

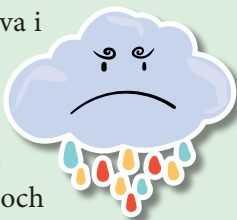


Ordförande Lena har ordet:

Nu går skam på torra land!

Nej nu går skam på torra land – flera av oss i redaktionsgruppen har fått covid och vi ställer in besöket i mitt hus i Gagnef där vi traditionsenligt brukar slutföra arbetet med tidningsnummer 3 inför höstens alla aktiviteter. Men vi seniorer ger oss så klart inte, man kan ju träffas på zoom(nätet) vilket vi gör!

Samma sak fick jag uppleva i somras den dagen som Alice hade bjudit in till en vandring i kolonistugeområdet Linnea nära Brommaplan. Gissa om det föll många och tunga vattendroppar från himlen den dagen och min tanke var förstås att det kommer nog ingen. Alla utom en som anmält sig kom, iklädda regnkläder och stövlar. Kaffet smakade extra gott i det hus som området disponerar kan jag lova!



Framför oss står en innehållsrik höst – den 11 september går vi till val och vi är nära 2,3 miljoner personer som fyllt 65 vilket tyvärr inte går att avläsa i antalet som representerar oss i riksdagen. I Stockholms stad lär det finnas 384 000 personer som fyllt 65 och hur ser det ut i regionen eller kommunfullmäktige? SPF Seniorerna har representanter både i Regionens olika pensionärsråd och i kommunens pensionärsråd men detta är bara rådgivande organ och fattar inga beslut. Läs mer om vad våra egna stadsdelspolitiker svarade vid utfrågningen den 17 augusti på sidan 4.

Under sommaren har vi tyvärr återigen fått läsa om hur äldre personer blivit lurade av folk som specialiserat sig på att komma på

nya sätt att bedra äldre. Själv har jag blivit uppringd av en mycket ”trevlig” man som skulle hjälpa mig med att bli av med ett lån som jag aldrig ansökt om. Han hade ett direktnummer till polisen för anmälan så jag skulle slippa stå i kö för att nå polisen! Jag bad honom dra till ett varmare land och klippte av samtalet.

Jag uppmanar er alla att komma till det extramöte vi planerat till den 22 november där Lars Forsmark informerar om vad vi alla kan råka ut för hur listiga vi själva än är! Han hade en mycket givande och lärorik information om detta i våras som han på vår begäran upprepar!

Om Corona kan hålla sig borta så mycket som möjligt så planerar vi att återuppta våra pub-aftnar på al Caminetto i Alvik och dessutom har vi lagt in datum för att äta lunch tillsammans en fredag i månaden, på restaurang Astrid som ligger vid Ängbyplan. Visst vore det trevligt att bara träffas och få prata!

/ Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma

▪ Villa Akleja

Sidan 2

▪ Valet 2022

Sidan 4

▪ Utflykter

Sidan 5

Utflykt Villa Akleja

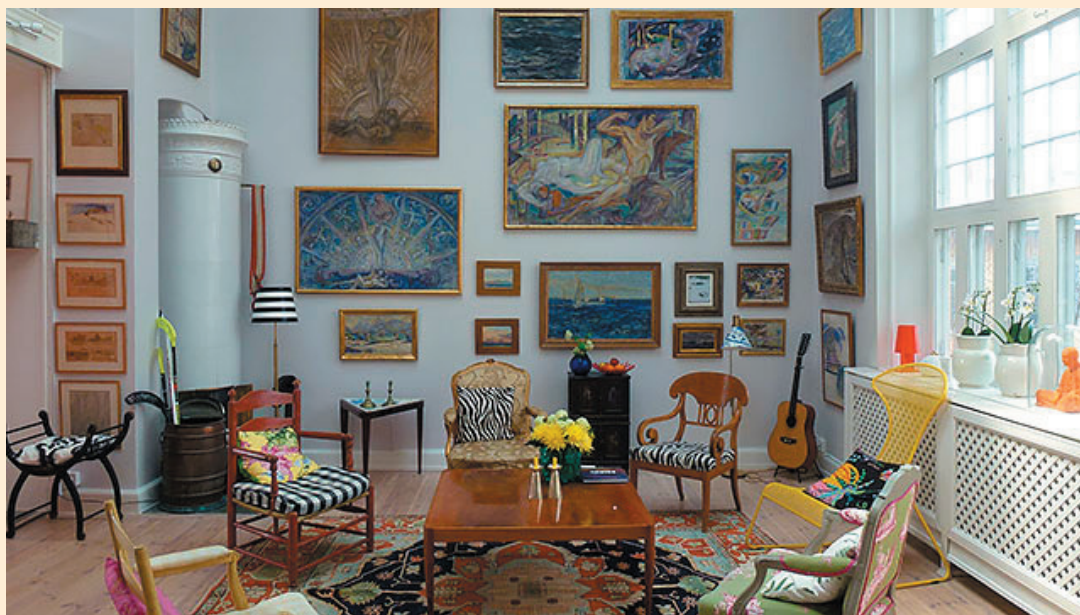


Bild: Resebranchens Seniorer

Villa Akleja och Vaxholm – JAG Acke

Om man kunde välja en dag för utflykt efter väderleksrapporten, ja då hade inte många kommit till Brommaplan den dagen i juni vi från Bromma SPF planerat att åka till Vaxholm. Men det fanns annat än vädret som lockade ut oss. Villa Akleja.

Vi kom till Vaxholm vid lunchtid och regnet fortsatte att ösa ner. Staden var tom, grå och lika öde som havet.

Förväntningarna steg dock när vi närmade oss Akleja.

En fantastisk miljö bjöd in oss i konstens värld.

Huset blev JAG Acke och hans familjs hem 1901. Beläget ibland andra sekelskiftesvillor i Vaxholm.

Villa Akleja har spelat en stor roll som mötesplats och träffpunkt för det tidiga 1900-talets ledande kulturpersonligheter. Kring Acke och hans hustru Eva, född Topelius samlades Carl Larsson, Bruno Liljefors, Gustaf Fröding och Verner von Heidenstam

Som konstnär har JAG Acke (1859-1924) beskrivits som en iderik mångfrestare. Till skillnad från sina samtida fastnade han aldrig i det förgångna, utan utvecklades ständigt och följde med sin tid. Hans konst representeras idag på konstmuseer världen över och i och med intresset för nordic light har han blivit än mer aktuell. Vilket märks på

auktionerna där priserna går upp.

Claes Mosers bekantskap med JAG Acke började för över 40 år sedan då han förvärvade sin första målning av konstnären. Det födde konstsamlingen i Claes Moser som samlat konst sedan dess. Drygt 100 verk finns i Akleja.

Under 2 ½ timmar låter han oss möta JAG Ackes och Ejas vänner i villa Akleja där han engagerat berättar om Anders Zorn, Carl Larsson, Bruno Liljefors, Gustaf Fröding och Verner von Heidenstam. Han låter oss möta det nordiska ljusets särart, tolkat av de mest egensinniga företrädarna för sin generation. Vi hänförs av både konst och miljö.

Vi får tid att själva gå runt och njuta av all vacker konst efter föredraget.

Men en kaffe med bulle är aldrig fel före hemfärden.

Men nu, det skiner upp. Molnenskingras och ljuset kommer tillbaka. Det är dags för oss att säga adjö och vända hemåt.

En annorlunda och minnesvärd dag. Entusiastiska kommentarer i bussen hem.

BIRGITTA ÖRNBRAND

God och nära vård med primärvården som nav – vad är det?

Omställning av hälso-och sjukvården till en god och nära vård med primärvården som nav pågår i hela Sverige.

Målet är en nära och samordnad vård som stärker den enskildes hälsa. Sverige har medicinska resultat i världsklass men fortfarande utmaningar med delaktighet, tillgänglighet, samverkan och samordning. Det kan man se i patienters berättelser om hur mycket energi som går åt till att få livet i vardagen att fungera. Fler än en miljon svenskar behöver vård från fler än en vårdgivare.

