

SPF SENIORERNA BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma

No 3 September 2025



Målningen "Frukostdags" är ett oljearbete på duk av den svenska konstnären Hanna Pauli (1864-1940) från 1887 (Nationalmuseum). Den föreställer ett uppdukat frukostbord i en trädgård, med solljus som faller på duken och föremålen. Målningen är känd för sin ljusbehandling och har blivit ett av Nationalmuseum's mest populära verk.

Följ med på utflykt till Nationalmuseum den 6 november, läs mer på sidan 3!

Vill du bli medlem i SPF Seniorerna?

Kontakta vårt förbund via

Telefon: 08-692 32 50

E-post: info@spfseniorerna.se

▪ Sommar i Bromma 2025 Sidan 2

▪ Ordförande har ordet Sidan 3

▪ Kongressreflektioner 2025 Sidan 4

Sommar i Bromma 2025

Stadsdelsförvaltningens aktivitet Sommar i Bromma har nu genomförts flera år i rad, men slog i år besöksrekord med runt 5.000-6.000 besökare, på fyra olika platser; Brommaplan, Tranebergsängen, Blackebergs torg samt park och Annedalsparken samt Mariehällstorget.

Syftet med Sommar i Bromma var dels att nå ut till de medborgare som befann sig i stadsdelen under sommaren och kunna erbjuda olika typer av aktiviteter, information och råd från stadsdelsförvaltningens enheter. Ett vidare syfte var att skapa trygghet och närvaro genom att förvaltningen och frivilliga aktörer som föreningar och företag också deltog under Sommar i Bromma och därmed erbjöd en pratstund och även information. Främst ungdomar och pensionärer var målgrupper, men även barn och barnfamiljer som stannade i Bromma under sommarveckorna.

Olika externa aktörer, så som byggnadsföretag, lokala konsthantverkare och prova på olika sporter samt musik och sång, medverkade. Likaså polisen, polisens volontärer, brandkåren, kyrkan och grannstödsbilen deltog på alla platserna, vilket skapade trygghet. Vi som anordnade Sommar i Bromma var extra glada över att SPF Seniorerna deltog, då detta var den enda föreningen från den målgruppen

som kunde delta, vilket vi tackar för! Den generella respons som jag som projektledare för Sommar i Bromma fått under dessa veckor har varit mycket positiv, både från aktörer och besökare. Många besökare och även lokala företag uttryckte att de upplevde en trygghetsskapande känsla genom just stadsdelens och andra aktörers närvaro och att det skapade engagemang i området för både boende och besökare. Det fanns också möjlighet att få råd gällande olika delar av socialtjänstens verksamheter.

Vår förhoppning är att vi nästa år kan fortsätta anordna Sommar i Bromma och att de som behöver antingen råd, stöd, en rolig aktivitet eller ett stillsamt samtal kommer och besöker oss även då!

Helene Bagge Österlund

Projektledare Sommar i Bromma 2025



Program under Aktivitetsvecka 36

Se utsänt nyhetsbrev och nummer 2/2025

- | | |
|---------------------------|--|
| ▪ Måndag den 1 september | Föreläsning kl 14.00 Abrahamsbergskyrkan |
| ▪ Tisdag den 2 september | Höstpromenad med Christian Reimers |
| ▪ Onsdag den 3 september | Prova-på boule |
| ▪ Onsdag den 3 september | Prova-på gympa i Åkeshovsparken |
| ▪ Torsdag den 4 september | AllTimer Band på Bio Kaskad |
| ▪ Fredag den 5 september | Utgår |



Ordförande Lena har ordet augusti 2025

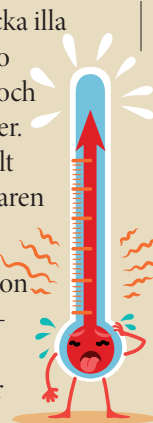
Sommarens hetta...

Jag tror knappast att jag är ensam om att tycka illa om när temperaturen stiger upp mot trettio grader. Mitt hjärnkontor upphör att fungera och orken att åstadkomma något vettigt försvinner. Bilen med AC blir en tillflykt och det är ju helt galet och det känns konstigt att under sommaren längta efter regn och kyla.

Vår nya förbundsordförande Maria Larsson har uttalat sig om hur dåligt en del kommuner tar hand om de äldre, inte minst de som bor på ett vård- och omsorgsboende, när det blir så här varmt och kräver bättring.

Nu är det höst och du håller i en tidning full med aktiviteter som vi hoppas att du ska gilla. När det fortfarande är så oroligt i världen med krig och kriser så är det viktigt att ha vänner omkring sig som man kan prata med. Trygghet handlar mycket om gemenskap med andra och det erbjuder medlemskap i en pensionärsförening. Kanske har du en vän som du kan berätta för vad vi gör i vår förening!

