



## Ordförande Lena har ordet:

### Politiker och verkligheten

Vad man än vill säga om USA så inte kan man beskylla landet för åldersdiskriminering! Den nyvalde presidenten är faktiskt exakt lika gammal som jag och tanken är svindlande att åta sig ett sådant uppdrag i min ålder.

Att vara ordförande i pensionärsföreningen med ca 1400 medlemmar i Bromma känns alldeles lagom och mycket meningsfullt. Det ger möjligheter att påverka de som fattar besluten om vad som händer med våra liv när vi blir så kallat årsrika. Som ledamot i kommunens pensionärsråd får jag tillfälle att ge synpunkter på framtida boendeplanering för oss äldre i hela staden, tillgång till insatser för att kunna bo kvar hemma så länge man önskar vilket handlar om hemtjänsten, förebyggande aktiviteter så att vi håller oss friska och många fler frågor. Både till Äldreförvaltningens tjänstemän och stadens politiker.

På grund av den pågående pandemin har äldreomsorgen kommit i fokus på ett sätt som aldrig förr. Plötsligt har alla politiker åsikter om vad som är en bra omsorg men frågan är vad som återstår av allt tyckande när det börjar lugna ner sig. Inom SPF Seniorerna arbetar vi på riksplanet, i distrikten och i den lokala föreningen genom pensionärsrådet med att föra fram åsikter för att stärka äldreomsorgen och förbundsordförande Eva Eriksson uppmanar alla medlemmar att skriva under på förbundets upprop om en bättre äldreomsorg.



Mängder av utvärderingar hoppas jag tydligt kommer visa vad som behöver förbättras, alltifrån samarbetet mellan kommuner och regioner, personalens utbildning och anställningsförhållanden och synen på vad som krävs för att få tillgång till olika insatser.

När detta skrivs i början av november så är läget alarmerande beträffande spridningen av Coronaviruset. Som alla förstår påverkar det i hög grad vår verksamhet i föreningen. De flesta aktiviteter är inställda utom de som är utomhus. Ändå planerar styrelsen för det som skulle kunna genomföras till våren så misströsta inte! Beträffande årsmötet som enligt stadgarna ska äga rum före februaris utgång återkommer vi om hur det ska kunna genomföras.

Om du har önskemål om aktiviteter som innebär att vi fortfarande respekterar FHM och regionens restriktioner men som vi i styrelsen inte kommit på så hör av dig till Maivor eller Alice som är våra programansvariga.

Och allra viktigast VI HÅLLER UT och GÖR OM. Varenda medlem är viktig för ju fler vi är ju starkare blir vi för att påverka beslutsfattarna!

Allt gott!

Lena

### Hemtjänsten under Coronaepidemin?

Hur har hemtjänsten fungerat under pandemin? För att få veta mer kommer Hemtjänstgruppen kontakta 90+ medlemmar och samtala om upplevda effekter av coronaepidemin. Erfarenheterna kommer att sammanställas och publiceras i vår tidning.

Monica Alstermark, Margareta Lind, Per Gillström, Hans Edenhammar och Monica Poppen.

▪ Tiokaffet piggar upp

Sidan 2

▪ Pensionärsrådet

▪ Vad händer fram till nyår?

▪ En pratstund...

Sidan 3

## Dystert, men tiokaffet piggar upp...

**Livet har blivit tråkigt sedan pandemin slog till, trots att jag har det bra på många sätt, säger Greta Lind Frenckner.**

Hon bor ensam och tycker det känns bra att inte bli utsatt för risken att andra drar hem någon smitta. Kontakt med sina syskon, och de är många, hela sex stycken, har hon via telefon, som är hennes kanal till omvärlden. Sen i våras då allt började har hon ofta promenerat i skogen. Vill hon få en pratstund finns trevliga grannar, men annars är det svårt med spontant umgänge. Rutinerna under dagen är viktiga och hon hoppar ogärna över tiokaffet. Ett klurigt korsord förgyller tillvaron. Ibland vågar hon sig ner till ICA runt elvatiden, för då är det glest med folk. Annan hjälp med det praktiska får hon av sina två söner som är måna om sin mamma. Men det ska bli skönt när det här är över, tycker Greta.

Per Gillström är mitt i amerikanska inbördeskriget när jag når honom på telefon. Han lyssnar gärna på ljudböcker och har innan Amerikas historia hunnit med hela Fogelströmserien om Stockholm. Per saknar sina forna kollegor från Karolinska som han efter pensioneringen brukade träffa över en öl. Med promenader håller han sig i form och på den dagliga rundan finns en trappa som hjälper

honom att få upp flåset. Som så många av oss har han under pandemin storstädat hemma och sommaren gick fort med de yngsta barnbarnen hoppande i poolen. Ny stor teve är inköpt som Per och hans fru turas om att njuta av, för det är inte alltid vi vill se samma program, säger Per och skrattar. Maten köps över nätet. På det hela är tillvaron bra tycker Per, men ser ändå fram emot att få tillbaka det vanliga livet.

