

Lyckad konstresa till Värmland

Vi står utanför Alsters herrgård i Värmland. Solen flödar från en blå himmel. Den vita herrgårdsbyggnaden omsluts av ljuv försommargrönka. Rabatterna prunkar. Vi har nyss ätit en god lunch i Mor Annas kök. "Vilken fin resa det här är", säger någon spontant, "en av de bästa jag varit på".

Det började igår morse. Vi reste i en bekväm buss med stopp för lunch i Wadköping, Örebros friluftsmuseum. Där fanns det tid över för egna strövtåg bland de röda husen och små bodarna. Cajsa Wargs museum finns också här. Sedan fick vi en överraskning. En extratur till Kristinehamn för att bese Picassoskulpturen vid Väneren. Det är Carl Nesjar, den norske konstnären, som uppfört den 15 meter höga betongskulpturen efter en förlaga av Picasso.

Därefter fortsatte vi till det som av många betraktades som resans höjdpunkt, Sandgrund och Lars Lerinmuseet i Karlstad. Ett underhållande föredrag om Sandgrund, det gamla danspalatset och Lars Lerins liv, väntade oss där. Vi bjöds på en timme efter stängningsdags då vi själva fick strosa omkring i museet, beröras och fascineras av konsten. Efter besöket blev det en god middag på Karlstads stadshotell.

Morgonen därpå var första besöket Rackstadsmuseet utanför Arvika. Skulptören Christian Eriksson kom att bilda ett konstnärskollektiv på denna natursköna plats. Hans barndomshem och två flyglar är fyllda med konst. Här finns Gustaf och Maja Fjaestad, Ture Ander, Bror Lindh, Fritz Lindström med flera representerade. En inspirerande guide berättade med humor om husen, konstnärerna och

konsten. Historien om Christian Erikssons kärlek till sin unga franska hustru, som kom direkt från Paris till den värmländska landsbygden som "en orkidé i en potatisåker", fick alla att dra på munnen. Christian Erikssons konst är representerad på många platser i Stockholm. S:t Göran och draken, skulpturen på tornet intill klocktornet på Stockholms Stadshus till exempel.

Nästa upplevelse väntade på Alsters herrgård, Gustaf Frödings barndomshem. Där fick vi också lyssna till ett föredrag om författarens liv och verk. Guiden berättade om Frödings korta och bitvis tragiska liv. Som barn lovade han sin farmor att bli en stor författare och det löftet höll han också. Vid sin död var han älskad och känd i hela landet. Hans dikter tonsätts fortfarande och rymmer längtan och vemod. Få har lyckats uttrycka det som han. Vår guide läste också flera av hans dikter. En fulländad underhållning.

Konst, kultur och god mat, en oslagbar kombination för en lyckad resa!

BIRGITTA ÖRNBRAND

*Bild: "Sola i Karlstad".
Staty av den servitris som gett upphov till uttrycket.*



Boendemöte

➤ Se sidan 2

Ensamhet

➤ Se sidan 3

Aktiviteter i höst

➤ Se sidan 7



Ordförande Lena har ordet:

Välkomna tillbaka till en innehållsrik höst!

Den här gången avstår jag från egna reflektioner utan överlåter dem till tidningens övriga skribenter. Jag vill bland annat göra er uppmärksamma på artikeln om ensamhet, som innehåller många berörande tankar, skriven av vår medlem, psykoterapeut Karin Holmborg. Du får inte heller missa mötet om vårt boende (se nedan). Studieförbundet Vuxenskolan lockar med många intressanta aktiviteter i sitt höstprogram som du hittar mitt i tidningen.

Vill du vara med i en ny bokcirkel i vår egen regi? Ring undertecknad! Lena 073-759 40 82

Botanisk trädpromenad vid Bromma Kyrka - ta chansen och följ med!

