

## Tänk efter före!

**D**et var familjejuristen Caroline Törnquists viktigaste råd till församlade SPF-are i Ängbysalen! Bristen på kunskap och vissa myter kring familjejuridiken kan skapa både problem och osämja under livets olika skeenden. Vi blir sambos eller gifter oss, skaffar barn, separerar eller ärver, vad är det som egentligen gäller?

Caroline Törnquist gav en pedagogisk översikt över begrepp att känna till:

**Giftorätt:** Innebär ett anspråk med hälften i makes egendom.

**Enskild egendom:** Måste dokumenteras genom äktenskapsförord, villkor i gåvobrev och testamente.

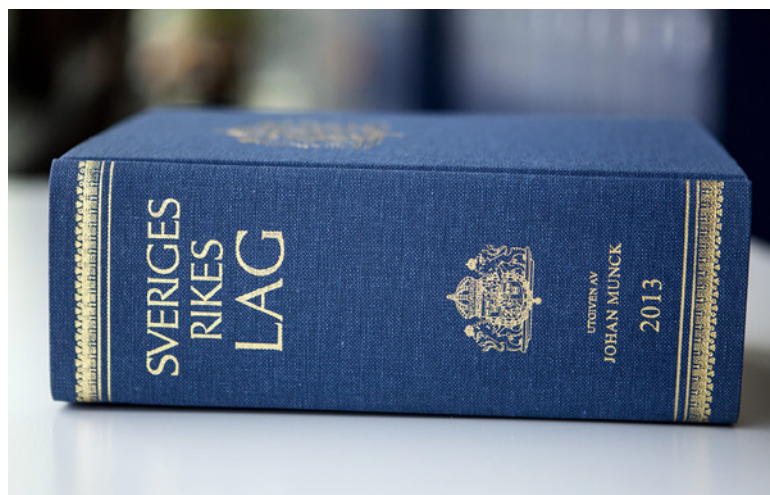
**Laglott:** Bröstarvinges rätt även om testamente säger något annat.

**Dödsbo:** Gemensamma barn ärver när båda föräldrarna avlidit, särkullbarn ärver endast sin förälder. I ett samboförhållande ärver barn till den avlidne. Därefter föräldrar och andra släktingar, om inget annat avtal eller testamente är skrivet.

**Gåva:** En frivillig och avsiktlig förmögenhetsöverföring är formuleringen för en gåva. Avsikten är att berika mottagaren. Skriv därför ett gåvobrev där avsikten med gåvan anges. Är tanken en gåva mellan makar, ett förskott på ett kommande arv, pengar till barnbarns blivande bostad, studier eller körkort? Gåvobrev ska registreras för att vara juridiskt giltiga.

En myt som inger falsk trygghet är att man efter fem år som sambos har samma rätt som gifta. Enligt sambolagen delar man vid en separation enbart på det som införskaffats för ett gemensamt hushåll och boende. Med ett samboavtal kan man dock skriva bort sambolagen och framföra egna önskemål. Den tryggaste samlevnadsformen är äktenskapet när det gäller lagstiftningen för både uppbrott och arv till efterlevande vid dödsfall.

Att tänka på sin egen bortgång kan vara svårt, men att skriva ett testamente kan ses som en akt av kärlek till sina anhöriga. Man kanske har särskilda önskemål om vem som ska ärva olika ägodelar, kanske barnbarn kan få ta del av arvet. Det går att skriva flera testamenten under livet, men de måste noga dateras och bevitnas, för att säkerställa att det är det sist skrivna som gäller i dödsboet. Saknar



man arvingar kan man testamentera till personer eller riktade ändamål, annars går tillgångarna till Allmänna Arvsfonden.

Tillgångar i liv- och pensionsförsäkringar fördelas efter angivna förmånstagare. Det är viktigt att uppdatera vid förändrade familjeförhållanden! Kontrollera gärna vad som gäller i förbehållen.

