



## Brott mot äldre ökar fortfarande

För snart tre år sedan skrev vi i tidningen att brott mot äldre ökar (nr 1, 2016, finns på hemsidan). I artikeln gavs råd om hur man kan undvika att drabbas – tips som, sorgligt nog, fortfarande är aktuella.

För några veckor sedan höll pensionärsorganisationerna och Polisen m fl ett seminarium som gav nyttig information om dessa brott och en bra uppdatering. Antalet bedrägerier och stölder fortsätter att öka, ganska kraftigt dessutom. Den främsta orsaken är att allt fler digitala transaktioner utförs, också av nytilkomna, ovana användare. Bedragarnas metoder blir också alltmer förfinade och lömska. Tyvärr måste vi möta detta med att vara ännu mer vaksamma.

Ett exempel på ett brott som ökar är att en värtalig bedragare ringer och utger sig för att representera ett välkänt företag eller en myndighet. Det kan vara en bank, Polisen, Skatteverket eller Microsoft m fl. Nummerpresentatören visar ett nummer som stämmer med det påstådda företaget. Skurken har manipulerat systemet, något som, obegripligt nog, är helt lagligt. Budskapet är oväntat – man har vunnit pengar eller så håller någon på att tömma ens bankkonto. I båda fallen är det bråttom, man måste omedelbart logga in med Bank-ID



### Brott mot äldre ökar – Aktiviteter för att motverka bedrägerier

Äldre utsätts alltmer för brott – man ser att dessa brott ökat markant sedan sommaren 2014. Ett exempel på ett sådant brott kan vara att en äldre person blir ombedd att visa vägen till Drottningholm. Mannen som ber om hjälp verkar vara en turist. Han håller upp en karta och vi som bor i Bromma kan lätt peka ut var slottet ligger och hur man åker dit. Mannen ler vänligt och försvinner. Ganska snart, men för sent, upptäcker man att man som tack för hjälpen blivit av med sin väska!

I en sådan, eller liknande, situation ser man ofta bara en gärningsman, men det är mycket vanligt att flera samverkar. Fegt mot ett ensamt brottsoffer, men effektivt! Den som blir utsatt känner naturligtvis stark olust och många brott anmäls därför inte. Det är ändå viktigt att anmäla till Polisen.

underlag har ett utbildningspaket tagits fram av NBC i samarbete med Polisens arbetsgrupp mot seriebrott mot äldre (Circa-gruppen). Brottsofferjouren samt SPF och PRO. Informationen/utbildningen kommer att genomföras i samarbete med Vuxenskolan.

Utifrån de tre brottsmiljöer som noterats är informationspaketet uppdelat i tre delar:

“Var på din vakt” ger tips om att skydda sig i offentlig miljö, utomhus. Ett viktigt råd är att skydda sitt bankkort och koder som är ätråvårda för tjuvarna. Det finns ett antal sätt att distrahera offret så att man tappar kontrollen över sina värdesaker. Det kan vara penningsväxling, frågor om vägen, att man vill ha hjälp med att läsa en text eller att offret ombeds skriva på opinions- eller insamlingslistor. Gärningsmännen är alltid trevliga och, som sagt, ofta flera i samverkan.



spf.se/bromma under filken “Samarbete med Polisen”.

eller bankdosa. Väl inloggad kan bedragaren tömma kontot. Motmedlen är att beakta att seriösa institutioner **aldrig** ringer upp och begär att man ska logga in. Brådskan är naturligtvis en varningssignal. Dessutom ska det konto man använder till digitala transaktioner aldrig ha högre saldo än nödvändigt.

En annan brottstyp är att man försöker lura sig in i offrets lägenhet. Om man påstår att ett vattenrör läcker blir offret stressat och kan agera överilrat. Även här gäller det att vara det Polisen kallar ”hälsosamt misstänksam”. Kontrollera att besökaren

har ett verkligt ärende och ta gärna hjälp av en granne eller

anhörig. Om man trots allt släpper in någon, se till ingen ytterligare person smiter in.

Utänför hemmet är det vanligaste brottet att tömma konton som är kopplade till bankkort. Första steget är att läsa av koden när man slår in den i butikskassan eller banko-

maten. Sedan stjäls kortet. En person distraherar offret så att medbrottslingen kan stjäla obemärkt. Detta kan ske en bra stund efter det koden avlästs. Det är alltså synnerligen viktigt att skydda koden. Man har rätt till en egen sfär då man slår in den. Håll kontinuerlig kontroll över plånboken och håll distans till påflugna personer som på olika sätt försöker distrahera.