En annan av våra medlemmar berättar gärna, men föredrar att vara anonym. Med nya ögon upptäcker hon sin närmiljö genom att kika in i trädgårdarna och noga studera husen. Storytel är ett gott sällskap, men ska hon göra praktiska saker under tiden som hon lyssnar är det bäst med lättsamma böcker. Lena Andersson kräver odelad uppmärksamhet. Hon saknar inte stans så mycket som hon hade trott, men känner en stark längtan efter de små barnbarnsbarnen. Telefonen är en livlina och hon pratar ofta med sina tre barn. En av döttrarna brukar ringa när hon går ut med hunden, och kontakten med dottern har fördjupats under de långa promenaderna. Att vara ensam hemma har hon lärt sig att trivas med och hon känner sig harmonisk och tillfreds med tillvaron. När livet blir normalt igen kanske en resa till Kalmar blir aktuell.

**GUNILLA ROMMÉR**



## Pensionärsråden är viktiga !

**Här kommer en kort redogörelse för vad som hänt i stadsdelens pensionärsråd (SPR i Bromma) och kommunens pensionärsråd (KPR) under Corona-pandemin.**

Sedan mars i år har inget varit sig likt, inte heller i de råd som SPF har företrädare. Från mars månad har vi inte haft möjlighet att träffas fysiskt i råden, men successivt har sammanträden digitalt fungerat allt bättre. Numera har både SPR och KPR sammanträden via Skype och då kan man både se varandra och prata med varandra på datorn eller i telefonen. Att sammanträda på det här sättet är verkligen annorlunda men alla har blivit mer vana och kan prata med varandra även om det bara är en dator eller en telefon som man "samtalar" med.



Sammanträdena från mars och framåt har huvudsakligen ägnats Corona-pandemin och vad som hänt på våra vård- och omsorgsboenden och i hemtjänsten. Från att ha varit ganska kaotiskt under våren är nu läget stabilt med få sjuka. Vi i SPF har ju länge påtalat brister både vad gäller antal anställda och kompetensen hos dem som arbetar och tyvärr har vi ju faktiskt fått rätt. Men nu verkar det som om situationen har stabiliserats och personalen vet vad som ska göras för att undvika smitta.

En fråga som vi i SPR Bromma har engagerat oss i nu under hösten är det privata vård- och omsorgsboende som planeras i korsningen Västerled/Abrahamsbergsvägen. Vi menar att det är alldeles för stort (80 platser) för kompakt och institutionslikt med alltför små ytor för utevistelse. Vi har begärt att få samtala med politikerna i stadsdelen om detta. Vill vi äldre ha det så här? Nej säger vi och vill diskutera hur vi genom våra representanter i pensionärsorganisationerna och i råden ska kunna påverka utformning och läge i ett tidigt skede i planeringen.

Vi återkommer till detta när vi fått svar.

KARIN LUND

## Vad händer fram till nyår?

**Månadsmötet** den 14/12 är inställt.

**Pratgruppen** på Tempus är inställd.

**Lisas gympa** tar inte emot fler personer.

**Vandringarna** utgår från hörnet Bergslagsvägen/Beckombergvägen vid Åkeshovs t-banestation och går runt Kyrksjön på måndagar kl 13.30

**Stavgång** som vanligt.

**Boule och bowling:** information ges på hemsidan.

**Någon att prata med** – Hjärnkoll erbjuder samtal per telefon och om du vill vara med ring **Gunilla Rommer** tel 070-526 14 51

**Nya medlemmar** kommer att inbjudas till ett möte på ZOOM den 2 /12 kl 13 (separat inbjudan)

## En pratstund med några trevliga människor – tänk vad det betyder!

Vi hade precis hunnit starta upp våra pratstunder på Tempus, när viruset slog till en andra gång och vi måste skjuta upp våra träffar. Så synd! Vi hann prata om både stort och smått och ha det trivsamt ihop.

Men så snart restriktionerna lättar kommer vi att börja våra träffar igen. Vi är många som ser fram emot det.

BIRGITTA ÖRNBRAND





## Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

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

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.  
Vi samarbetar med Vuxenskolan  
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](mailto:aldredirekt.service@stockholm.se)

### Trygghetsjouren tel 508 40 700

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