

# SPF SENIORERNA BROMMA

*Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma*

*No 4 December 2025*



## Kallelse till årsmöte 2026 med SPF Seniorerna Bromma

Årsmötet äger rum måndagen den 9 februari kl 13.00 i Abrahamsbergskyrkan.

På årsmötet beslutas i sedvanliga frågor som fastställande av resultat- och balansräkning, ansvarsfrihet för styrelsen, medlemsavgift för 2027, val av styrelseledamöter, samt valberedning och revisorer. Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet. Handlingarna finns att läsa på hemsidan och delas ut på årsmötet.

**VÄLKOMMEN!**

### Vill du bli medlem i SPF Seniorerna?

Kontakta vårt förbund via  
Telefon: 08-692 32 50  
E-post: [info@spfseniorerna.se](mailto:info@spfseniorerna.se)

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| ▪ Hur ska du bo ?        | Sidan 2 |
| ▪ Ordförande har ordet   | Sidan 3 |
| ▪ Fint besök i Linköping | Sidan 4 |

## Hur ska du bo när eller om du inte kan bo hemma längre?

**Kanske tänker du att det ordnar sig alltid den dagen som det blir aktuellt. Och vem har ansvar för att det ordnar sig? Måste jag själv redan när jag fyllt 65 börja planera för mitt framtida boende? Och vad finns det att välja på?**

Delvis beror det på hur du bor idag och inte minst hur du mår i kroppen när det gäller att förflytta sig. Ekonomin spelar förstås roll, hur mycket hjälp du kan få av anhöriga och vänner och var i staden som du bor.

Stockholm ska vara en äldrevänlig stad som jag skrivit om tidigare och det stämmer långtifrån alltid som äldreomsorgsmannen skriver i sin rapport. Inflytande och delaktighet är honnörsord i den äldrevänliga staden och Socialtjänstlagen säger att värdighet och skäliga levnadsförhållanden ska gälla. Nästa år är det val men jag har ännu inte lyssnat till någon politiker som på allvar tar upp frågor om oss äldre trots att vi är så otroligt många väljare. Jag trodde att pandemin skulle sätta fart på diskussionen och visa på vad som behöver göras, men tji fick jag.

Med tanke på rubriken för denna text så vill jag att stadens politiker engagerar sig brett i äldres boendesituation och det gäller seniorbostäder, servicehus, vård- och omsorgsboenden. Behovet att flytta från ett ordinärt boende beror ju bland

annat på hur tillgänglig den egna bostaden är och vilka möjligheterna är till bostadsanpassning. Finns det någon kartläggning av hur äldre bor idag? Prognosen som stadens Äldreboendeplan 2026 utgår från visar att den demografiska utvecklingen med allt fler personer som är över 80 år kommer innebära att det blir brist på bostäder på vård- och omsorgsboenden i den grad att man närmast kan beskriva det som en katastrof. Detta kommer innebära att många får bo kvar i sin ordinarie bostad med ytterligare insatser från hemtjänsten som redan nu går på knäna och på regionens hemsjukvård.

Vi kommer under våren bjuda in politikerna i Bromma stadsdelsnämnd vid ett tillfälle men har också bett ordförande i Äldrenämnden och stadens äldreombudsman att medverka i en av våra föreläsningar!

Kommunens pensionärsråd KPR har föreslagit att en tjänst som boendelots skulle vara en tillgång för äldre som funderar på sitt framtida boende. Men jag tycker naturligtvis också att jag själv har ett eget ansvar för min egen planering av boendet och att jag skaffar mig kunskap om vad som finns att välja på!

**LENA HEDQUIST**

Ordförande i Stockholm stads pensionärsråd

## Betalning av medlemsavgiften för 2026

**Det är dags för årsavgiften 2026 för medlemskap i SPF Seniorerna. Avgiften faktureras från förbundet, men i år finns några alternativa betalningssätt.**

I ett mejl den 4 november från SPF Seniorerna finns instruktioner om hur man kan betala direkt via Mina Sidor på förbundets intranät. (Inloggning Mina Sidor via [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se))

Vill du betala på annat sätt kommer din avi till din internetbank, om du tidigare har anmält e-faktura. Din avi kan även komma till Kivra-brevlådan. Har du inget av ovanstående kommer avin för medlemsavgiften per post. Sista betalningsdag är 31 december 2025. En påminnelse utgår, vid obetald årsavgift den 1 april avslutas medlemskapet.

