



Ordförande Lena har ordet:

En äldrevänlig stad

Årsmötet har passerat med musik och förhandlingar samt de goda senglorna. Styrelsen kommer nästan att vara densamma som förra året men vår kassör Hans Edenhämmar har avböjt återval. Hans har varit en enastående person som ställt upp när föreningen drabbats av bekymmer mitt under pågående verksamhetsår och erbjudit sin kompetens och långa erfarenhet. Jag kan inte nog beskriva min stora tacksamhet för det som du gjort Hans!

På årsmötet presenterades verksamhetsplanen för 2025. Förutom de aktiviteter som alltid brukar finnas med har vi tänkt bjuda in våra politiker i stadsdelsnämnden i Bromma för att höra hur de uppfyllt sina löften sedan förra valet. Kanske gör vi det tillsammans med PRO. Måtte det inte bli som i Japan där äldre personer som har det dåligt ställt har kommit på en "lösning" – man utför en brottslig handling som medför att man hamnar i fängelse och där har man ju både gratis logi och mat. Allt enligt en av våra kvällstidningar!

Stockholms stad har en äldreombudsman som heter Margareta Eriksson och hon finns alltid med på sammanträdena i Kommunens pensionärsråd (där jag är ordförande). Hennes viktigaste uppdrag är för närvarande att redigera Handlingsplanen för Stockholm en Äldrevänlig stad. Innehållet handlar bland annat om bra boende för äldre, tillgänglighet som innebär allt från framkomlighet på gator till digitaliseringens konsekvenser för medborgare, möjligheter till gemenskap, delaktighet och inflytande och ett värdigt liv. Margareta har

gjort oss uppmärksammade på att vi har ett Institut för mänskliga rättigheter i Sverige. De har nyligen publicerat en rapport som heter Hemma är någon annanstans som utgår från hur äldre personers mänskliga rättigheter skyddas och respekteras på särskilt boende. Det var delvis en sorglig läsning.

Apropå digitalisering så kan jag presentera vårt nya digitaliseringsombud som heter Hillevi Hult. Hon kommer hjälpa oss i styrelsen att bli mer digitala men vi kommer också diskutera hur vi skulle kunna erbjuda stöd till er medlemmar som behöver hjälp med att lära sig hur man använder e-post, sms, swish, BankId m.m

Vi saknar våra manliga medlemmar som lyser med sin frånvaro och tänker bjuda in er till ett alldeles eget möte där vi vill att ni talar om för oss i styrelsen vad som kan locka er att dyka upp.

Mer finns på agendan men det räcker inte den här sidan till att berätta om.

Ser fram emot ytterligare ett år som ordförande och att få träffa er!

Ordförande Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma



Vill du bli medlem i SPF Seniorerna?

Kontakta vårt förbund via

Telefon: 08-692 32 50

E-post: info@spfseniorerna.se

▪ Halkan som ställer till det Sidan 2

▪ Årsmötesreferat Sidan 3

▪ Buss på söder Sidan 5

Så kan äldres fallolyckor förebyggas

Det finns relativt enkla sätt att minska antalet fallolyckor rejält, visar ny forskning vid Lunds universitet. Vården behöver ta ett helhetsgrepp kring dessa patienter, enligt Sölve Elmståhl, professor i geriatrik vid Lunds universitet och överläkare på Skånes universitetssjukhus och ansvarig för studien.

2022 startade en geriatrisk fallpreventiv mottagning i Malmö, inom ramen för ett unikt forskningsprojekt i Sverige. Syftet var att utveckla en modell för att förebygga och minska antalet fallolyckor.

Ett halvår efter avslutade insatser minskade antalet fallolyckor i gruppen med 57 procent. Antal fall i högriskgruppen, de som fallit tre gånger eller fler det senaste halvåret, minskade med hela 82 procent. Efter projektet uppmättes även bättre muskelstyrka, balans och gångförmåga hos flera av patienterna.

– Även om alla fallriskfaktorer inte går att åtgärda, finns det många som är behandlingsbara. Gör man det får man kraftiga resultat! Det var lite som en aha-upplevelse att inse att även funktionerna hos våra mest skröpliga går att förbättra, säger Sölve Elmståhl i ett pressmeddelande från Lunds universitet.

