten.

Som vanligt blir det fyra träffar i Alviks Kulturhus. Mot förmodan fick vi också lov att vara tre gånger i Ängbykyrkan, vilket var en glad överraskning. Tyvärr måste styrelsen överväga om vi i fortsättningen ska ha ett eller två månadsmöten då det har visat sig vara svårt att hitta en alternativ lokal till Ängbysalen. Om det under hösten visar sig att besöksantalet ökar kommer styrelsen att öka sina ansträngningar försöka hitta en annan lokal.

Höstens tema kan sägas vara kropp och själ. Vi kommer nämligen få träffa sjukgymnast Lisa Nylander från Mälarbacken, som talar om fallskador och visar enkla övningar. Även en av sjukgymnasterna från Friskvårdscentrum på Tunet kommer och berättar om verksamheten där. Vi är många i SPF som regelbundet går där och inte har ord nog att berömma deras engagemang och uppmuntran. Det är en riktig pärla till verksamhet.

Anita Hammarstedt har skrivit och gett ut fyra romaner sen hon gick i pension. Hur hon gjort det får vi veta i början av september. Det ser jag verkligen fram emot. Som kändisattraktion har vi med viss möda fått Amelia Adamo att ställa upp. Hon behöver ingen närmare presentation.

Vi får också nöjet lyssna till Axelina Lindholm med programmet "Melodier som bedåra" till ackompanjering av Samuel Skönberg på piano.

Förvänta er en underhållande och rolig eftermiddag i Ängbysalen tillsammans med Johan Rapp, grundare av "De tankspriddas riksförbund".

Vi hoppas bjuda på två julprogram; dels Åsa Berg som sjunger julsånger och läser dikter och dels vårt traditionella Luciatåg, som i år är tänkt att äga rum i Alvik vid en tid som ännu inte är bestämd.

LENA MALMSTRÖM & LENA HEDQUIST

Julmarknadsresa till Nora med SPF Kungsholmen & SPF Bromma 8 december.

Nora, den mysiga staden i Bergslagen, är känd för sin stora julmarknad. Här bodde och arbetade Maria Lang eller Dagmar Lange, vår första kvinnliga deckarförfattare. Till Nora färdas vi i bekväm buss från Fridhemsplan. Vi serveras en jultallrik på Åkerby Herrgård.

I Nora kyrka har vi möjlighet att uppleva en minnesrik julkonsert. Vidare får vi njuta av julstämning i genuin hantverksmiljö, butiker med julerbudanden, öppna ateljéer och verkstäder.

Pris: 690 kr inkl bussresa, lunch samt kaffestopp.

Anmälan & info till Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65 eller ornbrandbirgitta@gmail.com

Månadsmöten

Brommasalen, Alviks Kulturhus. Måndagar kl 13 - 15.

- 3 sep.** Anita Hammarstedt talar om sitt författarskap.
- 1 okt.** Stadsdelsförvaltningens nya anhörigkonsulent **Anna Jepsen** informerar om vilken hjälp man som anhörig kan få. Verksamhetschef **Taina Huhtala** informerar om stadsdelens seniorboenden med aktivitetscenter.
- 5 nov.** "Rost iknäna, silver i håret, guld i plånboken". **Amelia Adamo** har ordet.
- 3 dec.** "Tomten" litterärt och musikaliskt julprogram med **Åsa Berg**.
- Lucia** - firas i Brommasalen. Vi återkommer om datum.

Ängbysalen, Ängbykyrkan. Tisdagar kl 13 - 15.

- 11 sep.** "Melodier som bedåra" – en schlagerkavalkad från 30 – 50-talets Sverige och Europa och det är **Axelina Lindholm** som sjunger och **Samuel Skönberg** som spelar piano.
- 9 okt.** **Lisa Nylander** från Mälarbacken talar om hur vi ska förhindra fallskador. **Cecilia Lindblad** informerar om verksamheten på Friskvårdscentrum.
- 20 nov.** **Johan Rapp** från "De tankspriddas riksförbund" håller en föreläsning med många skratt och tips. Som mannen som gick ut med hunden men glömde hunden.

Dagens klimat – våra barnbarns arv

Är du nyfiken på frågeställningar runt klimatet och dess förändringar? Då är du välkommen att delta i vår studie-cirkel med start den 11 september.

Kostnad: 300 kr.

Kontakta Anders Gustavsson senast den 4 sep. via anders.gustavsson@empyreal.se eller 08-87 50 08.

Stavgång Blackeberg

Måndagar. Samma runda ca 3.5 km.
Samling vid Blackebergs T-banestation kl 11.00.
Avslutning på café.

