

Den svarta påsen

När det var inbrott hos granarna, sa polisen, att det var viktigt att hålla ordning på sina nycklar. Det första en inbrottstjuv gör, är att söka reda på hemmets nycklar för att vara säker på en reträttväg. Det stärkte mig i mitt neurotiska förhållande till nycklar. Möjligen är symptomet nedärvt.

Min mamma var besatt av nycklar, som hon ogenerat snodde var hon kom åt. Månader efter hennes död ringde sköterskan på ålderdomshemmet och berättade, att hennes nycklar, som varit borta länge, återfunnits ovanpå ett skåp i min mammas lägenhet.

Inför längre bortovaro brukar jag antingen plocka ihop alla mina nycklar och ta dem med mig, eller också gömmer jag dem på ett säkert ställe.

När min man och jag åkte till Madeira, var jag dubbelsmart. Husnycklarna i bagaget och nycklarna till bilen och garaget i en svart tygpåse på ett säkert ställe i huset.

När vi kom hem, hade jag totalt glömt bort, var det säkra stället var. Som tur var hittade jag några gamla nycklar till bilen och garaget.

Men det skulle väl inte vara så svårt att hitta svarta påsen! Nu är det mer än fyra månader sedan vi kom hem. Det finns en del gömmor i vårt hus och jag har letat. Känner du igen, hur man letar igenom en låda med mössor eller bakom böckerna i en bokhylla - noggrant! Efter en stund går man tillbaka



och går igenom samma lådor lika omsorgsfullt, som om påsen ändå skulle vara där.

Under dessa fyra månader har jag letat igenom varenda vrå av de två nedersta våningarna och fått mycket städad och slängt. Nu ska jag ta gästrummet längst upp. Kartonger med garner som aldrig kommer att stickas. Sommarklänningar sen tjugo år, sparade av nostalgiska skäl. En efter en åker de ner i IKEA-kassen. Så hittar jag en klänning, som jag sydde av en sari, inköpt i Indien. Den luktar lite gammal vind, så den åker in i tvättmaskinen tillsammans med några randiga skjortor. Ut kommer en svagt lilafärgad tvätt och jag som trodde att jag kommit över stadiet, när jag förvandlat vita lakan till rosa med hjälp av en liten röd barnstrumpa.

Jag gör också spännande fynd.

En hellåda med gamla foton, gratulationskort, teaterprogram, bilder på barnen. Minnen som slumrat vaknar. Roligt för mig att tänka tillbaka på, men mina barn som ska reda upp allt kommer inte att tycka att det är lika fascinerande utan se det mesta som skräp.

Jag hittar också några dagböcker, som alla är skrivna i djup affekt och då jag varit olycklig. När jag läser kan jag återkalla känslan och förstå, att det gav en viss lindring att skriva ner mina tankar. Det skulle ha varit berikande, om jag hade gett mig tid att skriva även när jag var levnadsglad och glittrande, men då hade jag antagligen fullt upp med att bara leva!

Någon nyckelpåse har jag inte hittat och kartongen med minnen står kvar på golvet däruppe. Det känns som om jag inte är färdig med innehållet än. Det fordras ett visst mod för att konfronteras med sina minnen. Mitt undermedvetna kanske har hjälpt mig att glömma, var jag lagt nyckelpåsen för att jag ska få tillfälle att ställas öga mot öga med mitt liv och därigenom komma till ett slags försoning.

KARIN HOLMBORG

Späckat höstprogram

➤ Med början på sidan 4



Ordförande Lena har ordet:

Hur är det att komma som ny till ett möte där alla känner varandra?

Om en månad läser du vad jag skriver idag och förhoppningsvis är det inte 31 grader i skuggan då! Under sommaren har vi haft några utflykter varav en startade med ösregn på morgonen men nästan alla som anmält sig kom trots det ändå och solen dök så småningom upp på himlen. Tyvärr kunde man läsa i en av lokaltidningarna om en båtutflykt som av en anonym skribent beskrevs som en trist upplevelse och som förmodligen var vår utflykt. Jag skulle gärna vilja ha kontakt med skribenten för att diskutera hur vi ska bli bättre på att ta emot nya medlemmar! Ibland funderar jag på hur det känns att komma första gången till ett månadsmöte. Att sätta sig vid ett bord där alla känner varandra och försöka komma in i samtalet. Det är något som vi alla kan hjälpas åt med att välkomna dem som är nya. Vi ordnar också några gånger om året möten för nya medlemmar och även för dem som varit med något år för att ta reda på vad man tycker om vår verksamhet.



