

En innehållsrik dag i Uppsala

Uppsala är berömt för sitt universitet, sin praktfulla domkyrka och arvet efter Carl von Linné. Staden har mycket att berätta. Fornlämningar i Gamla Uppsala vittnar om mäktiga kungar, hednatempel och människooffer. De tre imponerande kungshögarna utgör ett av Nordens största gravområden.

I början av elvahundratalet kristnades Sverige. Efter en maktkamp, mellan götar och svear, enades man om att göra Uppsala till ärkestift med Gamla Uppsala som säte. Det blev en religiös medelpunkt men även Tinget samlades här. I mitten av tolvhundratalet brandskadades domkyrkan. Branden och landhöjningen, som hade gjort Fyrisån svår att segla på, ledde till att ärkesätet flyttades söderut till Östra Aros där det nya Uppsala grundades år 1286. Det blev en viktig handelsplats och en ny domkyrka byggdes som invigdes 1435. Några årtionden senare stod universitetet klart, år 1477. Här har storheter som Carl von Linné, Anders Celsius och Olof Rudbeck d.ä. verkat. På 1600-talet revs många hus i staden och det nuvarande gatunätet formades. Uppsala har idag ett rikt kulturliv med cirka tjugofyra tusen studenter och ett par tusen doktorander. Välkommen till en innehållsrik dag i Uppsala, torsdag den 14 maj 2020

Dagen börjar i Gamla Uppsala med förmiddagskaffe på Odinsborg. Restaurangen uppfördes 1899 i nationalromantisk stil med utsikt över kungagravarna.



En Uppsalaguide ansluter sig till oss inför vår rundtur. Guiden berättar om denna spännande stad med sevärdheter som Gustavianum, Botaniska trädgården, Universitetet, Carolina Rediviva, Engelska parken, Uppsala Slott och Domkyrkan, där både Gustav Vasa och Carl von Linné är begravda. Guiden lämnar oss i kyrkan. I närheten ligger flera matställen som Katedralkaféet med smårätter, Saluhallen med fiskspecialitéer, Restaurang Borgen och Villa Romana har dagens rätt. Efter lunch återsamlas vi vid bussen på St Erikstorg (snett framför Saluhallen) för att besöka Carolina Rediviva där Silverbibeln, klassad som världsminne, finns att beskåda. Dagen avslutas på Uppsala Slott där Konstmuseet är inrymt. Där visas bland annat keramik från Uppsala Ekeby. Fri entré.

Från Gunilla-klockan på borggården har man en vidsträckt utsikt med den Bo-

taniska trädgården i nära blickfång. Den som vill, kan dricka kaffe på slottskaféet innan vi anträder resan hem till Brommaplan.

Resans pris: 460,- kr . Uppsalaguide ingår.

Kostnader för mat och kaffe tillkommer.

Avresa: Brommaplan kl 09.00

Hemkomst: Brommaplan cirka kl 17.00

Anmälan och info om betalning:

brommagunilla@hotmail.com

Begränsat antal platser. Plats garanterad

efter att betalning skett. Uppge mobil-

nummer. Denna resa innebär inga långa

promenader.

GUNILLA ROMMÉR
070 526 14 51

Rapport från årsmöte

➤ Se sidan 2

Artipelag, Utställning

➤ Se sidan ?

Utflyktsprogram

➤ Se sidan 6



Ordförande Lena har ordet:



Ur led är tiden!

Ingen snö, blåsipporna tittar försiktigt upp ur marken och fåglarna bygger sina bon på tok för tidigt. Utanför knutarna blåser och regnar det så lusten att ägna sig åt friskvård utomhus är minimal.

Då är det bättre att träffa vänner/medlemmar i vår förening på möten och i andra sammanhang. Årsmötet har passerat och vi hälsar tre nya ledamöter i styrelsen välkomna. Vi minns Lena Malmström, vår programmakare, som avled i december och tackar Ulf Grape för allt engagemang och stora intresse för frågor om trafik, inte minst kollektivtrafiken och brott mot äldre och samarbetet med polisen. Jag är glad att du stannar kvar i Pensionärsrådet där dina kunskaper så väl behövs.

Före februaris slut ska vår ansökan om bidrag från Bromma stadsdelsnämnd vara inlämnad och förutom de vanliga aktiviteterna som vi önskar bidrag till så ansöker vi om medel för att kunna arbeta för att motverka ofrivillig ensamhet.

