



Ordförande Lena har ordet:

Kära medlemmar!

I går var det påskdagen och då satt jag med mina äldsta barnbarn och deras pappa ute vid Brostugan och åt en god lunch medan vi njöt av solen och att våren var i antågande. Idag på annandagen tittar jag ut genom fönstret i mitt vardagsrum och ser ett julkort med snö på trädgrenarna i koloniområdet i Beckomberga som är min utsikt. Aprilväder med andra ord! Men jag lovar att våren kommer så att vi kan vara ute och träffa våra vänner igen. Blåsipporna lyser redan blått i backarna och fåglarna sjunger som aldrig förr. Det var länge sedan som jag har längtat så mycket efter att få uppleva det igen!

Jag hade dessutom turen att få information om att man kunde – med hjälp av sitt Bank Id – boka en tid för vaccination på fyra ställen i Stockholmsområdet så nu har jag fått min första spruta. Och håller tummarna för att ni alla snart ska vara vaccinerade både en gång och två gånger.

Under den här perioden med Corona tror jag många med mig också haft tillfälle att fundera över mycket i tillvaron. Som till exempel vad digitaliseringen gör med oss människor och inte minst med oss äldre. Framför allt de som inte har en smartphone eller en så kallad padda. Om jag INTE hade haft ett Bank-Id så hade jag INTE kunnat boka den där tiden för vaccination på Älvsjömässan. Till hösten hoppas jag att vi ska kunna erbjuda de av våra medlemmar som vill lära sig (mer) om allt detta förhoppningsvis i Brommasalen. Eller i lokalen i studenthemmet Tempus. När de får öppna upp igen som vi ännu inte fått besked om.

Samtidigt som jag vill understryka hur viktigt det är att respektera dem som av olika anledningar inte vill bli digitaliserade!

Något annat som jag funderat över är hur uppfinningsrik mänskligheten kan bli när en sådan här kris drabbar oss. Julbord med barn och barnbarn och födelsedagskalas i januari utomhus och det fungerar! Grannarna som erbjöd sig att handla hem mat åt mig tills jag insåg att det går att handla på nätet. Behövde inte ta mig till apoteket heller för medicinen kommer hem till dörren och många butiker kommer ut med de varor som jag vill köpa, bara jag ringer och ber om det!

I går den 14 april ägde årets distriktsstämma rum, givetvis på skärmen. En mindre grupp bland ombuden var inte nöjda med ordförande Ann Hedberg Balkå som valdes på stämman i höstas. Efter att omröstning skett då en övervägande majoritet ansåg att hon tillsammans med styrelsen gjort ett bra jobb så valdes hon till ordförande för ytterligare ett år. Även undertecknad valdes om för ytterligare två år i distriktsstyrelsen vilket jag gläder mig mycket åt.

Allt gott!

Lena



Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma

ÅRSMÖTET 2021

Som framgick av vårt förra tidningsnummer skjuter vi på föreningens årsmöte. Det kommer att äga rum måndagen den 13 september kl 13 i Brommasalen. (Under förutsättning att Corona inte hittar på något oförutsett och att vi är vaccinerade då). Kallelse och dagordning kommer finnas i augustinumret av vår tidning och verksamhetsberättelse och verksamhetsplan återfinns på hemsidan.

▪ SeniorNet Sidan 2

▪ Boktips/Lyssnartips Sidan 3

▪ Folkhälsoveckan Sidan 4

Vill du veta mer om digitalisering?

SeniorNet Sweden är en ideell och oberoende IT-förening. Vi hjälper seniorer att använda den moderna digitala tekniken som är nödvändig i dagens samhälle. Vi finns över hela Sverige med drygt 40 klubbar och har nära 8 000 medlemmar. SeniorNet Sweden är riksorganisationen i ett nätverk bestående av lokala klubbar runt om i landet. Respektive klubb har en egen styrelse och lägger själv upp studieprogram och övrig verksamhet.