## *Ordförande Lena har ordet december 2025*



### **Är jag ensam om att tycka att dagarna går väldigt fort? Tror inte det!**

I går hade vi möte i styrelsen och planerade våra aktiviteter för våren fram till sommaren 2026! Vad vill ni medlemmar att vi ska bjuda på? Den frågan ställde vi på mötet för nya medlemmar som ägde rum för några dagar sedan och svaren var skiftande. Fotboll, kanske gåfotboll skulle locka både män och kvinnor. Nej, jag vill att vi pratar mer om existentiella frågor på våra möten kontrade en annan ny medlem. Jag känner att jag blir äldre och har behov av att få fördjupa mig i sådana frågor! Och det pratar jag inte med vem som helst om!

I går var vi 1362 medlemmar mellan 60 och över 100 år. Förmodligen med mycket olika önskemål om vad medlemskapet ska innebära. Två inriktningar styr verksamheten och det ena är trevliga aktiviteter av de mest skilda slag och det andra är att påverka politikerna med syfte att förbättra för oss äldre! Många av er som läser detta ser vi aldrig men jag misstänker att ni är med för att stötta de olika program som förbundet står för, ungefär som i ett fackligt sammanhang. Ju fler vi är desto bättre så se dig omkring om du har någon vän som vill komma med och prova på!

Årsmötet 2026 äger som vanligt rum i februari och du hittar kallelsen i detta nummer. Då kommer en ny kassör att väljas och med vetskap om hur svårt det är att hitta kassörer så förstår ni nog hur glad jag är för det!

Vi behöver fler funktionärer som kan hjälpa till i olika sammanhang. Bland annat efterlyser vi medlemmar som kan hjälpa till med fiket på våra månadsmöten! Annars blir det inget fika! Ring mig och berätta att du kan ställa upp!

**Till sist.**

**EN GOD JUL  
och  
ETT GOTT NYTT ÅR!**

*Ordförande Lena*

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma

## **Julgransplundring den 15 januari 2026**

**Välkommen att delta i "plundringsträff" med lättare förtäring, fiskdamm och underhållning.**

Tore Trollkarl tar oss med på en annorlunda upplevelse fylld av magi, humor och charm.

Vi ses i Brommasalen, Alviks Kulturhus, med start kl 14.00

Anmälan och betalning senast den 31 december till Maivor Carlens, via [mecarlens@gmail.com](mailto:mecarlens@gmail.com) eller sms 070-601 04 42.

Kostnad 75 kr/pers. Betalning till SPF via swish 123 455 0505 eller bankgiro 131-4582.

Ange namn och Julgransplundring på meddelanderaden.

Adress till Alviks Kulturhus:  
Gustavslundsvägen 168A



## Fint besök i Linköping

För rätt många månader sedan planerade vi att göra ett besök på Flygvapenmuséet i Linköping den 22 oktober och inte visste vi då att även presidenten från Ukraina hade samma planer, fast han var på väg till Saab för att titta på flygplan som han ville köpa.

För en gång skull så bestod gruppen av hälften män!

Jag är glad över att jag följde med och att jag tack vare en utmärkt guide fick veta mycket som jag inte tidigare förstått. Nämligen att "vi svenskar" är otroligt duktiga på att tillverka stridsflygplan.

Så det var ingen slump att president Zelenskyj besökte just Linköping.

Guiden informerade om vad som hände under perioden Kalla kriget och hur DC 3:an som finns att beskåda på muséet sköts ner i Östersjön.

För att verkligen kunna leva sig in i hur livet såg ut under den tiden innehöll muséet inredda lägenheter från 50- och 60-talet och det blev verkligen en nostalgisk upplevelse.

Om du har möjlighet kan jag rekommendera ett besök där och kanske ta med ett barnbarn också för det blev ett stycke historia av bästa sort!

LENA HEDQUIST



President Zelenskyj i JAS 39 Gripen tillsammans med Ulf Kristersson och Marcus Wandt. (Foto Per Kustvik, Saab AB)

## Olle Olssons Hagalund

Det blev en fin eftermiddag på Olle Olsson-museet i Solna. Vi blev guidade runt i det turkosa huset där Olle bodde i hela sitt liv.

På bottenvåningen visades målningar, historiska arkivbilder och en modell över det gamla Hagalund, som revs för att lämna plats för de blå höghusen som byggdes i början på 1970-talet.