Observera att jag skriver ofrivillig ensamhet för ensamhet kan vara självvald och något positivt för den enskilde. Styrelsens programgrupp planerar för fullt att skapa tillfällena som inbjuder

till gemenskap, samtal om livsfrågor, berättar-caffé då vi lyssnar till Brommahistoria/nostalgi, kaffestund på helger allt i lokalen på Tempus, bussutflykt anpassad så att den som har svårt att gå kan följa med och mycket mer. Varför inte ett besök i koloniträdgården hos Alice och Klas-Göran eller lyssna till Ove som berättar om sitt liv som biodlare i Norra Ängby?

En av våra medlemmar ringde mig och tyckte att vi borde ha aktiviteter så att man får röra på sig mer! Jag berättade om Friskvårdscentrum på Tunet som är ett fantastiskt ställe men så kom vi att prata om cykelturer i närområdet! Kanske finns det medlemmar som gärna skulle göra en cykeltur/utflykt tillsammans när den riktiga varma våren har kommit?

Fantasin sätter inga gränser men låt oss i styrelsen veta vad ni önskar!

Till sist - tack för att jag fick förtroendet att vara föreningens ordförande ytterligare ett år och tack styrelsen för att ni gör ett så bra jobb!

Lena

Rapport från årsmötet 2020

Så har det gått ett år igen, obegripligt men sant! Semlorna på plats som vanligt men först skulle vi ägna själva årsmötet en stund.

Monica Poppen valdes till ordförande för mötet och ledde det hela med van hand. Verksamhetsberättelsen för 2019 lades till handlingarna och förslaget till verksamhetsplan för 2020 kommer den delvis nya styrelsen att utveckla. Ekonomin är god och vi behöver inte höja medlemsavgiften som förblir 260 kronor varav föreningen behåller 60 och resten stannar hos distriktet (40 kronor) och förbundet (160 kronor).

Tyvärr har vi liksom många av de andra 60 föreningarna i Stockholmsdistriktet tappat ett antal medlemmar.

Två av de tidigare styrelseledamöterna är inte kvar. Lena Malmström avled i december och Ulf Grape hade av sagt sig omval men blir kvar i pensionärsrådet och kan tänka sig att adjungeras till styrelsen ibland.

Valberedningen hade gjort ett bra jobb och hittat tre nya personer, villiga att ta på sig det ansvar som det innebär att vara ledamot i en styrelse som arbetar helt ideellt.

Vi hälsar Maivor Carlens, Alice Fri och Eva Janson välkomna!

LENA HEDQUIST

Inte så svårt att välja hemtjänst

Om du har beviljats hemtjänst av kommunen ställs du inför problemet att välja bland de 41 hemtjänstföretag som är godkända av Bromma Stadsdelsförvaltning. Det är inte så svårt som man skulle kunna tro.

Cirka hälften av de Brommabor som har beviljats hemtjänst väljer den kommunala hemtjänsten som har två kontor, i Alvik och Blackeberg. Övriga fördelar sig på 11 hemtjänstföretag.

Fem av dessa är knutna till visst boende. De båda äldreboendena i Nockeby som drivs av Stiftelsen Pauvre Honteux har en egen hemtjänst som bara är tillgänglig för de som bor där. Detsamma gäller Ersta Diakonis Hannahemmet i Råcksta eller katolska Josephinahemmet i Blackeberg. Åkeslunds hemtjänstföretag har en verksamhet som är begränsad till bostadsrättsföreningen Åkeslund nr 1 vid Brommaplan. Dessa hemtjänstföretag har tillsammans cirka 200 kunder.

Av återstående privata företag med totalt cirka 400 kunder dominerar två, Aurora Omsorg med 200 kunder och Attendo Care med cirka 140. Aurora är ett privatägt bolag som har huvuddelen av sin verksamhet i Bromma. Attendo som nyligen köpte upp Första Hemtjänstkompaniet är ett stort börsnoterat företag. Sedan finns det några företag som har sin huvudverksamhet i stadsdelar som gränsar till Bromma och bara ett mindre antal kunder i Bromma. Till exempel Mälaröarnas Hemtjänst på Ekerö som nu skaffat sig ett kontor vid Stora Mossen eller Olivia som har kontoret i Vällingby nära gränsen till Bromma.

De som inte bor på Pauvre Honteux eller i bostadsrättsföreningen Åkeslund nr 1 har alltså något förenklat ett ganska lätt val av privat hemtjänst.



