

# SPF SENIORERNA BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma

No 4 September 2021



## Ordförande Lena har ordet:

### Nu sätter vi fart

**R**edaktionen sitter i Gagnef och sammanställer innehållet i den här tidningen och det är varmt och soligt utomhus! Vi har Gunilla med oss digitalt! Sommaren har ju tyvärr slagit alla möjliga rekord när det gäller vädret som även vi äldre har all anledning att bekymra oss för, inte minst med tanke på kommande generationer.

**E**n av våra medlemmar ringde mig alldeles nyss och frågade om vi kunde skriva i tidningen om hur positivt det har varit med de aktiviteter som erbjudits på Tranebergs och Tunets seniorboenden. De har varit en livräddare för oss ensamma att ha något att se fram emot och dessutom få tillfälle att prata med någon. Ansvaret för denna verksamhet har stadsdelsförvaltningen i Bromma och jag kan bara instämma i lovorden.

**I**nför höstens planering av våra aktiviteter dök ett bekymmer upp då vi fick veta att lokalen i Tempus vid Åkeshov är stängd resten av året och 2022 för reovering. Brommasalen är dock tillgänglig och där kommer alltså vårt mycket uppskjutna årsmöte äga rum den 13 september kl 13.

**V**i erbjuder utbildning i bank Id och swish i samarbete med SeniorNet och den kommer att äga rum i Alviks kulturhus.

**F**örbundskongressens del 2 står för dörren i slutet av augusti och den sker fysiskt på en kursgård i närheten av Enköping. Jag deltar som ombud för distriktsstyrelsen och skriver mer om innehållet i en separat artikel. Förbundet tappar medlemmar och måste nu göra en kraftsamling för att få tillbaka dem som klivit av under pandemin och även att attrahera nya seniorer! Ser verkligen fram emot att få träffa er igen!

Allt gott!

*Lena*

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma

## ÄNTLIGEN!

Vi vill fira att vi äntligen kan ses igen och därför bjuder vi in till en eftermiddag den 30 september kl 16 i Brommasalen. Musik, bubbel och något att äta kommer att finnas.

Av skäl som alla vet kan vi inte vara hur många som helst så därför måste du anmäla dig, senast den 20 september till Maivor Carlens: [mecarlens@gmail.com](mailto:mecarlens@gmail.com) eller sms till 070-601 04 42

Välkommen!



- Kongressen Sidan 2
- Årsmöte Sidan 3
- Hållbar hälsa Sidan 5
- Rekryteringsmöte Sidan 6

## Förbundskongressen del 2

Kongressen återupptas 23 - 24 augusti och platsen är Aronsborg utanför Bålsta. Kongressen sker med ombuden på plats men de som inte vill eller kan deltar digitalt.

Frågorna som tas upp är:

Mål och strategier åren 2021 - 2023

Motioner

Rapporter

Förslag till nya stadgar

Val av valberedning till nästa kongress

I mål och strategjavsnittet skrivs "SPF Seniorernas två huvudsakliga syften är att ta tillvara äldres sociala och ekonomiska intressen samt att bedriva lokalt, regionalt och nationellt påverkansarbete". Rubrikerna i avsnittet är VI SKA VÄXA, EN ENGAGERANDE ORGANISATION samt VI ÄR SENIORERS RÖST

Ombuden kan nog räkna med att det blir en livlig debatt om förslaget till nya stadgar som innebär att stadgarna med vissa tillägg för förening och distrikt blir gemensamma för alla tre nivåerna inom SPF Seniorerna. Vänmedlemskap och stödmedlemskap är andra begrepp som tas upp liksom inbetalning av medlemsavgiften.

Bland motionerna finns många som behandlar hälso- och sjukvård samt tandvård. Att tänderna inte tillhör kroppen och att mammografi inte behövs efter att man fyllt 74 är en styggelse anser motionärerna och förbundet ställer sig givetvis bakom. Coronapandemin har med all tydlighet visat att mycket måste förändras inom äldreomsorgen vilket många av motionärerna tagit fasta på.

Ett boendepolitiskt program har tagits fram där våra krav på passande boendemiljöer presenteras. Åtkomlighet och tillgänglighet både inomhus och utomhus är grunden för ett framtida boende för alla seniorer. Förbundet uppmanar politikerna att bygga bostäder att åldras i och att tillgängliggöra redan befintliga bostäder. Kommunerna behöver upprätta en handlingsplan för planering av boendet för äldre!

