

# SPF SENIORERNA BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma

№ 1 Mars 2019

## Vänskap och glädje, kaffeflickorna berättar.

**E**n solig söndag, som känns mer som april än februari, får jag besök av två glada damer och en pigg dansksvensk gårdshund. Damerna är Anette Sjögemark och Kerstin von Schulzenheim, två av föreningens kaffeflickor.

De slår sig ned och berättar om hur medlemskapet i föreningen förde dem samman.

Imaj 2014 gick de två damerna på möte i Ängbysalen utan att känna varandra. De var båda nyblivna medlemmar och nu skulle de få information om föreningen. De hamnade vid samma bord. Monica Poppen pratade om bridge för nybörjare och Kerstin kände direkt att det ville hon prova på och då tänkte Anette att det kunde hon också göra. De gjorde sällskap hem från mötet och upptäckte att de bodde på tio minuters promenadavstånd från varandra. En första länk i deras vänskapsband var skapad.

Terminen som följde övade de bridge på Tältgatan, först i nybörjarhallen, men så småningom avancerade de in i stora rummet. En dag frågade Kerstin Törestad, en av instruktörerna, om det fanns några som var intresserade av att hjälpa till med kaffekokningen på mötena och damerna tyckte det lät roligt. Sedan har de troget kokat kaffe i olika sammanhang som SPF ordnat i Ängbysalen.



Anette Sjögemark och Kerstin von Schulzenheim

Mellan kaffekokandet har de hunnit med annat också, som att resa, och naturligtvis tillsammans. De började lite försiktigt med en kryssning till Finland som hade fokus på antikviteter, de hade gått en kurs på Senioruniversitetet i ämnet. Efter det åkte de till Kapadokien i Turkiet, och när det avlöpte väl fortsatte de till Madeira, Lanzarote, Amalfikusten i Italien och Island.

Damerna har varit på Vårslongen tillsammans i år men de gör också saker var för sig. Kerstin går på målarkurs i stan, specialiserad på acryl och olja, hon skulle gärna se att det ordnades en målarcirkel här i Bromma. Anette deltar i ett Sygille i Sollentuna som ordnar både marknader och dagsutflykter.

Förutom detta umgås de med sina familjer och just denna vecka är farmor Anette hundvakt åt den snälle Malte, som inte säger ett pip under besöket.



Anette med Malte

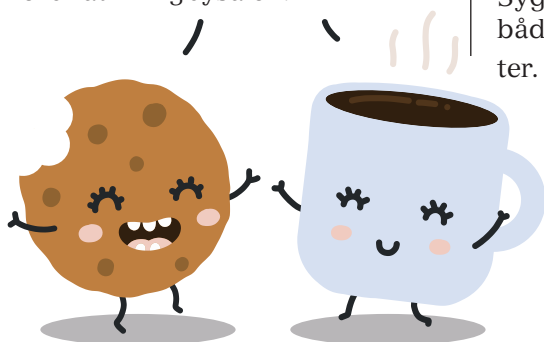
Efter en lätt lunch skiljs vi och damerna promenerar hem tillsammans med sin svansviftande vän.

GUNILLA ROMMÉR

Rätt till bostadstillägg? > Se sidan 2

Besök, Filmstaden Solna > Se sidan 6

Kolonivandring > Se sidan 6





## Ordförande Lena har ordet:

### Stockholm - en äldrevänlig stad?..

Vintergäcken och snödropparna blommar nu i slutet av februari. För två veckor sedan var trafikborgarrådet i Brommasalen för att svara på medborgarnas frågor om den urusla snöröjningen. En bild som jag bär med mig från den här vintern är när jag en kväll åkte på Bergslagsvägen och såg de sopsaltade cykelbanorna. Strax därpå svängde jag av vid Hässelby och upptäckte en äldre man som stödde sig på sin käpp och med livet som insats försökte ta sig fram på en osandad och knölig trottoar. Hur trafikborgarrådet får det att gå ihop med Kommunfullmäktiges beslut i maj 2018 om "Stockholm - en äldrevänlig stad" – det begriper inte jag.

Vårt nya äldreborgarråd Erik Slottner var på besök i kommunens pensionärsråd (KPR) i början av december och informerade om vad som kommer prägla äldreomsorgen under hans mandatperiod - Valfrihet, kvalitet och värdigt bemötande.

