

## Slussen - knutpunkten

**V**i Stockholmare får idag vara med om en spännande förändring i staden. Ombyggnaden av Slussen. En brytpunkt mellan historia och framtid.

Intresset var stort från våra medlemmar, när vi samlades i visningslokalen för att få information om Slussenförvandlingen, bygget som irriterar och fascinerar.

Den bekanta fyrklövern från 1850 under Katarinahissen, senast ombyggd för 80 år sedan, har vi levt med hela livet. Så varför ska man riva upp allt och bygga nytt?

Alla tekniska lösningar åldras. Både material och konstruktion ska motsvara dagens och framtidens krav. Och bestå i ca 150 år till.

Ett annat viktigt svar är vattnet. Nivån mellan Mälaren och Saltsjön är ca 70 cm. Det måste finnas möjligheter att reglera Mälarens vattennivåer och leda ut vattnet till saltsjön. Det här berör Gamla Stan, städer och stränder runt Mälaren och blir ännu viktigare i framtiden med befarad höjning av vattennivåerna. Säkra vattnet är viktigast. Mälaren är ju också vår dricksvattenreservoar.

Tredje skälet är att staden växer. Bilar, bussar, tunnelbana, tåg, cyklister och gångtrafikanter, alla ska passera broar och genom trafiksystem. De måste fungera för en ökande befolkning. Man planerar också in en fiskvandringssväg, främst för ålar, som idag inte kan ta sig in i Mälaren. Alla ska få plats vid nya Slussen.

Nu vill man skapa vackra platser att vistas på, mötesplatser och handelscenter.



Slussen, knutpunkt mellan gammalt och nytt - mötesplats för alla i framtiden!

Jo då, Katarinahissen blir kvar.

Formella processen för ombyggnationen, startade 1967 och själva arbetet påbörjades 2004. Allt beräknas vara klart 2025 och då ha en kapacitet för ca 480 tusen resenärer. För arkitekter och byggare är det här ett nytt sätt att arbeta då man istället för ritningar har byggt en modell som man arbetar efter.

Vad det hela kostar i slutänden, vet man inte men idag är notan uppe i ca 13 miljarder. Detta delas på kommunerna runt staden och staten. Det blir inte många kronor per skattebetalare.

Många frågor kom om den nya bussterminalen, insprängd i Katarinaberget 20 mtr under jord, luft, hissar, nödutgångar och brandrisk. Svaret blev att allt är noga planerat ur säkerhetssynpunkt.

Arkeologer hittar intressanta fynd från utgrävningarna. Successivt har man grävt sig ner till 1500-talet och delvis fått nya kunskaper om Stockholm.

Den 23/8 2020 blir en spännande dag. Då kommer den två tusen ton tunga bron som tillverkats i ett stycke, att sättas på plats. Ett precisionsarbete.

På webben [stockholm.se/slussen](http://stockholm.se/slussen) finns veckovis uppdaterad information och slussportalen. se informerar om de historiska fynden. I visningslokalen på Södermalmstorg 4 finns bra material och en modell av det färdiga bygget.

"Fascinerande, intressant" var några av kommentarerna från vår grupp.

**Tips: Vill man uppleva förvandlingen är gångbron från Mosebacke över till Katarinahissen (stängd idag) en bra plats. Därifrån kan man betrakta gropen, Slussen, i alla dess delar. Gå Götgatan upp och sväng in till vänster via Urvädersgränd.**

**BIRGITTA ÖRNBRAND**

**Kallelse till årsmöte**

➤ Se sidan 2

**Äldreomsorgen**

➤ Se sidan 3

**Fredagsluncher**

➤ Se sidan 7



## Ordförande Lena har ordet:

### Vem ska gå ut med min soppåse? Och vem handlar åt mig?

**D**e frågorna och några till fick jag anledning att ställa i början av hösten. Jag hade fått diagnosen artros och inflammation i ena knäet och tog mig inte ur sängen. Smärtan var hemsk! Kom från den ena dagen till den andra!