Bild: freepik.com

Alla gillar inte att gå på möten med mycket folk och därför försöker vi i höst att ordna aktiviteter som är motsatsen till stor publik och kanske också med ett annat innehåll, framför allt i Tempuslokalen. Att få träffas i mindre grupp och lyssna på varandras livsberättelser kan vara en variant eller varför inte träffas för att laga mat tillsammans! Vi kommer också att starta en studiecirkel om hur vi som förening kan arbeta för att motverka ofrivillig ensamhet. Om du vill vara med i den så ta kontakt med undertecknad!

Jag har en god vän som akut hamnade på ett av våra sjukhus och skulle så småningom skrivas ut för att komma hem. När jag frågade henne om vad som händer efter sjukhusvistelsen om man behöver hjälp svarade hon att hon inte hade en aning. Men har du inte läst vad jag skrev om TRYGGT MOTTAGANDE I HEMMET i förra numret av vår tidning? Nej det gällde ju inte mig var svaret! Känner du igen dig? Faktum är att vem som helst av oss akut kan drabbas av sjukdom!

Vi har ordnat ett EXTRA MÅNADSMÖTE i Alvik måndagen den 16 september kl 13 då vår äldreomsorgschef Susanne Brinkenberg informerar om vilka insatser som står till buds när man plötsligt (?) behöver dem. Anteckna det mötet på en gång i din almanacka!

Lena

Från tarmbakterier till berättarcafé

Höstens månadsmöten i Alviks kulturhus och Tempus börjar måndagen den 9 september. Rubriken ovan visar på spännvidden i våra program men även vår strävan att vara aktuella och engagera våra medlemmar. Henrik Ennart, som är välkänd vetenskapsjournalist från Svenska Dagbladet kommer att tala om varför tarmbakterier är så viktiga.

En månad senare kommer Leif

Gellerfalk med höstens stora underhållningsprogram "Jag minns vårt glada femtiotal" som du inte får missa.

Fåglarnas kärleksliv har varit populärt i många andra föreningar och Luciatåget har alltid lockat publik.

På Tempus inriktar vi oss på lite mer intima program.

Nytt för hösten är berättarcafé

då vi inleder första mötet med att Hans Edenhamar och Monica Poppen kommer och ger exempel på hur man gör i andra föreningar.

Vi hoppas få se många av er på våra möten

LENA MALMSTRÖM
PROGRAMANSVARIG

Besök hos en honungsmakare

En solig dag i maj var vi några spfare som besökte Ove Aresveds prunkande trädgård i Norra Ängby. Huset, som är hans barndomshem, ligger ett stenkast från Ängby Slott. Ove har varit biodlare sedan 1973 och idén uppstod då han läste en Disneysaga om bin för sina barn.

Det har varit ett roligt intresse, säger Ove och berättar om hur biet flyger ut från kupan och samlar nektar i olika blommor. Nektarn förvarar biet i sin "honungsmage". Tillbaka i kupan överlämnas nektarn till husbina som reducerar vattnet. I processen tillförs enzymer av binas saliv. Sedan tar arbetsbina över och avfuktar ytterligare genom att fläkta med vingarna. Vid tjugo procent fuktighet eller lägre placeras blandningen i celler som tillsluts med vax. Där ligger den tills biodlaren slungar ut den färdiga honungen via en centrifug. Drottningar och drönare då, undrar ni. Det är ett kapitel för sig.



GUNILLA ROMMÉR



Laga middag tillsammans

Varför laga till sig själv när man kan göra det tillsammans med andra och dessutom få trevligt middagssällskap! Vill du vara med?

Lokalen finns vid Ängbyplan nära t-banan.

Allt till självkostnadspris!