Han vill att ensamhet och social isolering bland äldre ska motverkas, skapa fler boenden för äldre hemlösa, fortsätta utveckla Tryggt mottagande i hemmet och bidra till fler boenden med aktivitetscentra. Ett flertal utredningar ska göras, bland annat om införande av en äldreboendegaranti, förenklad och generösare biståndsbedömning och ökad personalkontinuitet inom hemtjänsten.

I februari ägde vårt årsmöte rum som du kan läsa mer om på sidan 3. I verksamhetsplanen för 2019 står att vi kommer satsa på både nya och gamla aktiviteter under året. Intresserad av konst? Film? Fåglar? Att träffas och äta tillsammans? Eller bara träffas i vår nya lokal Tempus? Resor? Styrelsen bjöd i mitten av februari in medlemmar som varit med drygt ett år för att lyssna in vad man tycker om utbudet. Vi fick många goda idéer att spinna vidare på! Och du som är alldeles ny som medlem kommer också få en inbjudan till en träff i slutet av mars då vi vill veta vad du önskar dig av oss!

Lena

## Har du rätt till bostadstillägg?

Idag får ca 290 000 pensionärer bostadstillägg och det genomsnittliga beloppet är ca 2 300 kr/månad. Pensionsmyndigheten uppskattar att det kan finnas ytterligare ca 100 000 pensionärer som skulle kunna få bostadstillägg, men som av olika anledningar inte har sökt.

### Vem kan ansöka?

Bostadstillägget är ett skattefritt, inkomstprövat tillägg till den allmänna pensionen. Du ansöker om tillägget hos Pensionsmyndigheten. Du kan ansöka

- om du bor i Sverige, är över 65 år och tar ut hela din allmänna pension.
- oavsett om du hyr eller äger din bostad.
- oavsett om du har en förmögenhet.

### Beräkna om du har rätt till bostadstillägg

Om pensionen och ev. andra inkomster totalt är lägre än 15 000 kr/mån efter skatt (gäller för ensamstående) eller ca 21 000 kr/mån (gäller för par) finns all anledning att ta reda på om du har rätt till bostadstillägg. Detta kan du beräkna själv genom att gå in på [www.pensionsmyndigheten.se/beraknabt](http://www.pensionsmyndigheten.se/beraknabt) eller ringa Pensionsmyndighetens kundservice på 0771-776 776 för att få hjälp.

#### Exempel på bostadstillägg per månad

Månadsinkomst efter skatt	7 000 kr	11 000 kr	15 000 kr
Bostadstillägg	5 560 kr	2 800 kr	0 kr

### Gör din ansökan

Om beräkningen visar att du kan ha rätt till bostadstillägg bör du ansöka. Det finns tre vägar:

- På Pensionsmyndighetens hemsida [www.pensionsmyndigheten.se/ansokbt](http://www.pensionsmyndigheten.se/ansokbt) med en e-legitimation
- Ladda ner en blankett från [www.pensionsmyndigheten.se](http://www.pensionsmyndigheten.se) eller beställ en blankett från kundservice 0771-776 776.
- Besök ett av Pensionsmyndighetens servicekontor och få hjälp med ansökan via webben eller blankett. På Pensionsmyndighetens hemsida hittar du adress till närmaste servicekontor.

## Årsmötet den 11 februari 2019

Dags för årsmöte igen! Medan medlemmarna strömmade in i Brommasalen fick vi lyssna till pianomusik, spelad av vår trogne medlem Lennart Brundin. Årsmöteshandlingarna låg och väntade på alla som ville ta del av dem om man inte redan hämtat dem från föreningens hemsida. Som vanligt inleddes mötet med en parentation över dem som avlidit under 2018.

Föreningens ordförande hälsade alla välkomna och förklarade årsmötet öppnat. Till ordförande för årsmötet valdes Monica Poppen och till sekreterare Monica Alstermark. Till justeringspersoner och rösträknare utsågs Elisabeth Hallquist och Inger Adamitski.

Vid genomgången av verksamhetsberättelsen tryckte Lena Hedquist speciellt på framgången i kontakten med stadsdelsförvaltningens tjänstemän. Man är mycket angelägen om samarbete med pensionärsorganisationerna om aktiviteter för äldre, något som även regeringen tagit fasta på och avsatt medel för. I pensionärsrådet har förslag tagits fram om ett gemensamt möte med PRO för att bjuda in stadens nya äldreborgarråd Erik Slottner.

Medlemsantalet i vår förening har sjunkit med 1,6 % trots att vi under 2018 fick 80 nya medlemmar. Under 2019 kommer styrelsen att anstränga sig för att ta reda på varför medlemmar slutar och om vi kan

ändra/lägga till verksamheter som gör att medlemmarna stannar kvar.