Ovanstående är bara ett axplock ur det som står på dagordningen.

LENA HEDQUIST

## Hemtjänstföretagens lärdomar från covidpandemin

SPF Brommas hemtjänstgrupp har intervjuat de största kommunala och privata hemtjänstföretagen i Bromma om deras erfarenheter från covidpandemin. Deras svar kan sammanfattas så här:

- I början var det stor praktisk osäkerhet om hur hemtjänstarbeten skulle bedrivas i nya läget. Det dröjde innan centrala riktlinjer kom fram och kunde tillämpas.
- Sjukfrånvaron ökade p g a att personal insjuknade i covid.
- En stor del av personalen saknade elementär hygienkunskap. Det gällde i stort sett de som inte hade undersköterskeutbildning vilket var upp till hälften av personalen.
- Det saknades skyddsutrustning som visir, munskydd och skyddshandskar.

Dessa problem åtgärdades så småningom. De centrala riktlinjerna för arbetet fungerade bra när de kom ut. Rekruteringsläget förbättrades snabbt i takt med att personal friställdes på andra håll t ex i restaurangbranschen. Skyddsutrustning kom fram.

Den viktigaste lärdomen för framtiden förefaller vara att se till att all personal inom hemtjänsten har elementär hygienutbildning. Kanske borde det införas en särskild hemtjänstutbildning avsedd för personal som inte har undersköterskeutbildning. Ökad kunskap om hygien kanske också skulle minska spridningen av normala virus-sjukdomar.

En viktig lärdom är naturligtvis också att erforderlig skyddsutrustning alltid måste finnas omedelbart tillgänglig.

HANS EDENHAMMAR  
Hemtjänstgruppen

## Årsmöte i SPF Seniorerna Bromma 2021

**Kallelse till årsmötet har redan gått ut med föregående tidning!**

Äntligen kan vi ha vårt årsmöte och det äger rum i Brommasalen den 13 september kl 13. Vi följer de restriktioner som gäller vilket innebär att möten med max 300 personer får genomföras under förutsättning att platserna är anvisade för deltagarna och att alla kan hålla en meters avstånd. Vi kommer duka för åtta personer vid varje bord och med avstånd mellan stolarna. Vi utgår från att alla tar sitt ansvar och hjälper till att hålla avstånd. Självklart kommer man inte om man har det minsta symptom på Corona.

Måste erkänna att det känns märkligt att besluta om verksamhetsplan och budget för 2021 när vi befinner oss i september men så blev det på grund av pandemin i många föreningar. Verksamhetsberättelse och årsredovisning är inte heller så spännande läsning eftersom vi inte kunnat genomföra så många av de aktiviteter som vi planerat.

Handlingarna läggs ut på hemsidan och nedan finns dagordningen för årsmötet.

Valberedningens förslag till ny styrelse finns också på hemsidan liksom förslag till ny revisor i stället för Berit Linton som avsagt sig uppdraget.

Valberedningen har avsagt sig uppdraget inför nästa år varför årsmötet måste välja nya ledamöter. Att vara valberedare är ett mycket viktigt uppdrag eftersom de föreslår ledamöter till den framtida styrelsen inklusive ordförande.

Vi hoppas kunna bjuda på lite musikunderhållning och fika.

## ÅRSMÖTE

**Måndagen den 13 september 2021 klockan 13.00 – Brommasalen, Alviks Kulturhus**

### DAGORDNING

1. Mötets öppnande
2. Parentation
3. Val av ordförande för årsmötesförhandlingarna
4. Val av sekreterare
5. Val av två justeringspersoner, tillika rösträknare
6. Mötets stadgeenliga utlysande
7. Fastställande av dagordningen
8. Styrelsens verksamhetsberättelse och årsredovisning
9. Fastställande av resultat- och balansräkning
10. Revisorernas berättelser
11. Beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
12. Fastställande av ersättning till styrelse, revisorer och valberedning
13. Behandling av inkommande motioner
14. Fastställande av budget och verksamhetsplan för 2021
15. Fastställande av årsavgift för 2022
16. Fastställande av antalet styrelseledamöter
17. Val av ordförande för 2021
18. Val av styrelseledamöter
19. Val av revisorer
20. Val av valberedning
21. Val av ombud och ersättare till distriktsstämman
22. Övriga frågor
23. Årsmötet avslutas

## Till sjöss med SLs båtlinje 80

Att ge sig ut på Stockholms vatten kan ge nya perspektiv, vår vackra huvudstad förändras med ny bebyggelse längs stränderna.