Kommunalt, Aurora, Attendo, Mälaröarnas hemtjänst eller Olivia om du bor åt Vällingbyhållet.

Enligt den nöjdhetsundersökning som Socialstyrelsen gjorde 2018 bland Brommas hemtjänst användare får de hemtjänstföretag som är knutna till ett visst boende de bästa betygen. De har lokaler i anslutning till seniorboendet, personal har promenadavstånd till sina kunder och är väl kända bland de boende.

Betygen för den kommunala hemtjänsten, Aurora och Attendo är lägre men skiljer sig inte särskilt mycket åt. Det beror nog en hel del på slumpen om hemtjänsten fungerar mer eller mindre bra. Bästa råd man kan ge inför valet är att prata med kamrater eller grannar som har hemtjänst.

Det finns ju ett annat alternativ om det inte handlar om väldigt mycket hemtjänst, nämligen att själv anlita ett hemtjänstföretag och betala med rutavdrag. Då bestämmer du själv vad som ska göras och när det ska göras. Detta alternativ ska vi beskriva i en kommande artikel.

För Hemtjänstgruppen
HANS EDENHAMMAR

Minnesord över Lena Malmström

Vår fantastiska programmakare Lena Malmström avled den 10 december 2019. Aktiv in i det sista då hon två dagar före sin bortgång ringde mig och sa att hon inte orkat ta sig till sin dator men skrivit sitt bidrag till Verksamhetsberättelsen 2019 för hand (i sängen) och skulle be sin bror lämna det till mig!

Jag vill citera kassör Karin som skrev så här vid beskedet om Lenas bortgång. -Vilken vitalitet och idériokedom som föreningen har förlorat. Lena som så länge stått för kvaliteten och variationsriikedomen av programmen i Brommasalen. Men inget är för evigt, en insikt som drabbar oss när något så sorgligt inträffar. -Tack vare henne fick vi lära oss allt om fåglarnas kärlek, lyssna till härlig dansmusik för att inte tala om estradören Mattias Enn. Och i läsecirkeln som vi båda deltog i var hon den som läst allt och dessutom kom ihåg allt. Lena tyckte också att vi kunde göra annat än bara läsa och skaffade biljetter till teater, författarresor och aftnar! Färgstark och full av uppslag! Mellan Lena och mig utvecklades under åren en nära vänskap. Jag saknar inte minst alla våra intressanta diskussioner som utspann sig under våra bilresor när jag hämtade henne långt upp i Nockebylandets alper där hon bodde med sin älskade katt. Lena du fattas oss men vila i frid!

LENA HEDQUIST

Ny våg av brott mot äldre

Vi har tidigare skrivit om brott mot äldre, men tråkigt nog finns det -igen- anledning att påminna om att vi är utsatta för brott.

En ny våg av brott började i södra Sverige och har spritt sig till Stockholmsområdet. Förövarna har redan tidigare varit hänsynslösa, men nu finns exempel på synnerligen brutala övergrepp, en förfärande utveckling. Det handlar egentligen inte om helt nya typer av brott, så tidigare försiktighetsregler gäller, men beteendet är ytterligare raffinerat och förrådigt, så det finns all anledning att vara på sin vakt.

I hemmet kan man råka ut för tjuvar som på olika sätt försöker lura sig in i bostaden. Bedragare kan ta kontakt via telefon eller mail. Varningsklockan ringer då någon skapar en överraskande och dramatisk situation. Det är bråttom, så man hinner inte tänka. Förövarna drar sig inte för att påstå att de representerar en känd och/eller respekterad institution såsom en bank, Polisen, Skattemyndigheten eller hyresvärden. Det gäller alltså att vara ytterst försiktig med att släppa in någon okänd i bostaden. Är man ändå osäker kan man först ringa en betrodd person, tex en anhörig. Beakta



att banker och andra seriösa institutioner aldrig ringer och begär att man ska logga in med Bank ID eller dosa. Bedragare kan skicka falska mail med en bekant person (eller företag) som avsändare.

Utanför hemmet kan man bli antastad av en tjuv som på något sätt försöker distrahera så att medbrottslingen kan stjäla värdesaker obemärkt. Alternativt kan de vara så skickliga att man inte alls märker av stölden, utan upptäcker förlusten senare. Den trista uppmaningen är alltså att man måste förvara värdesaker helt säkert och ha oavbruten koll på bl a bankkort inklusive koder. Det konto man använder för betalningar via kort eller nätet ska inte ha högre saldo än nödvändigt.