Innan vi ses på vårt första månadsmöte i september har vi haft möjlighet att på tv få uppleva en världshändelse, flytten av kyrkan i Kiruna. Men det är ju inte bara kyrkan som ska flyttas. Stora delar av staden är berörd och om detta får vi höra när den som åtog sig ansvaret för allt, professor och samhällsplanerare Göran Cars, berättar den 15 september.



Hur många gånger har du funderat på att skaffa dig en framtidsfullmakt? Kanske har du redan en men vill veta mer om andra frågor som har med arv och testamente att göra. Vi har bett en jurist att informera och svara på frågor i november.

Vi fortsätter med tre föreläsningar under hösten och har bjudit in en kunnig person från Äldreförvaltningen som informerar om vad staden har för ansvar vid en eventuell kris och vad du själv har för ansvar. Vet du vad en trygghetspunkt är och var de finns i Bromma? Det är en plats där du kan få aktuell och trygg information under en långvarig kris. Valfärdsteknikens utveckling och svar på frågan om vad AI är blir innehållet i de två andra föreläsningarna.

Äta lunch tillsammans, bara sitta och prata över en kopp kaffe eller ta ett glas vin är också ett sätt att vara tillsammans. Eller varför inte följa med på våra museibesök. Flygvapenmuséet i Linköping hoppas vi ska locka våra manliga medlemmar!

Ser fram emot att få träffas igen!

Ordförande Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma

Följ med till Nationalmuseum den 6 november

Upptäck konstnären bakom den älskade målningen Frukostdags.

Hanna Hirsch Pauli är en av de mest välkända av okända inom nordisk konst från sekelskiftet 1900. I den här utställningen ges för första gången en heltäckande bild av hennes konstnärskap. Du får också chansen att lära känna Hanna Hirsch Pauli både som konstnär och person.

Torsdagen den 6 november klockan 11.30 är det guidad visning av Hanna Hirsch Paulis målningar.

Vi träffas klockan 11.15 utanför museet vid bra väder och innanför vid regn.

Anmälan obligatorisk fr.o.m. 16 oktober, till Maude Lundgren tel. 070 6 645 930.

Max 20 personer.

Kostnad 235: -. Invänta bekräftelse före betalning.

Betalning: Senast den 30 oktober till Swish 123 455 0505 (SPF konto), om du saknar Swish-konto kan du betala till vårt bankgiro 131-4582.

Postmuseum den 16 oktober –

Vi besöker det nyrenoverade Postmuseet på Lilla Nygatan 6 i Gamla stan.

Museet skildrar postens historia från dess grundande 1636 fram till nutid. Förutom den historiska samlingen, som främst består av posthistoriska föremål samt foton och dokument, har Postmuseum en omfattande frimärkssamling och andra filatelistiska objekt. Flerautställningar pågår inom museet. Efter den guidade turen kan vi ta en gemensam fika i restaurang AVI.

För den som vill veta mer om Postmuseum, se www.postmuseum.se

Samling i Alviks tunnelbanestation kl 12.45 för gemensam resa till Gamla stan.

Visningen startar kl 13.30 och tar ca 45-60 minuter.

Kostnad: 110 kr/person
(för guide och entréavgift 40 kr)

Maxantal 25 personer.

Anmälan (obligatorisk)
fr om 15 september,
till Ulla von Platten,
070-695 45 91,
ullavonplatten@hotmail.com.
Uppge alltid ditt mobilnummer.

Betalning: Senast den 7 oktober till Swish
123 455 0505 (SPF konto), du som saknar
Swish kan du betala till vårt bankgiro 131-4582.

Ange Postmuseum och namn på meddelanderaden.
Invänta bekräftelse på anmälan före betalning.



Några reflektioner från kongressen 2025

SPF Seniorernas kongress ägde rum i början av juni på konferensanläggningen Sånge Sånge och jag var ett av de 117 röstberättigade ombuden.

Dagar fyllda av mängder av information, ställnings-taganden till motioner, avtackningar av personer som slutar och välkomnande av en ny förbunds-ordförande.

Ur kongresshandlingarna kunde läsas att förbunds-kongressen skulle vara papperslös vilket innebar att alla handlingar tillhandahölls digitalt. Även förhandlingarna inklusive votering och personval skulle ske digitalt med hjälp av läsplattor, telefon eller dator. Det visade sig vara så krångligt att deltagarna till sist blev överens om att röstning skulle ske medelst handuppräkningskort och då gick det undan!

