



Ordförande Lena har ordet:

Kära medlemmar!

Iförra numret av vår tidning konstaterade jag att det var aprilväder! Idag när jag är i Dalarna har jag varit ute och plockat gullvivor och förgätmigej på min tomt och förberett firandet av midsommarhelgen i Gagnef! Jag har också fått ett sms att jag ska gå in på appen Alltid öppet för att boka tid för dos 2 av vaccinet som äntligen kanske kan tillåta mig att krama mina barnbarn. Men så där var det tji för jag är nog inte ensam om att försöka ta mig in där!! Får försöka i morgon igen och kanske blir jag tvungen att åka till Rimbo eller Norrtälje för att få sprutan.

Men ljuset i tunneln för många av oss kan nog skymtas och den dagen när allt inte längre handlar om Corona och hur många sprutor du fått och av vilket vaccin och om du känner någon som haft covid 19 ska väl ändå ta slut!!!! Jag orkar inte prata om Corona längre! Och som jag har sagt och skrivit många gånger - det enda som varit bra med pandemin är att frågan om hur äldres levnadsvillkor ser ut verkligen kommit i fokus.

Något annat som är bra är att kommunfullmäktige i Stadshuset tagit beslut om en handlingsplan för "Stockholm, en äldrevänlig stad", som innehåller många positiva uppslag med ansvar för alla nämnder och bolag i vår kommun att ta hänsyn till oss äldre i sin planering. För detta behövs ett strukturerat samarbete mellan politiker och tjänstemän och oss i pensionärsråden. Hur ska till exempel trafiken och gatorna i Stockholm leva upp till att bli mera äldrevänligt utformade??

Jag har just skrivit ett remissvar (för Stockholmsdistriktets räkning) till Region Stockholm på frågan om hur samtliga nämnder och bolag ska kunna införliva målet i sina verksamheter om bättre psykisk hälsa och välbefinnande för alla i vår region (f d landsting). Där hoppas jag verkligen att vi som representerar personer över 65 får vara med och tala om hur uselt detta är många gånger. Några exempel som jag vill peka på är våld i nära relationer och suicid, utebliven forskning inom äldreområdet, åldersdiskriminering då vi inte räknas med.

Nu planerar vi för höstens aktiviteter i vår förening, som om livet kan börja levas som före pandemin. Årsmötet den 13 september och månadsmöten med lockande innehåll!

För en vecka sedan satt jag ordförande i en annan spf-förening som hade hyrt en hel idrottsplats för sitt årsmöte. På läktaren satt ett trettiotal medlemmar med munskydd och fiket efteråt delades ut i bruna små papperspåsar! Så hoppas jag att vårt årsmöte inte ska bli!

Nu önskar jag alla en bättre sommar än förra året men var fortfarande rädda om er

Allt gott!

Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma



Vandring till Kvarnen

Vandringen till Kvarnvikens kvarn under folkhälsoveckan bjöd på ett underbart vackert väder, skir grönska och trevligt umgänge.

Vårt lilla sällskap rörde sig från Blackebergs torg via gångvägar ner mot Mälaren, där vi slog oss ned vid uteplatsen intill kvarnen. Det har varit öppet vid två tillfällen i maj med försäljning av olika mjölsorter, återkommande program både vår och höst. Kvarnen är välhållen och ingår i ett levande arbetslivscentrum tillsammans med sågen. (Se hemsidan <http://www.kvarnvikensmuseum.se>) Det var Knut Ljunglöf som lät uppföra kvarnen, som ligger intill Kaanans väg för den som är bilburen, vid vattnet ligger även Kvarnvikens båtsällskap.

Vi fortsatte på stigen längs Mälaren med vattnet intill oss och i mer kuperad terräng med utsikt över fjärden. Vi rastade även i en solig klippskreva och spanade på båttrafiken nedanför. Längs stigen såg vi flera lustiga fågelholkar, med namn, målade i olika färger och nummerade. Okänt vem som ligger bakom skapelserna. Slutmålet för vandringen blev Ljunglöfska slottet där vi skildes åt, alla var nöjda med den ca 2,5 km långa turen.

ULLA VON PLATTEN

Fikapaus vid den gamla kvarnen. Från vänster stående Kerstin Sundberg och Anita Sogrell, sittande Inger Press och Birgitta Ömbrand.



KALLELSE till ÅRSMÖTE med SPF Seniorerna Bromma

Årsmötet äger rum måndagen den 13 september 2021 kl 13 i Brommasalen i Alviks kulturhus. Egentligen säger stadgarna att föreningens årsmöte ska äga rum senast den 28 februari men på grund av corona-pandemin har förbundet beslutat att årsmötet kan äga rum senare under året.

På årsmötet beslutas i sedvanliga frågor som fastställande av resultat- och balansräkning, ansvarsfrihet för styrelsen, medlemsavgift för 2022, val av styrelseledamöter, samt valberedning och revisorer. Egentligen ska årsmötet även välja ombud till distriktets årsstämma (som ägde rum den 14 april 2021) och ledamöter till stadsdelsnämndens pensionärsråd.

Corona-pandemin har vänt upp och ner på tillvaron på många sätt, bland annat vilka ärenden som skattas upp på föreningens årsmöte, då val av ombud till stämman och ledamöter till pensionärsrådet i Bromma redan har passerat tidsmässigt.

Eventuella motioner ska vara styrelsen till hands senast fyra veckor före årsmötet.