Med stigande ålder förändras kanske möjligheterna att sköta egen ekonomi och fatta beslut om boende och omvårdnad. Det går att utfärda fullmakter med behörigheter till närstående man litar på, annars kan en god man utses. Man kan förorda flera ställföreträdare och beslutstagare, där är det också viktigt med dateringen av dokumenten. Fr.o.m. den 1 juli 2017 blir det möjligt att själv utse en sådan person då lagen om framtidsfullmakt väntas träda i kraft.

Caroline besvarade frågor efter sitt anförande och mer fakta finns givetvis att inhämta från andra familjejurister. Numera är det enkelt att söka information via Internet och även i media tar man ofta upp olika frågor i familjerätt.

ULLA VON PLATTEN

**Björn Eriksson kåserade... > Se sidan 5**

**Pension - en återblick > Se sidan 6**

**Sommarnöjen > Se sidan 7**



## Ordförande Lena har ordet:

### Oavsett vilket parti vi...

Tillsammans var kronprinsessan Victorias svar när hon blev tillfrågad om hur vi ska kunna gå vidare efter terrorattacken den 7 april. Tillsammans är motsatsen till att vara ensam och det är ett viktigt signum även för oss pensionärer. Jag tror inte på att ensam är stark, jag tror att vi tillsammans även i SPF kan åstadkomma något som är bra för de allra flesta. Vi som är över 65 år utgör faktiskt en fjärdedel av den befolkning i Sverige som är röstberättigade men vid förra riksdagsvalet var det endast 10 personer som var över 65 som blev invalda i riksdagen. Oavsett vilket parti vi röstar på behövs fler som har den livserfarenhet som vi äldre har. När beslut ska tas om hur vi till exempel vill ha vårt boende ordnat på äldre dagar eller hur hemtjänsten ska arbeta för att vi ska slippa att det kommer 20 olika personer på en vecka till mitt hem då är det bra att vi äldre får göra vår röst hörd.

I höst kommer vi tillsammans (!) med PRO i Bromma att arrangera ett seminarium om just boendet där vi bjuder in företrädare från Äldreförvaltningen, Bromma stadsdelsförvaltning, politiken med flera. Just i dagarna går en påminnelse ut till dem som inte har besvarat vår (mycket ovetenskapliga) enkät om hur man ser på sitt boende.

Tillsammans är vi också på våra PUB-träffar nere i Alvik på Scandic hotell och nu växer skaran som uppskattar att träffas utan att någon gjort några speciella arrangemang. Pubträffarna fortsätter till hösten.

Resan till Värmland har lockat många och är fulltecknad vilket ju lockar styrelsen att arrangera fler resor i höst. Även under sommaren finns utflykter att göra tillsammans med de som är kvar i vår vackra huvudstad.

I skrivande stund (slutet av april) har förbundsstyrelsen ännu inte fått ordning på medlemsregistrering och utskick av inbetalningskort varför jag kan garantera att sommarens kongress till alltför stor del kommer att handla om just det. Stockholmsdistriktet har haft årsstämma och då valdes undertecknad in i distriktsstyrelsen där jag bland annat kommer att ägna mig åt frågor som gäller äldreomsorgen och utbildning av våra medlemmar/funktionärer.

*Önskar alla en bra sommar!  
Lena*

## Snart blir dina gamla mynt och sedlar värdelösa

Nu är det hög tid att tömma fickor, väskor och burkar på gamla kronor och sedlar! Den 30 juni 2017 är det sista dagen att betala med enkronor, tvåkronor och femkronor av äldre modell i handeln. Den gyllene 10-kronan är det fortsatt möjligt att använda. Även de gamla sedlarna i valörer för 100 kronor och 500 kronor blir ogiltiga den sista juni. Nya mynt och sedlar har funnits i omlopp sedan flera månader och Riksbanken manar till användning av de gamla på olika sätt. Att betala kontant i butiker eller vid annan konsumtion är det enklaste sättet att omsätta gamla pengar. De flesta handlare tar dock bara emot maximalt 25 mynt per gång, enligt en rekommendation från Svensk Handel. Några banker och växlingskontor kan ta emot utgående mynt och sedlar för insättning på konto. På Riksbankens webbsida kan man hitta information var man kan lämna in pen-