136 patienter med en medelålder på 77 år som hade sökt till akuten för fallolycka ingick i studien. Av

dess hade majoriteten sju eller fler fallriskfaktorer. Vanliga fallriskfaktorer är bland annat nedsatt muskelstyrka, försämrad balans, inkontinens, yrsel, syn- eller hörselnedsättning, olämpliga läkemedel och tidigare fall.

Deltagarna i studien bedömdes av läkare och fick hjälp med behandlingsbara fallriskfaktorer i kombination med ett åtta veckors träningsprogram i balans, styrka och gång under ledning av en fysioterapeut.

Hälsoekonomiska beräkningar visar att förebyggande åtgärder mot fallolyckor är kostnadseffektiva och innebär stora besparingar, enligt Sölve Elmståhl.

– Det här sparar väldigt mycket resurser i form av besök på akuten, röntgenundersökningar, inläggningar på ortopedi, för att inte tala om patientens eget lidande. Specialiserade geriatriska mottagningar borde vara en självklarhet för sjukvårdsregionerna, säger Sölve Elmståhl.

I både Danmark och Norge arbetar man idag förebyggande med den här typen av geriatriska mottagningar för att förhindra fallolyckor.

– Sverige är tyvärr ett utvecklingsland när det gäller fallprevention för denna sköra målgrupp. Men det är inte bristen på kunskap, för kompetensen har vi. Vi måste omsätta kunskapen i vården, säger Sölve Elmståhl.

Fakta om fallolyckor

- Över 270 000 personer besöker varje år akuten efter att ha skadats i en fallolycka.
- Fallolyckor orsakar årligen mer än 2 000 dödsfall i Sverige och förutom lidande för patienten, kostar de årligen samhället 16,8 miljarder kronor.
- Konsekvenser av fallolyckor är nedsatt funktionsförmåga, mindre självständighet och försämrad livskvalitet.

Källa: Lunds universitet

SPF Seniorerna Brommas årsmöte 2025

En solig februaridag var det dags för SPF Seniorerna Brommas årsmöte och 45 medlemmar hade antecknat sig på röstlängden.

Tre unga musiker från folkhögskolan i Bromma underhöll med musik före och efter mötesförhandlingarna. En tyst minut hölls för de medlemmar som har lämnat oss under året och en dikt lästes.

Irene Svensson från SPF Fruängen-Enskede utsågs till mötesordförande och föreningens sekreterare Karin Lund skrev protokollet.

Årsmöteshandlingarna redovisades (se även föreningens hemsida); Verksamhetsberättelsen för 2024, verksamhetsplanen för 2025, den ekonomiska redovisningen för 2024 och budgetförslaget för 2025. Verksamhetsberättelsen och genomgången av 2024 års ekonomiska läge redovisades, varefter revisor Gun Risbergs förslag att styrelsen skulle få ansvarsfrihet godkändes.

Föreningen erbjuder många aktiviteter vilket framgår av medlemstidningen som distribueras fyra gånger per år. Månadsträffarna i Abrahamsbergskyrkan fortsätter med både underhållning och mer seriöst innehåll i olika föreläsningar. De uppskattade utflykterna kommer

att genomföras även under 2025.

Årsmötet beslutade att behålla medlemsavgiften 300 kr för år 2026. Avgiften betalas till förbundet varav 60 kronor per medlem återgår till vår förening.

Valberedningens förslag presenterades och Lena Hedquist återvaldes som ordförande, som ny medlem välkomnades föreningens medlemssekreterare Lars Carlqvist. Som revisorer kvarstår Gun Risberg och Lars Jeding, likaså valberedningen med Malla Volevi och Berit Alveskär. Valberedningen vädjade dock om ytterligare en medlem som förstärkning.