Här följer några exempel på hur det kan vara:

- **Inte veta sitt nästa steg och vem som gör vad**
- **Inte veta vart eller till vem man ska vända sig**
- **Inte har enkla sätt att ta kontakt**
- **Inte känner sig trygg**
- **Inte har någon överblick**

Systemet med att få vård för en sjukdom i taget och på flera ställen fungerar inte. Målet ska i stället vara en personcentrerad vård som utgår från individens behov och förutsättningar, inte från organisationen. Bygger på relationer, är hälsofrämjande, förebyggande och proaktiv. Som enskild ska man absolut efterfråga hälsosamtal och ta upp frågor om egenvård med sin husläkare. I förekommande fall när man skrivs ut från sjukhus absolut efterfråga en SIP som betyder Samordnad Individuell Plan vid behov av vård från flera vårdgivare.

LENA HEDQUIST

Senior i Stockholm

Här kommer ett tips om en ganska ny webbsida som Stockholms stad har utformat för oss seniorer som heter Senior i Stockholm.

På den kan du ta del av ett stort utbud av information som handlar om

- **Stadens träffpunkter och mötesplatser för seniorer**
- **Fixartjänster**
- **Information om seniorbostäder**
- **Kalendarium med senioraktiviteter**
- **Tips på saker att göra i Stockholm**

Jag kan varmt rekommendera dig som har möjlighet att gå in på hemsidan och ta del av vad som står där. Mycket bra information till exempel om hur man ska tänka kring boende och vad det finns att välja mellan. Under avsnittet fixartjänster finns en handledning för hur man lära sig att till exempel skaffa Bank Id, umgås via sociala medier, skicka sms och använda sin mobilkamera. Hur mycket vet du om var man kan få seniorrabatt och var det finns mötesplatser för oss seniorer?

LENA HEDQUIST

De lokala politikerna ställdes mot väggen en het sensommardag

Hettan dallrade och luften tog nästan slut när Bromma stadsdelsnämnds politiker mötte Brommas seniorer i Alviks kulturhus den 17 augusti. SPF och PRO hade tillsammans med stadsdelsnämndens pensionärsråd bjudit in till ett samtal inför valet om lokala kommunala frågor som berör oss seniorer.

Tre frågor skulle politikerna svara på:

- Hur många personer 65+ står på partiets listor till riksdagen, regionen och kommunen?
- Vilken fråga har varit den viktigaste som partiet fått/försökt få igenom i stadsdelen under nuvarande mandatperiod?
- Vilken fråga anser man vara den viktigaste under de kommande fyra åren?

När det gäller nomineringar av äldre blev svaren lite olika beroende på hur nomineringen gått till, men man måste ändå konstatera att seniorer är klart underrepresenterade i samtliga partier, särskilt på valbar plats.

Den viktigaste frågan som partierna drivit under de senaste fyra åren varierade, men ett återkommande svar från de flesta var personalfrågan

inom de särskilda boendena och inom hemtjänsten. Det handlade om behovet att kunna tala svenska, att kontinuiteten måste bli bättre, att fler måste anställas med rimliga arbetsvillkor. Fler boenden i olika former, hade också funnits på agendan, liksom stöd till anhöriga.

Vad ska då partierna jobba med den kommande mandatperioden? Ämnena återkom; personalsituationen inom äldreboendena och i hemtjänsten, fler äldreboenden, ökad trygghet i stadsdelen, fler mötesplatser och lokaler för seniorerna.

Sedan var det publikens tur att ställa frågor. Flera händer sträcktes upp. En fråga var väldigt konkret, varför kan inte äldre få äta lunch i skolorna? Och på de flesta frågorna blev svaren att de olika partierna avser att arbeta med dessa under de kommande åren.

Samtliga partier betonade det goda samarbetet i stadsdelsnämnden över partigränserna. Man lyfte också Pensionärsrådets stora betydelse, vilket naturligtvis värmde oss som lägger ner mycket tid och kraft på rådets arbete!

KARIN LUND

Att rösta

Alla människor som får rösta ska ha möjlighet att göra det. I Sverige finns därför flera olika möjligheter att rösta.