Lördagen den 9 september inbjuds våra medlemmar till en botanisk trädpromenad ledd av Charlotte Manliusdotter, utbildad i trädkunskap vid Nordens folkhögskola Biskops Arnö. Under promenaden kommer vi att få kunskap om olika trädarter och deras yttre kännetecken, fortplantningssystem, växtmiljö och utbredning.

Fokus ligger på inhemska arter.

Inga förkunskaper krävs. Tempot är lugnt med korta pauser, (ta gärna med sittunderlägg).

Promenaden börjar kl 14.00 och slutar kl 17.00.

Kostnad 80:- kontant. Samling vid ingången till vapenhuset i kyrkobyggnaden Bromma Kyrka.

Anmälningar till Gunilla Rommér, brommagunilla@hotmail.com (vid mail uppge mobilnr). Mobil 070-526 14 51.

Möte om framtida boende

Vad händer den dagen jag inte vill eller klarar av att fortsätta bo hemma längre? Villan har blivit för stor, lägenheten ligger på tredje våningen utan hiss eller jag står inte ut med att vara ensam och känna mig rädd för att ramla. Hur ska jag ordna mitt boende då? Idag är jag pigg men vem lovar mig att jag inte drabbas av en demenssjukdom och inte hittar hem?

Vi har tillsammans med PRO i Bromma bjudit in chefen för äldreomsorgen i Bromma, ansvarig avdelningschef på Äldreförvaltningen och ett par av kommunens politiker. Kom och lyssna och ställ frågor!

Datum: Måndag den 11 september kl. 13.30 till ca 16.00. Plats: Alviks kulturhus våning 2 (mittemot Brommasalen).

Varmt välkommen!

LENA HEDQUIST

Samverkan mellan Bromma stadsdelsförvaltning och polisen

Under våren har ett nytt samarbete mellan stadsdelsförvaltningen och polisen kommit igång. Brommas kommunpolis, Lena Törnblom Löfqvist berättar att Blackeberg, Brommaplan och Alvik är de områden där flest brott begås och att Brommaplan upplevs som den mest otrygga platsen.

Bedrägerier och stölder, inte minst mot äldre, ligger kvar på en hög nivå. Knepen att lura sig in i bostaden blir alltmer sofistikerade och lömska, liksom sätten att komma åt bankkort och koder. En annan källa till otrygghet är inbrotten och tyvärr är det få brott som klaras upp. Kontrollera att den som vill in i bostaden verkligen har ett legitimt ärende och ha ständig kontroll på bankkort och koder.

Polisen uppmanar att man alltid anmäler även försök till brott. Om det inte är akut (112) kan man ringa 11414 eller brottsofferjouren.

ULF GRAPE

Om ensamhet.

Inför midsommarhelgen i år hade DN i sitt helgnummer en helsida, där en psykolog gav råd om hur man skall våga gå ut och äta ensam på restaurang. Att sådana råd behövs, säger något om den rädsla som finns hos många, som lever i ensamhushåll. Psykologen påpekar, att i Sverige och västvärlden finns det många som är ensamma och därmed borde det inte vara något avvikande att äta ensam på restaurang. Hon säger, att problemet är våra tankar. Hur vi tänker att saker borde vara. Och det är därför man känner sig utsatt och obekvämt. Hon uppmanar till att försöka ta kontroll över sina känslor. (Lättare sagt än gjort!)

Att göra en utlandsresa på egen hand, gå på museer, delta i utflykter, shoppa kan för de flesta kännas ganska bra. Både frukost och lunch känns ok att äta på egen hand. Men att sitta på kvällen på en restaurang helt ensam och kanske illa placerad, är för många ogenomförbart. Det kan väcka skamkänslor. Alla andra är i glada vänners sällskap. Varför är jag ensam? Utstött? Fel? För att slippa utsätta sig, väljer nog många i det läget room-service.