Jag som är van vid att klara mig själv. Hemtjänst, mina barn, vänner – vad gör jag? Vilken omställning och chock! En av konsekvenserna blev ett extra månadsmöte om hur äldreomsorgen fungerar i Bromma. Idag kanske du inte behöver veta, men i morgon? Läs artiklarna längre fram i tidningen! Ytterligare artiklar kommer i nästa nummer!

För några veckor sedan lyssnade jag på ett föredrag av den erfarna cancerläkaren, Peter Strang, som reflekterade över vad som är viktigt i livet och han kom bland annat in på frågan om vad som är existentiellt välbefinnande. Vad ger livet mening? Vad ångrar man? Vad är ensamhet? Skuld?

För mig är det viktigt att livet ut få känna att jag betyder något och finns i ett sammanhang. Relationer blir viktigare ju äldre jag blir medan prestationer minskar i betydelse. När jag skriver detta i början av november har jag just träffat Susanne Brinkenberg, äldreomsorgschef i

Bromma och Taina Huhtala, ansvarig för seniorboendena med aktivitetscenter. Samtalet handlade om hur vi/du tillsammans med stadsdelens personal inom hemtjänst och på äldreboendena kan erbjuda aktiviteter som passar så många som möjligt. En del av pensionärerna är med på "allt" medan andra har svårt att till och med ta sig ut från sitt boende.

Jag skriver DU för jag är övertygad om att det bland alla våra 1460 medlemmar finns personer som gärna ställer upp i olika sammanhang. Av precis samma anledning som jag – att betyda något för en annan människa eller fler ger oerhört mycket tillbaka!

**V**år förening samarbetar också med anhängkonsulenten Anna Jepsen och hon annonserar efter nyår om möjligheten att vara med i en anhöriggrupp som leds av Karin Holmborg och undertecknad. Sprid gärna det om du vet någon som skulle ha glädje av det!



Passar också på att önska dig en **GOD JUL** och **GOTT NYTT ÅR** från hela styrelsen!

*Lena*

## Kallelse till ÅRSMÖTE med SPF Seniorerna Bromma

Årsmötet äger rum måndagen den 10 februari 2020 kl 13 i Brommasalen i Alviks kulturhus. På mötet beslutas i sedvanliga frågor som fastställande av resultat- och balansräkning, ansvarsfrihet för styrelsen, budget för 2020, medlemsavgift för 2021, val av styrelseledamöter, val av ombud till distriktets årsstämma, val av ledamöter till stadsdelsnämndens pensionärsråd samt valberedning och revisorer.

Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet.

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

## Hur fungerar äldreomsorgen i Bromma?

**Hur ska jag klara mig hemma den dagen när jag inte klarar att gå och handla eller städa själv? De flesta av oss vill förstås klara oss själva i vardagen så länge det går men vad händer när det inte går?**

Ett femtiotal medlemmar hade hörsammat inbjudan till ett extra månadsmöte i september för att få information om detta av äldreomsorgschefen Susanne Brinkenbergs och hennes handläggare från Bromma stadsdelsförvaltning.

Alla som fyllt 65 år och har behov av stöd och hjälp kan ansöka om insatser. Det är socialtjänstlagen och dina individuella behov som avgör hur mycket stöd du har rätt till och som kallas för bistånd. Den person som utreder hur mycket hjälp du kan få kallas biståndshandläggare och hon/han har tystnadsplikt. Det finns tre sätt att ansöka:

- Kontakta Äldre direkt Telefon 08-80 65 65
- Fyll i en ansökningsblankett och skicka till Bromma stadsdelsförvaltning
- Använd e-tjänsten Ansökan om stöd och service

När biståndshandläggaren träffar dig och eventuellt någon anhörig/vän är syftet med mötet att hon/han ska skaffa sig en bild av hur dina behov ser ut som underlag för ett beslut. Du ska alltid få ett skriftligt beslut och om du får avslag på din ansökan kan du överklaga till förvaltningsrätten. Stadsdelsförvaltningen har skyldighet att hjälpa dig med överklagandet om du så önskar.