En fråga ställdes om våra pensioner, är vi nöjda med det vi får? Förbundsordförande Eva Eriksson bearbetar aktivt politiker men mötesordförande uppmanade till oss medlemmar att bli mer engagerade för att förbättra villkoren. Närvarande K-G Scherman, tidigare generaldirektör på Riksförsäkringsverket, pekade på behovet av opinionsbildning för att förbättra pensionssystemet. Han fick i uppdrag att utforma en skrivelse från föreningen till förbundet i frågan.

Irène avslutade årsmötet och därefter avtackade föreningens ordförande Hans Edenhammar för hans mångåriga arbete inom ekonomi och styrelse.

Slutligen serverades kaffe och semla, ett stort tack till er som ordnar så trevligt på våra möten!

ULLA VON PLATTEN



*Sittande från vänster: Maivor Carlens, Lena Hedquist, Karin Lund och Elisabet Sundelin
Stående från vänster: Ulla von Platten, Maude Lundgren, Lars Carlqvist, Lena Jonker och Mats Rollbäck*

Besök på Spårvägmuseet den 11 februari

Ett gäng SPF-are samlades i Alvik för gemensam tur med SL till Spårvägmuseet i Norra Djurgårdsstaden.

Museet flyttade för några år sedan in i en av de vackra tegelbyggnaderna som sparats i utbyggnaden av bostadsområdet.

Vi blev guidade runt i museet och fick en historisk tillbakablick i Stockholms kollektivtrafik bland olika årgångar av spårvagnar och tåg. Från hästdragna vagnar till allt modernare modeller. I år firar tunnelbanan 75 år, den första

linjen gick mellan Slussen och Hökarängen. Utbyggnaden av nya linjer och stationer pågår ännu idag.

Arbetsformerna och villkoren förändrades under decennierna. Från 1940-talet fick kvinnor äntra trafiken i uniformer efter att historiskt ha varit rodderskor över fjärdarna och senare nattstäda vagnar. I början fick de möta misstro från vissa resenärer men är idag en självklar del i den dagliga trafiken.

ULLA VON PLATTEN

Konstvisningar i tunnelbanan i mars och april 2025

SL firar tunnelbanans 75-årsjubileum med att åter ha Konstakningar på röda och gröna linjen.

Följ med på en guidad visning av de konstnärliga gestaltningarna på några av Stockholms tunnelbanestationer, "världens längsta konstutställning". Visningarna utgår från

stationerna Östermalmstorg och Hötorget. Vill du få ett mejl när biljetterna släpps? Anmäl dig till nyhetsbrev: sparvagsmuseet@sl.se

<https://sparvagsmuseet.se/tunnelbanans-75-ars-jubileum/konstvisningar-i-tunnelbanan/>

Stockholms Stadion den 24 april, kl 14.00

Stockholms Stadion byggdes som huvudarena för 1912 års olympiska spel och har alltsedan dess fortsatt att vara en publik plats för både idrott och andra evenemang.

Vi får en guidad visning av anläggningen, med dess historik och intressanta arkitektur.

Samling kl 14.00 vid Klocktornet, Lidingövägen. Den guidade turen tar ca 1 timme.

Efter rundturen kan de som önskar samlas för en fika på närliggande Musikhögskolan.

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

Gemensam SL-resa från Alvik: Samling kl 13.10 i biljetthallen (tåg 13.17)

Pris 55 kr. Betalning via Swish till 123 455 0505 (SPF-konto)

Ange Stadion och namn på meddelanderaden.

Avvakta bekräftelse av anmälan före inbetalning.

Maxantal 30 st.



Bussrundtur – Söder om Söder

Torsdagen den 10 april 2025

Vi reser på den södra sidan av vår huvudstad på en guidad bussrundtur.

Vi ser bl a förstäderna Aspudden, Midsommarkransen, Gröndal från tidigt 1900-tal, Gamla Enskede m fl förstäder. Andra sevärdheter är Kolerakyrkogården och Stadens galgbacke i Hammarby. Den södra sidan har ett rikt utbud av smalhus och småstugor från 1930-talet som är ett uppskattat boende av många.

Avresa: 13.00 från Tunnlandet 15 vid Brommaplan (f d Scandic Hotel)
Åter till Brommaplan 16.00

Anmälan (obligatorisk) fr om 10 mars, till Maivor Carlens, mecarlens@gmail.com

Uppge alltid mobilnummer.