Generellt har ju Polisen och andra rättsvårdande instanser helt otillräckliga resurser, men det är ändå viktigt att anmäla brott och även försök till brott till polisen (112 resp. 114 14). Man kan också kontakta Brottsofferjouren som man når på 0200-21 20 19.

ULF GRAPE

Årsmöte

➤ Se sidan 3

Nationalmuseum

➤ Se sidan 4

Lokalbyte

➤ Se sidan 6



## Ordförande Lena har ordet:



### I lokaltidningen annonseras alltid...

**F**ör några månader sedan när jag skrev ordförande har ordet klagade jag över den extrema värmen vi haft under sommaren. Nu sitter jag i Gagnef och är "insnöad" under allhelgonahelgen och väntar på att mina barn och barnbarn snart ska komma. Jag gläder mig så över att få vara tillsammans över generationsgränserna varje gång vi samlas på det här sättet.

Samtidigt går mina tankar till alla dem som inte har något liknande att se fram emot. Ensamhet är lika skadligt som rökning och kan till och med påskynda en för tidig död säger forskningen. Vår nuvarande "regering" har satsat några miljoner för att avhjälpa ensamheten bland äldre som de fyra största pensionsorganisationerna ska få dela på. Väntjänst är exempel på en sådan insats som jag vet att man tänker utöka i en del kommuner med hjälp av dessa medel.

I Bromma planeras för närvarande omfattande aktiviteter för att skapa mötesplatser för oss äldre, framför allt på de så kallade aktivitetscentra som finns på Tranebergs och Tunets seniorboenden men även på Mary's café på Mälärbacken. Vill du röra ännu mera på kroppen så finns Friskvårdscentrum på Tunet.

Något som är mycket positivt är att detta sker i samarbete med de frivilligorganisationer som finns i stadsdelen, Röda korset, Abrahamsbergskyrkan, PRO, SPF med flera. Vi träffas regelbundet med äldreomsorgschefen och ansvariga runt henne för att diskutera hur vi kan ta reda på vilka behov som finns och hur vi ska nå ut med informationen om allt som nu händer. I lokaltidningen annonseras alltid vad som är på gång så håll ett öga på vad som står där! Bromma stadsdelsförvaltning har sökt och fått pengar från kommunen för att satsa på välfärdsteknik för äldre. Det kan till exempel innebära att man ordnar utbildningstillfällen för de som vill lära sig hur man hanterar en dator eller en Ipad.

Vill också nämna att Medborgarkontoret på Blacquebergsplan arrangerar många aktiviteter för oss äldre i stadsdelen.

Ta tillfället i akt och besök något av de här ställena som jag beskrivit och se med egna ögon hur det fungerar! Jag tror inte att du kommer bli besviken!

Passar på att önska Dig en bra helg och glöm inte att släcka ljusen om du lämnar rummet!

*Lena*

## Påminnelse

Det är viktigt att vårt medlemsregister är korrekt med aktuella uppgifter. Vi vill därför än en gång påminna om att alla förändringar gällande adresser, e-postadresser och telefonnummer bör meddelas vår medlemssekreterare Nils Olihn, nils.olihn@gmail.com tel 070-888 92 66.

STYRELSEN

## Mingelkvällarna

Det var många som missade vår kvällsunderhållning. Vi som var där fick njuta av härlig musik, ett glas vin till självkostnadspris och trevlig samvaro. Tyvärr var vi för få för att vi ska kunna fortsätta och söker efter ett alternativ som är ekonomiskt försvarbart.

STYRELSEN

## Inga filmvisningar i vår

Mer än 30 filmer har visats i Ängbysalen under åren, det har varit uppskattat av många. Ett stort tack till Hans Edenhammar för det! Den nya lokalen i studenthemmet lämpar sig inte för filmvisningar och vi kan istället besöka Mälärbacken som visar film gratis.

STYRELSEN

## Rapport från månadmötet den 1 oktober

Uppbjudna att informera om "Seniorboenden med aktivitetscentrum" och om anhörigkonsulentens uppdrag var verksamhetschef Taina Huhtala och anhörigkonsulent Anna Jepsen.