Tryggheten i att ingå i en grupp har gett en så stor överlevnadsfördel, att vi för hundratusentals år sedan sökte gruppens gemenskap och beskydd för att undvika hotande faror. Ångest i samband med ofrivillig ensamhet var en varningssignal, som drev oss tillbaka till flocken. Vi behöver varandra för att överleva. Men vi är rädda för att bli utstötta och att inte känna oss uppskattade. På engelska finns det två ord för ensamhet: loneliness som betecknar ensam, utan vänner, avvisad, oönskad och solitude ensamhet, avskildhet.

Ofrivillig ensamhet kan vara smärtsam och kännas bottenlös. En dålig anknytning till våra föräldrar under våra första levnadsår, kan påverka, hur vi upplever

våra relationer även som vuxna. En otrygg anknytning kan senare i livet visa sig som brist på självförtroende och förtroende för andra.

Känslomässig ensamhet är negativt och ett syndrom, som även kan innehålla depression ångest och dålig självkänsla. Uttalad ensamhet är en riskfaktor. Många anser att den är lika farlig för individen, som t.ex. rökning. Ensamhet kan ge upphov till psykisk ohälsa med alkoholmissbruk, depression, själslig förlamning och bitterhet.

Hur nedbrytande ensamhet kan vara, förstår man, när den kan utmätas som ett straff eller som tortyr

Samhället skulle kunna upprätta olika former av övergångsbostäder för äldre, där utöver alla andra fördelar, spontana kontakter mellan boende, skulle kunna mildra stark ensamhets-känsla.

Många äldre personer hamnar ofrivilligt i ensamhet genom närståendes död eller genom egen sjukdom. Svag egen förmåga att skapa och vidmakthålla ett fungerande socialt nätverk bidrar också.

"Den största lyxen i livet är ensamhet. Det gäller bara att möblera den med inre liv."

Matisse (1861-1954)

Bara några tankar om, hur livet kan kännas mindre ensamt:

Att ta en promenad. Att se och träffa andra människor. Att komma ut i naturen.

Kontakta gamla vänner. Skicka ett brev, ett kort eller ett sms.

Tala med främlingar, som du kanske aldrig mer ser - men du har ändå haft ett trevligt möte. Kontakten med barnen är viktig. Kontakten med barnen är viktig. Men generellt är vänkretsen viktigare. Vänskap bygger på frivillighet. Man delar livsstil, värderingar och intressen.

Och det är aldrig för sent att skaffa nya vänner.

Erbjud någon annan hjälp. Din egen känsla av värde stiger när du känner dig kapabel.

*"As you grow older,
you will discover,
that you have two hands
One for helping yourself
The other for helping another person"
(okänd författare)*

OCH behandla dig själv som en vän! Andra vänner kommer och går. Bara några stannar till slutet. Så den mest betydelsefulla relationen i ditt liv, är din egen relation till dig själv!

*"Det finns ett helvete
- att vara ensam.*

*Det finns ett himmelrike
- att kunna vara det"*

Poul Bjerre (1876-1964)

Att vara ensam, när man önskar det, kan vara mycket skönt och vilsamt. En ensam promenad i skogen, en vilostund vid havet, läkande musik, en meditation över livet.

Var och en behöver lite tid avskild från andra för att planera, tänka och vila.

Att kunna vara ensam och njuta av det, är en speciell gåva eller begåvning, en lycka.

Ensamhet är en del av vårt varande som människa. Vi föds ensamma, vi går egentligen genom livet ensamma och vi dör ensamma.

Men vi blir än mer ensamma, om vi emellan oss bygger murar istället för broar!

KARIN HOLMBORG

Nytt från Boulesektionen

Boulesektionen har rivstartat utomhussäsongen 2017 med två spännande tävlingar.

VIKING LINE TROPHY 2017 (VLT)

Den 29 - 30 maj var det dags att besöka Åland och Mariehamn igen för att spela med i VLT. Denna tävling som Viking Line har ordnat i ett antal år i samarbete med PRO och SPF blir bara populärare för varje år. I år startade hela 55 lag mot 34 förra året.

Det är andra året i rad som vi deltog i tävlingen och även Bromma hade förstärkt närvaron i år med 5 lag mot 2 förra året.