gar, vissa banker lägger på en avgift för att ta emot äldre mynt och sedlar. Insättning på bankkonto av gamla mynt ska vara möjlig fram till den sista augusti 2017, därefter är de värdelösa. Banken tar bara emot mynt från de egna kunderna.

Myntautomater påverkas också av skiftet till nya myntstorlekar och låsfunktionen på varuvagnar likaså. På kundvagnar har man under de senaste månaderna pluggat igen 5-kronorsfacket eller bytt ut hela låsfunktionen. Myntinkasten på offentliga toaletter kan programmeras om och är inte känsliga för förändrade mynt.

ULLA VON PLATTEN



### Viktig information om hemsida, medlemsavgifter och medlemsregistrering

Förbundet har fortfarande problem att få ovanstående aktiviteter att fungera vilket får konsekvenser för oss i de lokala föreningarna. Hemsidan fungerar inte alltid, du som är ny medlem får kanske inget inbetalningskort till medlemsavgiften och vi (medlemssekreteraren och kassören) får problem med registreringen av nya medlemmar och vilka som betalat medlemsavgiften.

Styrelsen kan bara å förbundets vägnar be om ursäkt för alla problem som detta förorsakar er medlemmar.

Prognosen idag (den 16 maj) är att allt ska fungera till midsommar!

LENA HEDQUIST

## Har du funderat över ditt boende?

Vår mycket "ovetenskapliga" enkät är avslutad och glädjande nog har många av våra medlemmar med e-postadress svarat på den. Stadens politiker har fattat beslut om vilka alternativ som ska finnas för oss äldre när vi inte klarar oss hemma längre. Serviceboende (f d trygghetsboende) med så kallat aktivitetscenter utan biståndsbeslut, servicehus och vård och omsorgsboende är de tre alternativen. Hur kommer det att bli i Bromma, hur många kommer vi att vara, vad kommer att bedömas som behov av ett annat boende, vad betyder kvarboendepincipen? Rätt att överklaga? Vad kan hemtjänsten bidra med?

Frågorna är oändligt många och kräver ett svar!

Därför ordnar vi tillsammans med PRO i Bromma ett möte i Alviks kulturhus den 11 september kl 13.30 – 16.00 med paus. Det blir en intressant eftermiddag.

LENA HEDQUIST



© Freeimages.com

## Konståkning

Hur många gånger har vi inte stått på perrongen i tunnelbanan och stirrat efter tåget? Istället för att se oss omkring på all den vackra och berörande konst som omger oss på stationerna.

Under året är vi en grupp från SPF Bromma som följt med på SL:s konståkning, guidade turer med visning av konsten i tunnelbanan. Det har varit underhållande och intressant. Bergrummen t.ex. Kungsträdgården, Rådhuset och Stadion, tilldrar sig alltid den största uppmärksamheten. Spännande se hur bergets naturliga yta utnyttjas. På station Rådhuset finns en modell av en parm. Det är ett mått för hö som bönderna använde förr när de kom till staden med sina hölass. Ny kunskap för de flesta av oss i gruppen. En dos allmänbildning på köpet.

Men även på de kakelförsedda stationerna, ibland kallade "badrumsstationer", finns godbitar. Titta efter de reliefförsedda plattorna på de svarta pelarna på T-centralen till exempel.

Vi som bor utmed den äldsta delen av tunnelbanan har fått stationerna successivt upprustade. Hit kommer den senaste konsten. Ängbyplan och Alvik är bra exempel.