Om du hamnat på sjukhus och behöver stöd när du kommer hem hjälper personalen på sjukhuset dig att komma i kontakt med en biståndshandläggare. I Bromma finns sedan något år Tryggt mottagande i hemmet vid utskrivning från sjukhus vilket man kan få efter bedömning av biståndshandläggaren.



Vid akuta behov av stöd och hjälp vänder man sig till Stockholms Trygghetsjour som har bemanning dygnet runt. Telefon 08-508 40 700

Läs mer de broschyrer som finns:

- Äldreomsorg för dig som bor i Stockholms stad
- Avgifter inom äldreomsorgen
- Planera för ditt boende redan nu

*Vid pennan*

ULLA VON PLATTEN & LENA HEDQUIST

### Tack!

**Ett stort tack till våra "kaffeflickor", Anette och Kerstin som i fem år sett till att vi fått gott kaffe och gott tilltugg vid våra träffar i Ångbykyrkan och på Tempus.**

De lämnar nu sin uppgift. Vi önskar dem lycka till! När detta skrivs finns ingen ersättare, du som kan tänka dig att göra en insats hör av dig till,

Monica Alstermark 070-0922959.

### Planerade resor

**Trandansen – vore inte det en upplevelse?**

Vi hade tänkt oss en resa ner till Hornborgasjön i början av april, 2 dagar. Mer information kommer men anmäl redan nu intresse till Birgitta Örnbrand, tel 070-410 18 65. ornbrandbirgitta@gmail.com

För övriga resor – gå in på vår hemsida och se vad som erbjuds.

Programgruppen

## Så går biståndsbedömningen till

Intervju med Malin Persson, chef enheten för biståndshandläggning vid Bromma Stadsdelsförvaltning.

### Hur kommer ni i kontakt med de som behöver hemtjänst?

I allmänhet genom att de själva eller deras anhöriga kontaktar oss via telefon eller kommunens telefon-tjänst Äldre Direkt (08-80 65 65). Efter att vi fått en formell ansökan gör vi en uttömmande utredning av nuvarande och eventuella kommande behov. Vi har riktlinjer utfärdade av kommunen som ledning för vår bedömning så att vi så långt möjligt behandlar alla sökande rättvist. Dessa riktlinjer anger för vilka ändamål vi kan bevilja hemtjänst, t ex att den som inte längre klarar av städning, disk, inköp, tvätt etc. kan beviljas hjälp om behovet inte kan tillgodoses på annat sätt men även t ex att den enskilde kan beviljas sällskap vid måltiden.

### Får ni mycket kritik mot era beslut?

Det händer naturligtvis. Människor har väldigt olika uppfattningar om hur mycket hjälp de behöver och hur hjälpen ska utföras. Vi försöker vara väldigt noga med att informera om de ramar som begränsar våra beslut. Våra beslut kan överklagas vilket dock sker väldigt sällan. Vi hjälper till att formulera överklagandet om så önskas.

Men vi har också problem med personer som inte vill ta emot den hjälp som vi bedömer att personen behöver. Vi kan naturligtvis inte tvinga någon att ta emot hjälp men vi försöker övertala honom eller henne.

### Om jag vårdats på sjukhus och behöver hjälp när jag kommer hem?

Så snart sjukhuset "vet" att patienten kommer att behöva hjälp när han eller hon kommer hem ska

sjukhuset göra en anmälan om detta via en hemsida (webcare) utvecklad för just detta. Ofta remitteras äldre patienter som sjukhuset – vanligen St Göran – anser färdigbehandlade till Brommageriatriken. Då kommer anmälan därifrån. Biståndshandläggenheten bevakar hela tiden via webcare om några brommabor hamnat på sjukhus och kan tänkas behöva hemtjänst när de kommer hem. Efter kontakt med patienten och sjukhusets personal görs en bedömning av hemtjänstbehovet i form av ett biståndsbeslut. Därefter kontaktas aktuellt hemtjänstföretag som ska ge den beslutade hemtjänsten.