Medlemsavgiften är densamma, 260 kr men kassören aviserade en trolig kommande höjning med 10 kr, då Stockholmsdistriktet behöver höja sin avgift. Av de 260 kronorna får vår förening behålla 60 kr som framför allt ska räcka till utgivningen av vår medlemstidning och underhållning samt lokalhyra till våra månadsmöten.

Valberedningen har i år haft en lätt uppgift då samtliga ledamöter i styrelsen förklarat sig villiga att fortsätta sina uppdrag.

Vid slutet av mötet ställdes en fråga om buss 115 som går till Bromma sjukhus och skrivits mycket om i lokaltidningarna. Ett tips gavs att ställa frågan till appen Tyck till där man kan framföra sina åsikter. Frågan kommer också att tas med till pensionärsrådets nästa möte.

Så var mötet slut och mötets ordförande Monica Poppen avtackades med en fin vårbukett. Även den omvalda "gamla" ordföranden Lena Hedquist fick motta en lika fin vårbukett.

Och äntligen kom semlorna fram på borden!

Vid pennorna!

ULLA VON PLATTEN OCH LENA HEDQUIST



## Bowling – En rolig senioraktivitet

Varför inte ta och prova på och spela Bowling nu när är vi tillbaka i vår "gamla" bowlinghall i **Åkeshovs Sim- och Idrottshall** centralt i Bromma. Lätt att komma till med både bil (gratis parkering 2 timmar) eller tunnelbana (Station Åkeshov).

Vi är ca 12 personer som spelar varje onsdag i **Åkeshovs Bowling Center**. Tider etc. kan du se i medlemstidningen eller på vår hemsida.

Vi disponerar hela hallen så det finns plats för nya spelare, även nybörjare.

Bowling går ut på att med ett klot (vilket även kallas boll) slå ner 10 kägglor på en bana som är drygt 19 meter lång och drygt 1 meter bred.

Man har två försök att slå ner alla kägglorna. Om man gör det i första försöket får man bonuspoäng. Du kommer att känna en oerhörd glädje när du sopar ner alla kägglorna i ett kast – STRIKE!

Man spelar i serier och varje serie består av 10 rutor. Poängen räknas ut automatiskt efter varje ruta.

Bowling är en utmärkt och spännande aktivitet för äldre, damer som herrar. Vi lottar startordning så

du får möta nya "motspelare" i stort sätt varje gång.

Som bowlingspelare får du träna:

- Koordinationen mellan arm och fötter.
- Kontroll över armen (pendlingen).
- Balansen vid kastet av klotet (ansatsen).

Du får efter några serier en höjning av pulsen som är nyttig för hjärtat.

Du tycker kanske att detta låter mycket att tänka på men alla gör så gott de kan. Framför allt är det **roligt och spännande** att spela bowling då du också kan spela mot dig själv och sätta egna mål.

Tunga klot? Lugn, det finns klot för alla armstyrkor och fingrar. Damerna spelar i regel med lättare klot än herrarna. Klot och speciella bowlingskor får vi låna gratis.

När du har vägarna förbi så titta in i hallen för att se hur det går till. Du får känna på kloten och du kommer att få all information för att komma igång och spela. Vill du provspela en serie kostar det bara 33 kr.

Jag hoppas att vi snart ses i hallen.

THOMAS BÄCK – SEKTIONSLEDARE

## Att delta i en läsecirkel

**A**tt vara med i en läsecirkel är spännande. Man träffar likasinnade som är hungriga på att hitta nya författare och nya läsupplevelser. Jag har varit med i två år i en av SPF:s tre läsecirklar i Bromma. Vi är sju damer som ses två timmar var sjätte vecka under terminerna.

När jag vet, att jag får dela och bolla mina funderingar med andra, som läst samma bok som jag, blir mitt läsande mer engagerat. Jag antecknar mina tankar och känslor, namn på huvudpersoner och händelser, lägger mer märke till språket och romanens uppbyggnad och miljöbeskrivning för att kunna delta i vår diskussion. Boken blir på det viset stimulerande under hela månaden. Men i vår grupp är det viktigt, att man är välkommen att lyssna och delta även om man inte har hunnit läsa den valda boken. Där finns tryggheten att kunna framföra alla åsikter. Vi har haft olika yrken och olika livserfarenheter och ibland förrirrar sig diskussionen långt bort från boken till våra egna upplevelser och till olika samhällsfrågor. Ibland tycker vi alla bra om det vi läst, ibland är vi helt oense, ibland förstår vi inte alls författarens intentioner och det har hänt, att en bok endast funnit nåd hos oss på grund av sitt vackra omslag!