- I vallokal på valdagen
- I lokal för förtidsröstning (Onsdagen den 24 augusti startar förtidsröstningen och helst bör man ha sitt röstkort med sig och kunna legitimera sig).
- Genom bud eller ambulerande röstmottagare – sjukdom och ålder kan vara anledning till att någon är ombud för väljaren och levererar rösten till vallokalen. Man kan beställa ett budomröstningsskitt från valnämnden, telefon 08-508 29 500. Kittet innehåller budkuvert och blanka valsedlar.

- Om man saknar någon som kan vara ombud kan man få lämna sin röst via en ambulerande röstmottagare. Väljaren kontaktar då valnämnden 08- 508 29 500.

Ovanstående är hämtat från en broschyr från valnämnden. I samma broschyr kan också läsas att valadministrationen befarar långa köer och tipsar därför om att förtidsrösta, något att tänka på!



LENA HEDQUIST

Uppsala, dagstur med buss torsdag den 15 sep 2022

En dag i Uppsala när vi lär känna vår historiskt rikt begåvade grannstad.

För dig som redan har gjort en intresseanmälan och vill behålla din plats ska betalning vara föreningen tillhanda senast måndag den 5 sep.

- KL 09.00 Avresa utanför f d Scandic Hotel, Brommaplan.
- KL 10.00 Ankomst Gamla Uppsala. Förmiddagsfika på Odinsborg.
- KL 10.45 Rundtur i ca två timmar med lokal guide, fokus på det historiska Uppsala.
- KL 12.45 Lunch på valfritt matställe.
- KL 14.00 Bussen avgår mot Uppsala Slott, Konstmuséum och café.

KL 17.00 ca Hemkomst Brommaplan.

Pris: 595 kr inkl förmiddagsfika.
Kostnader för övrig förtäring tillkommer.

Betalning: Swish 123 455 0505 (SPF konto)

Anmälan: brommagunilla@hotmail.com
Kom ihåg att alltid uppge mobilnummer.

Info och frågor: Gunilla Rommér 070 526 14 51.



Norrtälje Brenneri och Bogesunds slott – dagstur med buss torsdag den 6 okt 2022

En dag i Roslagen då vi besöker Norrtälje Brenneri och Bogesunds Slott.

Bränneriet grundades år 2001 av makarna Richard Jansson och Kristina Anerfält-Jansson och är beläget i hjärtat av Roslagen. Efter en omfattande renovering stod det klart år 2002. Sprittillverkningen sker av högklassiga destillat av frukter och bär. Mer berättas vid besöket.

Lunch intas i Norrtälje efter eget val av matställe. Det går också bra att ta med matsäck och äta vid den nybyggda kajpromenaden (om vädret tillåter). Efter lunch reser vi söderut till Bogesunds Slott.

Bogesunds slott, tidigare kallat Bogösund, uppfördes under 1640-talet, av Per Brahe den yngre. Sitt utseende som riddarslott med torn och gotiska fönster fick det på 1860-talet och är ett exempel på dåtidens svärmeri för historisk arkitektur.

- 08.45 Avresa utanför f d Scandic Hotel Brommaplan
- 10.00 Norrtälje Brenneri.
Förmiddagsfika, föreläsning och möjlighet till avsmakning
- 12.00 Lunch i Norrtälje

13.00 Avresa från Norrtälje

14.00 Ankomst Bogesund. Guidad visning. Slottet har branta trappor. Föreläsningen äger rum på bottenvåningen.

Besöket avslutas i Trädgårdsmästarbostaden med sin charmiga caféservering

Pris: 695 kr inkl förmiddagsfika, kostnader för övrig förtäring tillkommer.

Betalning: Swish nr 123 455 05 05 (SPF konto)
senast måndag den 26 sep

Anmälan: brommagunilla@hotmail.com
Kom ihåg att uppge mobilnummer

Info och frågor: Gunilla Rommér 070 526 14 51



Norrtälje Brenneri



Bogesunds slott

Båtutflykt

Vi var ett tjugotal pigga glada SPFAre som klev över landgången vid Nybrokajen för årets båtutflykt med SL-båten. Solen sken och alla var på gott humör.