Information och frågor till Maivor Carlens
0706 -010442.

Pris: 340 kr för bussresan med guide.

Betalning: Senast den 28 mars till Swish 123 455 0505 (SPF konto)
Ange Söder och namn på meddelanderaden.
Invänta bekräftelse före betalning.

Uteblir du från resan, utan att ha lämnat återbud efter den 28 mars, är du betalningsskyldig om föreningen drabbas av kostnader.

Förutsättningen för bussturens genomförande är att minst 25 deltagare anmäler sig.



VIKTIG INFORMATION

Anhörigkonsulent Anna Jepson publicerar varje månad ett nyhetsbrev med information om stöd, råd och vägledning. Du som är anhörig till någon med kognitiv svikt/demenssjukdom hittar nyhetsbrevet på vår förenings hemsida under fliken Bra att veta/Anhörigstöd/Nyhetsbrev.

Lena Hedquist

Viktigt för att du ska kunna få aktuell information från föreningen, t ex Nyhetsbrev

Meddela din e-postadress och ditt mobiltelefonnummer till vår medlemssekreterare Lars Carlqvist, lars.carlqvist@veritema.se, 070-525 55 24. Meddela även ändringar av e-postadress eller mobilnummer.

Enbart digital tidning?

Om du enbart vill läsa vår tidning digitalt, kontakta medlemssekreterare Lars Carlqvist, lars.carlqvist@veritema.se, 070-525 55 24

Gympa

Vi ses i Åkeshovshallen varje torsdag kl 10-10.50

Gympasset fortsätter varje torsdag från kl 10.00-10.50 med påföljande fika eller lunch tillsammans på kafé Blomman kl 11.00-12.00.

Ny gympaledare är Christina Liljestam som har jobbat som lärare och haft gymnastik på schemat. Vi tackar avgående ledare Elba Pineda Gustafsson för hennes insatser.

Gruppen är för tillfället fulltalig.

För mer info kontakta Christina Liljestam 070-877 09 40

Titta gärna in på vår hemsida!

Där publiceras aktuella ämnen och referat från genomförda aktiviteter mm. Adress: www.spfseniorerna.se/bromma.

Rockkonsert på Bio Kaskad

SPF Seniorerna Bromma har inlett ett samarbete med biografen Kaskad i Blackeberg. Det första stora samarbetsprojektet är en rockkonsert den 4 september kl 18 med **AllTimer Band**. Bandet bjuder på pop, rock, blues, funk och lite disco. I vårt nästa nummer av tidningen kommer vi presentera bandmedlemmarna lite mer ingående.

Tranebergs aktivitetscenter

SPF Seniorerna Bromma har även inlett ett samarbete med Tranebergs aktivitetscenter som ligger på Tranebergsvägen 45. Tranebergs aktivitetscenter är en mötesplats för dig över 65 år som bor i Bromma. Om du vill veta mer om deras aktiviteter, kan du gå in på Stockholm stads hemsida Senior i Stockholm /Hitta träffpunkt och mötesplats för seniorer / Tranebergs aktivitetscenter.

Om du som SPF-medlem i stället vill göra något meningsfullt för andra seniorer hör av dig till aktivitetssamordnare Eva Gren för att få veta mer. Just nu behöver hon förstärkning med en bingovärd och en samtalsledare cirka 1 timme i veckan. Eva nås på telefon 08-508 067 41 eller på mail: eva.gren@stockholm.se
Vi har också inlett diskussioner om att samarbeta kring en hälsovecka i september. Det återkommer vi mer om i nästa nummer av tidningen.

Elisabet Sundelin

FÖRELÄSNINGAR UNDER VÅREN 2025

Påminnelse VÅRTERMINEN 2025

Måndagen den 24 mars

Behöver du hemtjänst - hur gör du och vilken hjälp kan du och dina anhöriga få?

Behovet av hemtjänst kan dyka upp både med kort varsel, t ex efter en sjukhusvistelse, eller efter en lång och arbetsam period i hemmet. Vart vänder man sig för att få hemtjänst, vilken form av hjälp och stöd kan man få och vad behöver de anhöriga?