Valet av kommande böcker tar en del tid och diskussion. Vi läser recensioner, får rekommendationer av läsande vänner, tips från Babel och radioprogram. Det blir till slut en rik blandning av författare och titlar, som öppnar upp för ibland helt oväntade, men medryckande läsoplevelser!

Vid två olika tillfällen har vi varit med på bokens Dag



anordnad av Svenska Dagbladet, där vi fått möta och lyssna till aktuella, nyutgivna författare. Vi har även varit på Dramaten tillsammans och sett Påklädaren.

Att vara med i en läsecirkel tillför livet många glädjeämnen. Och det är ju hur lätt som helst att starta sin egen läsecirkel. Bjud in några läsglada personer, erbjud en lokal, diskutera former och tider och LÄS!

KARIN HOLMBORG

### GLÖM INTE ATT BETALA MEDLEMSAVGIFTEN TILL SPF

Som ni säkert har märkt har medlemsavgiften i SPF höjts till 260 kr. Orsaken är att förbundet höjt sin avgift med 30 kr.

#### Så här fördelar sig avgiften 2019:

- SPF Seniorerna Bromma får 60 kr
- SPF Stockholmsdistriktet får 40 kr
- SPF Seniorerna Förbundet får 160 kr

Ni som ännu inte betalat gör det snarast till förbundets bankgiro 505-1743 och inte till SPF Bromma! Om ni betalar över internet är det viktigt att OCR numret kommer med. SPF Seniorerna Bromma kommer inte att skicka ut särskild påminnelse om betalning. De som inte betalat i slutet av maj kommer att avregistreras som medlemmar.

### HUR KOMMER MAN IN PÅ HEMSIDAN?

Denna text är till alla som tycker det är krångligt att hitta fram till SPF Seniorerna Brommas start-sida. Om man skriver in **www.spfseniorerna.se** så är det flera "klickande" med musen innan man är framme på vår startsida. Det finns faktiskt ett bekvämare sätt att komma till vår startsida. Prova **www.spfseniorerna.se/bromma** eller ännu enklare är att bara skriva webbadressen **spf.se/bromma**.

ULF ALDIN

## Tryggt mottagande i hemmet

**T**ryggt mottagande i hemmet vid utskrivning från sjukhuset (sluten hälso- och sjukvård)

Vem som helst av oss kan ramla och bryta benet och hamna på sjukhus. Eller också åker vi till akuten av någon annan anledning, några åker ofta in till akuten och blir utskrivna igen för att åter hamna på akuten.

Idag finns en lag om samverkan (LUS) vid utskrivning från så kallad sluten hälso- och sjukvård som syftar till att "främja en god vård och en socialtjänst av god kvalitet" för enskilda som efter utskrivning från sjukhus behöver insatser från kommun och region (som landstinget nu heter). Meningen med lagen är att patienten ska skrivas ut så snart som möjligt efter att den behandlande läkaren bedömt att patienten är utskrivningsklar. Onödigt vistelse på sjukhus ska så långt som möjligt undvikas. Öppenvården ska istället ta ett större ansvar för planering av fortsatta insatser. En Samordnad Individuell Plan (SIP) ska vara utgångspunkten för den enskildes fortsatta vård och omsorg.

Regionen (landstinget) och kommunerna har kommit överens om en gemensam målsättning för samverkansarbetet så att övergången upplevs som trygg och samordnad för den enskilde.

Den nya lagen innebär också att den enskilde ska ha en fast vårdkontakt inom Öppenvården.

Öppenvården och kommunen ska redan vid inskrivningen på sjukhus börja planera för att ta emot den enskilde vid utskrivningen. Den fasta vårdkontakten i öppenvården ansvarar för att en SIP upprätts.

Inom Stockholm pågår sedan några år ett projekt som kallas Tryggt mottagande i hemmet.

Bromma var en av de tre första stadsdelarna som kom med i detta projekt. I korthet går det ut på att redan när man skrivs in på sjukhuset ska en planering göras för hur hemgången ska ske. I Bromma finns ett team bestående av undersköterskor som kan ge omsorg till den enskilde i hemmet under en tvåveckorsperiod efter utskrivningen för att framför allt trygga hemgången och dessutom ta reda på hur behovet av insatser ser ut för fortsättningen. Projektet är uppskattat av många, inte minst anhöriga, men behöver ytterligare utvärderas innan alla stadsdelar inkluderas.