Datum: förslag 2 oktober och 23 oktober.

Efter att du visat intresse kommer du att få mer information!

Maila till: eva.janson@telia.com eller sms till 070 440 12 82.

Höstens PUB-kvällar

Vi fortsätter den trivsamma tradition vi startade förra våren med träffar på restaurang al Caminetto i Alvik.

Torsdagar 5 september, 3 oktober, 7 november och 5 december kl 17.00.



Ta steget in i den digitala världen



Tycker du att den digitala världen nästan verkar obegriplig, skrämmande och svår att lita på? Utvecklingen med datorer, Internet och smarta telefoner har gått snabbt och påverkat världen på många sätt. Men du är trots allt lite nyfiken på vad man kan ta del av och ha nytta av i vardagslivet?

Digital närvaro ger många fördelar, som möjligheten att uträtta ärenden, söka information, hålla kontakt med familj och vänner. Internet-världen erbjuder ett bibliotek av närmast obegränsad tillgång på tjänster och information.

Förra året, 2018, hade hela 98 procent av Sveriges befolkning på olika sätt tillgång till Internet (världens största datanätverk). Trots det upplever ca 1 miljon svenskar att de lever i ett digitalt utanförskap. Hela samhället har digitaliserats, det är nästan omöjligt att navigera sig genom vardagen utan tillgång till smart telefon, e-post och mobilt BankID. Idag hänvisas vi ständigt till olika webbplatser för att söka mer information, men det utestänger många som inte vet vilka dörrar man ska öppna och hitta det man vill ha eller behöver. Risken att halka efter och missa information ökar om man saknar kunskaperna och verktygen. Att som äldre klara sig själv med tekniken utan att behöva anlita barn, barnbarn eller bekanta ökar också den egna bekvämligheten



Välkommen in i värmen! Så skriver författaren Malin Perlheden om sin bok DIGItant, en handledning för att ge sig ut på nätet. Genom sitt yrke som journalist och inom redaktionell verksamhet har hon insett problematiken för äldre med de utmaningar som väntar besökare online. Även i den närmaste bekant-

skapskretsen märkte Malin att det fanns ett stort behov, främst bland äldre kvinnor, att få hjälp med att förstå tekniken och ta de första stegen. Boken ger därför grundläggande instruktioner hur man kommer igång, med enkla liknelser och övningar, den innehåller även tips om vad man bör tänka på innan man exempelvis köper egen utrustning.

I nybörjarguiden DIGItant får man bekanta sig med den moderna digitaliseringen. Vad betyder de olika tekniska orden, vilka sökvägar kan man finna, vilka olika sociala medier och operatörer för e-post kan man välja? Hur tolkar man de lustiga emojis, symbolerna, som läggs till i sms? Är det dags att börja uträtta bankärenden via nätet eller skicka pengar via Swish? Hur handlar man på nätet? Via vilka olika appar kan man söka restider, följa väderprognoser, se tv-program mm? Hur skickar man meddelanden och bilder? Alla behöver inte bli bloggare som Dagny Carlsson, men att dela sin vardag och upplevelser med andra kan skapa glädje.

Många frågor kan hitta svar i DIGItant! Författaren har skrivit guiden i samverkan med nybörjare för att kunna ge de bästa handfasta tipsen, men boken kan även hjälpa mer avancerade användare på traven att utveckla sig inom den digitala världen. Den finns att köpa men även att låna på biblioteket. Via SeniorNet och olika studieförbund kan man också lära sig att behärska den digitala tekniken.



ULLA VON PLATTEN

Ekerö Squaredancers

Öppet hus fredag 13 september kl. 11-13

Varför inte ta en trevlig fredagsutflykt och få veta lite mera om squaredans?

Plats: Scoutstugan, Bryggavägen 129 på Ekerö.

Vi utlovar musik, trevligt sällskap, kaffe med dopp. Prova på eller sitt, inga krav. Kom som du är och känn själv om det är något för dig.

Mitt första möte med Ekerö Squaredancers var just på ett sådant öppet hus. Det var så trevligt och välkommande. Och vad roligt vi hade! Och nu har jag varit med i 6 år och det är fortfarande lika roligt. Hoppas vi ses!