För att få hemtjänst och i vilken form måste personens behov bedömas. Hur går det till, hur bedöms den enskildes behov och hur beräknar man behovens storlek? Hur mycket kan/orkar en anhörig medverka och vilket stöd och avlastning kan han/hon få?

Information och diskussion tillsammans med Malin Persson, ansvarig för biståndsbedömningen på äldreboendet i Bromma, och Anna Jepsen, anhörigkonsulent i stadsdelen..

Måndagen den 5 maj

Är det tryggt för seniorer att bo och röra sig i i Bromma?

Polisinspektör/kommunpolisen i Bromma Louise Bovin, trygghetssamordnare i Bromma stadsdelsförvaltning Alvaro Zagal och ordförande för föreningen Grannstöd Bromma Stig Domander talar

kring frågorna; Vad ska vi tänka på och vad kan vi göra som seniorer för att skapa trygghet?

Vad gör polisen, kommunen och Grannstödsföreningen för att skapa trygghet? Hur ser brottsstatistiken ut för Bromma? Det kommer finnas utrymme för frågor.

Föreläsningarna äger rum i Abrahamsbergskyrkan, Båvervägen 45. Bromma

Kl 14.00-16.00, Ingen servering.

Vi vill gärna ha din anmälan i förväg, skriv till Lena Hedquist: lena.hedquist@gmail.com. Information: 073-759 40 82

Uppge ditt mobilnummer i händelse av ändringar



Kosten är särskilt viktig för oss äldre

Åsa von Berens, leg.dietist, forskare & utredare på Stiftelsen Stockholm läns Äldrecentrum besökte oss i februari med information om hur viktig kosten är för vårt välbefinnande.

Behoven förändras med stigande ålder. Kroppen måste få rätt energiintag med ex.vis proteiner för att bygga muskelmassa, risk finns för undernäring, vilket kan vara svårt att inse.

Vi har fått Åsa von Berens underlag med bilder, se vår hemsida, flik Bra att veta/Kost och näring. Äldrecentrum har även en podd med olika tema att lyssna på: <https://aldreicentrum.se/podcast/>

Stor aptit på livet, men mindre aptit på maten?

Råd om bra mat för äldre



Vårens aktiviteter 2025

Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Båvervägen 45, Bromma. Kl 13.00

Entréavgift 50 kr. Biljetten inkluderar kaffe/te, bröd, program och dragning i lotteri.

17 mars – K-G Bergström - från det röda huset till vita huset

Journalisten K-G Bergström, känd från TV, berättar om sin livsresa från en liten by i Norrbotten till maktcentra som Vita Huset och Kreml.

14 april – Marianne Rundström – pensionär men inte passé

Är Sverige världens mest ålderistiska land? Hur är det att åldras i vårt land?

Kom och lyssna till journalisten Marianne Rundström som föreläser för oss om synen på äldre och åldrande.

12 maj – Några av Trumps väljare – och deras musik

Jan-Erik Mellin och Lars Mjönes berättar för oss om människorna i Appalachen i sydöstra USA, särskilt kolgruvearbetarna, och hur countrymusiken har växt fram som en spegel av deras livserfarenheter.

De kommer också ge oss en bild av senaste valet i USA.

Boule

Vi spelar boule hela året.

Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar kl 11-14 och söndagar kl 11-14 samt i Björklunds Hage torsdagar kl 11-14.

Vintersäsongen i Liljeholmshallen fredagar kl 12-14.

Välkommen att spela med oss.

Info: Ulf Larsson. 073-805 71 98

Agneta Blomdahl 070 - 766 46 96

Bowling

Onsdagar 10:00 – 11:30

Bowlinggruppen är fortfarande fullbokad.

Vi har en väntelista.

Om du är intresserad att spela bowling med oss kan du anmäla dig till listan.

Spelplats: Åkeshovs Bowling Center, Åkeshovs Sim- och idrottshall.

T-banestation: Åkeshov.