LENA HEDQUIST

## Res med SPF Bromma och TallinkSilja

Följ med till den klassiska kurorten Haapsalu på den estniska kusten och Ilon Wiklands museum. Vi besöker även Dagö och de gamla svenskbygderna. 9 - 13 sept 2019.

Boka direkt via Tallink 08-666 3333, priser från 4,644 kr/person, där plats i hytt, rum på spa-hotell, alla måltider och entrébiljetter, samt busstransporter och svensktalande guide ingår.

**För vidare information gå in på vår hemsida [www.spf.se/bromma](http://www.spf.se/bromma)**

Under det gångna året har reseombuden i Bromma utökat samarbetet med TallinkSilja för att förbereda resor i österled för medlemmarna.

Till månadsmötet den 8 april kommer Anna Korsvik från TallinkSilja och berättar mer om resan till Haapsalu och utbudet av speciella seniorresor till Baltikum och Finland. Det finns mycket att utforska och uppleva i våra grannländer i öst, där vi har så mycket av gemensam historia. Anna tar med prospekt på planerade resor och information om hur man kan boka biljetter.

För att ge möjlighet för våra medlemmar att se förslag på aktuella resor kommer SPF Seniorerna Brommas webbsida: [www.spf.se/bromma](http://www.spf.se/bromma) inom kort att utökas med en särskild flik för Resor. Där kommer även resor och utflykter i samarbete med innerstadsföreningar att publiceras. Stockholms-distriktet arrangerar också medlemsresor.

ULLA VON PLATTEN, 070-6954591  
([ullavonplatten@hotmail.com](mailto:ullavonplatten@hotmail.com))  
för ev mer information)



## Fågelskådning – Vi upprepar succén från förra året!

Samling på p-platsen mitt emot Ängby Idrottsplats Vultejusvägen Torsdag 16 maj kl 08.00. Begränsat antal personer. (25)



Gigi är upptagen så det blir hennes sambo Bosse Thoor som guidar oss.

Ta buss 117 från Brommaplan till Vultejusvägen eller 113 till Vassvägen

Ta med fika. Vandrigen beräknas ta 2-2.5 timmar Har du kikare så ta med, annars finns några att låna. Anmälan till barbroahlund49@gmail.com eller tel. 0739-651605. Uppge alltid ditt telefonnummer vid anmälan! Avgift 100 kr endast kontantbetalning

## Bland blommor och blad...

### ... i koloniområdet Kortenslund den 4 juni

Tillsammans med några SPF-kolonister får vi besöka det stora koloniområdet med tomter och stugor. Det blir en liten rundvandring i den gröna miljön och fikapaus i Linnéa-gården, medtag egen förtäring. Samling kl 13.00 vid Brommaplans hållplats D för buss 117. Vi åker till hållplats Kortenslund, därefter kortpromenad in i området.



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

Uppge alltid ditt telefonnummer vid anmälan.

## Norra Djurgårdsstaden

### Kom med och se hur vår stad utvecklas

Norra Djurgårdsstaden är ett av Europas mest omfattande utvecklingsområden i stadsmiljö. Området innefattar Hjorthagen, Värtahamnen, Frihamnen och Loudden. Totalt planeras tolv tusen bostäder och drygt tretusen arbetsplatser. Vi möts av en sakkunnig guide för en rundtur till fots (ca 45 min) och power-point presentation av projektet.

Onsdag den 8 maj. Samling kl 13.00 vid Alviks t-bana utanför spärarna.

Begränsat antal platser, anmälan nödvändig.

Ingen kostnad.

Anmäl till brommagunilla@hotmail.com Uppge alltid telefonnummer vid anmälan.

Gunilla Rommér 070 526 14 51

## Upplev Sveriges Hollywood

### Filmstaden Råsunda, guidad visning den 3 april.

Vår guide möter oss för en cirka 45 minuters lång promenad i Filmstaden Råsunda. Många är de filmlegender som varit verksamma här. I den lilla kulturminnesmärkta bion Bergmansalongen visas en klippkavalkad ur Filmstadens historia: Vi får se ett urval av de mest berömda filmscenerna inspelade här, med bl a Victor Sjöström, Greta Garbo, Ingrid Bergman, Nils Poppe och Sicksan Carlsson.