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

Gratisbio

Vi har preliminärt bokat Ängbysalen för gratisbio kl 13 den 20 sep, 30 okt och 29 nov. Men det är inte klart om vi verkligen får disponera lokalen. Vi återkommer med besked i nyhetsbrev.

Ring Hans Edenhammar, 073-912 98 98 för vidare info.

Seniorkören Västergökarna

Ring för vidare info: Björn Elinder, 070-288 66 28.

Bowling

Onsdagar 10:00 - 11:30.

Vi spelar vi i Åkeshovs Bowling Center i Åkeshovs Sim- och Idrottshall. T-banestation Åkeshov.

Höstsäsongen börjar onsdagen den 5 september och slutar i mitten av december.

Vi spelar 3 serier/gång och kostnaden per serie är 30 kr.

Klot och bowling skor får vi låna gratis.

Är du intresserad av att prova på? Ring Thomas.

Ledare: Thomas Bäck, 070-830 22 16
thomas.back2@bredband.net

Onsdagsvandringar

Samling kl 09.55 utanför spårrarna vid Alviks T-bana. Vandringen på ca 5 km sker i måttlig takt.

Ta med matsäck och sittunderlag:

12/9	Magelungen	19/9	Kring Årstabron
26/9	Skogsö	3/10	Kvarnholmen
10/10	Rosersberg		

Därefter bestäms målet från gång till gång beroende på vädret och avslutas på fik.

Juluppehåll 19 dec – 3 jan 2019.

Ledare: Britta Alsterman, 073-686 53 70 och Hans Edenhamar, 073-912 98 98.

Luncherna på Gustafs

Vi fortsätter med luncherna kl 13.00 på Restaurang Gustafs, Gustavslundsvägen 149 A i Alvik.

Onsdag 24/8, torsdag 27/9, onsdag 24/10, torsdag 22/11 och tisdag 18/12. Vi träffas kl 13.00. Varmt välkomna!

Info: Karin Wilborg, 070-529 94 46.

Boule

Vi spelar boule hela året.

Vintersäsongen i Liljeholmshallen fredagar 12 - 14.

Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar 10 - 13, och i Björklundshage torsdagar 12.30 - 15.30.

Välkommen att börja spela med oss, men ring först.

Info: Astrid Gustafson, 070-812 75 28 och Margareta Terfelt, 070-286 77 99.

Trivselbridge

Vi spelar på Tältgatan i Nockeby. Onsdagar kl 12.00. Start 29 augusti. Slutna grupp

Info: Kerstin Törestad-Peterson, 070-466 26 07 eller Monica Poppen, 070-260 08 71.

Tävlingsbridge

Tranebergs seniorboende med aktivitetscenter.

Tranebergsvägen 47, T-bana Alvik

Info: Björn Malmberg, 08-25 91 29 eller 072-981 36 67.



Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

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

Monica Alstermark, sekreterare
monica.alstermark@hotmail.com 070-092 29 59

Karin Lund, kassör
karin.lund@priorita.se 070-825 43 90

Lena Malmström, programansv
malmstrom.lena@telia.com 070-812 55 54

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

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

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

Övriga funktionärer

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

Arbetsgrupper (sammankallande):

Redaktionsgruppen

Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65

Äldrefronten

Lena Hedquist, 073-759 40 82

Hemtjänstgruppen

Monica Poppen, 070-260 08 71

Friskvårdsgruppen

Karin Lund, 070-825 43 90

Kommunikationsgruppen

Nils Olihn, 070-888 92 66

Programgruppen

Lena Malmström, 070-812 55 54

Trafik- och säkerhetsgruppen

Ulf Grape, 070-539 59 74

Föreningens adress

SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist
Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma

Årsavgift 2018

230 kr

vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr

Organisationsnummer

802412-8558

Hemsida

www.spfseniorerna.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 Normalmalmstryckeriet i Sollentuna.
Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut under v. 47.
Manusstopp 8 november. Vi samarbetar med Vuxenskolan.

Trygghet med Bromma Veteranring

Du ringer till vår telefonsvarare varje dag före kl 12.
Vi lyssnar av att du ringt. Annars kontaktar vi dig eller om vi inte får tag på dig dina anhöriga.

Hör av dig till någon av oss.

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

Trygghetsjouren tel 508 40 700

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

Äldre Direkt tel 08-80 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.

aldredirekt.service@stockholm.se

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 076-120 60 00 (Ahed)
måndag-fredag 08.00-16.30

Sjukvårdsrådgivningen

tel 1177