Slutresultatet blev att samtliga Brommas lag vann 2 matcher av 5.

Lag 5 med Karin Kreutz som kapten och med Edith Gehrke och Birgitta Andersson som medspelare blev Brommas bästa lag på plats 32. Brommas övriga lag placerade sig från plats 36 till 42 pga sämre klottedifferens.

Stort grattis till Karin, Edith och Birgitta!

Totalsegrare i tävlingen blev laget som kom 3:a förra året, Krusboda (Tyresö).

Tack till Viking Line för ännu ett trevligt arrangemang.



VÄNSKAPSTÄVLING MOT SPF DRAKARNA FRÅN KUNGSHOLMEN

Veckan efter VLT onsdagen den 7 juni var det dags för vår, får jag säga sedvanliga tävling mot SPF Drakarna. I dessa tävlingar har vi haft framgångar. Vi har mötts fyra gånger och vunnit tre av dem. Nu var det dags för vårt femte möte och eftersom vi hade hemmamatch spelade vi på Tranebergsängen. Som vanligt ställde varje förening upp med fem 3-mannalag. Totalt spelade vi 5 matcher.

Första matchen vann Bromma knappt med 6 poäng mot 4 men i match 2 tog vi kommandot och vann med 10 poäng mot Drakarnas 0 poäng. Sedan vann vi ytterligare 2 matcher samt spelade en oavgjord.

Slutresultatet blev imponerande 33 poäng till Bromma mot Drakarnas 17. Klottedifferensen blev också imponerande 47.

Tävlingens bästa lag med 8 poäng blev Brommas lag nr 2 med Fred Nilsson som kapten och Eva Törnblom och Lasse Snabb som medspelare. Laget var ytterst nära att vinna alla sina matcher och därmed få 10 poäng dvs. full pott.

Stort grattis till Fred, Eva och Lasse!

I slutet av augusti blir det bortamatch för oss på Boule Bar i Rålambshovsparken. Tack till alla spelare som trots regnet ställde upp så att tävlingen kunde avslutas på ett rättvist sätt.

THOMAS BÄCK, lagledare

Se även vår hemsida

Bild: Boule tävling mot Drakarna

Onsdagsvandringar i ur och skur

Vi samlas kl 09.55 varje onsdag utanför spärrarna vid Alviks t-bana. Den ojämna tiden passar med tvärbanans som vi gärna åker med. Vi gör uppehåll på sommaren (juni-augusti) och kring jul och nyår. Om vädret är uselt brukar vi vara kring 15 personer och 25-30 vid gott väder.

I vintras var det ibland jobbigt på grund av halkan. Då gick vi i innerstaden där det var plogat och sandat. Vi bestämmer då från gång till gång var det är lämpligt att gå. Men helst något ställe där vi inte varit förut. Då fikar vi också någonstans efter vägen.

Under april-maj och september-oktober kallar vi det kultur- och motionsvandringar och har matsäck med oss. Då försöker vi hitta speciellt intressanta ställen och berättar om vad vi ser.

Nu på våren har vi bl a varit i Snösätra (Rågsved) och sett fantastiska grafittimålningar, vandrat i Djursholm och berättat om dess historia, kollat nybyggnationen i Norra Djurgårdsstaden, sett och berättat om Danviks hospitals historia och gått upp på Henriksdalsberget i Nacka, varit i Stenhamra och besett resterna av det gamla stenbrottet som försåg Stockholm med gatsten. Programmet för höstens kulturvandringar framgår av separat program.

Promenaden brukar vara kring 4-5 km och sker i måttlig takt.

Alla är välkomna! Det är bara att dyka upp i Alvik.