Ibland är situationen mer komplicerad t ex då patienten behöver bistånd inte bara från hemtjänsten utan även från primärvården, fysioterapeuter eller andra. För att samordna dessa olika instanser kan det upprättas en sk samordnad individuell plan (SIP). Den kan göras redan på sjukhuset eller vanligare när patienten kommit hem. Det är alltså en plan för hur hemtjänsten och andra inblandade ska genomföra sina insatser så att det blir så bra som möjligt för den äldre. SIP kan även initieras av den äldre själv eller anhöriga under pågående biståndsperiod.

I vissa fall där hjälpbehovet är stort kan kommunen besluta om ett sk Tryggt Mottagande. Det innebär att personen de första dagarna får mycket hjälp av särskild hemtjänstpersonal med stor erfarenhet av just sådana situationer. Dessa personer (f n fyra) kan också bidra med erfarenheter för bedömningen av biståndsbehovet efter de första dagarna hemma.

MONICA POPPEN och HANS EDENHAMMAR,  
Hemtjänstgruppen

## SOS Alarm den 22 januari 2020

Att man ska ringa SOS Alarm 112 i utsatta situationer känner vi alla till.

Men hur ser det ut i larmcentralen och hur jobbar man? Kom med på ett guidat besök den 22 januari, kl 13.30. Adressen är Malmskillnadsgatan 64, intill Johannes brandstation. Begränsat antal deltagare.

Studiebesöket tar ca 2 timmar och består av en föreläsning av lokalerna från ett visningsrum, där man blickar ut över trafikrummet, och en föreläsning med information om SOS Alarms verksamhet både nationellt och lokalt.

Samling kl 12.50 i Alviks biljetthall för gemensam SL-resa.

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

## Laga middag tillsammans

Varför laga till sig själv när man kan göra det tillsammans med andra och dessutom få trevligt middagssällskap! Vill du vara med?

Lokalen finns vid Ängbyplan nära t-banan. Allt till självkostnadspris!

Datum: 30/1 och 4/3.

Mer information efter anmälan!

Maila till: [eva.janson@telia.com](mailto:eva.janson@telia.com) eller sms till 070-440 12 82.



## Stadsdelsnämndens pensionärsråd – vad är det?

### Stadsdelsnämnden som är politiskt sammansatt beslutar om lokala frågor som rör stadsdelen.

Till varje stadsdelsnämnd är knutet ett pensionärsråd SPR med företrädare både från SPF och PRO. Pensionärsrådet är rådgivande i frågor som rör de äldres levnadsförhållanden i stadsdelen. Detta sker genom överläggningar, samråd och ömsesidig information mellan pensionärsorganisationerna å ena sidan och nämnden/äldreförvaltningen å den andra.

Pensionärsrådet består av fem ledamöter och fem ersättare. SPF har tre ordinarie ledamöter och tre ersättare. SPF innehar också ordförandeposten.

Pensionärsrådet i Bromma träffas ungefär en gång per månad några dagar innan stadsdelsnämnden sammanträder. Då diskuteras de ärenden som ska behandlas i nämnden och som berör de äldre. Det kan vara frågor om vård och omsorg i olika former, planering och byggnation av bostäder och boende för vård- och omsorg, trafik-, park- och miljöfrågor. Vi som sitter i rådet aktualiserar ofta problem av olika slag som vi stött på i våra kontakter med medlemmar och andra. Däremot behandlar vi aldrig ärenden som rör enskildas förhållande och problem.

Framöver kommer vi att kort informera om de äldrefrågor som tas upp i rådet här i vår tidning. Så t ex behandlades vid senaste rådet några s.k. medborgarförslag om bättre underhåll och ökad trygghet längs promenaden mellan Alvik och Nockeby och att Nockeby torg borde bli fotgängarvänligt. Dessutom kommer vissa parkytor inte längre att klippas utan kommer istället att omvandlas till blomsteräng.

Vi är givetvis också intresserade av frågor som berör våra medlemmar och som vi kan vidareförmedla till i första hand äldreförvaltningen i stadsdelen. Kontakta gärna någon av SPF:are i rådet:

**MONICA POPPEN, pensionärsrådets ordförande,**  
tel. 070-260 08 71

**STIG ANDERSSON, tel. 070-879 22 62**

**ULF GRAPE, tel. 070-539 59 74**

**MARGARETA LIND, tel. 070-732 84 84**

**KARIN LUND, tel. 070-825 43 90**

**ESTER MOGENSEN, tel. 08-80 30 20**

## GULD och SILVER till SPF Brommas boulesektion

Även i år har vi deltagit i tävlingen BOULE2000-19 tillsammans med boulesektioner i andra PRO/SPF-föreningar i Storstockholmsområdet.