Det utrymme, hisshallen, på markplanet till höger om ingången vid Ängbyplans station är värd en särskild studieresa. Kaklet som är utformat av Åsa Lindström, är en spännande visuell lek.

Nästa gång ni passerar Alvik, så ta en extra titt på den stora väggen intill rulltrapporna. Konstverket, liksom hela hallen, är inspirerad av österländsk Zen-filosofi. Konstnären heter H N Koda. Berget av basalt är värt extra uppmärksamhet. Lägga märke till de olika grå nyanserna på golvet i biljett hallen. De är inte placerade där av en slump.

Stockholms tunnelbana är med rätta världsberömd för sin konst. Följ med någon söndagseftermiddag i höst. Turen tar ca 1 timme och är gratis med giltigt Access-kort.

BIRGITTA ÖRNBRAND

## Hemtjänsten

Föreningens hemtjänstgrupp har kontaktat 140 medlemmar äldre än 80 år och även besökt ett 10-tal som har fler än 3 besök per dag. Vi fann då att

- det var först efter 90 år som det stora hjälpbehovet kom,
- de allra flesta var i stort sett nöjda med sin hemtjänst,
- vanligaste klagomålet var att det är för många olika personer som kommer och
- att maten i många fall inte var god.

Vi fann också många kände sig ensamma och att flera inte kunde komma ut eftersom de bodde tre trappor upp i hus utan hiss.

De här problemen har uppmärksammats av kommunen som startat ett projekt i Bromma med syfte att ge de äldre mer inflytande. Detta genom att biståndshandläggaren ger en ramtid som brukaren och personalen kan komma överens om hur den ska användas dag för dag. Vill man ta en promenad eller duscha kan man välja. Detta ska genomföras i hela Bromma med genomslag även i den privata verksamheten.

Denna förändring borde också öka personalens arbetstillfredsställelse. En av de stora utmaningarna nu är svårigheterna att rekrytera personal till hem-

tjänsten. Det råder brist på undersköterskor men även biståndshandläggare. Dessutom är sjukfrånvaron hög.

Vårdtiderna på sjukhus blir allt kortare eftersom antalet vårdplatser blir allt färre. Det leder till att medicinskt färdigbehandlade patienter kommer hem med fortsatt stort vårdbehov. För att hantera detta har vi nu i Bromma fått ett hemtjänstteam som kan ge en mer omfattande hjälp under en begränsad tid. Det projektet har blivit uppskattat av både den äldre och anhöriga.

Klagomålen beträffande maten har inte hanterats tillfredställande. Många äldre är undernärda. En anledning till detta är att många sitter ensamma med dålig aptit. Det blir lätt en smörgåsdiet. Det behövs också fler strukturella förändringar inom hemtjänsten för att uppnå målet att en brukare inte ska behöva möta fler än tio olika personer under en 14-dagarsperiod.

De antal timmar den äldre får sig tilldelad bestäms utifrån den tolkning av socialtjänstlagen anger som skälig levnadsstandard. En lagändring som säkerställer de äldres behov skulle vara nödvändig för att utöka tryggheten.

Det händer också att äldre blir kvar hemma alltför länge med hjälp av omfattande hemtjänstinsatser fast de hellre vill komma till ett servicehus eller vård- och omsorgsboende för att känna trygghet och gemenskap i stället för ensamhet och oro.

MONICA POPPEN

## Vänskapsmatch mot PRO Färingsö 2 i Bowling

Nu har vi genomfört den andra tävlingen mot PRO Färingsö 2 den 8 mars. Den här gången hade vi hemmamatch. När vi tävlade förra gången var det ett snöoväder utan like och så också denna gång. Som tur var kom alla i tid så att tävlingen kunde genomföras.

Vi lyfter på hatten för fina framgångar för oss också denna gång. Tyvärr kunde inte Färingsö ställa upp med en av sina bättre spelare så annars hade nog resultatet blivit jämnare.