BRITTA ALSTERMAN OCH HANS EDENHAMMAR



Fågelskådning vid Kyrksjön



En förmiddag i midsommarveckan träffades vi för att lyssna och titta på fåglar runt Kyrksjön. Till vår hjälp hade vi den enda kvinnliga professionella fågelskådaren i Norden, Gigi Sahlstrand. Den första fågeln vi hörde var Sveriges nationalfågel koltrasten. Vi hade också tur och fick se stjärtmesar på mycket nära håll och höra gårdsmysen sjunga. Vid sjön såg vi doppingar med ungar, sothöna, knipa, gråhäger samt den rödlistade silltruta. Till Gigis förtjusning fick vi även se en fiskgjuse som hovrade över våra huvuden. Ladusvalan hade bo under bryggan. Tornseglaren som lever hela sitt liv i luften och aldrig sätter ner fötterna på marken. I Sverige har vi ca 250 fågelarter och 90 procent av dem lever endast på insekter och är därför flyttfåglar. De övriga klarar sig på frön under vintern. Jag tror att alla var väldigt nöjda med Gigis sätt att berätta om olika fåglar och hur olika de lever, hennes kunskap är enorm. Som avslutning kom en ringduva gåendes på bryggan, den största av duvorna, och tackade oss för besöket. Vi ses på en ny guidning våren 2018.

BARBRO ÅHLUND

DAGENS KLIMAT

- VÅRA BARNBARNS ARV?



Är du nyfiken på frågeställningar runt klimatet och dess förändringar?

Då är du välkommen att delta i vår studiecirkel. Den hålls nu för fjärde gången och handlar om de förändringar i klimatet som jorden står inför. Vi kommer att studera och diskutera vad det ändrade klimatet kan leda till, hur det påverkar jorden och hur vi kan hejda den fortsatta utvecklingen. Det finns mycket vi kan göra för att motverka de processer som påverkar klimatet negativt. Till exempel finns många tekniska lösningar som redan är i bruk. Inför varje träff ska du läsa en del av den litteratur som vi tillhandahåller och denna diskuterar vi sedan runt.

Vi har ett begränsat antal platser, så först till kvarn.....



Cirkelledare: Anders Gustavsson
Lokal: Kyrkan vid Brommaplan
Drottningholmsvägen 400
Mötesdag: Tisdagar, jämna veckor, 7ggr
Mötestid: Klockan 19.00-21.00
Start: 19 september 2017
Kostnad: 300 kr (litteratur och fika)
Anmälan till: Anders Gustavsson
anders.gustavsson@empyreal.se
(Senast 11/9)
Tel. 08-87 50 08

Ekerö Squaredancers

Öppet hus fredag 15 september 11-13

Varför inte ta en trevlig fredagsutflykt och få veta lite mera om oss?

Plats: Scoutstugan, Bryggavägen 129 på Ekerö.

Färdväg: Buss 176 eller 177 från Brommaplan och sedan byte vid Ekerö centrum till buss 342 mot Jungfrusund. Gå av vid hållplats Ekebyhovsbacken. Parkeringsplatser finns om man kommer med bil.

Vi utlovar musik, trevligt sällskap, kaffe med dopp. Prova på eller sitt, inga krav. Kom som du är och känn själv om det är något för dig.

Mitt första möte med Ekerö Squaredancers var just på ett sådant öppet hus. Det var så trevligt och välkomnande. Och vad roligt vi hade!

Och nu har jag varit med i 4 år och det är fortfarande lika roligt. Hoppas vi ses!



EVA ROSENGREN
0709-46 14 20

Pubträffarna fortsätter!

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 sept. 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



Utflykt till Solvalla

Fredagen den 29 sept. kl. 11.00 börjar en guidad visning av Solvalla, efter visningen serveras lunch till självkostnadspris. Välj mellan att bara se hästarna springa eller spela själv.

Begränsat antal platser. Anmälan senast den 20 sept. till brommagunilla@hotmail.com eller mobil 070-526 14 51
Kostnad 100:-



Resegruppen Östermalm Normalm
SPF Engelbrekt SPF Gärdet-Djurgården SPF Hedvig Eleonora
SPF Karlaplan SPF Normalm

Dalarna med Anders Zorn och Carl Larsson

Två dagar
20 – 21 oktober 2017 Program Germund Olinder
Teknisk arrangör Delfinbuss AB
Avfärd från Karlaplan kl 08.00, åter nästa dag ca 18.15.