Brommaklubben har ungefär 80 medlemmar. Under pandemin har vi gått över till att endast träffas digitalt. Precis som övriga föreningslivet har vi fått ställa om. Våra månadsmöten under pandemin genomförs med hjälp av ett verktyg som kallas zoom, som är en nättjänst för videokonferensmöten.

Innan pandemin träffades vi ofta i en lokal på Tältgatan i Nockeby, men vi har också haft möten i Tempus lokaler i Åkeshov och i biblioteket i Blackeberg. Innan pandemin hade vi också varje torsdag förmiddag mellan kl. 10.00 – 12.00 IT-hjälp i biblioteket vid Brommaplan. Dit kunde medlemmar och allmänheten komma med sin mobil, dator eller surfplatta och få hjälp med något som krånglar.

Under 2020 hade vi möten om t.ex. dataspel på nätet, en senior Brommabo berättade om sina erfarenheter. Bedrägerier på nätet och hur man kan skydda sig var ämnet en annan gång. Andra möten har ägnats åt e-post och hur man skaffar sig ett mejlkonto, bankärenden, bank-ID och swish har också varit teman. Stort utrymme har ägnats åt att lära sig hur man kan använda videotjänsten Zoom. Vi drog igång en studiecirkel där man i en mindre grupp tillsammans fick lära sig mer om hur den fungerar och möjlighet gavs att testa zoom under trivsamma former. Cirkeldeltagarna kunde prata med varandra om egna erfarenheter och önskemål. Drivkraften för vår verksamhet är att medlemmarna vill hänga med i teknikutvecklingen och kunna umgås med vänner och släkt på nya sätt. Vi tror att det finns sååå mycket att vinna på som äldre om man är delaktig i informationssamhället.

Vi har under år 2020 haft kurser om grundläggande datorkunskap och hur man använder mobiltelefonen, då kan man t.ex. lära sig hur man flyttar bilder från mobilen till datorn och hur man får ordning och reda på alla filer mm. Ämnet för kurserna styrs av medlemmarnas intressen och behov.

Internetstiftelsen har i en färsk undersökning från 2020 visat att många äldre ändrat sina vanor under pandemin. Det framkommer i undersökningen att 70 % av pensionärerna har e-handlat. Fler pensionärer har skaffat sig bank-ID och Swish, i tredje kvartalet hade 86 % av pensionärerna bank-ID medan det var 77 % som hade Swish. Bland personer som är 76+ har andelen som deltagit i videosamtal ökat från 29 % till 59 %. Till sist, 54 % av 65+ har sett på eller varit delaktig i kultur on line (på internet) under pandemin.

Den support som Brommaklubben tidigare erbjöds fysiskt i biblioteket vid Brommaplan finns nu i form av en digital support. Som medlem kan man ringa och boka in ett möte och i stället för ett fysiskt möte kan man få hjälp via videoverktyget zoom.

Vi har allt att vinna på att samarbeta mellan våra organisationer. Hör gärna av er.

Om ni vill läsa mer om internetstiftelsens rapport kan ni söka upp den här sidan;
<https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2020/>

CLAES TJÄDER
Styrelseordförande i Brommaklubben



LJUDBOK, KAN DET VARA NÅGOT?

Ljudbok var ingenting för mig, trodde jag, och mindes hur jag under promenader lyssnade på cd-skivor i en bärbar spelare för drygt tio år sedan och hur tankarna flöt iväg och handlingen försvann bort bland molnen. Om jag satt bekvämt i fåtöljen så stod det inte på förrän jag somnade, och jag hade ingen aning om vad jag hade missat.