Många turister ville också åka med båtarna och vi fick trängas tillsammans. Alla ville gå i sin takt. Dagen blev därför något rörig. Tanken var att gå av vid Blockhusudden men vädret var vackert och vi hade dagen framför oss så vi fortsatte ut till Ropsten. Efter en kort paus åkte vi med samma båt tillbaka i solskenet.

Före återresan kontrollerade vi med båtpersonalen att båten skulle stanna vid Blockhusudden, där vi planerat för en kaffe-stund. Ja då, vi lägger till där.

Väl på båten visade det sig att den gick direkt till Nacka strand och tillbaka till Nybrokajen. Besvikelse hos några och andra gick av för att äta lunch vid Nacka strand eller ta en kopp kaffe vid kajen och njuta

av vågskvalp och utsikten över Djurgården. Stockholm är vackert sett från vattnet.

Väl tillbaka vid Nybroviken var det många spridda kommentarer

”Lite av äventyr, vilken härlig dag”

”Ja, det gäller att ta det med gott humör” några av rösterna.

En omväxlande dag.

BIRGITTA ÖRNBRAND



Bild från Waxholmsbolaget

Nostalgisk biograf med aktuell repertoar

Bio Kaskad vid Blackebergs torg öppnade 1957 och har behållit en nostalgisk inredning, det är trevligt att slå sig ned i foajén för att fika eller något lätt att äta.

Salongen rymmer 150 sittplatser så trångt blir det sällan. Kaskad ligger intill tunnelbanestation Blackeberg och på torget finns det parkeringsplatser.

Filmveckor med olika tema dyker upp och Kaskad har nyligen startat en Filmklubb där man efteråt kan prata om filmen man sett. Emellanåt ordnas Soppbio, där en tallrik lunchsoppa serveras någon timme före filmen, det hela kostar 130 kr. (Ordinarie pensionärspris är 90 kr, swish eller kort.) Man kan även hyra salongen för privata filmvisningar, med minst 5 personer som deltar, kan vara intressant om man är en grupp filmintresserade. Det är också populärt

att hyra in sig för barnkalas. Amatörteatergruppen Kaskaderna, en grupp pensionärer, brukar repetera här och visa en uppsättning en gång per år. Det händer alltså en hel del på Bio Kaskad!

Idag drivs Kaskad av den ideella kultur-

organisationen OffStockholm. Vi kan vara tack-samma över att biografen klarade pandemitiden och kör vidare med en aktuell filmreper-toar! Prenumerera gärna på Kaskads nyhetsbrev för uppdateringar!

ULLA VON PLATTEN



Vårt program under hösten 2022



Månadsträffar

12 september – Musik

Vi lyssnar på Tommy Löbel Swingband som bjuder på medryckande musik att njuta till.

10 oktober – Hur vill vi och hur får vi bo på äldre dar?

Vad finns det för olika boendeformer för äldre och hur går det till att få tillgång till en bostad?

Hur många äldre kommer det att finnas i vår stadsdel på några års sikt och vilka bostäder planeras i Bromma? Det kommer vi att ta upp tillsammans med en representant från den centrala äldreförvaltningen i Stockholms Stad.

14 november – Camilla Lundberg

Den klassiska musikens portalverk

Camilla Lundberg berättar den märkvärdiga historien om "Messias" av Händel. Hur Londons fattigaste barn och rikaste hertigar medverkade till att göra detta oratorium till en odödlig succé.

22 november – Extrainsatt Månadsträff

Information om IT-säkerhet.

Olika former av bedrägerier mot äldre är ständigt aktuella, så det gäller att vara vaksam. För att nå fler medlemmar upprepar vi informationen vi fick i våras.

Den 22 november 13.00 kommer Lars Forsmark till Abrahamsbergskyrkan och berättar hur bedragarna försöker komma åt våra bankkonton mm.

På vår egen hemsida har vi lagt in Lars bildspel med exempel på vad man ska akta sig för att inte bli lurad. Se under flik IT-säkerhet.

Den 12 december

Vi firar Lucia med stämningsfull musik.

Boule

Vi spelar boule hela året.

Vintersäsongen i Liljeholmshallen på fredagar 12 - 14.
Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar 11 - 14 och i Björklundshage torsdagar 11 - 14.