Mål och strategier för perioden 2026 – 2029 fastställdes som även är riktmärket för distrikt och föreningar när vi skriver våra verksamhetsplaner.

Rambudget och förslag till förbundsavgift för åren 2026 -2029 slutade med en höjning av 30 kronor.

Intressant att lyssna till var Monica Ulfhielms redovisning av revideringen av Vård- och omsorgsprogrammet. En nödvändighet eftersom så

oerhört stora förändringar sker inte minst genom God och Nära Vård som ska prägla all sjukvård och omsorg idag.

Ytterligare ett program som reviderats var det Boendepolitiska programmet.

En stor mängd motioner tog tid att komma överens om som sig bör på en kongress.

Otroligt mycket tid tog alla avtackningar av personer som skulle sluta, inte minst Eva Eriksson som efter åtta års framgångsrikt arbete lämnar klubban vidare till Maria Larsson. Generalsekreterare Peter Sikströms tal till Eva gjorde det absolut starkaste intrycket på mig, han var som alltid en suverän talare.

Så till sist några citat ur Maria Larssons tal till alla oss ombud.

Att få ha gemenskap med andra så länge man lever, att få respekt för den man är och inte ingå i ett kollektiv där alla är lika, att ha rådighet över sitt liv.

Idag har Kungen mycket att göra – det finns idag över 3000 personer i vårt land som fyllt hundra år och som ju alla har blivit uppvaktade av honom!

LENA HEDQUIST

Vi reser till Linköping och besöker Flygvapenmuseet

Välkomna på en dagsutflykt onsdagen den 22 oktober 2025

Vi börjar dagen med en kort paus på Stavsjö Krog och Café.

Guide är bokad för en visning och berättelse om Kalla kriget och den nedskjutna DC-3:an. När hotet om ett tredje världskrig kröp allt närmare, utvecklade det alliansfria Sverige ett av de starkaste flygvapnen i världen. Visningen tar oss genom kalla kriget i Sverige och världen, folkhemmet, flygvapnet och nedskjutningen av DC-3:an.

(Visningen tar ca 1 timma)

Innan vi träffar guiden intar vi bokad lunch på Aviatören beläget i museets entré.

Efter lunchen och guidning finns fri tid att själv utforska museet.

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

Åter till Brommaplan ca 17.00

Anmälan (obligatorisk) från 8 september, till Maivor Carlens, mecarlens@gmail.com

Vid anmälan uppge önskad maträtt, eventuella allergier samt ditt mobilnummer.

Lunchen består av en fisk & skaldjursgryta med

aioli och surdegsbröd, som alternativ kan du välja vegetarisk paj med rostade grönsaker, picklad lök och ostcreme.

Pris: 823 kr för bussresan, entréavgift, guide, lunch med måltidsdryck, dessert och kaffe.

Betalning: Senast den 1 oktober till Swish 123 455 0505 (SPF konto), du som saknar Swish kan du betala till vårt bankgiro 131-4582. Ange Linköping och namn på meddelanderaden.

Invänta bekräftelse på anmälan före betalning.

Uteblir du från resan, utan att ha lämnat återbud efter den 1 oktober, är du betalningsskyldig om föreningen drabbas av kostnader.

Information och frågor till Maivor Carlens
070-601 04 42



Följ med till Olle Olssons Hagalund

Ett konstnärshem och museum.

Det turkosa huset i Hagalund fångar allas uppmärksamhet. Idag är det ett levande museum som berättar om konstnären som bodde där och varför just hans hem har blivit museum som besöks av människor från när och fjärran.

Olle Olsson lade tidigt till "Hagalund" i sin signatur för att visa stolthet i varifrån han kom.

Torsdagen den 25 september klockan 14–15 är det visning av Olle Olssons Hagalund. Vi träffas kl 13.00 vid Brommaplan för avresa med buss 176 från läge D.

Anmälan obligatorisk fr. om 15 september, till Maude Lundgren tel. 070-664 59 30.

Max 15 personer.

Kostnad: 166 kr. Invänta bekräftelse på anmälan före betalning.

Betalning: Senast den 22 september till Swish 123 455 0505 (SPF konto), du som saknar Swish kan du betala till vårt bankgiro 131-4582. Skriv namn och Hagalund på betalningen.



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.

Måndagen den 6 oktober

Claes Tjäder föreläser om välfärdsteknik

Claes har bland annat arbetat med forskning och äldreomsorg med fokus på digital delaktighet. Claes är också ledamot av Stockholms kommunala pensionärsråd där han leder arbetsgruppen för välfärdsteknik.