I år fyller Zorngården i Mora 75 år som museum. För hundra år sedan fungerade paret Anders och Emma Zorns älskade Morahem som nav i Dalarnas kulturliv med gäster som Carl och Karin Larsson, Bruno Liljefors och Prins Eugen. Och än idag står huset kvar i örört skick och välkomnar varje år nya gäster som vill uppleva ett konstnärshem utöver det vanliga.

Zornmuseet äger världens största samling verk av konstnären Anders Zorn (1860 – 1920), Morasonen som gjorde internationell karriär och blev Sveriges genom tiderna mest framgångsrika konstnär. Alltsedan museet invigdes 1939 har besökare året runt kunnat uppleva Zorns berömda målningar och akvareller, skulpturer och etsningar i en basutställning av hög kvalitet.

War välkommen kära du, till Carl Larsson och hans fru! Så står det över ingången till Carl och Karin Larssons älskade Lilla Hyttnas i Sundborn, strax utanför Falun. 1888 fick Carl och Karin Lilla Hyttnas av Karins far Adolf Bergöö. En liten timrad parstuga från 1837, som Carl och Karin tillsammans förvandlade till ett av världens mest kända konstnärshem. Lilla Hyttnas har följt släkten Larsson genom generationer och förvaltas numera av Carl och Karin Larssons släktförening.

Fredag
Vårt första stopp gör vi vid Vårdshuset vid Sala Silvergruva, där vi får kaffe och smörgås. I den härliga miljön vid Rommehedsläget intar vi vår lunch i Restaurang Officerssalongen, innan vi fortsätter vår färd mot Mora.
Ön Vid ankomsten till Mora får vi en guidad visning av Zorngården. Vi går därefter några steg över till Zornmuseet med världens största samling av Zornkonst. Där kan vi också se en separat fotoutställning av fotografen Åke E:son Lindman.
Ön Från Mora kör vi sedan till vårt hotell på Lerdalshöjden i Rättvik med vacker utsikt över Siljan. Efter ankomsten äter vi en tre-rätters middag.

Lördag
Efter frukosten går vår färd till Sundborn och Carl Larssongården, där vi hälsas med orden "War välkommen kära du till Carl Larsson och hans fru". Vi får en guidad visning av detta charmiga orörda konstnärshem, präglat av familjen Larssons grav.

På före detta kaserngården i Falun ligger Dalasalen, där vi intar en god lunch i trevlig miljö.
På vägen mot Stockholm svänger vi av till Måns Ols utvårdshus, vackert beläget i utkanten av Sala, för eftermiddagskaffe med bulle.

Pris i dubbelrum: 2 590 kr. Enkelrumstillägg: 250 kr.
I priset ingår: Bussresa, hotell med frukost, tre-rätters middag, 2 luncher, 2 kaffemål och entréer enligt program.



Officerssalongen



Zornmuseet



Anmälan: Germund Olinder, germund.maud@comhem.se, tel 08-667 54 93

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

Några godbitar ur höstprogrammet

Vi börjar säsongen i Alvik med ett häftigt Elvisprogram.

Vårt riktigt starka dragplåster blir TV-filmaren Tom Alandh som berättar om människor han mött i sitt filmarbete. Kommer att bli en höjddare som ni inte får missa.

I slutet av november får vi höra Krister Hansen berätta om säkerhetspolisens historia efter 36 år som kriminalkommissarie vid SÄPO.

LENA MALMSTRÖM, BARBRÖ ÅHLUND

Månadsmöten

Brommasalen, Alviks Kulturhus. Måndagar kl 13 - 15.

- 4 sept.** "Elvis", Björn Hemstad.
2 okt. Varför har hörapparater olika priser?
Med hörselexpert Lena Bäck.
6 nov. Tom Alandh berättar om filmer och människor.
4 dec. Tomten, julprogram med Åsa Bergh.