Men tekniken förändrades och nu kan man läsa text även i ljudböckerna, bara man har en skärm. I-paden var urgammal och inget att satsa på och att sitta framför datorn lockade inte. Hur skulle jag göra? Återstod mobilen, men i den skulle jag väl inte kunna läsa en bok? Något fick mig ändå att googla på ljudböcker och jag hamnade på en jämförelsesida. Alla ljudboksfirmorna erbjöd gratis provperioder, en av dem en hel månad. Jag valde den. Och blev förtjust!

Ett jättebibliotek öppnade sig, från klassiker till nyrecenserade böcker, som jag brukade beställa på bibblan och få vänta på i månader. Nu låg de framför mig med bara ett klick. Trots den lilla skärmen går det utmärkt att läsa och ofta till och med bättre än i en vanlig bok tack vare belysningen och reglerbar textstorlek. Det finns funktioner i appen som håller rätt på var jag befinner mig och jag kan varva mellan att lyssna eller läsa. Även nu händer det att jag nickar till, men tack vare texten är det inte svårt att hitta tillbaka.

En bok som har hållit mig sällskap den sista tiden är "En gentleman i Moskva" av Amor Towles.

Ett gott sällskap i dess rätta bemärkelse, det är inte en bok som jagar på, det finns inget som man ska få reda på i slutet, utan den bjuder på en fängslande underhållning hela tiden.

Nästa på min lista blir Kazuo Ishigurus "Konstnär i den flytande världen" som jag ännu bara smakat några sidor på, men som lovar gott.

Vilken tur att jag tog en provperiod och nu låter ljudboken berika min tillvaro!

GUNILLA ROMMÉR

Gratisböcker!

För den som har ett lånekort på Stadsbibloteket finns fina möjligheter att ladda ner ett stort antal böcker till sin dator eller läsplatta. Även ljudböcker finns för den som vill lyssna på inlästa böcker via sin telefon. Taltidningar finns också. Personalen är hjälpsam om man har bekymmer med nedladdningen. Värt att pröva! Den som vill lyssna till högläsning av litteratur kan följa Radioföljetongen i P1 och även via sr.se.

BIRGITTA ÖRNBRAND

FOLKHÄLSOVECKA 17-21 MAJ 2021

Förbundet arrangerar i år en **FOLKHÄLSOVECKA 17-21 maj** och kommer varje dag att erbjuda två aktiviteter, en föreläsning och ett mer fysiskt pass. Dessa genomförs digitalt.

Vår förening har planerat ett omfattande program som du tar del av här nedan. Vi hälsar alla välkomna och blir vi för många så delar vi upp deltagarna i mindre grupper, allt för att följa restriktionerna som finns att ta hänsyn till. Hålla avstånd och tvätta händerna med handsprit/tvål och vatten gäller även om man är vaccinerad.

Vid alla sammankomsterna ges tillfälle för "prat" och att var och en tar med sig fika.

MÅNDAG 17 MAJ

- Promenad. Vi träffas kl. 13 vid Åkeshovs tunnelbanestation i "gången". Där kan vi bestämma om vi ska ta turen runt Kyrksjön eller Judarn.

Anmäl dig till Eva Jansson tel. 070-4401282

- Vandring i Linnéa koloni. Vi möts kl. 13 på Spångavägen 84. Anmäl dig till Alice Fri tel. 070-4914767

TISDAG 18 MAJ

- Gymnastik i Åkeshovsparken kl. 11 Lisa Nylander

Anmäl dig till Alice tel. 070-4914767

- Promenad i Blacqueberg kl. 13.30. Samling vid Blacquebergs torg, biografen Kaskad. Promenad i lagom takt i nedförslut mot den gamla kvarnen vid Kvarnviken. Sen vidare längs sjökanten med vacker utsikt, fram till Ljunglöfska slottet, där kan man ta fikarast (eller egen förtäring). Man kan även återvända från Ljunglöfska med buss 127 mot Brommaplan vid behov.

Anmälan till Ulla von Platten och ev. frågor tel. 070-6954591.

ONSDAG 19 MAJ

- Cykeltur. Vi träffas kl. 13 på Brommaplan utanför Sushibaren, Drottningholmsvägen 430.