Ledare: Thomas Bäck, Mobil 070-830 22 16 eller thomas.r.back@gmail.com



Stavgång i Blackeberg

Samling vid Blackebergs T-banestation måndagar kl 11.00
Valfri stavgångsrunda 1-3,5 km, Avslutning på Marys Café

Info: Elisabet Hallquist, 076-240 66 91

Astrid Gustafson, 076-812 75 28

Trivselbridge

Vi spelar på Tältgatan 12, onsdagar kl 11.00.

Sluten grupp, men vi tar gärna emot nya medlemmar.

Information:

Kerstin Törestad Peterson 070-466 26 07

Monica Poppen 070-260 08 71

Intresserad av bridge?

Om vi får tillräckligt många intresserade drar vi igång en grupp under våren. Detta kommer inte att bli någon nybörjarbridge, utan viss erfarenhet krävs.

Är du intresserad och vill veta mer? Hör av dig till Karin Lund, epost karin.lund@priorita.se eller tel/sms 070-825 43 90.

Luncher på Melanders kl 13.00

Vi fortsätter med luncher på Melanders i Alvik (Gustavslundsvägen 14). Förutom dagens rätt har de ett varierat utbud. Från kl 13.00 gäller pensionärsrabatt. Följande fredagar gäller: 28 mars, 25 april och 23 maj.

Gunilla Rommér 070 526 14 51

Vi ses på Höglandets fikarum!

Kaféträffar en gång i månaden på Höglandstorget 3, tisdagar kl. 14.00.

Datumen är 11 mars, 8 april, 13 maj och 10 juni.

PUB-kvällar

på Scandic hotell, Gustavslundsvägen 153

Vi träffas över ett glas vin eller öl och kanske äter något därtill.

Torsdagar kl 17.00 följande datum:

27 mars, 24 april och 22 maj

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 <i>lena.hedquist@gmail.com</i>	073-759 40 82	Redaktionsgruppen Ulla von Platten	070-695 45 91
Elisabet Sundelin , vice ordförande <i>elisabet.sv@hotmail.com</i>	070-773 13 88	Äldrefronten Lena Hedquist	073-759 40 82
Mats Rollbäck , sekreterare <i>mats.rollback@telia.com</i>	070-250 26 37	Programgruppen Maivor Carlens	070-601 04 42
Lena Jonker , kassör/webbredaktör <i>lena.m.jonker@gmail.com</i>	070-716 92 97	Friskvårdsombud Elba Pineda Gustafsson	070-734 62 01
Maivor Carlens , program <i>mecarlens@gmail.com</i>	070-601 04 42	Digitaliseringsombud Hillevi Hult <i>hillevi.hult@telia.com</i>	070-787 83 03
Lars Carlqvist , medlemssekreterare <i>lars.carlqvist@veritema.se</i>	070-525 55 24	Föreningens adress SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma	
Karin Lund , <i>karin.lund@priorita.se</i>	070-825 43 90	Organisationsnummer	802412-8558
Maude Lundgren <i>maude.e.lundgren@gmail.com</i>	070-664 59 30	Bankgironummer	131-4582
Ulla von Platten redaktör <i>ullavonplatten@hotmail.com</i>	070-695 45 91	Swish	123 4550505
Valberedning: Berit Alveskär Malla Volevi	070-719 41 10 070-888 33 37	Hemsida	www.spfseniorerna.se/bromma
Revisorer Gun Risberg Lars Jeding	070-757 76 85 070-349 55 32	Årsavgift 2025	300 kr Betaling sker via faktura utsänd från förbundet
		Vänmedlem (medlem i annan SPF-förening)	60 kr Avgiften inbetalas till Brommas bankgiro 131-4582

Visa bilder kommer ifrån freeimages.com och freepik.com



Tidning till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.
Redaktion: Lena Hedquist, Maivor Carlens, Gunilla Rommér,
Maude Lundgren och Ulla von Platten.

SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet i Sollentuna.

Nästa nummer kommer vecka 24, sista manusdag 23 maj 2025.

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 08-508 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, måndag 08.00-18.00, tisdag - torsdag 08.00-16.30
samt fredag 08.00-16.00.

aldredirekt.service@stockholm.se