

SPF SENIORERNA BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma

Nr 2 Juni 2025



Ordförande Lena har ordet:

Sommaren står för dörren

Alldeles nyss fick jag besked om att vi fått ett större bidrag från Bromma stadsdelsnämnd än vad vi brukar få, vilket verkligen ökar möjligheterna att genomföra våra aktiviteter! Av den medlemsavgift (300 kronor) som var och en betalar får föreningen behålla 60 kronor, resten går till distrikt och förbund. Boulen och bowlingen får en summa som vanligt och vår nya populära gympagrupp i Åkeshovshallen som är gratis för deltagarna men kostar hyra av lokalen får också glädje av detta. En stor del av kostnaderna som vi har handlar om lokalhyror och arvoden till dem som medverkar i våra möten samt tryck och utskick av vår medlemstidning.

Sommaren står för dörren fast när jag tittade på termometern i morse läste jag 6 grader och satte på mig ytterligare en varm tröja. Jag var på väg att äta lunch med de medlemmar som fyller 90 under året. Det blev en mycket positiv upplevelse – medlemmen som satt bredvid mig berättade om sin erfarenhet av hemtjänstens alla personer som kommit till henne efter en svår sjukdomsperiod. Så mycket som hon fått veta om deras bakgrund och vägen till Sverige och så mycket som hon lärt sig! Och när jag frågade vad mannen som satt mitt emot mig skulle göra efter lunchen fick jag veta att han skulle åka till landet och



köra motorcykel för vad vore livet utan den. En annan av gästerna har ringt och berättat att hon gärna ville komma i kontakt med den trevliga medlemmen som satt mitt emot henne och undrade om jag kunde hjälpa till – en ny vän kanske!

SPF Seniorerna har kongress i början av juni och då kommer den nya förbundsordföranden Maria Larsson att efterträda Eva Eriksson som av sagt sig omval. Kongressen äger rum på Sänga Säby på Mälarearna och jag kommer att vara ett av de sjutton ombuden för Stockholmsdistriktet som deltar. Ska bli spännande att höra hur Maria ser på framtiden för vårt seniora förbund. Kommer de nya femti- och sextitalisterna att finnas med i vår organisation?

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

▪ Rapport från Äldrefronten Sidan 2

▪ Rockkonsert Sidan 3

▪ Blacksta gård Sidan 5

Rapport från arbetsgruppen Äldrefronten

Vi är sju personer i denna arbetsgrupp som träffas 3 - 4 gånger per termin och på dagordningen står bland annat frågor som har med föreningens påverkansarbete att göra.

Politikerna i Bromma stadsdelsnämnd kommer att under hösten bli inbjudna till ett möte för alla medlemmar för att svara på vad som gjorts för att förbättra äldres levnadsvillkor sedan förra valet. Vi vill också ta reda på hur deras planering för framtiden ser ut när det gäller oss äldre i Bromma.

Äldrefronten bjuder också in olika befattningshavare från stadsdelsförvaltningen och närmast på listan står den nyanställda Äldrelotsen som vi vill

veta mer om. Anhörigkonsulenten i stadsdelen har vi också träffat många gånger eftersom vi anser att det är en oerhört viktig person med tanke på hur viktigt stödet till anhöriga är.

Vi har också tagit initiativ till de föreläsningar som äger rum som komplement till våra vanliga månadsträffar.

Om du har frågor eller förslag på ämnen som du vill diskutera är du välkommen att höra av dig till undertecknad!

Lena Hedquist lena.hedquist@gmail.com eller 073-759 40 82

Referat månadsträffar våren 2025

Under våren har föreningen gästats av två tv-personligheter och vi fick även en inblick i amerikansk kultur.

Journalisten K-G Bergström berättade om sitt enkla ursprung i den röda stugan i Norrbotten, hur han fick möjligheten att studera och så småningom blev journalist. Sen tog karriären honom ut i stora världen, det blev både Vita huset och Kreml som arbetsfält. Som utrikesreporter och inrikes kommentator samt programledare i tv har han fått möta många kända politiker och andra personligheter. Ett uppskattat besök med många frågor från den fulltaliga publiken.