Från vänster: Margareta Terfelt, Viveca Almfeldt (Reserv), Astrid Gustafson, Franco Moschioni (Lagkapten), Agneta Blomdahl (Lagkapten), Thomas Bäck (Lagledare/Reserv), Lars-Åke Snabb och Jan Gustafsson.

Vi ställde upp med två damlag och ett herrlag. Först spelar man en grundserie i grupper och ettan och tvåan i varje grupp går vidare till semifinal. Ett av damlagen och herrlaget vann grundserien i sina grupper och gick alltså vidare till semifinalen.

Semifinalen och finalen spelades på samma dag i mitten av september på PRO Upplands Väsby's bouleanor. Semifinalen spelades bäst av tre matcher. Samtliga matcher gick till tretton.

I semifinalen spelade våra herrar mot ett mixedlag från SPF Solrosen som vi vann med 2 mot 1. Därmed gick herrarna vidare till finalen.

Våra damer mötte ett lag från PRO Väsby och vi vann också den matchen med 2 mot 1 och därmed gick också damerna vidare till finalen.

I finalen spelade man bara en match till tretton. Våra herrar fick möta ett mycket starkt lag från SPF Solrosen vilket gjorde att vi förlorade stort. Men vi fick i alla fall en SILVER-MEDALJ!

Hur skulle det då gå för damerna? Våra damer fick förra året en silvermedalj och nu var siktet inställt på GULD.

Vår motståndare blev SPF Vällingby/Farsta som vårt andra damlag hade haft problem med. Skulle våra "silverdamer" ta revansch åt Bromma?

SPF Vällingby/Farsta tog snabbt initiativet i matchen men vi kom ikapp och till slut lyckades vi knyta ihop säcken och vinna matchen och ta GULD MEDALJEN.

Ett Guld och ett Silver till SPF Bromma! VILKEN FRAMGÅNG!!

**STORT GRATTIS TILL VÅRA MEDALJÖRER!**

**THOMAS BÄCK**

Lagledare SPF Bromma Boulesektionen

## Tillgänglighet i trafiken

**Att SL arbetar för hög tillgänglighet är inte det första man tänker på då man står inför en rulltrappa eller hiss som inte fungerar. Men SL har ändå ambitionen att kollektivtrafiken ska vara förstahandsalternativet och det ska gälla även för oss äldre resenärer.**

Enligt oberoende undersökningar rankas Stockholms lokaltrafik fortfarande som en av de bästa i världen, men många hissar är gamla och man driver nu ett stort utbytesprogram, något som sänker tillgängligheten under den perioden. Vad gäller rulltrapporna tänker man först på Citybanan som har 66 st som behöver ses över. Renoveringen är försenad, men förväntas vara klar inom ett halvår. SL ser gärna att man påpekar brister eller lämnar synpunkter till kundtjänst, tel. 08-600 1000.

En servicefunktion som inte är så känd är ledsagning som man kan beställa genom SLs tillgänglighetsnummer 020-120 20 22. För en resa med tunnelbana dagtid (kl 6.30 – 22.30) beställer man minst en halvtimme innan, övrig tid ett dygn i förväg. Om man kommer till en T-banestation och hissen inte fungerar betalar SL en taxiresa till närmaste station med fungerande hiss. Ett annat viktigt nummer är trygghetsnumret 020-120 25 25.

De nya tunnelbanevagnarna har försenats till efter årsskiftet. De ska i första hand ersätta de urmodiga vagnarna på röda linjen. Intressant med nya fräscha vagnar, men det är inte helt säkert att vi äldre kommer att uppskatta layouten fullt ut. Det blir ganska få sittplatser men desto fler ståplatser...Mer information om trafik finns på vår hemsida [www.spf.se/bromma](http://www.spf.se/bromma) under "Äldre i trafiken".