Tunet och Traneberg är två trygghetsboenden som blivit "Seniorboenden med aktivitetscentrum". MICASA, som är kommunens fastighetsbolag, sköter själva byggnaderna medan stadsdelsförvaltningen anställer personalen som arbetar där. För att kunna få plats måste man stå i Stockholm stads bostadskö och vara folkbokförd i Stockholm. Man har rätt att ställa sig i kön från 65 års ålder, ansöka om boende från 75 år och eventuell förtur från 85 år.

Aktivitetscentrum är till för att bryta isolering och ensamhet och ska fungera som en träffpunkt med en mängd olika aktiviteter. Centrumet samarbetar med olika frivilligorganisationer som SPF, PRO, Röda Korset m fl.

På Tunet finns en restaurang och på Traneberg finns ett café som också serverar soppa och pajer. På Tunet finns Friskvårdscentrum med ett välbesökt gym och ett tjugotal olika grupper med gymnastik, dans, stavgång och mycket annat. Dit är man välkommen om man fyllt 65 år och är skriven i Bromma.

Förutom Tunet och Traneberg finns Marys café på Mälarbackens vård- och omsorgsboende. Det fungerar ungefär som ett aktivitetscentrum med möjlighet att delta i lättgymna, balansträning, allsång, musikevenemang och filmvisning mm. I caféet kan man köpa soppa, pajer eller bara ta en kopp kaffe och umgås med andra i samma ålder.

Sedan ett år finns en nyanställd anhörigkonsulent i Bromma som heter Anna Jepsen. En anhörig som ger hjälp och stöd till någon i sin närhet har enligt lag rätt att i sin tur få stöd av socialtjänsten. I Sverige finns över en miljon människor som på något sätt är anhörig och hjälper någon som behöver det. Exempel på stöd till den anhörige är gratis avlastning i sexton timmar eller korttidsboende för den som tar emot hjälpen på pensionat Kinesen i Traneberg. Många anhöriga uppskattar att få träffa andra i samma situation och Anna leder anhörigcirklar.

I vår förening finns en arbetsgrupp, Äldrefronten, som sedan många år arbetar med anhörigfrågor och andra frågor som rör äldreomsorgen och som från och med i höst samarbetar med Anna. Som anhörigkonsulent kan hon inte erbjuda sina tjänster till den



som inte längre är anhörig, dvs när den som man vårdat eller stöttat avlider. Kanske är det så att man just i det ögonblicket som bäst skulle behöva stöd och därför kommer Anna att annonsera ett erbjudande om en samtalsgrupp för f d anhöriga. Gruppen kommer att ledas av två personer ur äldrefronten med kompetens inom detta område. Ytterligare en grupp kommer att starta med syfte att träffas och prata om gamla tider eller något som man själv väljer, också under ledning av en person ur äldrefronten.

GUNILLA ROMMÉR  
& LENA HEDQUIST

## Kallelse till Årsmöte med SPF Seniorerna Bromma

Årsmötet äger rum måndagen den 11 februari 2019 i Brommasalen i Alviks kulturhus. På mötet beslutas i sedvanliga frågor som fastställande av resultat- och balansräkning, ansvarsfrihet för styrelsen, budget för 2019, medlemsavgift för 2020, val av styrelseledamöter, val av ombud till distriktets årsstämma, ledamöter av stadsdelsnämndens pensionärsråd samt valberedning.

**Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senast tre veckor före årsmötet.**

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



## "Rost i knäna, silver i håret och guld i plånboken."

AMELIA ADAMO I ALVIKS KULTURHUS.

**E**n person som är nyfiken, lever ett aktivt liv med många intressen, är frisk, pigg och just i färd med att packa om resväskan för att åka på nya äventyr, är det en man eller en kvinna? En kvinna så klart. Hur gammal då? Svårt säga, 45-50 år kanske? Fel! Fler ledtrådar. Hon är välklädd med en relativt god ekonomi och hon befinner sig i den period i livet då vi uppger oss vara mest tillfreds med livet. Då måste hon vara 60+! Just det. Sannolikt 70+.

Vi – de äldre är den tysta revolutionen. Det så klart man kan ställa frågan, när är man äldre? Men äldre blir vi alla oavsett definition om när. Vi var de unga 40-talisterna med framtidstro en gång i tiden, möjligheterna var våra. Den inställningen har följt med oss genom livet. Både män och kvinnor lever friskare längre. Vi går på gym och har förändrat resebranschen. Även om vi inte får glömma gruppen "fattigpensionärer" så finns 70% av köpkraften hos de som är 50+. Det leder till förändring trots en omfattande åldersdiskriminering. De nya äldre.