Anmäl alltid brott till Polisen, akut till 112. För försök till brott och andra tips ringer man 114 14, och har man tur kan man komma fram inom rimlig tid.

Våra tidigare artiklar om brott finns i vår tidning nr 1, 2016 och nr 4, 2018 som lätt kan hittas på hemsidan, www.spf.se/bromma.

ULF GRAPE

Gör en insats för ensamståendes trygghet!

Bromma Veteranring är en enkel trygghetstjänst som drivs av SPF Seniorerna i Bromma sedan många år. Ensamstående pensionärer ringer dagligen före kl 12 till en telefonsvarare och talar in sitt namn. Därefter lyssnar vi av telefonsvararen och prickar av att alla har ringt. Om någon saknas ringer vi upp dem. Får vi inte tag på dem inom rimlig tid kontaktar vi deras anhöriga.

För närvarande har vi trettio pensionärer som ringer varje dag och vi är fem pensionärer som prickar av att alla ringt. Avprickningen görs hemma från den egna telefonen och med hjälp av en pärm med avprickningslista, anhörigförteckning och annan erforderlig information. Vi lyssnar av en eller två veckor i taget. Avlyssningen brukar ta en knapp halv timme.

Nya ringare är välkomna. Men framförallt behöver vi vara fler avprickare. Är du intresserad av att använda tjänsten eller hjälpa till med avprickning kontakta

Hans Edenhammar, tel 073 912 98 98 eller
Astrid Gustafson tel 076 812 75 28.

ARTIPELAG



Följ med till vackra Artipelag och upplev Naturen, Arkitekturen och Konsten! den 4 juni.

Vi besöker utställningen "Signatur woman-100 år på den svenska konstscenen". Ej guidning. Entré 185 kr.

Vi träffas: Kl. 10:45 utanför Mc Donalds, Vasagatan 24.

Kl. 11.00 går bussen (skyltad Traveller alt. Artipelag).
Gratis.

För hemfärd finns olika varianter:

Kl. 15.15 **Artipelagbuss**, platsbiljett köps hos Artipelag för 50 kr.

SL buss se SL:s turlista. SL-kort gäller.

Båt se Strömmas turlista och pris.

Café Bådan serverar lunch, smörgås mm.

Egen matsäck kan medtas och intas i naturen.

För mer info se Artipelags hemsida: <https://artipelag.se/>

Anmälan senast 1 juni till

Birgitta Klasson 070-549 8334

birgitta.klasson@bredband.net

Tänk efter före! – Nytt alternativ till god man!

Du har möjlighet att själv utse vem, som ska ta över ansvaret den dag du behöver hjälp med att hantera räkningar och sköta om dig själv och ditt hem.

Många medlemmar kom för att lyssna på familjerättsjurist Caroline Törnquist i Brommasalen i Alvik. Hon ledsagade oss på ett lättsamt sätt in i det nya komplementet till god man och förvaltare: Framtidsfullmakt. Från den 1 juli 2017 har du nu möjlighet att själv utse någon, som kan ta hand om dina personliga och ekonomiska angelägenheter den dag du själv inte kan på grund av sjukdom, psykisk störning eller försvagat hälsotillstånd. En Framtidsfullmakt kan inte omfatta åtgärder av utpräglat personlig karaktär såsom ingående av äktenskap eller upprättande av testamente. Fullmakten kan ändras och återkallas så länge innehavaren förstår innebörden av detta steg.

Framtidsfullmakten skall vara skriftlig och underskriven och bevittnad av två samtidigt närvarande vittnen. Det är viktigt att det framgår vem, som är fullmaktshavare och vilka angelägenheter fullmakten omfattar.

Blanketter finns att hämta på nätet utan kostnad. Om du känner dig osäker på hur du ska utforma Fullmakten, rådde Caroline oss att kontakta en jurist.

Som det ser ut i samhället idag med alla nya familjekonstellationer betonade Caroline, att vi behöver tänka igenom vårt behov av testamente, eventuellt samboavtal och särkullbarn. Lagstiftningen ligger tidsmässigt långt efter verkligheten. Caroline framhöll, att det är en kärlekshandling att vara framsynt för sina efterkommande.

LENA HEDQUIST KARIN HOLMBORG

Axplock ur vinterns studiebesök

Hamn

En solig dag i september var vi en grupp från SPF Bromma som besökte museet Hamn vid Baggensfjärden. En guide gav oss inblick i historien med början från järnåldern. Slaget vid Stäket ägde rum 1719. Karl X11 hade dött året innan och hans syster Ulrika Eleonora var drottning. Den 13 augusti närmade sig ryssarna med avsikt att nå huvudstaden, men 700 karoliner kämpade tappert och ryssarna kom av sig och drog sig tillbaka. Vårt besök avslutades med kaffedrickning i museets café.