Anmäl dig till Alice Fri tel. 070-4914767

- Promenad Äppelviken - Smedslätten. Vi träffas vid restaurang Sjöpaviljongen i Alvik och går längs den vackra strandpromenaden. Vi bestämmer om vi vill gå tillbaka till Alvik eller ta spårvagnen tillbaka vid någon av stationerna.

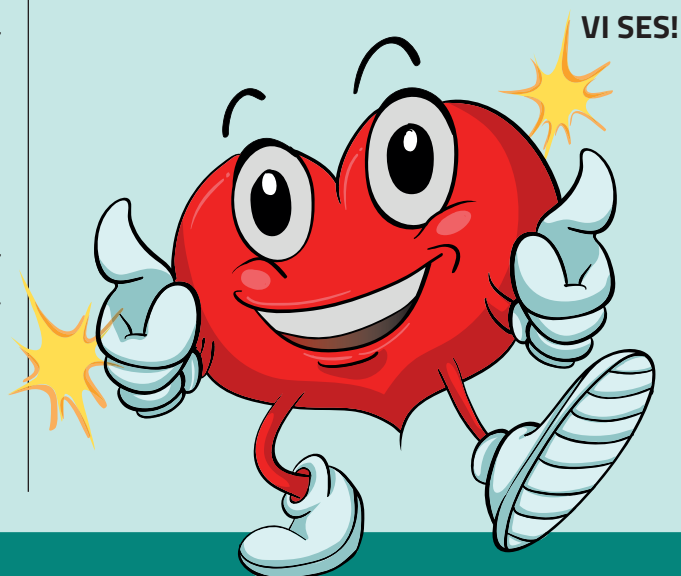
Anmälan till Karin Lund 070-825 43 90.

TORSDAG 20 MAJ

- Pingis på Linneagårdens veranda, Spångavägen 84.

Vi träffas kl. 13. Blir vi fler än 8, så ses vi i en andra grupp kl.14.30.

Anmäl dig till Alice Fri tel. 070-4914767



HÅLLBAR HÄLSA

I samband med folkhälsoveckan så vill vi passa på att informera om att Stockholm stads äldreförvaltning tagit fram en app som heter Hållbar hälsa. Där kan du hitta mängder av olika aktiviteter som handlar om kost och motion och mycket mer.

Ett tips till dig som vill veta vad man kan göra för att må bra eller ännu bättre!

Möten för nya medlemmar i Coronatider?

När livet är som vanligt brukar vi bjuda in våra nya medlemmar för att höra vilka förväntningar som finns och även berätta om vilka vi är i styrelsen och vad vi har att erbjuda i form av olika aktiviteter. Vi informerar även om hur vi arbetar för att påverka politiker och tjänstemän för bra levnadsvillkor för oss äldre.

Men nu går ju inte det! Undertryckt har i stället använt telefonen för att

bjuda in till ett digitalt möte på Zoom och har lyckats nå en del av er. Två så kallade Zoom-möten har vi haft och träffat mycket engagerade nyblivna medlemmar som verkligen känts som en injektion.

Så länge som pandemin hindrar oss från att träffas fysiskt fortsätter vi att bjuda in till digitala möten men självklart hoppas vi att få ses på riktigt till hösten!

LENA HEDQUIST



Buss 124 blir kvar!

SL har glädjande beslutat att den minibuss som trafikerar sträckan Nockeby-Brommaplan ska få vara kvar. För många seniorer betyder den mycket för att nå den service som finns vid Brommaplan.

Nu har dessutom SPF Bromma begärt att rutten förlängs i Abrahamsberg så att de som bor längs Arkitektvägen också ska kunna utnyttja bussen. Kontakta gärna SLs kundtjänst om du också tycker det är en bra idé.

KARIN LUND



Hur hittar man till vår hemsida?