Det här berättade Amelia Adamo vid ett mycket välbesökt månadsmöte i Alvik. Hon behöver ingen närmare presentation. För alla de kvinnor som fanns i salen är hon välkänd från sina magasin riktade till kvinnor över 50 år.



Hälsa och pengar är de stora frågorna för oss. De är vår trygghet. De medicinska framstegen har en enorm betydelse för hälsa och livslängd.

Pengar och penningplacering är ett viktigt område för oss. Aktieklubbar för kvinnor lyckas bättre än sina manliga motsvarigheter. När det gäller placeringar, "tänk demografiskt", var Amelias råd. Hur ser åldersfördelningen i världen ut? Vad kommer vi att behöva framöver? Satsa på läkemedel. Bra tips.

Vi är också generösare än tidigare generationer. Skänker gärna till hjälporganisationer och ser till att barn och barnbarn har det bra.

Familjen betyder mycket. Många hämtar och lämnar barnbarn på "föris" som det heter nu för tiden, inte "dagis". Det är en hjälp som föräldrar uppskat-

tar. Och en investering i gemenskap för framtiden. Ensamheten är ett problem, singelhushållen blir bara fler och fler. Investera i familj, vänner och föreningsliv, var Amelias råd.

Finns det inga fler problem då? Jo vi dricker för mycket! Ut med vinboxen och in med flaskan, det hjälper oss hålla koll på drickandet.

Med pricksäker humor underhöll Amelia med både analys och exempel som vi kunde känna igen oss i. "Man blir på gott humör, av att lyssna på Amelia", som en deltagare sa.

Ett klokt livsråd fick vi som avslutning:

Ta ut glädjen i förskott!

BIRGITTA ÖRNBRAND

## Nationalmuseum – den nyrenoverade byggnaden

Följ med på en visning genom Nationalmuseum med fokus på arkitekturen, tekniken, rummens funktioner och mötet med den gamla 1800-tals-byggnaden. Besökarna har tillträde till två tusen nya kvadratmeter. De tidigare täckta fönstren har öppnats och släpper in ljus och vyer över staden.

**Onsdag den 16 januari 2019. Samling kl 13.00**, vid Alviks t-bana utanför spärrarna. Kostnad 100:- kontant, **Ej swish**. Begränsat antal platser.

Anmäl till [brommagunilla@hotmail.com](mailto:brommagunilla@hotmail.com)  
Uppge alltid ert mobilnummer vid anmälan.

GUNILLA ROMMÉR, 070-526 14 51



Foto: Gunilla Rommér.

## Besök Essencefabriken

Torsdagen den 14 mars 2019 kl 14.00.

Genom en oansenlig entré på Wallingatan kliver vi in i en värld fylld av kryddor och smaksensationer! Vi får en guidad tur i Stockholms Aeter & Essence-fabrik, etablerad år 1889, där framställning och försäljning av smaktillsatser för mat och bakverk mm fortfarande pågår. Max 20 pers, kostnad 50 kr/pers. För fikasugna kan utflykten fortsätta på närbelägna Citykonditoriet.

Samling kl 13.00 i Alviks biljetthall för gemensam SL-färd. Anmälan senast den 11 mars till Ulla von Platten, mobil 070-695 45 91 eller ullavonplatten@hotmail.com.



## Bromma Veteranring är tillgängligt för alla Brommabor

Bromma Veteranring har bedrivit sin verksamhet sedan 1994. Verksamhetens syfte är att förbättra tryggheten för Brommas ensamstående pensionärer. Våra ca 35 medlemmar ringer varje dag före kl 12 till vår telefon (08-17 88 83) och säger sitt namn och telefonnummer till telefonsvararen. Efter kl 12 lyssnar vi av telefonsvararen och prickar av att alla ringt. Är det någon som inte ringt – det är ofta en eller två - ringer vi upp den personen. Får vi inte tag på honom eller henne efter några försök - och det får vi för det mesta - kontaktar vi anhöriga.