Ängbysalen, Ängbykyrkan. Tisdagar kl 13 - 15.

- 19 sept.** Solja Krapu från Umeå kåserar kring vardagsproblem. Dikter från "den underbara vardagen" eller "jag skriver till er för en väninnas räkning".
17 okt. Höstvisning Senior Shop.
Kom och köp eller beställ.
21 nov. Krister Hansen, kriminalkommissarie, berättar om säkerhetspolisens historia.
12 dec. Luciatåg.

Boule

Onsdagar kl 10-13 Tranebergsängen
och Torsdagar kl 12:30-15:30 Björklundshage.
Fr o m Fredag 6 oktober i Liljeholmen kl 12-14.

Ledare: Astrid Gustafson 08-87 29 72 el. 076-812 75 28,
Margareta Terfelt 08-26 93 51 eller 070-286 77 99.

Snigelpromenad

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 070-426 14 51.

Bowling

Onsdagar 10:00 - 11:30.

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 kommer att uppdatera hemsidan med aktuell information när jag vet mer om övergången till Åkeshov.

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

Kultur och motionsvandringar

Samling utanför spärarna i Alvik kl 09.55 med matsäck och sittunderlag.

6 sept. Bergshamra - Bergianska

13 sept. Lidingö

20 sept. Kyrksjön - Judarn

27 sept. Tyresö

4 okt. Stora Sköndal

11 okt. Saltsjöbaden

18 okt. Kaknäs - Djurgården

25 okt. Kolonivandring

Onsdagsvandringar fortsätter samma tid med juluppehåll 20/12-10/1 2018. Målet bestäms från gång till gång med hänsyn till vädret.

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

Luncherna på Gustafs i Alvik

Vi fortsätter med luncherna kl 13.00 på Restaurang Gustafs, Gustavslundsvägen 19A i Alvik.

tisdag 29/8, torsdag 28/9, onsdag 25/10, onsdag 22/11 och torsdag 14/12. Varmt välkomna!

Info: Karin Wihlborg 070-529 94 46.

Stavgång Blackeberg

Måndagar. Samma runda ca 3 km. Samling vid Blackebergs T-banestation kl 11. Avslutning på café.

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

Trivselbridge

Tältgatan Nockeby. Sluten grupp.

Info: Kerstin Törestad-Peterson 070-466 2607 eller Monica Poppen, 070-260 08 71

Tävlingsbridge

Tranebergs trygghetsboende, Tranebergsvägen 47.

Ledare: Björn Malmberg tel: 25 91 29 el. 072-981 36 67.

PUB-träffar

Vi träffas för trevlig samvaro på hotell Scandic i Alvik.

Torsdagar **14/9, 4/10, 26/10, 16/11 och 7/12.** Från kl 16. Välkomna!

Eventuellt fortsätter filmvisningarna i oktober.

Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

Lena Hedquist , ordförande <i>lena.hedquist@gmail.com</i>	073-759 40 82
Monica Alstermark , sekreterare <i>monica.alstermark@hotmail.com</i>	070-092 29 59
Karin Lund , kassör <i>karin.lund@priorita.se</i>	070-825 43 90
Lena Malmström , programansv <i>malmstrom.lena@telia.com</i>	070-812 55 54
Nils Olihn , medlemssekreterare <i>nils.olihn@gmail.com</i>	070-888 92 66
Ulf Grape <i>mossen18@gmail.com</i>	070-539 59 74
Barbro Åhlund <i>barbroahlund49@gmail.com</i>	073-965 16 05
Birgitta Örnbrand <i>ornbrandbirgitta@gmail.com</i>	070-410 18 65
Övriga funktionärer	
Ulf Aldin , hemsidan <i>ulf.aldin@aldix.se</i>	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	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 Norrmalmstryckeriet i Sollentuna.
Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut under v. 50.
Manusstopp 24 nov. 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