GUNILLA ROMMER

Besök på Pressbyrån

I november 2019 genomfördes ett studiebesök som tagit lång tid att planera, så populärt att komma till! Veteranerna Folke och Hans berättade livfullt hur Pressbyrån utvecklats från tidningsdistribution med pojkar i gatuhörn och på tåg, via utvecklingen med tåg, flyg och bilar till ett allt större företag. Vem visste att Pressbyrån hade eget vykortstryckeri, startade Linjeflyg och blev upphov till dagens ICA-kedja mm?

Läs gärna mer om företagets historia: www.pressbyran.se/om-pressbyran/historia.

ULLA VON PLATTEN

Besök på SOS Alarm i januari

Det var spännande att få komma in i själva hjärtat av SOS Alarms huvudkvarter i Stockholm. Vi blev forslade i hiss 36 m ner i underjorden och sen fick vi gå igenom slussar för lufttryckets skull. Vår guide Oskar berättade om hur larmcentralen och tillhörande tjänster fungerar, många viktiga rikstäckande samhällsfunktioner! Läs mer på hemsidan; www.sosalarm.se. Ladda gärna ned mobilappen SOS Alarm, så syns din position i händelse av olycka, sjukdom eller liknande. Via appen får man dessutom information om aktuella händelser i grannskapet.

Viktiga telefonnummer:

- 112** för akuta nödsituationer, larm till polis, ambulans, brandkår etc.
- 113 13** ger information om pågående aktuella olyckshändelser eller krissituationer.
- 114 14** för att anmäla brott eller liknande som inte är akut
- 1177** för sjukvårdsupplysningar.

ULLA VON PLATTEN

Visning av Stockholms stadion

Stockholms stadion byggdes som huvudarena för 1912 års olympiska spel och har alltsedan dess fortsatt att vara en publik plats för både idrott och andra evenemang. Vi får en guidad visning av hela anläggningen, med dess historik och intressanta arkitektur.

Utflykt den 28 maj. Samling sker vid Klocktornet kl 10.50, den guidade turen tar ca 90 minuter, pris 100 kr/pers, max 30 deltagare. Efter rundturen kan de som önskar äta lunch

på näraliggande Musikhögskolan eller rest. Östra Station. SL-resa från Alvik: Samling kl 10.10 i biljetthallen.

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



Möte med nostalgi på Tempus

Ta med dig ett föremål som betytt något särskilt för dig så delar vi med oss av minnen i smågrupper på Tempus! Så stod det i vår medlemstidning som kom strax före jul!

Vi blev två grupper som satt runt var sitt bord och när vi ätit upp de goda smörgåsarna och druckit upp kaffet så var vi nyfikna på vad som fanns i väskorna. En vacker brosch, ärvd efter mamma som bara hade använt den vid speciellt högtidliga tillfällen, en kär nalle och en docka. Ur nästa väska plockades fram en hårtofs som pappan till vår medlem skurit av som minne. Ett skolbetyg utfärdat

för precis 100 år sedan där vi kunde läsa olika orsaker till frånvaro "Saknar kläder och skor", hur mycket har inte hänt sedan dess? Betyget fick oss att minnas vår egen skolgång och om det hade vi kunnat prata hela dagen. Bilder och texter som handlade om gamla Bromma gick runt bordet och väckte många frågor och minnen. Gissa vad den ende mannen hade med sig? Just det – ett lokomotiv av märket Märklin togs fram ur sin förpackning. Alla ville känna på det och höra mer om hur det används. Ägaren fick sitt första tåg när han var åtta år och har idag ett rum hemma som rymmer alla tåg och allt vad som därtill hör.

Eftermiddagen blev intressant och ett så fint sätt att lära känna varandra. Ett starkt önskemål från alla som var med – det här måste vi göra om!

LENA HEDQUIST BIRGITTA ÖRNBRAND

Almgrens sidenväveri i unik 1800-talsmiljö

Ett sidenväveri med spännande historia, grundat 1833.