Vill du veta mer ring Eva Rosengren, tel. 0709-461420

Medlem i SPF och Ekerö Squaredancers

Ekerö
Square-
Dancers



Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.

Historiskt besök

Pressbyråns museum den 13 november 2019

Pressbyrån har utvecklats ur Svenska Telegrambyrån, som av SJ år 1899 fick i uppdrag att sälja lösnummer av tidningar på landets järnvägsstationer. 1903 öppnades den första kiosken. Vi får inblick i Pressbyråns intressanta utveckling, en riktig nostalgitripp med två veteraner som på ett livfullt sätt guidar oss genom en spännande och unik företagshistoria.



Pressbyråns guider Folke Lundberg och Hans Hallqvist



Pressbyråkiosk_urtyp_Hässleholm

Samling kl 09.50 i Alviks biljetthall för gemensam SL-resa. Entré 50 kr, max 20 personer. Adress Strandbergsgatan 61 (T-banestation Stadshagen).

Efter besöket finns möjlighet att äta lunch i restaurangen för 90 kr, om man hänvisar till guidningen.

Anmälan till: Ulla von Platten, mobil: 070-695 45 91 eller e-post: ullavonplatten@hotmail.com.



Tips till alla pensionärer (över 65 år):

Pressbyrån erbjuder Pensionärs-kaffe till reducerat pris i sina kiosker. En kopp kostar 13 kr (med egen mugg 10 kr) och en bulle kostar 5 kr.!

Vi äter lunch tillsammans!

Visst är det trevligt att ha sällskap när man äter lunch ibland!

Vi återgår till restaurang Gustafs som ligger i Alvik nära vattnet och som vi varit på tidigare.

Följande datum ses vi under hösten 10 september, 8 oktober, 5 november och 3 december kl 13.00

Har du frågor ring Lena Hedquist 073-759 40 82

Museet Hamn Sveriges slagfältsmuseum

Onsdag 18 september



Museet Hamn i Nacka öppnade för fem år sedan. Det ligger i Saltsjö Pir vid Lännerstasundet, ett stenkast från Baggensstaket.

Den smala och grunda vattenvägen har en tusenårig historia som farled mellan Östersjön och Stockholm. Arkeologiska utgrävningar har givit många fynd varav det äldsta är en dolk från 300-talet, men de flesta föremålen kommer från slaget vid Stäket 1719.

Samling kl 12.45 onsdag den 18 september vid Alviks t-bana, utanför spärrarna.

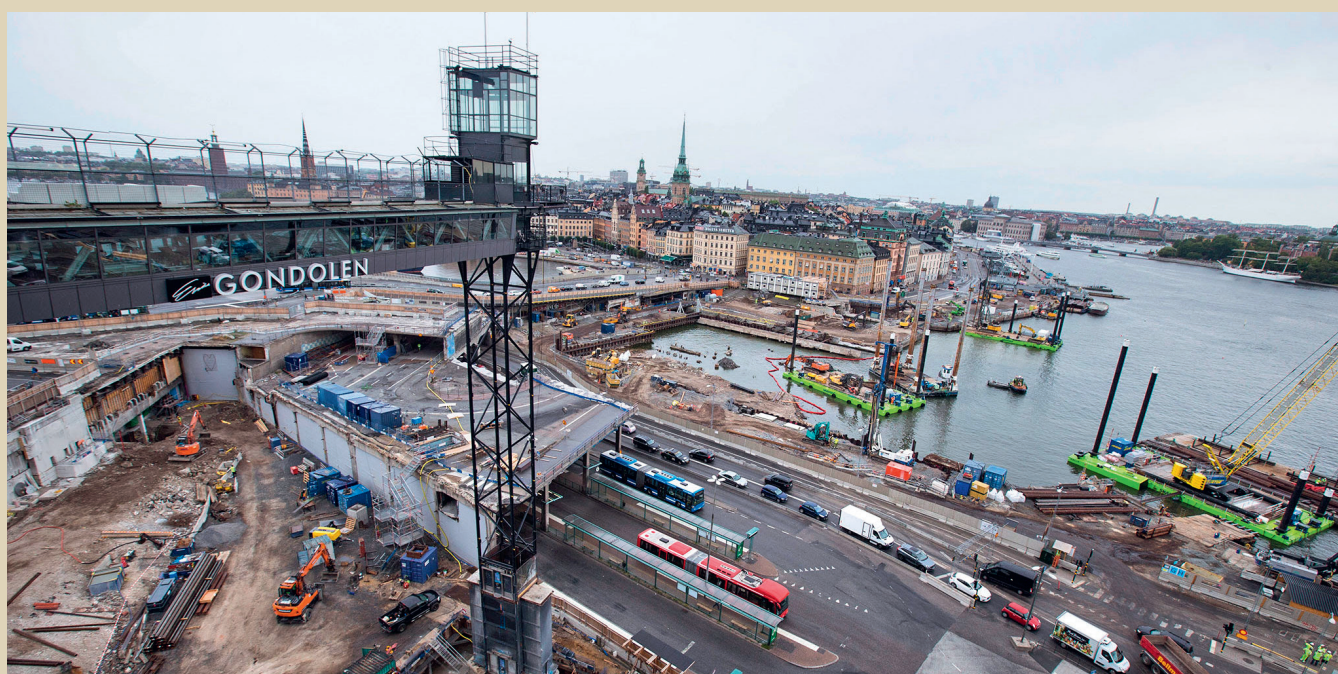
Kostnad 120:- kr, betalas i sedlar. Guidning ingår. Möjlighet till fika efteråt.