Vi vann med 17 banpoäng mot Färingsös 3 poäng. Även denna gång blev tävlingens bästa lag Brommas lag 2 med P-O Ström och Lennart Sjölander med 1159 poäng. Färingsös bästa lag fick ihop 1051 poäng.

Bästa individuella kägelpoäng bland herrarna fick Hasse Jarnhed/Färingsö med 697 poäng och P-O Ström/Bromma med 671 poäng. Bland damerna fick Marjatta Kiili/Bromma 557 poäng och Eivor Moberg/Färingsö 496 poäng.



Alla belönades med varsin TRISS-lott.

**STORT GRATTIS TILL ER ALLA!**

Nu ser vi fram mot bortamatchen i höst och då med all sannolikhet i Åkeshovshallen.

THOMAS BÄCK, lagledare

070-830 22 16, [thomas.back2@bredband.net](mailto:thomas.back2@bredband.net)

**SPF Brommas Bowlinglag**

**Bakre raden:** Per Zetterlund, Thomas Bäck, P-O Ström,

Åke Peterson, Anneli Porkka (Reserv), Lennart Sjölander.

**Främre raden:** Marjatta Kiili, Sonja Granlund, Ritva Perus.

*No 2 Juni 2017*

## Björn Eriksson kåserade om sitt liv

En stor skara åhörare hade samlats för att lyssna på Björn Eriksson. Vad skulle f d rikspolischefen berätta? Om polisen just ingenting, visade det sig, men desto fler komiska inblickar från sina andra arbetsplatser under ett rikt yrkesliv.

Björn har en synnerligen kraftfull stämma och klarade sig galant utan mikrofon.

Som ung efter Handelshögskolan arbetade Björn inom Sparbanksrörelsen till en dag då han fick ett samtal från sin mamma, som för övrigt lever och har den aktningvärda åldern av 97 år. Mamman, som tyckte att statens kaka var liten men trygg, tipsade Björn om en tjänst vid Finansdepartementet. Så kom det sig att Björn växlade karriär. Där fick han lära känna finansminister Sträng som huserade i det allra mest spartanska av alla tjänsterum, fullt av skruviga möbler. Det var finansministerns sätt att legitimeras sina avslag till de som sökte pengar, eller i alla fall bara ge dem väldigt lite.

Det var inte helt lätt att alla gånger veta hur finansministern tänkte och Björn fick erfara att när han föreslog en politisk lösning i en fråga så avbröt Gunnar Sträng med "Att om du sköter ditt så sköter jag politiken".

Björn fick i uppdrag att förbereda underlagen för decharge-debatten, men upptäckte när det var för sent att han hade räknat fel. Gunnar Sträng upptäckte detsamma och gav Björn en tillrättavisning men det verkliga

missnöjet riktade Sträng till Björns chef. Det var chefen som hade ansvaret.

Efter fjorton år fortsatte Björn till Tullverket som han ville göra populärt. Vägen dit var förståeligt inte helt lätt, men efter en del misstag antog Björn att det var tydligheten han skulle satsa på och han lade ned hela sin själ i ett framträdande på Tullens Fackkonferens i Södertälje. Där var han glasklar med sina idéer, infall och nydaningar. Gensvaret uteblev - ingenting hördes. Till slut kunde Björn inte hejda sig utan frågade en av dem som lyssnat på honom. "Vad tyckte du om mitt tal?" Till svar fick han "Kom aldrig till personalen och tala om hur de ska jobba när du aldrig har jobbat själv en enda dag inom tullen". Den lärdomen betydde mycket för Björn.

Efter Tullverket fortsatte Björn till Polisen. Det var samma period som Ebbe Carlsson och Hans Holmér med allt vad det innebar. Här var Björn mindre talför och vi fick nöja oss med det.