Det är lite dystert, men oundvikligt, att vintern kommer. Vi rustar oss mot kyla, halka och mörker (obs reflexer, man syns inte annars!), men det räcker inte med att förbereda sig själv. Staden måste också sköta sina förpliktelser. Förra säsongen var snöröjningen dålig, för att inte säga usel. Föreningen har påpekat detta samt det orimliga i att cykelbanorna prioriterades på bekostnad av gångbanor och körfält för bilar och bussar. Bättring har utlovats – återstår att se om det verkligen blir så. Vi har också lyft fram att vissa gångstråk känns otrygga. Man behöver röja bort sly utmed gångvägarna och, på vissa ställen, förbättra belysningen.

ULF GRAPE

## Stockholms stadsmuseum

**"Följ med på en hisnande resa från en liten plats i norra Europas utkant till en urban, skandinavisk metropol."**

Genom tre våningsplan tar vi dig från stormaktsdrömmar till förortspunk via rännstensromantik, ölhallar och folkhemsideal."



Den 20 februari besöker vi museet och får en guidad visning. Samling i Alviks biljetthall kl 11.15. 80 kr per person.

Anmälan till: Ulla Bergkrantz tel 076-45 46 43.  
[ulla.bergkrantz@comhem.se](mailto:ulla.bergkrantz@comhem.se)

## Tekniska Museet 19 mars 2020

Samling kl 12.15 i Alviks biljetthall för gemensam SL-resa. Entré 140 kr i grupp om minst 10 personer, betalas i museet. (Egen biljett kan bokas direkt online.) Mat och fika finns att köpa i museet, det finns även ett matsäckrum för egen förtäring. Adress Museivägen 7, Norra Djurgården.

Anmälan till Ulla von Platten, mobil 070-695 45 91, eller e-post [ullavonplatten@hotmail.com](mailto:ullavonplatten@hotmail.com).



Roterande sfärisk kokare av koppar, större. Carl Daniel Ekman. (Tekniska Museet)

# Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.

## Månadsmöten

Alviks kulturhus Brommasalen kl 13.00.

**13 jan** Nordeas familjejurist, Carin Törnquist, informerar om framtidsfullmakt och annat viktigt vi bör känna till.

**10 feb** Årsmöte. Se kallelse sid 2

**9 mar** Nostalgisk musikunderhållning. Marianne Zachrisson och tre herrar.

**6 apr** Ordförande i Trädgårdsföreningen i Bromma, Christian Reimers berättar och presenterar en ny bok.

**4 maj** Rysslandskännaren Stig Fredriksson presenterar en ny bok om Putin.

Studenthemmet Tempus, Beckomberga vägen 3, T-bana Åkeshov. Kl 13.00

**28 jan Nostalgiträff.**  
Ta med dig ett föremål som betytt något särskilt för dig. I smågrupper delar vi med oss av minnen.

**18 feb Slottet vid Mälaren.**  
I Bromma finns många slott och ett av dem är Ljunglöfska slottet som ligger så vackert nere vid Mälaren i Blackeberg. Kom och lyssna på Per Gillström som berättar om allt spännande som hänt där genom tiderna.

**24 mar Program ännu inte fastställt**

## 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

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

## Fredagsluncher

Vi äter lunch tillsammans på restaurang Gustafs, Gustavslundsvägen 149A, fredagar kl. 13.00

den 17/1, 14/2, 13/3, 17/4 och 15/5.

## PUB-kvällar

Vi träffas på Al Caminetto kl 17.00 den 23/1, 20/2, 26/3 och 23/4 för en stunds trivsam samvaro, över ett glas, vin-öl, och/eller en matbit.

## Schack

Är du intresserad av att spela schack?

Anmäl dig till Bengt Ekstedt tel. 072-946 56 66  
beks@bredband.net

## Boule

Vi spelar boule hela året.

Vintersäsongen i Liljeholmshallen fredagar 12-14.  
Välkommen att börja spela med oss, men ring först.