Guidning kl 13.00-14.30. Kostnad 100 kr/pers. Efter guidningen kan man fika i mysiga café Portvaktsstugan för 60 kr/pers. Meddela vid anmälan!

Samling kl 12.15 vid Alviks t-bana utanför spärarna för gemensam SL-färd till t-station Näckrosen.

Adress till Filmstaden Råsunda är Greta Garbos väg 3.

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



## Konstcirkel

### Vi startar en cirkel för de som är intresserade av konst.

Tillsammans går vi och tittar på utställningar, museer och gallerier. Därefter samlas vi för att diskutera vad vi har upplevt. Gruppen bör inte vara större än 8 personer.

Vårens konstbesök går till:

#### Konstakademien

Där visas Kjell Strandqvists utställning IMAGE.

Fredagen den 26 april.

Entré: Ingen kostnad.

Samling kl. 10:50 i Alvik, T-banan utanför spärarna.

#### Millesgården

Utställningen "Tillbaka till paradiset" visar konst från Tyskland perioden 1905-1938.

Fredagen den 17 maj.

Entré: 150 kr. betalas i museets kassa.

Samling kl. 11:30 i Alvik, T-banan utanför spärarna.

Anmäl dig till Birgitta Klasson 070-549 8334

birgitta.klasson@bredband.net



## Månadsmöten

Brommasalen, Alviks Kulturhus måndagar kl 13 - 15.

**8 april** Anna Korsvik från TallinkSilja, ansvarig för seniorresorna, berättar om våra historiska rötter på andra sidan Östersjön.

**6 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.

**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** Bokbytarträff. Ta med ett par böcker du läst och byt till dig några olästa. Vi träffas för trevlig samvaro. Föreningen bjuder på lite lättare förtäring.

## 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.

## Boule

Sommarsäsongen startar i maj på

Tranebergsängen onsdagar 10-13 och i

Björklunds Hage 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.

## Pubkvällar 2019

Ibland kan det vara trevligt att träffas lite senare på da'n och ta ett glas vin/öl och eventuellt en matbit.

Vi har provat restaurang al Caminetto på Gustavslundsvägen 173 i Alvik och tycker att lokalen är trevlig, maten god och vi har känt oss mycket välkomnade av personalen.

Nästa gång vi ses där är torsdagen den 28 mars kl 17.

Vi har bokat torsdagen den 25 april och torsdagen den 23 maj vid 17-tiden.

Det finns plats för många!

## Bowling

Onsdagar 10:00 - 11:30.

Kloten rullar på i Åkeshovs Bowling Center i Åkeshovs Sim- och Idrottshall. T-banestation "Åkeshov".

Vi avslutar vintersäsongen onsdagen den 24 april. Därefter tar vi sommaruppehåll. Höstsäsongen börjar i början av september. Mer information kommer i nummer 3 av tidningen samt på hemsidan.

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 våren 2019

Samling kl 09.55 utanför spärrarna vid Alviks T-bana.

Vandringen på ca 4 km sker i måttlig takt.

Ingen vandring 17 april och 1 maj. Sommaruppehåll från och med 29 maj. Start efter sommaren 4 september.

Från 20 mars gäller matsäck och sittunderlag.

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

## Luncherna på Gustafs

Från och med april prövar vi en ny restaurang för att äta lunch tillsammans!

Vi byter "Gustafs" mot "al Caminetto" som ligger på Gustavslundsvägen 173.

Samma ställe där vi har träffats några torsdagskvällar för att ta ett glas vin/öl och kanske också äta en bit. Trevlig lokal och mycket vänlig personal som gör att man känner sig välkommen.

Den sista gemensamma lunchen på Gustafs är torsdagen den 28 mars kl 13.00.

Därefter träffas vi torsdagen den 25 april, torsdagen 23 maj och TISdagen den 18 juni, alltid kl 13.

**Info:** Lena Hedquist 073-759 40 82

## Trivselbridge

Vi spelar på Tältgatan i Nockeby. Onsdagar kl 12.00. 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*

**Monica Alstermark**, sekreterare 070-092 29 59  
*monicaalstermark15@gmail.com*

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

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

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

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

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

### Övriga funktionärer

**Ulf Aldin**, hemsidan 070-537 90 96  
*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 Seniorerna 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. 24.  
 Manusstopp 25 maj.

### 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 (Ahd)  
 måndag-fredag 08.00-16.30

### Sjukvårdsrådgivningen

tel 1177