Välkommen att spela med oss.

Info: Margareta Terfelt 070 - 286 77 99

Agneta Blomdahl 070 - 766 46 96

Stavgång i Blackeberg

Måndagar. Samma runda ca 3,5 km.

Samling vid Blackebergs T-banestation kl 11.00.

Info: Astrid Gustafson, 076-812 75 28 och

Maud Möller, 070-369 06 14.



Bowling

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

Höstsäsongen börjar onsdagen den 14 september och slutar i mitten av december.

Vi spelar 3 serier/gång.

Klot och bowlingskor får vi låna gratis.

Är du intresserad av att prova på? Kontakta i så fall

Thomas Bäck, 070-830 22 16

thomas.back2@bredband.net

Kulturvandringar

Samling kl 10 utanför spärren i Alvik. Vandring ca 4 km.
Första vandring 7 sep.

Hans Edenhammar 073 912 98 98

Trivselbridge

Vi i spelar på Tältgatan 12, kl 11.00. Sluten grupp, men vi tar gärna emot nya medlemmar, helst par.

Information: Kerstin Törestad Peterson 070-466 26 07

Monica Poppen 070-260 08 71

PUB-kvällar

på restaurang al Caminetto i Alvik

Läste i tidningen att covid får vi lära oss att leva med och därför föreslår vi att vi återupptar traditionen att träffas och äta en bit och ta en öl eller ett glas vin på restaurang al Caminetto på Gustavslundsvägen 173 i Alvik kl 17. Bara att komma dit och ingen anmälan behövs!

Följande datum: 29/9, 20/10, 24/11, 15/12

Lunchträffar

Våra populära lunchträffar börjar igen

Vi startar nu om med våra efterlängttade lunchträffar i ny miljö. Fyra fredagar träffas vi på Astrids Ängby, som ligger ett stenkast från tunnelbanestationen Ängbyplan. Från kl 13.00 är vi välkomna att äta lunch tillsammans med möjlighet till en pratstund efteråt.



Aktuella datum är:
fre den 16 sep,
fre 14 okt,
fre 18 nov och
fre den 16 dec.

VÄLKOMNA!



<<Förnamn>> <<Efternamn>>
<<c/o>>
<<Gatuadress>>
<<Postnummer>> <<Postort>>

PP Sverige, Port Payé

Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

Lena Hedquist , ordförande <i>lena.hedquist@gmail.com</i>	073-759 40 82	Redaktionsgruppen Birgitta Örnbrand	070-410 18 65
Ulla von Platten , sekreterare <i>ullavonplatten@hotmail.com</i>	070-695 45 91	Äldrefronten Lena Hedquist	073-759 40 82
Eva Janson , kassör <i>eva.janson@telia.com</i>	070-440 12 82	Hemtjänstgruppen Monica Poppen	070-260 08 71
Karin Lund <i>karin.lund@priorita.se</i>	070-825 43 90	Kommunikationsgruppen Ulf Aldin	070-537 90 96
Birgitta Örnbrand <i>ornbrandbirgitta@gmail.com</i>	070-410 18 65	Programgruppen Maivor Carlens	070-601 04 42
Alice Fri <i>alicefri@telia.com</i>	070-491 47 67	Föreningens adress SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma	
Maivor Carlens <i>mecarlens@gmail.com</i>	070-601 04 42	Årsavgift 2022	270 kr vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) 60 kr
Övriga funktionärer		Organisationsnummer	802412-8558
Ulf Aldin , hemsidan <i>ulf.aldin@aldix.se</i>	070-537 90 96	Bankgironummer	131-4582
Valberedning:		Swish	123 4550505
Hans Edenhammar	073-912 98 98	Hemsida	www.spfseniorerna.se/bromma
Berit Alveskär	070-719 41 10		
Revisorer			
Hans Edenhammar	073-912 98 98		
Gun Risberg	070-757 76 85		

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 Norrmalmstryckeriet i Sollentuna.
Nästa nummer kommer vecka 48, sista manusdag 8/11.

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.

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.

076-12 06 000 Fixartjänst, tel-tid: må-fre 8.00-9.00

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 08-508 40 700

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