Anmälan till brommagunilla@hotmail.com Uppgetelefonnummer vid anmälan

Begränsat antal platser.

Gunilla Rommér 070 526 14 51

Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.



Nya Slussen - för framtidens behov.

Efter 80 år byggs Slussen om till Nya Slussen med torg, parker och kajer.

Mer plats ges åt fotgängare och cyklister. Med den nya anläggningen blir det möjligt att tappa upp dubbelt så mycket vatten från Mälaren och därmed minska risken för översvämningar. Kom med på denna unika visning som Stockholm Stad arrangerar.

Onsdag den 16 oktober. Samling kl 14.00 vid Alviks t-bana utanför spärrarna. Ingen kostnad.

Begränsat antal platser, anmälan nödvändig.

Anmäl till brommagunilla@hotmail.com Uppge mobilnummer vid anmälan.

Gunilla Rommér 070 526 14 51

Läsecirkel

Vill du vara med i en läsecirkel?

Vi startar en ny till hösten på tisdagar 13.30, med början den 3 september, hemma hos Berit Linton på Bergslagsvägen 76 vid Åkeshovs T-banestation.

Tag gärna med den bok du läst i sommar.

Anmäl dig till Berit tel 070-607 44 74
eller berit.linton@yahoo.se



Konstcirkel

Vi planerar att starta en grupp av konstintresserade som besöker utställningar och museer men även läser om konstnärerna.

Det händer mycket på konstfronten i Stockholm i höst. Vi har mycket spännande att se fram emot.

Vi träffas en torsdag i månaden med start den 12 sept. kl. 11.30 -12.30 på Tranebergs aktivitetscentrum.

Först till kvarn....

Anmälan och ev frågor Birgitta Klasson 070-549 83 34

birgitta.klasson@bredband.net

Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.

Månadsmöten Se även sid 2

Alviks kulturhus Brommasalen kl 13.00.

9 sep "Tarmbakteriernas betydelse för hälsan". Henrik Ennart, vetenskapsjournalist från SvD

Extrainsatt månadsmöte

16 sep Äldreomsorgschef Susanne Brinkenbergs informerar om vilka insatser som står till buds när man plötsligt behöver dem. (Bl. a samarbetet mellan landsting och kommun)

7 okt "Vårt glada 50-tal" gladmusik med Leif Gellerfalk

4 nov "Fåglarnas kärleksliv" Georg Högsander.

9 dec Traditionsenligt Luciafirande

Studenthemmet Tempus, Beckomberga vägen 3, T-bana Åkeshov. Kl 13.00

24 sep *Berättarcafé.*

Vi vill pröva möjligheten att själva utväxla historier med varandra, i stället för att det kommer in en utomstående föreläsare. Till exempel genom att vi berättar hur vi hamnade i Bromma och hur det varit att bo här.