Det frågade en medlem nyligen. Kanske fler som undrar?

www.spfseniorerna/bromma.se är vår adress. Skriv den i sökfältet (blanka rutan överst på sidan) då kommer vår hemsida upp automatiskt.

Men du kan också gå via förbundets hemsida. Där finns mycket intressant att ta del av. Lätt att fastna en stund.

www.spfseniorerna.se är webbadressen dit. Från den sidan klickar man på föreningar, väljer Stockholmsdistriktet, skriv Bromma i sökrutan och vår hemsida kommer upp.

LYCKA TILL!

Obetald medlemsavgift?

I vår förening har vi s k central uppörd vilket innebär att det är SPF Seniorernas förbund som skickar ut inbetalningskort till alla våra medlemmar. Medlemsavgiften som är 270 Sek ska vara betald senast den 28 februari.

Vid utebliven betalning skickar förbundet ut en påminnelse till dig.

Därefter är det upp till varje förening att själv bestämma hur styrelsen vill gå vidare med eventuella påminnelser, i form av brev hem i brevlådan, e-post och/eller telefonsamtal.

MEN vad som är viktigt att komma ihåg är att den GRUPPLIVFÖRSÄKRING som en del har i Skandia upphör att gälla om man avslutar sitt medlemskap i SPF Seniorerna. Och tyvärr går det inte att förnya den om man vill bli medlem igen.

Har du sagt upp ditt fasta telefonabonnemang?

I arbetet med att hålla vårt medlemsregister aktuellt upptäcker vi att många av våra medlemmar har sagt upp sin fasta telefon och övergått till att bara använda mobilen. Är du kanske en av dem?

Det underlättar kontakten med er om vi har tillgång till mobilnummer och e-postadress. Om du använder e-post så maila till ulf.aldin@aldix.se och uppge ditt namn och eventuellt mobilnummer så förs dessa uppgifter in i vår matrikel.

Om du inte använder e-post men har mobil som vi inte har noterat, så kan du ringa till Ulf Aldin 070-5379096 för att uppge ditt mobilnummer.

Tack för ditt tillmötesgående.

GUNILLA ROMMÉR



Kan man bli rik på aktier?

Frågan är kanske felställd av en som inte vet men vi har fått förfrågningar från några av våra medlemmar om vi kunde ordna en cirkel för att diskutera hur man köper och säljer aktier.

Är du intresserad så hör av dig till undertecknad! lena.hedquist@gmail.com eller sms 073-759 40 82

LENA HEDQUIST

Promenad i Äppelviken

Christian Reimers, välkänd profil i Bromma och mångårig ordförande i Bromma Trädgårdsförening med ett flertal böcker om trädgårdsstaden bakom sig guidar oss runt i gamla Äppelviken och Smedslätten.

Vi träffas vid Alléparkens spårvagnsstation (mittemot Parks konditori) den 10 juni kl. 13.00. De som vill avslutar med fika på konditoriet.

Om det fortfarande gäller restriktioner på max 8 personer gäller först till kvarn.

Anmälan senast den 7 juni till Karin Lund, tel. 070-825 43 90 eller mail karin.lund@priorita.se

GÅFOTBOLL – vill du vara med?

Gåfotboll innebär, precis som det låter, att deltagarna spelar gående. Gåfotbollen är i ett lugnare tempo vilket gör att den passar alla. Du får motion, nya vänner och en trevlig stund.

Om det finns ett intresse i föreningen skulle vi försöka anordna spelet i egen regi eller ta kontakt med någon av de lokala idrottsföreningarna för att få tillgång till plan.

Hör av dig till Karin Lund på telefon 070-825 43 90 eller på mail karin.lund@priorita.se.



Vårt program under våren och försommaren

Stavgång

Blackeberg. Måndagar samma runda. Samling vid Blackebergs T-banestation kl. 11. Avslutning på café.