Marianne Rundström lämnade tv-jobbet som pensionär, skrev boken "Pensionär – men ej passé", där hon berättar om hur man betraktas som senior i Sverige. Vi fick delta i ett litet quiz som var intressant; Vilka visste att riksdagen redan 1913 bestämde en pensionsålder på 67 år? Då uppnådde 2% av befolkningen den höga åldern. Hur många 100-åringar finns nu i Sverige? Svar nästan 3,000 st och det blir fler varje år. Marianne har även en podd att lyssna till, den heter Mogna röster.

Slutligen i maj fick vi en intressant inblick när två pensionerade lärare tog oss med till USA och två stater med kolgruvnostalgi, West Virginia och Kentucky. De gamla gruvdistrikten i vackra bergsområden är numera olönsamma, men många lockades av Trumps vallöften om att återuppta gruvjobben och vicepresident Vance har skrivit en bok om sina familjerötter här. Nostalgin över svunna tider lever kvar i sång och musik i form av country och Bluegrass, som vi fick avnjuta exempel på.

Rockkonsert med AllTimer Band, på Bio Kaskad den 4 september

AllTimer Band spelar medryckande och dansvänliga hits, både nya och gamla. De har en bred repertoar, här hittar man pop, rock, blues, funk och lite disco.

Bandet består av Håkan Hammarström, bas, Birgitta Pincott, trummor och sång, Jan Dahlström, gitarr och sång, Cissi Leijon, tamburin och sång, och Kée Tengblad, gitarr, mandolin, munspel och sång.

Eftersom det är fyra medlemmar i bandet som sjunger bjuds det på en hel del stämsång. Musiken är allt från stillsamma ballader till fullt ös. Ett underhållande gäng.

Plats: Bio Kaskad, Blackebergs torg

Tid: Klockan 18.00

Pris: 100 kr/person, betalas vid entrén



Program under Aktivitetsvecka 36

Måndag den 1 september

Föreläsning kl 14.00 Abrahamsbergskyrkan

Hur arbetar Stockholms stad med civil beredskap i syfte att skydda stadens seniorer (Se information sidan 6)

Tisdag den 2 september - Höstpromenad med Christian Reimers

Christian Reimers, Bromma-profil med gedigen kunskap om Bromma trädgårdsstad tar oss med på en promenad i Äppelviken, den äldsta delen av trädgårdsstaden.

Vi träffas den 2 september kl. 13.00 vid Alléparken (utanför Parks konditori). Den som så önskar tar en fika efter promenaden på Park. Karin Lund, 070-825 43 90

Onsdag den 3 september – Prova-på boule

Välkommen till Tranebergsängen kl 13.30 för att prova på att spela boule.

Klot finns att låna. Ta gärna med fika för en gemensam stund efter spelet.

Ulf Larsson, 073-805 71 98, um_larsson@hotmail.com

Onsdag den 3 september Prova-på gympa i Åkeshovsparken

Den 3 september kl 13 blir det gympa i Åkeshovsparken. Då visar Christina Liljestam hur man kan träna enkelt hemma utan några redskap.

Intresserad? Anmäl dig till Christina tel: 070-8770940

Torsdag den 4 september – Underhållning med AllTimer Band

Kl 18.00 rockkonsert på Bio Kaskad i Blackeberg, se separat annons.

Fredag den 5 september – Prova-på bowling

Passa på och spela bowling utan kostnad i Åkeshovs Bowling Center i Åkeshovs Sim - och Idrottshall. Ingång till vänster om huvudentrén. T-bana till Åkeshov.

Kl. 12:15 träffas vi för en introduktion med val av skor och klot. Klot som passar alla finns att låna. Därefter praktiska övningar på en bowlingbana kl. 13:00.

Anmälan till aktiviteten senast söndagen den 31 augusti till:

Thomas Bäck

Tel.: 070 830 22 16 eller

thomas.r.back@gmail.com

Anhörigstöd i verkligheten

Vitrorattanhörigstödet som stadsdelen i Bromma erbjuder ibland beskrivs i ett alltför positivt ljus. Verkligheten är annorlunda.

Pensionärsrådet i Bromma har utsetten grupp som ska belysa hur vi ser på frågan och ge tips både till äldreförvaltningen och de närstående. Karin Lund och Lena Jonker är SPF Seniorerna Brommas representanter i gruppen.

Är du en anhörig med din närstående, antingen hemma med hemtjänst eller på ett vård- och omsorgsboende, hör av dig och berätta hur vardagen ser ut och vad kommunen/stadsdelen hjälper till med.

