



Ordförande Lena har ordet:

Man måste ju leva också

När jag skriver detta är det första dagen i september och hösten är på väg. Jag är i Gagnef och njuter av att jag fortfarande kan träffa mina vänner utomhus. Kanske har jag blivit lite "slarvigare" i mitt umgänge med andra även om jag fortfarande tvättar och spritar mina händer noga när jag varit och handlat tidigt på morgonen i ICA-butiken. Varje morgon känner jag efter om jag har ont i halsen eller har något annat symptom som jag förknippar med covid 19. Min son med familj träffar jag inte för de är förkylda vad det nu är? Kan tänka mig att några känner igen sig i min beskrivning. Lyssnade på ett tv-program där geriatrisk professor Ingemar Skoog deltog och jag tyckte ändå att han sa något klokt "man måste ju leva också". Allas vår stora förhoppning är att det snart kommer ett vaccin och att smittspridningen hålls i schack av att vi sköter oss.

Många av er undrar säkert vad som händer i höst i vår förening. Vårt förbund och vårt stockholmsdistrikt har bestämt att all verksamhet som anordnas av dem ska ske digitalt. Men också överlåtit till varje förening att själv ta beslut om hur man gör med höstens aktiviteter.

På styrelsemötet i vår förening som ägde rum den 31 augusti kom vi fram till följande:

Självklart följer vi folkhälsomyndighetens rekommendationer som vi vet ändras då och då inte minst när det gäller munskydd och senast storleken på grupper som får träffas samtidigt.

Under sommaren har vi haft utomhusgympa i Åkeshovsparken och den fortsätter under september. Från och med oktober flyttar vi inomhus till lokalen i studenthuset Tempus. Endast 10 personer som har anmält sig i förväg och till en liten kostnad å 20 kr /gång.

Vandringarna i Judarskogen fortsätter som vanligt på måndagar så länge som klimatet tillåter, allt under ledning av Lisa Nylander.

Månadsmötet i Brommasalen i september är inställt men i oktober prövar vi att bjuda in till ett möte med max 50 personer i salen, inklusive styrelse och en orkester som kommer till oss. Föranmälan gäller, eget fika och avstånd mellan borden och eget ansvar för att hålla på rekommendationerna från FHM.

Övriga datum för höstens månadsmöten se sid 3.

Vi stänger inte ner men vi ställer om!

Lena



- Paradiset ligger inte långt från Brommaplan
- Gymnastik i gröna salar
- En pratstund till kaffet

Sidan 2

- Månadsmöten

Sidan 3

Paradiset ligger nära Brommaplan!

Om du är det minsta intresserad av blommor och ekologi får du inte missa att göra ett besök i Linnea koloniträdgårdsförening, med adress Spångavägen bara ett par hållplatser med buss 117 från Brommaplan.

Styrelsen i SPF Seniorerna Bromma är så lyckligt lotad att vi har eldsjelen bakom detta område Alice Fri som ledamot! Sommaren 2020 kan man läsa i vår lokaltidning Mitti att Linneaföreningen fått diplom utfärdat av det internationella koloniträdgårdsförbundet! Gratulerar!



I augusti har Alice och hennes make Claes-Göran tagit emot två grupper från vår förening som fått vandra runt

i området och tagit del av deras enorma kunskande om odling och ekologi. Där finns 233 stugor max 26 kvm stora och den äldsta är till och med ditflyttad från Dalarna. En av deltagarna i vandringen som nyss tillträtt sin stuga har stått i kö tolv år och det gick inte att ta miste på lyckan över nyförvärvet! Och gissa vad som fanns i ena änden av området? Fyra bikupor med försäljning av honung till alla dem som bor i Linneaföreningen. Man skulle nästan kunna tro att bin är som människor när biodlarparet berättade om hur bisamhället fungerade.

Till slut steg vi in i trädgården där paret Fri huserar sedan sjutton år tillbaka. Och där fanns nästan allt. Utmed den ena husväggen fanns tomatplantor som så småningom blir ca 2000 tomater som smakade gudomligt. Alice fryser dem och använder dem hela året i sin matlagning och sparar tomatfrön som sedan blir nya tomater. Längre in fanns ett mulbärsträd som vi fick smaka bären av och som kan bli mycket god sylt. Frukträd som det måste finnas tre av på varje tomt bar rikligt med frukt. Bärbuskar av alla de sorter och grönsaker som gjorde oss alla gröna av avundsjuka. Två timmars vistelse i vad som för mig påminde om just paradiset avslutades med en jättegod kaka med röda vinbär och kaffe som Alice bjöd på. Tack för en fin eftermiddag!

LENA HEDQUIST



Gymnastik i gröna salar.

Under tisdagsförmiddagarna i augusti har ett femtontal SPF-medlemmar samlats bakom Åkeshovs slott för att gymnastisera tillsammans.