Efter polisen följde fjorton år som landshövding i Östergötland och med det ett oändligt



© Riksdottningsförbundet

invigande och bandklippande. Tillsammans med sin fru Helena ordnade han operettföreställningar där han bl a spelade Zeus i "La belle Helene". Björn levde sig in i rollen så grundligt att han på vägen hem vid ett tillfälle svarade i mobilen att han var guden Zeus. Det råkade vara statsministern som ringde och han blev synnerligen konfunderad. På något sätt löste sig även denna komplikation.

Med detta avslutade Björn och vi fick vi inte höra om fler bravader.

Björns insats var mycket uppskattad och SPF gläds åt att många av våra deltagare tog sig tid att komma och lyssna trots, att det var en av årets första riktiga vårdagar.

GUNILLA ROMMÉR

---

## Pubträffarna fortsätter i höst !

Visst är det trevligt att ibland få träffas utan vare sig föredrag eller musik och bara prata om vad som faller en in! Vi har blivit fler och fler i hörnet till vänster på Scandic hotell i Alvik över ett glas vin eller öl. Hitta samtalsämnen är inte svårt och det knyts till och med kontakter att fortsätta träffas för att göra något trevligt tillsammans som att gå en promenad till exempel!

Första pubträffen i höst äger rum torsdagen den 14 september kl.16 – 19 på Scandic hotell. Då hälsar vi alla er som är nya medlemmar sedan i januari 2017 välkomna och bjuder på ett glas vin/öl om ni ger er tillkänna (till undertecknad)!

Välkomna!

LENA HEDQUIST

# Pension – en återblick

Efter fem år som friherrinna kan jag konstatera att jag landat i den nya tredje livsfasen. Uppskattar att kunna styra min tid och kunna förverkliga mycket av det jag drömde om under de sista arbetsårens stress och hets. Pensionen kommer regelbundet varje månad. Inte var jag förberedd, inte ens intresserad av att förstå hur pensionen räknats fram. Men lite undrande ändå över att skillnaden mellan lön och pension blev så stor. Och nog är det märkvärdigt att kvinnors pension är lägre än männens, för att vi kvinnor beräknas ha en längre livslängd. Att pensionen beskattas högre än lön, känns inte heller rätt. När de tankarna kommer känns det viktigt att tänka på hur de som levt före mig hade sin ålderdom.

1953 fick jag gå med min kamrat in i undantagsstugan där hans farfar och farmor bodde. De hade levt ett slitsamt liv på vad småbruket kunde ge, men någon pension att leva av blev det inte. Riksdagsbeslutet 1913 om rätten till pensionsförsäkring från 67-årsdagen, gav farfar 25 kronor om året i pension (705 kr i dag) och farmor fick ett engångsbelopp på 39 kronor (1100 kr idag). Barnen var deras pensionsförsäkring. Äldste sonen tog över hemmanet mot att låta de gamla bo kvar i undantaget med tillgång till ved och lyse. De 75 kronorna per år skulle vara avbetalning för hemmanet. Det blev lite si och så med det, så de gamla fick klara sig så gott det gick. Jag känner än idag lukten av smuts och urin när vi kom in till dem. När farfar hälsade på oss såg jag de mörka, våta fläckarna på hans byxor. Farmor satt tyst vid fönstret med katten i knät. Benen bar henne inte längre.

Min egen farfar hade bättre förutsättningar. Han arbetadelivet ut och hade klarat av att betala in skatt till sin pension. Folkpensionen infördes 1946 och gav 1000 kronor per år med möjlighet för makar att få 1600 kronor



© Freemages.com

med bostadstillägg. Min farmor kunde hushålla med mat, sy kläder, lappa och laga. Sparande var en dygd, slarv och slöseri oförlåtliga synder.

Mina föräldrar födda på 1920-talet fick ta del av det nya pensionssystemet från 1959. Pensionen betraktades som uppskjuten lön för utfört arbete, lika för alla, och en tilläggspension ATP. Tilläggspensionen beräknades på de 30 bäst avlönade arbetsåren. Både mor och far fick med tiden höga befattningar med höga löner som gjorde att de hade bra pensioner livet ut. Mor fick även några år med änkepension.