Välkommen att kontakta Karin Lund tel 070-825 43 90 eller Lena Jonker tel 070-716 92 97.

Datum, platser och tider för Sommar i Bromma

Sommar i Bromma kommer äga rum under delar av juni, juli och augusti på fyra platser i Bromma; Brommaplan, Tranebergsängen, Blackeberg och Mariehäll. Stadsdelsförvaltningen vill presentera sina verksamheter och även lokala företagare och föreningar.

SPF Seniorerna Bromma medverkar vid Blackebergs torg den 30 juli.

- 25-27 juni på Brommaplan, klockan 12-16 (Invigningen sker kl 12.30 den 25 juni)
- 30 juni till 2 juli på Brommaplan, klockan 12-16

- 3-4 juli på Tranebergsängen, klockan 12-16
- 7-9 juli på Tranebergsängen, klockan 12-16
- 30 juli - 1 augusti på Blackebergs torg och grönområde, klockan 12-16
- 4-6 augusti på Blackebergs torg och grönområde, klockan 12-16
- 7-8 augusti i Mariehäll, klockan 12-16
- 11-13 augusti i Mariehäll, klockan 12-16

Sommarvandringar

Vandring runt Kyrksjön onsdagen den 9 juli kl. 13.

Vi ses utanför Åkeshovs T-banestation. Ingen föranmälan behövs.

Alice Fri tel 070 491 47 67

Vandring genom Linnea-Kortenlunds koloniområde tisdagen den 15 juli kl 13.

Vi ses vid Spångavägen 84. Buss 117 stannar vid hållplatsen Kortenslund (4:e stoppet fr Brommaplan). Vi avslutar på Linnea kafé.

Föranmälan till Alice Fri tel 070 491 47 67

Vandring runt Judarn onsdagen den 23 juli kl 13.

Vi ses utanför Åkeshovs tunnelbanestation. Ingen föranmälan behövs.

Alice Fri tel 070 491 47 67



Blacksta Vingård – en pärla i Sörmland

Tisdagen den 30 september 2025

I hjärtat av Sörmland ligger Blacksta vingård, 15 km utanför Flen, en av Sveriges första vingårdar. Här får vi uppleva och smaka på Sörmland och ett av världens nordligaste tillverkade vin på en plats som 2024 vunnit pris för Sörmlands bästa destination för turister att besöka.

Då det numera är tillåtet med gårdsförsäljning kan vi köpa med oss av deras drycker direkt från vingården.

Innan hemresan besöker vi den intilliggande gårdsbutiken med stenugnsbakeri, som har öppet för försäljning om vi önskar köpa med oss något hem.

Avresa: 09.00 Tunnlandet 15 vid Brommaplan (f d Scandic Hotel)

Åter till Brommaplan ca 17.00

Anmälan (obligatorisk) fr om 23 juni, till Maivor Carlens, mecarlens@gmail.com

Uppge alltid mobilnummer.

Pris: 790 kr för bussresan, guidning av vingården, avsmakning av gårdens vin, lunch med måltidsdryck, dessert och kaffe.

Betalning: Senast den 5 september till Swish 123 455 0505 (SPF konto)

Ange Vingården och namn på meddelanderaden.

Invänta bekräftelse på anmälan före betalning.

Uteblir du från resan, utan att ha lämnat återbud efter 5 september, är du betalningsskyldig om föreningen drabbas av kostnader.

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

Information och frågor till Maivor Carlens 0706 – 010442.



VIKTIG INFORMATION

För den som behöver kontakta Bromma Stadsdelsförvaltning:

Telefon 08-508 060 00

Besöksadress Köpsvängen 24 (Bromma Blocks)

Postadress:

Bromma stadsdelsförvaltning

Box 15017

167 15 Bromma

Ny gympagrupp i höst

Under vecka 35 startar gympan och då med två grupper!

Onsdagen den 27 augusti startar en ny grupp kl 10.00 i Åkeshovshallen, samling innanför huvudentrén.

Efter gympan samlas vi på kafé Blomman för fika eller lunch tillsammans.

Intresserad av att gympa på onsdagar?

Anmälan till Christina Liljestam (telefon/sms): 070-877 09 40

Titta gärna in på vår hemsida!

Glöm inte att titta på hemsidan! Där publiceras aktuella ämnen och referat från genomförda aktiviteter mm.