En vackrare gymnastiksal är svårt att föreställa sig. Det mjuka gröna gräset, de omgivande höga lövträden, där solen brutit igenom och kastat skuggor. Vi har dragit in den friska luften och vår ledare Lisa Nylander har fått oss att sträcka ut i sköna och för vår ålder lämpliga rörelser. Och det bästa! Lisa har lovat, att med sitt mjuka och medryckande sätt leda oss också varje tisdag i september.

KARIN HOLMBORG



En pratstund till kaffet

Riksförbundet Hjärnkoll erbjuder pratstunder via telefon.

Du får tala med personer som är i en liknande situation som din, i det här fallet som bor i Bromma och är 70 år eller äldre. I samtalen deltar tre till fyra stycken och en seniorambassadör som kopplar ihop er. Ingen dator behövs, bara telefon. Kostnadsfritt. Verksamheten har pågått sedan i våras och är mycket uppskattad.

**För mer information, tveka inte att kontakta
Gunilla Rommér 070 526 14 51**

Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.

Månadsmöten

Alviks kulturhus Brommasalen kl 13.00.

5 okt Musikunderhållning "Olle Olarz med Kenta".

Ingen kaffeservering men ta med eget fika. Inget inträde. Endast ett begränsat antal så du måste anmäla dej till Majvor Carlens tel 070-601 04 42 senast den 25 september! Om du är förhindrad att komma så tala om det för Majvor i god tid för då kanske någon annan kan komma istället.

2 nov Camilla Lundberg Beethoven 250 år.
Camilla Lundberg talar om Beethovens liv och musik.

Camilla är musikjournalist och har bl.a. varit ansvarig för musikverksamheten på SVT. Idag gör hon Klassiska podden i Sveriges Radio.

14 dec Program ännu inte fastställt.

Övriga aktiviteter

Under sommaren har vi haft utomhusgympa bakom Åkeshovs slott och vandringar i skogen runt sjön Judarn under ledning av Lisa Nylander.

Vandringarna fortsätter som vanligt men gympan flyttar inomhus till lokalen på Tempus T-bana Åkeshov, från och med oktober:

Tisdagar kl 11.00 6/10, 13/10, 20/10, 27/10

Eftersom vi inte bör vara fler än 10 personer där samtidigt så är Lisa beredd att dubblera gympan om intresse finns. Vi kommer ta en liten avgift om 20 kr/gång eftersom vi måste betala hyra för lokalen.

Anmäl dig till Lisa Nylander: 076-200 58 92

För övriga aktiviteter utomhus eller inomhus, ring för anmälan och information till respektive kontaktperson.

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.



Boule

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".

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



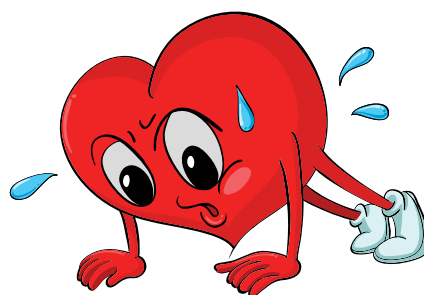
Bridge

Info: Harriet Sohlman 08-25 42 25, 072-357 81 55,
Berthold Westemar 070-341 12 32, Monika Poppen 070-260 08 71 eller Kerstin Törestad-Peterson 070-466 26 07.

Gymnastik

Vi flyttar inomhus till lokalen på Tempus, T-bana Åkeshov.

Info: Lisa Nylander 076-200 58 92



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.



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>eva.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
Birgitta Örnbrand <i>ornbrandbirgitta@gmail.com</i>	070-410 18 65	Hemtjänstgruppen Monica Poppen	070-260 08 71
Alice Fri <i>alicefri@telia.com</i>	070-491 47 67	Kommunikationsgruppen Ulf Aldin	070-537 90 96
Maivor Carlens <i>mecarlens@gmail.com</i>	070-601 04 42	Programgruppen Lena Hedquist	073-759 40 82
Övriga funktionärer		Maivor Carlens	070-601 04 42
Ulf Aldin , hemsidan <i>ulf.aldin@aldix.se</i>	070-537 90 96	Alice Fri	070-491 47 67
Valberedning:		Föreningens adress SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma	
Britt-Marie Holmberg	070-697 92 92	Årsavgift 2020	260 kr
Elisabeth Hallqvist	076-240 66 91	vänmedlem (medlem i annan SPF-förening)	60 kr
		Organisationsnummer	802412-8558
		Hemsida	www.spfseniorerna.se/bromma

Vissa bilder kommer ifrån freemages.com® och freepik.com®

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.

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.

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.

OBS!

Du har väl inte glömt meddela din e-postadress och ditt mobiltelefonnummer till Ulf Aldin 070-5379096. Också viktigt meddela om du bytt e-postadress eller mobilnummer. Viktigt för att du ska kunna få aktuell information från föreningen.

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

Trygghetsjouren tel 508 40 700

Vid akuta äldreomsorgsfrågor kan du dygnet runt ringa till Stockholms trygghetsjour.