Gratis inträde, kaffe med bulle 20 kr.

Varje människa har en historia att berätta!

Hans Edenhammar och Monica Poppen **22 okt**

De finska krigsbarnen.

Kirsti Aulikki berättar om egna och andras erfarenheter.

19 nov *Varför är det så svårt att säga döden?*

Vi undviker ordet t.ex. genom att säga

- Kasta in handduken
- Kila vidare
- Somna in
- Eller gå runt hörnet
- Eller också går man till de sälla jaktmarkerna

Att prata om döden är svårt, det tycker nog de allra flesta. Vi närmar oss frågan försiktigt och utbyter tankar kring ämnet.

Stavgång Blackeberg

Måndagar. Samma runda ca 3.5 km.

Samling vid Blackebergs T-banestation kl 11.00. Avslutning på café.

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

Seniorkören Västergökarna

Kontakt för vidare info: Björn Elinder, 070-288 66 28.

Boule

Vi spelar boule hela året.

Vintersäsongen i Liljeholmshallen fredagar 12-14.

Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar 10-13 och i Björklundshage torsdagar 12:30-15:30.

Välkommen att börja spela med oss, men ring först.

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



Bowling

Onsdagar 10:00 – 11:30

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

Höstsäsongen börjar onsdagen den 4 september och slutar i mitten av december.

Vi spelar 3 serier/gång och kostnaden per serie är Kr 33,-. Klot och bowlingskor får vi låna gratis.

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

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

Trivselbridge

Vi spelar på Tältgatan i Nockeby. Onsdagar kl 12.00.

Start 29 augusti.

Info: Kerstin Törestad-Peterson, 070-466 26 07 eller Monica Poppen, 070-260 08 71.

Tävlingsbridge

Tranebergs seniorboende med aktivitetscenter Tranebergsvägen 47, T-bana Alvik.

Info: Björn Malmberg 08-259129 eller 072-9813667

Schack

Är du intresserad av att spela schack?

Anmäl dig till Bengt Ekstedt tel. 072-946 56 66
beks@bredband.net

Onsdagsvandringar

4 sep – 11 dec 2019

Samling kl 10 utanför spärarna vid Alviks T-bana. Vandringen på ca 4 km sker i måttlig takt.

Ta med matsäck och sittunderlag under september och oktober. Hans Edenhammar 073 912 98 98

Våra månadsmöten, studiebesök, läsecirklar och kulturvandringar sker i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.



Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

Lena Hedquist, ordförande
lana.hedquist@gmail.com 073-759 40 82

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

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

Lena Malmström, programansv
lena.malmstrom.b@gmail.com 070-812 55 54

Nils Olihn, medlemssekreterare
nils.olihn@gmail.com 070-888 92 66

Ulf Grape
mossen18@gmail.com 070-539 59 74

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

Övriga funktionärer

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

Arbetsgrupper (sammankallande):

Redaktionsgruppen

Birgitta Örnbrand, 070-410 18 65

Äldrefronten

Lena Hedquist, 073-759 40 82

Hemtjänstgruppen

Monica Poppen, 070-260 08 71

Friskvårdsgruppen

Karin Lund, 070-825 43 90

Kommunikationsgruppen

Nils Olihn, 070-888 92 66

Programgruppen

Lena Malmström, 070-812 55 54

Trafik- och säkerhetsgruppen

Ulf Grape, 070-539 59 74

Föreningens adress

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

Årsavgift 2019 260 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 nummer av SPF Bromma kommer ut under v. 49.
Manusstopp 17/11.

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.

Trygghetsjouren tel 508 40 700

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

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

Fixartjänst

Du som fyllt 75 år kan få hjälp med vardags-
sysslor som är tunga eller riskabla för äldre. Tjänsten är avgiftsfri.

Max 6 tim per år.

Telefon 076-120 60 00 (Ahed)
måndag-fredag 08.00-16.30

Sjukvårdsrådgivningen

tel 1177