Om du redan nu vill ha en fullständig dagordning och/eller årsredovisning hör av dig till Lena Hedquist, lena.hedquist@gmail.com eller 073-759 40 82.

Volontär – är det något för dig?

Är du nyfiken och öppen för att utvecklas? Vill du göra nytta? Äldrelinjen söker volontärer. Linjen finns för den som vill få ett medmänskligt samtal och kunna prata anonymt. Den drivs av Mind, en ideell förening, som samarbetar med SPF Seniorerna sedan 2020.

Samtalen är efterfrågade och behovet av volontärer har ökat. Som volontär får man introduktion,

basutbildning, handledning och fortbildning.

För info kontakta: Tina 073- 501 50 66 eller Kidd 076- 324 95 51 eller gå direkt till hemsidan www.mind.se På hemsidan kan du också göra en anmälan.

Äldrelinjens telefonnummer är 020 - 22 22 33

GUNILLA ROMMÉR

Vill du vara en av våra brevduvor?

Fyra gånger om året får du som medlem i SPF Seniorerna Bromma en tidning hem i brevlådan med information om vad som händer i vår förening. Det är det enda sättet för oss i styrelsen att nå alla medlemmar eftersom alla inte är digitaliserade och kan få information på annat sätt. Kostnaden för tryckning och utskick av vår medlemstidning är vår största utgift i budgeten men motiverar väl sin plats eftersom vi är mycket angelägna om att nå alla.

Under åren har vi haft en organisation med så kallade brevduvor som har hämtat ett antal tidningar i Traneberg och därefter delat ut dem i ett bestämt område, mestadels i närheten av där man bor. Gissa om vi har sparat pengar på att inte behöva anlita brevbärare från City mail! Pandemin gjorde att vi i redaktionsgruppen kom av oss både beträffande tidningsinnehåll och självklart också brevduveutdelningen. Trots allt har vi försökt hålla kontakten med alla medlemmar genom tunnare tidningar, Nyhetsblad och bara små hälsningar på enstaka blad men då med hjälp av brevbärare.

Nu verkar det som om livet långsamt håller på att bli mer normalt igen och kanske kan vi återgå till utdelningen av tidningen med hjälp av er "gamla" brevduvor och

förhoppningsvis nya som kan tänka sig att hjälpa till!

Vad innebär uppdraget?

För att vara brevduva behöver man inte kunna flyga, däremot promenera i sitt eget bostadsområde och placera tidningarna som man hämtar på Tranebergs seniorboende nära Alviks t-banestation, i brevlådor där våra medlemmar bor. Ibland kan det hända att man behöver kontakta adressaten per telefon för att få portkoden för att komma in i fastigheten. Detta händer fyra gånger om året och man får i god tid veta när det ska ske. Om du av någon anledning vid tillfälle inte kan ställa upp så får du meddela oss i redaktionsgruppen så ordnar vi det på annat sätt.

Om du tycker att du vill bidra till att hålla kostnaderna för portot nere och på köpet få lite egen friskvård ska du kontakta **Karin Lund** - karin.lund@priorita.se eller **070-825 43 90**.

Vi är tacksamma om du anmäler ditt intresse redan nu när du läser detta men vi kommer inte att börja utdelningen av tidningen förrän i höst – augusti/september.

REDAKTIONSGRUPPEN/LENA HEDQUIST

Obetald medlemsavgift?

Den 1 augusti stryks de som inte betalat årets medlemsavgift från vårt medlemsregister.

Kom ihåg att då upphör även den grupplivförsäkring en del har i Skandia att gälla. Kan inte förnyas.

Båtutflykt

Stockholm är aldrig vackrare än från vattnet en sommar dag! Så vi tuffar ut på böljan den 5 augusti! Vi åker med SL-båten som vi gjort tidigare år innan Coronan och det enda du behöver ha med är giltig biljett eller periodkort.

Tyvärr kommer inte SL:s sommartidtabell förrän till midsommar så vi hinner inte få med exakta tider i detta nummer.

Ring och anmäl dig till Ulla von Platten 070-695 45 91 mejla gärna ullavonplatten@hotmail.com så kontakter vi dig med närmare tider och program.

Men sätt ett kryss i almanackan för båtutflykt den 5 augusti!

Cykeltur

Vi träffas den 30 juni kl 13 på Brommaplan utanför sushibaren Drottningholmsvägen 430.

Alice Fri 070-491 47 67



Kolonivandring

En vandring bland sensommarens alla blommor och dofter.

Vi ses den 12 augusti kl 13 vid infarten till Linnéa koloni Spångavägen 84

Alice Fri 070-491 47 67

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.

Boule

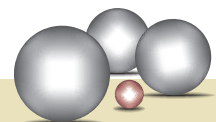
Vi spelar boule hela året.

Vintersäsongen i Liljeholmshallen på fredagar.

Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar 11-14 och i Björklundshage torsdagar 11-14.

Välkommen att spela med oss.

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





Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

Lena Hedquist, ordförande 073-759 40 82
lena.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 Norrmalmstryckeriet i
Sollentuna. Nästa nr. utkommer v. 35, Manusstopp 19/8.

Viktiga telefonnummer:

112 För akuta nödsituationer, larm till polis,
ambulans, brandkår etc.

11313 Ger information om pågående aktuella
olyckshändelser eller krissituationer.

11414 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.