Info Astrid Gustafson 076-8127528 och Maud Möller 08-873129.

Pratstund

Vi planerar att börja med våra pratstunder utomhus och ha som träffpunkt parken bakom Åkeshovs slott. När det nyckfulla vårvädret så tillåter.

Anmäl intresse till Birgitta Örnbrand 070-4101865

Gåfotboll – vill du vara med?

Gåfotboll innebär, precis som det låter, att deltagarna spelar gående. Gåfotbollen är i ett lugnare tempo vilket gör att den passar alla. Du får motion, nya vänner och en trevlig stund.

Om det finns ett intresse i föreningen skulle vi försöka anordna spelet i egen regi eller ta kontakt med någon av de lokala idrottsföreningarna för att få tillgång till plan.

Hör av dig till Karin Lund på telefon 070-825 43 90 eller på mail karin.lund@priorita.se.

Fågelsång en tidig dag i maj!

Vi lyssnar på fåglar som sjunger för oss och tittar på blommor i naturen runt Kyrksjön. Allt under kunnig ledning av Gun och Finn Löfquist.

Måndagen den 3 maj kl 09.00 träffas vi på Ängby IP och är ute några timmar, lite beroende på väder och vind. Om det regnar småspik eller snöar ställer vi in! Ängby IP ligger på Vultejusvägen i Norra Ängby och dit kan man åka buss 117 från Brommaplan, avstigning Vultejusvägen. Parkering för bilburna finns vid idrottsplatsen.

På grund av pandemin så ska vi inte vara en alltför stor grupp och därför kommer vi sätta ett tak för antalet deltagare så vänta inte!

Ta med fika och kikare om du har.

Anmälan FÖRE den 28 april till Lena Hedquist
Sms: 073-759 40 82 eller lena.hedquist@gmail.com

Tacksam om du förutom ditt namn lämnar ditt telefonnummer om vi behöver nå dig!

Vårhälsningar
LENA HEDQUIST

Promenad i långsamt tempo

4 maj kl.13.30

Passar även dig med rollator. Samling utanför Åkeshovs tunnelbanestation, utgång mot slottet.

Anmäl till Birgitta Örnbrand 070- 4101865.

Boule

Startar i april på Tranebergsängen onsdagar 10-13, Björklunds Hage torsdagar 12.30-15.30.

Välkommen att börja spela med oss, men ring först.

Info Astrid Gustafson 076-8127528 och Margareta Terfelt 070-2867799.

Bowling

Kommer att starta igen i september.



Cykeltur

5 maj kl. 13

Vi träffas på Brommaplan utanför Sushibaren, Drottningholmsvägen 430.

Anmäl dig till Alice Fri tel. 070-4914767.



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
073-759 40 82
lana.hedquist@gmail.com

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

Eva Janson, kassör
070-440 12 82
eva.janson@telia.com

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

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

Alice Fri
070-491 47 67
alicefri@telia.com

Maivor Carlens
070-601 04 42
mecarlens@gmail.com

Övriga funktionärer
Ulf Aldin, hemsidan
070-537 90 96
ulf.aldin@aldix.se

Valberedning:
Britt-Marie Holmberg 070-697 92 92
Elisabeth Hallqvist 076-240 66 91

Revisorer
Hans Edenhammar och Berit Linton

Arbetsgrupper (sammankallande):

Redaktionsgruppen
Birgitta Örnbrand 070-410 18 65

Äldrefronten
Lena Hedquist 073-759 40 82

Hemtjänstgruppen
Monica Poppen 070-260 08 71

Kommunikationsgruppen
Ulf Aldin 070-537 90 96

Programgruppen
Lena Hedquist 073-759 40 82
Maivor Carlens 070-601 04 42
Alice Fri 070-491 47 67

Föreningens adress
SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist
Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma

Årsavgift 2021 270 kr
vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr

Organisationsnummer 802412-8558

Hemsida 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 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.