**Info:** Astrid Gustafson 076-812 75 28  
och Margareta Terfelt 070-286 77 99

## Bowling

**Onsdagar 10:00 – 11:30**

Vi spelar i Åkeshovs Bowling Center i Åkeshovs Sim- och Idrottshall. T-banestation "Åkeshov".  
Vinter/vårsäsongen börjar 8 januari och slutar i slutet av april.  
Vi spelar 3 serier/gång och kostnaden per serie är Kr 33,-.  
Klot och bowlingskor får vi låna gratis.

Är du intresserad av att prova på? Kontakta i så fall  
Thomas Bäck, 070-830 22 16  
thomas.back2@bredband.net



## Bridge

Tranebergs seniorboende med aktivitetscenter Tranebergsvägen 47, T-bana Alvik.

**Info:** Harriet Sohlman 08-25 42 25, 072-357 81 55 eller  
Berthold Westemar 070-341 12 32.

## Trivselbridge

Vi spelar på Tältgatan i Nockeby. Onsdagar kl 12.00

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

## Onsdagsvandringar

**8 jan – 27 maj 2020**

Samling kl 10 utanför spärrarna vid Alviks T-bana.  
Vandringen på ca 4 km sker i måttlig takt.

Ta med matsäck och sittunderlag under april-maj.  
Hans Edenhammar 073 912 98 98

## Mötesförsäkring

SPF Seniorerna har avtal med Skandia om olycksfall i samband med olika aktiviteter. Samtliga medlemmar omfattas av en mötesförsäkring vid olycksfall på väg till, under och på hemväg från aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund. Mötesförsäkringen gäller även vid oavlönat arbete som utförs på uppdrag av SPF Seniorerna.

Mötesförsäkringen betalas av förbundet och behöver inte tecknas av den enskilde medlemmen utan ingår i medlemsavgiften.

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



## Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

<b>Lena Hedquist</b> , ordförande <i>lena.hedquist@gmail.com</i>	073-759 40 82	<b>Arbetsgrupper (sammankallande):</b>	
<b>Monica Alstermark</b> , sekreterare <i>monicaalstermark15@gmail.com</i>	070-092 29 59	<b>Redaktionsgruppen</b>	Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65
<b>Karin Lund</b> , kassör <i>karin.lund@priorita.se</i>	070-825 43 90	<b>Äldrefronten</b>	Lena Hedquist, 073-759 40 82
<b>Lena Malmström</b> , programansv <i>lena.malmstrom.b@gmail.com</i>	070-812 55 54	<b>Hemtjänstgruppen</b>	Monica Poppen, 070-260 08 71
<b>Nils Olihn</b> , medlemssekreterare <i>nils.olihn@gmail.com</i>	070-888 92 66	<b>Friskvårdsgruppen</b>	Karin Lund, 070-825 43 90
<b>Ulf Grape</b> <i>mossen18@gmail.com</i>	070-539 59 74	<b>Kommunikationsgruppen</b>	Nils Olihn, 070-888 92 66
<b>Birgitta Örnbrand</b> <i>ornbrandbirgitta@gmail.com</i>	070-410 18 65	<b>Programgruppen</b>	Lena Malmström, 070-812 55 54
<b>Övriga funktionärer</b>		<b>Trafik- och säkerhetsgruppen</b>	Ulf Grape, 070-539 59 74
<b>Ulf Aldin</b> , hemsidan <i>ulf.aldin@aldix.se</i>	070-537 90 96	<b>Föreningens adress</b>	SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma
<b>Valberedning:</b>		<b>Årsavgift 2020</b>	260 kr vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr
<b>Britt-Marie Holmberg</b>	070-697 92 92	<b>Organisationsnummer</b>	802412-8558
<b>Elisabeth Hallqvist</b>	076-240 66 91	<b>Hemsida</b>	<a href="http://www.spfseniorerna.se/bromma">www.spfseniorerna.se/bromma</a>
<b>Revisorer</b>			
<b>Hans Edenhammar och Berit Linton</b>			

### 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 Normalmstryckeriet i Sollentuna.  
Nästa nummer av SPF Bromma kommer ut under v. 12.  
Manusstopp 20/2.

### 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)

### 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