Tygerna framställdes på jacquardvävstolar, den första en gång hemsmugglad från Frankrike av Knut Almgren själv. Sidenprodukterna rönt utmärkelser på flera världsutställningar. Under decennier var väveriet Skandinavians största arbetsplats för kvinnor. Idag står en enda väverska för produktionen. Handvävt siden är dyrt och efterfrågan liten. Museibutik finns.

Samling: kl 13.30 onsdag den 16 april vid Alviks t-bana utanför spärrarna.

Kostnad: 180 kr (betalas i sedlar). Guidad visning. Anmälan: brommagunilla@hotmail.com Uppge telefonnummer vid anmälan. Begränsat antal platser.

Gunilla Rommér 070 526 14 51



Besök hos en honungsmakare

I Ove Aresveds prunkande trädgård i Norra Ängby får vi veta hur ett bisamhälle fungerar vilket är en hel vetenskap.

Ove har varit biodlare sedan 1973 och det är en fröjd att lyssna till hans berättelse om hur bina arbetar tillsammans och hur det till sist blir jättegod – närodlat – honung! Det bjuds på en kopp kaffe efteråt.

Onsdagen den 2 juni kl 13 öppnar Ove sin grind för de som skyndat sig att anmäla sig till Ulla Bergkrantz mobil: 070-645 46 43.

Mycket begränsat antal deltagare! Om du får förhinder meddela det omgående så att någon annan kan få din plats!



Bland blommor och blad i koloniområdet Kortenslund 2 juli

Vi besöker det vackra koloniområdet Linnea Kortenslund med tomter och stugor. Det blir en liten rundvandring i den gröna miljön. Fikapaus i Linnéa-gården.

Buss 117 från Brommaplan hållplats Kortenslund där Alice Fri tar emot oss kl 13.00. Anmälan till Alice 070-4914767 alicefri@telia.com



Påminnelse Tekniska Museet, 19 mars 2020

Som medlem i SPF reduceras entréavgiften till 100 kr. Mat och fika finns att köpa i museet, det finns även ett matsäckrum för egen förtäring. Samling kl 12.15 i Alviks biljetthall för gemensam SL-resa.

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

Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.

Månadsmöten

Alviks kulturhus Brommasalen kl 13.00.

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

24 mar *Frågesport*
Kom och ha roligt tillsammans. Vad vet du om Bromma?

21 apr *Allsång*
med trubadurerna Kjell Nilsson och Kurt Dahl.

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 17/4 och 15/5.

PUB-kvällar

Vi träffas på Al Caminetto kl 17.00 den 23/4 för en stunds trivsamt 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

En CYKELGRUPP

är efterfrågad!

Är du intresserad, hör av dig så planerar vi tillsammans kortare cykelutflykter i Bromma med omnejd.

Alice Fri tel 070-4914767 eller alicefri@telia.com



Boule

Vi spelar boule hela året 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

Fram till 27 maj 2020

Samling kl 10 utanför spärarna 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

Lena Hedquist , ordförande <i>lena.hedquist@gmail.com</i>	073-759 40 82	Revisorer Hans Edenhammar och Berit Linton	
Monica Alstermark , sekreterare <i>monicaalstermark15@gmail.com</i>	070-092 29 59	Arbetsgrupper (sammankallande):	
Eva Janson , kassör <i>ev.janson@telia.com</i>	070-440 12 82	Redaktionsgruppen Birgitta Örnbrand,	070-410 18 65
Karin Lund <i>karin.lund@priorita.se</i>	070-825 43 90	Äldrefronten Lena Hedquist,	073-759 40 82
Nils Olihn , medlemssekreterare <i>nils.olihn@gmail.com</i>	070-888 92 66	Hemtjänstgruppen Monica Poppen, 070-260 08 71	
Birgitta Örnbrand <i>ornbrandbirgitta@gmail.com</i>	070-410 18 65	Kommunikationsgruppen Nils Olihn,	070-888 92 66
Alice Fri <i>alicefri@telia.com</i>	070-491 47 67	Programgruppen Lena Hedquist,	073-759 40 82
Maivor Carlens <i>mecarlens@gmail.com</i>	070-601 04 42	Föreningens adress SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma	
Övriga funktionärer		Årsavgift 2020	260 kr vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr
Ulf Aldin , hemsidan <i>ulf.aldin@aldix.se</i>	070-537 90 96	Organisationsnummer	802412-8558
Valberedning:		Hemsida	www.spfseniorerna.se/bromma
Britt-Marie Holmberg	070-697 92 92		
Elisabeth Hallqvist	076-240 66 91		

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. 24.
Manusstopp 24/5.

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

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