Vår SPF-grupp på elva personer fick tillfälle att uppdatera oss längs båtturen mellan Nybroplan och Ropsten, med stopp vid olika bryggor. På returen stannade vi vid Blockhusudden och avnjöt en fikastund i den sköna augustisolen, vi hade tur med vädret. Deltagarna uppskattade att kunna komma ut och träffa varandra igen efter långt uppehåll med aktiviteter under pandemin.

Samtliga SL-biljetter gäller på de olika båtlinjerna, man "blipper" sitt kort vid ombordstigning. Under lågsäsongen (från 14 september) kan man resa med Waxholmsbolagets båtar med SL:s periodbiljetter som gäller för 30 dagar eller längre.



ULLA VON PLATTEN

## En av våra medlemmar har fyllt 100 år!

När jag ringde för att fråga om jubilaren var hemma på sin födelsedag var svaret att nej tyvärr den skulle hon fira på Grands Veranda med släkten! Blommorna fick överlämnas dagen före av Eva, vår kassör som passade på att ta en bild av en glad och förväntansfull person som har varit medlem i SPF i många år. Måste nog kolla i prästbetyget om åldern verkligen stämmer!

LENA HEDQUIST



Inger Mårde

## Hållbar hälsa

Hållbar hälsa finns nu som både e-tjänst och app. på Apple store och på Google play.

Vi i Kommunens pensionärsråd (KPR) tillsammans med äldreförvaltningen arbetar för att göra livet lättare för oss äldre, främja ett aktivt och hälsosamt åldrande. För att bidra till detta har Hållbar Hälsa, e-tjänsten och appen tagit fram

Där har vi gemensamt samlat information om hälsa och hur olika faktorer påverkar helheten för dig som är senior. Hälsa är, som vi alla vet, ett samspel mellan många faktorer som till exempel goda matvanor, fysisk aktivitet och gemenskap.

I appen Hållbar Hälsa hittar du information och stöd som kan hjälpa dig att behålla en god hälsa, oavsett hur just dina behov ser ut. Räkna ut ditt BMI och energiintag och läsa om vad som är hälsosam vikt. Läs gärna om hur du förebygger undernäring eller få tips på goda maträtter, desserter och mellanmål, komma igång med fysisk aktivitet eller hitta stadens mötesplatser. Här finns massor med inspiration om hur du gör för att ta hand om dig.

Det har gjorts ett inslag om Hållbar hälsa i SVT play nyheter, lokalt. Se länk: <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/stockholm/ny-app-ska-hjalpa-aldre-till-halsa>

Det har även gjorts en kort film om Hållbar hälsa. Här kommer länken till filmen <https://video.stockholm.se/video/66976481/e-tjansten-och-appen-hallbar-halsa>



## Bank-Id, swish och annat – måste jag kunna det?

Nej men det underlättar för alla i vardagslivet om man vet hur man gör! Och när man väl lärt sig så är man glad för att kunna.

Därför inbjuder vi dig som vill pröva i en mindre grupp om max 8 personer under ledning av en kunnig person med stort tålamod och ett stort hjärta. Vi anordnar kursen i samarbete med SeniorNet och den kommer starta någon gång i slutet av september. Du måste ha en mobiltelefon med dig, en smartphone men för övrigt har vi inga krav på deltagarna utom att vilja pröva om det går att lära sig! Passa på nu- det är gratis!

Utbildningen omfattar två tillfällen den 21 september och den 5 oktober kl 13-15. Medtag gärna eget fika.

Anmälan till Ulla von Platten mobil: 070-695 45 91

LENA HEDQUIST

## Blir man rik av aktier?

I våras gick jag ut med en förfrågan om någon var intresserad av att lära sig något om aktier och det var faktiskt några som anmälde sitt intresse.

Pandemin medförde att jag kom av mig och har därför inte ens letat upp någon som kan lära oss. Har ställt frågan till Vuxenskolan om de kan hitta någon som kan leda en sådan studiecirkel. Jag ställer samma fråga igen: Någon som vill vara med? Tror att vi lyckats hitta en lokal som vi kan vara i som alternativ till Tempus som stängt ner.

Anmäl dig till undertecknad senast den 15 september!