Vi som lyssnar av telefonsvararen är f n 6 personer som tar en eller två veckor i taget. Det gör vi från våra vanliga hemtelefoner eller mobiler genom att ringa upp Veteranrings telefon och med en kod komma in på dess telefonsvarare. Vi har en pärm med avprickarlistor, kontakt- och anhängiguppgifter till ringarna och annan information som behövs. Vid slutet av avlyssningsveckan lämnas pärmen till nästa avprickare. Det är en liten, enkel och billig organisation. Den huvudsakliga kostnaden är telefonabonnemanget och för det får vi bidrag av stadsdelsnämnden.

Är du intresserad av att delta som ringare eller bidra till verksamheten som avprickare är du välkommen att ringa Hans Edenhammar, tel 073-912 98 98.

## Guidad visning av Kungliga Musikhögskolan

Kungliga Musikhögskolan i Stockholm utbildar musiker och musiklärare på hög internationell nivå. KMH med anor från 1700- talet har just flyttat in i framtidens musikhögskola. Det musikaliska arvet förvaltas i samklang med framtiden.

Tisdag den 12 februari 2019. Samling kl 10.00 vid Alviks t-bana utanför spärrarna. Kostnad 150:- betalas kontant i sedlar. Ej swish. Begränsat antal platser.

Efter visningen äter vi som vill lunch (95 kr) på restaurang Oktav som ligger i byggnaden. Om ni redan vid bokningen vet att ni tänker äta lunchen så tala gärna om det (inte bindande).

Anmäl till:  
brommagunilla@hotmail.com.

Uppge ert mobilnummer vid anmälan.



Foto: Gunilla Rommér.

GUNILLA ROMMÉR, 070-526 14 51

## Silver till Brommas damlag i Boule



Efter att ha besegrat flera PRO- och SPF-lag under sommarens tävlingar tog Brommas damlag sig till finalspel. Den spelades i Upplands Väsby och inledes med semifinalmatch i strålande väder och en betryggande vinst över Sollentunalaget. Finalen gick sedan mellan Väsby's lag och Bromma. Matchen började lite trögt med en poäng i taget för vardera laget. Efter en regnskur segrade Väsby, och Brommas lag, Agneta Blomdahl, Margareta Terfelt, Eivor Flyggar (reserv) och Astrid Gustafson, tog glatt emot silvermedaljerna.

ASTRID GUSTAFSON

## Ny lokal efter nyår!!

**Vi byter lokal för våra månadsmöten i Ängbysalen!**

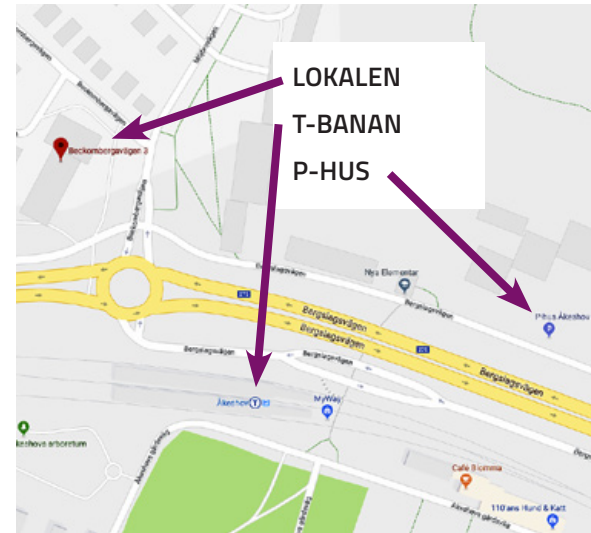
Ängbykyrkan ska renoveras och vi har letat lokal under hela hösten och kommer nu att pröva en lokal i studenthemmet Tempus som ligger vid Åkeshovs tunnelbanestation med uppgång mot Nya Elementar. Hiss finns till gatuplanet. Tyvärr ont om p-platser men det finns vid parkeringen vid Åkeshovs slott och vid Åkeshov badhus/bowlinghallen mot avgift.

Lokalen ligger i entréplanet och är lätt att nå om man kommer med färdtjänst och/eller använder rollator.

**Adressen är Beckomberga vägen 3, 168 54 Bromma.**

*Vi bjuder in till ett annorlunda möte första gången vi träffas där, läs mer om det under rubriken månadsmöten på sidan 7.*

STYRELSEN gm LENA HEDQUIST



## Traditionellt luciatåg

Onsdagen den 12 december kl. 13.00  
i Brommasalen, Alviks Kulturhus.  
Varmt välkomna!