Måndagen den 1 december

Vad är AI – egentligen?

Föreläsning med Gabriel Eliasson

Välkommen till en inspirerande och lättillgänglig föreläsning om artificiell intelligens. Gabriel Eliasson förklarar vad AI egentligen är, utan tekniskt krångel. Här får du en grundläggande förståelse för AI och hur du kan använda det i din vardag. Alla kan vara med, inga förkunskaper krävs.

Gabriel berättar också om generativa AI-verktyg som ChatGPT, och visar konkreta exempel på hur du kan ha nytta av dessa i ditt liv, som stöd i skrivande, information, planering och mycket mer.

Om Gabriel:

Gabriel Eliasson är digitalpedagog och föreläsare med över 15 års erfarenhet av att undervisa seniorer i IT och digital teknik. Han är expert på att göra teknik begriplig, och brinner för att hjälpa fler att känna sig trygga i en digital värld.

Välkommen till Abrahamsbergskyrkan, Bäckvägen 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

VIKTIG INFORMATION

Bromma Veteranring har upphört

Bromma Veteranring som startades av SPF och PRO 1993 har nu upphört med sin verksamhet. Verksamheten innebar att ensamstående pensionärer varje dag före kl 12 ringde till en telefonsvarare och angav sitt namn. Därefter kontrollerade vi att alla ringt. De som missat ringde vi upp. Fick vi inte tag på dem ringde vi anhöriga. Antalet ringare har successivt minskat pga för små tillskott för att ersätta bortfall. Därför har verksamheten upphört vid utgången av juli 2025.
Hans Edenhammar, ordförande

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

Aktiviteter hösten 2025

Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Bäckvägen 45, Bromma. Kl 13.00
Entréavgift 50 kr. Biljetten inkluderar kaffe/te, bröd, program och dragning i lotteri.

15 september – Göran Cars – Projekt Kiruna

På grund av LKAB's gruvbrytning blev det nödvändigt att riva/flytta gamla Kiruna. Göran kommer att föreläsa om samt visa bilder från det omfattande arbetet som har förändrat staden Kiruna.

20 oktober – Välkommen till en stämningsfull stund fylld av musik och ord.

Jonas Karling bjuder på personliga tolkningar av kända svenska och internationella skaldar, bland andra Taube, Berghagen och Okudzhava.

Katja Karling, fotograf med i rötter i Ryssland, delar med sig av sina tankeväckande bilder och berättelser – glimtar bakom rubrikerna.

10 november – Familjejuridik

Tilda Alnehäll från Familjens Jurist föreläser för oss om viktiga frågor kring samlevnad, i form av äktenskap eller att vara sambo. Vi får även information om bl a framtidsfullmakt, testamente och bouppteckning.

Tilda kommer även att beskriva den ekonomiska följden av att som anhörig plötsligt bli ensam efter make/maka/sambo. Vad har jag för möjligheter att få hjälp och till vem kan jag vända mig?

15 december – Julstämning

Vi skapar julstämning i väntan på tomten med fin kör-musik.

Boule

Vi spelar boule hela året.

Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar kl 11-14 och söndagar 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

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

Grupp 1 spelar

Onsdagar 10:00 – 11:30

Ledare: Gunnar Persson

Gunnar698@hotmail.com

Tel.: 073-640 30 6



Grupp 2 spelar

Måndagar 14:00 – 15:30

Ledare: Janne Gustafsson

gustafssonjan79@gmail.com

Tel.: 073-372 32 02

På grund av en olycka kvarstår inte Thomas Bäck som ledare under hösten.

Höstsäsongen börjar:

Grupp 1 onsdagen den 3 september.

Grupp 2 måndagen den 1 september.

Plats: Åkeshovs Bowlingcenter. Åkeshovs Sim- och idrottshall.

T-bana: Åkeshov.

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

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: 26 september, 24 oktober, 21 november, samt senare besked om december.

Gunilla Rommér 070 526 14 51

Högländets fikarum!

Vi ses på Högländets fikarum under hösten!

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

Datumen är 9 september, 7 oktober, 4 november och 2 december.

PUB-kvällar

på Scandic hotell, Gustavslundsvägen 153, från kl 17.00.

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

Datum för hösten:

28 augusti, 25 september, 30 oktober och 27 november.





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
Revisorer 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 freemages.com och freepik.com



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

SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet i Sollentuna.

Nästa nummer kommer vecka 49, sista manusdag 14 november 2025.

Bromma Veteranring har upphört

Antalet ringare har successivt minskat pga för små tillskott för att ersätta bortfall. Därför har verksamheten upphört vid utgången av juli 2025.

Hans Edenhammar, ordförande

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