[lenna.hedquist@gmail.com](mailto:lenna.hedquist@gmail.com)

sms: 073-759 40 82

LENA HEDQUIST



## Rekryteringsmöte – Torsdagen den 21 oktober kl 13 i Brommasalen

Vi behöver bli fler! Kom och ta med dig någon som du tror vill bli medlem så berättar vi om vad som är bra med att vara med i SPF Seniorerna och i just vår förening!

Vi bjuder på en enkel förtäring och kanske också lite musik! Därför behöver vi veta hur många som kommer så anmäl dig till Maivor Carlens -

mecarlens@gmail.com eller 070-601 04 42

senast onsdagen den 13 oktober

Välkommen!

### 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.

## Schack

Är du intresserad av att spela schack?

Anmäl dig till Bengt Ekstedt

tel. 072-946 56 66 beks@bredband.net

## Tävlingsbridgen

Eftersom gruppen som spelar tävlingsbridge från och med nu inte tillhör SPF Seniorerna Bromma annonseras inte den aktiviteten i vår tidning!

## Promenad den 7 september

Återigen tar Christian Reimers, Brommabo och Brommakännare, med oss på en spännande promenad i gamla Bromma, den här gången mellan Smedslätten och Ålsten.

Vi träffas den 7 september kl.13.00 vid ICA Nära Smelivs, Sunnerdahlsplan 1 och promenerar längs vattnet mot Ålsten.

Välkommen!

## Spela kort

Är det någon mer än jag som tycker om att spela kort? Inte bridge men vanligt spel som Whist eller 21?

Ring Gun Risberg 070-757 76 85



## Vårt program under hösten

### Stavgång Blackeberg

Måndagar. Samma runda ca 3,5 km. Samling vid Blackebergs T-banestation kl 11.00. Avslutning på cafe.

Info: Astrid Gustafson, 076-812 75 28 och Maud Möller, 08-87 31 29.

### Pratstunder

Med start 20/9 kl 14.00 – 15.30

Pratstunder – livsberättelser. Plats: Färjestadsvägen 4 D. T-bana Ängbyplan.

Anmäl dig till Birgitta Örnbrand 070-4101865. ornbrandbirgitta@gmail.com

### Månadsmöten

Alviks Kulturhus Brommasalen kl 13.00

13/9 Årsmöte Se sid 3

11/10 Betethoven 251 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.

15/11 Christian Reimers berättar om gamla Äppelviken. Bromma

För några år sedan upptäcktes flera hundra unika fotografier från Äppelvikens barndom. De var tagna av Gustav Bergh, amatörfotograf som flyttade in i en villa i Äppelviken år 1914.

Ett urval av bilderna har nu, tillsammans med intressant text, publicerats av Christian Reimers.

13/12 Lucia.

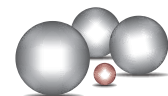
Vi firar Lucia.

### Trivselbridge

Trivselbridgen startar onsdagen 1/9 kl 12.00 på Tältgatan 12. Det är sluten grupp.

Information: Kerstin Törestad Peterson 070-466 26 07  
Monica Poppen 070-260 08 71

### Boule



Vi spelar boule hela året i Liljeholmshallen fredagar 12-14. Välkommen att börja spela med oss, men ring först.

Info: Margareta Terfelt 070 - 286 77 99  
Agneta Blomdahl 070 - 766 46 96

### Bowling



Onsdagar 10:00 – 11:30

Vi spelar i Åkeshovs Bowling Center i Åkeshovs Sim- och Idrottshall. T-banestation: Åkeshov.

Höstsäsongen börjar onsdagen den 15 september och slutar i mitten av december.

Vi spelar 3 serier/gång och klot och skor får vi låna gratis. Är du intresserad att prova på? Kontakta i så fall

Thomas Bäck, 070-830 22 16  
thomas.back2@bredband.net

### Onsdagsvandringar

Samling kl 10 utanför spärren i Alvik. Vandring ca 3 km. Full vaccinering är en förutsättning.

Första vandring 15 sep.

Juluppehåll 22 dec – 5 jan.

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.



## 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 2021</b> 270 kr vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr
<b>Valberedning:</b> Britt-Marie Holmberg 070-697 92 92 Elisabeth Hallqvist 076-240 66 91		<b>Organisationsnummer</b> 802412-8558 <b>Hemsida</b> <a href="http://www.spfseniorerna.se/bromma">www.spfseniorerna.se/bromma</a>



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 nummer kommer vecka 49, sista manusdag 19/11.

### 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.

### 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)

### 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.

### Trygghetsjouren tel 508 40 700

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