Staten klarade inte utfästelserna för ATP-systemet. Det upphörde 2002.

Vi som föddes mellan 1939 och 1953 fick tilläggspension baserad både på det gamla och nya pensionssystemet. Möjlighet till flexibel pensionsålder ger valfrihet som många uppskattar.

Livet som pensionär öppnar många möjligheter. Ger insikt om att ta vara på dagarna och

göra det bästa av dem. Tid att minnas, tid att glädjas men också stunder av saknad och sorg.

Livets alla skiftningar är ju själva livet.

**LILIAN SAMUELSSON**

*1913 fattade riksdagen beslut om att införa allmän pensionsförsäkring<sup>(1)</sup>. Sverige var därmed först i världen att införa en försäkring som i stort sett omfattade hela befolkningen*

*Folkpensionen infördes 1948, och kompletterades i början av 1960-talet med allmän tilläggspension (ATP).*

## Bokcirkelarna fortsätter

Vad roligt att bokcirkeln blev så populär att det blev två cirklar! Vi lånar lokal på Mälärbackens äldreboende där vi njuter av en vidsträckt utsikt över Mälaren! Jag läser böcker som jag kanske inte skulle ha kommit på att välja själv men som berikar mig oerhört och så får jag tillfälle att lyssna till hur andra uppfattat boken.

Finns det fler i vår förening som skulle vilja starta ytterligare en cirkel så hör av dig till Lena Hedquist.

## Månadsmöten hösten

Brommasalen, Alviks Kulturhus. Måndagar kl 13 - 15.

**4 sept.** Tommy Steele eller Elvis? Rock ´n roll  
– en nostalgiföreställning med och av Björn Hemstad. Nu rockar vi loss! Gung i hela huset!  
Övriga möten äger rum: 2/10, 6/11, 4/12.

I Ängbysalen följande datum 19/9, 17/10, 21/11, 12/12.

## Boule

Onsdagar kl 10-13 Tranebergsängen  
och Torsdagar kl 12:30-15:30 Björklundshage  
**Ledare:** Astrid Gustafson 08-87 29 72 el. 0768-12 75 28,  
Margreta Terfelt 08-26 93 51 eller 070-286 77 99.

## Stavgång Blackeberg

**Måndagar.** Samma runda ca 3 km. Samling vid Blackebergs T-banestation kl 11. Avslutning på café.  
**Ledare:** Astrid Gustafson 076 -812 75 28 och Maud Möller 08-87 31 29.

## Snigelpromenad

Fortsätter i september. En promenad för oss som går långsamt men värdesätter att tillsammans med andra komma ut i naturen. Med rollator eller utan.

Vi träffas vid Åkeshovs T-banestation med uppgång mot slottet fredag den 15 september kl 14.00.

**Anmälan till:** Gunilla Rommer 070-526 14 51 eller e-mail: brommagunilla@hotmail.com

## Sommarluncherna

Vi fortsätter med luncherna kl 13.00 på Rest. Gustafs, Gustavslundsvägen 19A i Alvik, även i sommar. Man har ingen semesterstängning i år heller.  
**tisdag 27/6, torsdag 27/7, tisdag 29/8 och torsdag 28/9.**  
**Eventuella frågor ring:** Karin Wihlborg 08 - 26 98 16 eller 070-529 94 46.

## Bowling

Onsdagar 10:00 - 11:30.

Nu gör bowlingen ett sommaruppehåll. Höstsäsongen börjar onsdagen den 6 september i Sundbybergs Bowlinghall, Stationsgatan 1, Sundbyberg.

Där spelar vi tills vi kan börja spela i Åkeshovshallen igen. Senaste besked säger onsdagen den 4 oktober men det finns risk för ytterligare förseningar. Jag återkommer i nästa nummer och på hemsidan med mer besked.