**Styrelsen på SPF Bromma  
önskar alla medlemmar  
en fantastisk jul  
och ett härligt nyår!**





## Månadsmöten

Brommasalen, Alviks Kulturhus. Måndagar kl 13 - 15.

- 14 jan.** Vi stampar takten till J C Swingtett som roar och underhåller.
- 11 feb. Årsmöte.** (se kallelsen på sidan 3). Efter årsmötesförhandlingarna serverar vi semlor. Pianounderhållning av Lennart Brundin. Vi får dessutom information om regler för att få bostadstillägg. Man räknar med att ca 100.000 pensionärer som skulle kunna få tillägget inte har ansökt.
- 11 mar.** Henrik Nerlund från Skönhetsrådet talar om Stadsplanering förr och nu.
- 8 apr.** Anna Korsvik från Tallink Silja, ansvarig för seniorresor, berättar om våra historiska rötter på andra sidan Östersjön.
- 10 maj** Chokladprovning. Lena Oetterli berättar om choklad och efter föredraget kan alla som vill provsmaka och handla till specialpriser.



Studenthemmet Tempus vid Åkeshov tisdagar kl 13 – 15.

- 22 jan.** Invigningsfest – vi bjuder på lite dryck med tilltugg och har trevligt tillsammans, men till det här mötet måste du anmäla att du kommer, till Lena Hedquist, lena.hedquist@gmail.com Tel 073-759 40 82 eller Birgitta Örnbrand, ornbrandbirgitta@gmail.com, 070-410 18 65. Senast 15 januari behöver vi din anmälan!
- 26 mar.** Nödsituationer vi alla kan ställas inför. Hur förberedd är du om det börjar brinna hemma hos dig? Brandman Yamo Mubas. Vad gör du om någon faller ihop i närheten av dig? Läkaren Per Gillström informerar.
- 21 maj** Vår- och sommarmodet presenteras av Seniorshopen. Kom och ekipera dig

## 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.

## 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.  
Vinter/vårsäsongen börjar onsdagen den 9 januari 2019 och sedan spelar vi fram till slutet av april.  
Vi spelar 3 serier/gång och kostnaden per serie är 33 kr.  
Klot och bowlingskor 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

Efter juluppehållet startar vi den 9 januari.  
Samling kl 09.55 utanför spärrarna vid Alviks T-bana.  
Vandringen på 3-5 km sker i måttlig takt.  
Vägen bestäms från gång till gång beroende på vädret.  
Avslutas på fik.

Juluppehåll 19 dec – 3 jan 2019.

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

## Luncherna på Gustafs

Vi fortsätter med luncherna kl 13.00 på Restaurang Gustafs, Gustavslundsvägen 149 A i Alvik.  
**Onsdag 30/1, torsdag 28/2, och torsdag 28/3.**  
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 9 januari. Sluten 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.

Våra månadsmöten, studiebesök, läsecirklar och kulturvandringar sker i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.



## Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

**Lena Hedquist**, ordförande  
073-759 40 82  
[lena.hedquist@gmail.com](mailto:lana.hedquist@gmail.com)

**Monica Alstermark**, sekreterare  
070-092 29 59  
[monikaalstermark15@gmail.com](mailto:monikaalstermark15@gmail.com)

**Karin Lund**, kassör  
070-825 43 90  
[karin.lund@priorita.se](mailto:karin.lund@priorita.se)

**Lena Malmström**, programansv  
070-812 55 54  
[malmstrom.lena@telia.com](mailto:malmstrom.lena@telia.com)

**Nils Olihn**, medlemssekreterare  
070-888 92 66  
[nils.olihn@gmail.com](mailto:nils.olihn@gmail.com)

**Ulf Grape**  
070-539 59 74  
[mossen18@gmail.com](mailto:mossen18@gmail.com)

**Birgitta Örnbrand**  
070-410 18 65  
[ornbrandbirgitta@gmail.com](mailto:ornbrandbirgitta@gmail.com)

### Övriga funktionärer

**Ulf Aldin**, hemsidan  
070-537 90 96  
[ulf.aldin@aldix.se](mailto:ulf.aldin@aldix.se)

**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](http://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 Normmalmstryckeriet i Sollentuna.  
Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut under v. 11.  
Manusstopp 28 februari.

### 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](mailto: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