Adress: www.spfseniorerna.se/bromma.

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

FÖRELÄSNINGAR UNDER HÖSTEN 2025

Måndagen den 1 september

Hur arbetar Stockholms stad med civil beredskap i syfte att skydda stadens seniorer

Ebba Nordborg, som jobbar på enheten för kommunikation, omvärld och beredskap, kommer till oss och informerar om arbetet med civil beredskap i staden. Ebba är en av stadens första anställda utbildade vid Försvarshögskolans statsvetenskapliga program med inriktning kris och säkerhet,

Enheten arbetar bland annat med planering, utbildning, träning och utveckling kring beredskap samt säkerhetsfrågor både internt och stadsövergripande. Stadens mål för säkerhetsarbete och civilt försvar har liv och hälsa i fokus. Risker för äldreomsorgen är exempelvis brand i boende, större utbrott av smitta, digitala system och brist på vatten, el, livsmedel och omsorgspersonal.

Välkommen till Abrahamsbergskyrkan, Bävervägen 45. Bromma KI 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

Måndagen den 6 oktober

Claes Tjäder om välfärdsteknik

Måndagen den 3 november

Läkemedel



Sommar med SL-trafiken

Passa på att göra utflykter med kollektivtrafiken under sommaren, med buss, tvärbana, båt, pendeltåg eller tunnelbana.

Ett sätt att upptäcka platser inom närområdet som man kanske inte har besökt, för att äta eller ta en fika. Att se Stockholm, Mälaren och skärgården kan vara spännande, det går båtlinjer i olika riktningar, exempelvis till Vaxholm. Gå in på SL-appen eller hemsidan för att söka information för att reseplanera.



Aktiviteter 2025

Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Bäckvägen 45, Bromma. Kl 13.00

Boka almanackan redan nu för höstens medlemsträffar i Abrahamsbergskyrkan:

15 september, 20 oktober, 10 november och 15 december 2025.

Fullständigt program kommer i nästa nummer av tidningen.

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

Bowlingen tar nu sommarlov.

Med anledning av det stora intresset för bowlingen har vi nu utökat med en ytterligare grupp. Det finns några lediga platser i båda grupperna.

Grupp 1 spelar
Onsdagar 10:00 – 11:30

Grupp 2 spelar
Måndagar 14:00 – 15:30

Höstsäsongen börjar:

Grupp 1 onsdagen den 3 september.
Grupp 2 måndagen den 1 september.

Plats: Åkeshovs Bowlingcenter. Åkeshovs Sim- och idrottshall.

T-bana: 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 stavgångsruna 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.

Start efter sommaren den 27 augusti.

Sluten grupp, men vi tar gärna emot nya medlemmar.

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



Sommarluncher 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: : 27 juni och 22 augusti.

Gunilla Rommér 070 526 14 51

Högländets fikarum!

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

Datum för hösten publiceras i nr 3/2025.

PUB-kvällar

på Scandic hotell, Gustavslundsvägen 153

Datum för hösten publiceras i nr 3/2025.



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	Digitaliseringsombud Hillevi Hult <i>hillevi.hult@telia.com</i>	070-787 83 03
Maivor Carlens , program <i>mecarlens@gmail.com</i>	070-601 04 42	Föreningens adress SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma	
Lars Carlqvist , medlemssekreterare <i>lars.carlqvist@veritema.se</i>	070-525 55 24	Organisationsnummer	802412-8558
Karin Lund , <i>karin.lund@priorita.se</i>	070-825 43 90	Bankgironummer	131-4582
Maude Lundgren <i>maude.e.lundgren@gmail.com</i>	070-664 59 30	Swish	123 4550505
Ulla von Platten redaktör <i>ullavonplatten@hotmail.com</i>	070-695 45 91	Hemsida	www.spfseniorerna.se/bromma
Valberedning: Berit Alveskär Malla Volevi	070-719 41 10 070-888 33 37	Årsavgift 2025	300 kr Betalning sker via faktura utsänd från förbundet
Revisor Gun Risberg Lars Jeding	070-757 76 85 070-349 55 32	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 35, sista manusdag 15 augusti 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

Bromma Stadsdelsförvaltning

Telefon 08-508 060 00

Besöksadress: Köpsvängen 24
(Bromma Blocks)

Postadress: Box 15017, 167 15 Bromma