Thomas Bäck

## På begäran – sommar PUBar

Brostugan, Kårsön onsdagar 12/7 och 26/7 kl 16-19.

## Skriv din historia

Att skriva är spännande, livgivande, läkande och mycket mer. Alla har en historia att berätta. Var och en skriver utifrån sina egna förutsättningar och önsknningar. Vi läser och lyssnar på varandras texter.

**Start:** torsdag den 8/6 kl. 10.00

**Lokal:** Biblioteket, Brommaplan

**Kostnad:** Material och kopiering

**Ledare:** K Ingrid Axelsson, kerstin.axelsson38@gmail.com eller på tel 08-755 92 77.

## Fågelskådning runt Kyrksjön

**Tisdagen den 20 juni klockan 09.30.** Vår guide lär oss lyssna och titta på fåglar, hon heter Gigi Sahlstrand och var bl.a. domare i TV serien Det stora fågeläventyret.

Samling på p-platsen mitt emot Ängby Idrottsplats, Vultejusvägen, eller tag buss 117 från Brommaplan till hållplats Vultejusvägen eller buss 113 från Islandstorget till hållplats Vassvägen gå Vassvägen till Vultejusvägen.

Vi räknar med att vandringen runt Kyrksjön tar 2-2,5 timme med en kort fikapaus på någon av bryggorna.

Tag med kikare om ni har det finns bara 12 stycken att låna av Gigi. **Det kostar 80 kronor per person** som betalas kontant på plats till Barbro Åhlund.

Gruppen är begränsad till 25 personer och anmälan görs till barbroahlund49@gmail.com eller på tel 0739-65 16 05 och ange antal personer samt namn.

**ANMÄLAN KAN BARA GÖRAS FRÅN DEN 10 JUNI!**

Det är först till kvarn... som gäller.

## Båtresa med lunch

**Torsdagen den 6 juli** gör vi för tredje året i rad en sjöresa förbi Lidingö mot Frihamnen. Vi sitter kvar på båten men tillbaka mot stan igen stannar vi vid Nacka strand, Restaurang J, för lunch. Lunchen kostar 127 kr. För båtresan krävs giltigt Access-kort. Sommartidtabellen för båtarna kommer 23 juni. Det gör att vi inte kan fastställa klockslag för avfärd men den 6 juli åker vi iväg.

**Anmälan till:** Birgitta Örnbrand efter den 25 juni (bortrest före) så bokar jag bord för oss! 070-410 18 65 eller på ornbrandbirgitta@gmail.com Hoppas på sol och saltstänk!

## Carl Eldhs Ateljémuseum

**Tisdagen den 15 augusti 2017.** Högt beläget ovan trafiklederna ligger en oas i Bellevueparken, med utsikt mot Brunnsviken. Här uppförde Carl Eldh sin ateljé 1919, där han sedan levde och verkade under mer än trettio år. Carl Eldh var en mångsidig konstnär. Mer information på: [www.eldhsateljese.se](http://www.eldhsateljese.se).

**Pris:** Pensionär 70 kr (30 minuters guidning ingår i priset).

**Färdväg:** T-bana till Odenplan, byte till buss 2 alt. 515 till Sveaplan, en kortare promenad upp till ateljén.

Samling kl 12.50 i biljetthallen Alvik för gemensam resa.

**Anmälan till:** Ulla von Platten, mobil 070-695 45 91.



## Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

**Lena Hedquist**, ordförande  
lena.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

**Barbro Åhlund**  
barbroahlund49@gmail.com 073-965 16 05

**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

Barbro Åhlund, 073-965 16 05

#### Trafik- och säkerhetsgruppen

Ulf Grape, 070-539 59 74

Barbro Åhlund, 073-965 16 05

### Föreningens adress

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

**Årsavgift 2017** 230 kr  
vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr

**Organisationsnummer** 802412-8558

**Hemsida** Se info i tidningen, sid 3.

## 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. 34.  
Manusstopp 9 augusti. 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**