Trappan upp ledde till verandan med ateljén, som var det enda ställe där han kunde måla och där fanns också Olles sista målning, ofullbordad.

På Filmarkivet.se finns text och en film om och med Olle Olsson-Hagalund, 13 minuter lång.

MAUDE LUNDGREN



## Bussrundtur onsdagen den 11 mars 2026 – Danviken, Kvarnholmen och Hammarbyhamnen



Vi börjar vår guidade bussrundtur mot Tjärhovet, Södra Varvet och Fåfängan, Danvikens hospital, Saltsjökvärn och Mannagrynskvärnen. Finnboda varv och arbetarbostäder vid Gäddviken. Många historiska platser som vår guide berättar om.

Vidare mot KF och 1930-talets brukssamhälle på Kvarnholmen men som idag är en stadsdel med ny bebyggelse. Mot Fanny udde, Lugnet och Hammarby gård. Vi vänder åter mot Brommaplan via General Motors och Luma

lampfabrik i Södra Hammarbyhamnen historiska platser som vår guide berättar om.

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

Anmälan (obligatorisk) fr om 15 december 2025, till Maivor Carlens, mecarlens@gmail.com

Uppge alltid mobilnummer vid anmälan.

**Pris:** 370 kr för bussresan med guide.

**Betalning:** Senast den 22 februari till SPF via Swish 123 455 0505.

Saknar du Swish kan du betala till bankgiro 131-4582.

Ange busstur och namn på meddelanderaden.

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

Uteblir du från resan, utan att ha lämnat återbud efter den 22 februari, är du betalningsskyldig om föreningen drabbas av kostnader.

Information och frågor till  
Maivor Carlens 0706 – 010442

## Utflykt till Stortorget's julmarknad

Du som vill gå med till Stortorget's julmarknad i Gamla stan tisdagen den 16 december.

Samling i Alviks t-banehall klockan 10.30 så kan vi åka tillsammans. När vi känner oss sugna på fika går vi in till Grilliska huset, Stadsmissionens café. Ingen föranmälan.

Vid regn eller snöstorm ställer vi in. Vid frågor ring Maude 070-664 59 30.



### Pingvingång kan hjälpa dig att undvika fall. Så här funkar det!

1. Luta dig lätt framåt och gå plattfotat
2. Precis som en pingvin, vinkla fötterna något utåt
3. Flytta över så mycket av kroppstyngden som möjligt över fötterna.
4. Var uppmärksam på var du går.
5. Ta kortare mer hasande steg.



6. Håll ut armarna för att säkerställa god balans. Inga händer i fickorna.
7. Gå långsamt



Kom ihåg  
att använda reflex,  
så du syns i vinter-  
mörkret och trafiken.

## FÖRELÄSNINGAR UNDER VÅREN 2026

### 26 januari

I Bromma finns många olika verksamheter att ta del av för oss seniorer som arrangeras av Bromma stadsdelsförvaltning.

Äldrelots Ida Matilda Sakko berättar och har även med sig personal från Friskvårdcenter som finns på Seniorboendet Tunet på Räckstavägen.

### 2 mars

**Hur är det att bli gammal i Stockholm?**

Vi har bjudit in Robert Mjörnberg som är politiker och ordförande i Äldrenämnden samt äldreombudsmannen Margareta Eriksson som bland annat har som uppdrag att arbeta med Stockholm – äldrevänlig stad.

### 4 maj

**Koll på läkemedel – hur vet jag om de läkemedel jag använder är bra för mig och hur de eventuellt motverkar varandra?**

Vi får lyssna till en person som vet mycket om detta men som vi ännu inte vet namnet på.

**Välkommen till Abrahamsbergskyrkan, Båvervägen 45. Bromma Kl 14.00-16.00.**

Ingen förtäring och ingen avgift

MEN vi vill gärna att du anmäler din närvaro ifall vi blir tvungna att ställa in mötet vilket tyvärr hänt!

Anmäl dig till [lena.hedquist@gmail.com](mailto:lena.hedquist@gmail.com) eller 073-759 40 82

**VARMT VÄLKOMMEN!  
STYRELSEN**

## Politikerutfrågning den 18 mars kl 18.00 på Bio Kaskad

**SPF Seniorerna Bromma har tillsammans med PRO bjudit in politikerna i stadsdelen för att svara på våra frågor inför valdagen i september.**

SPF Seniorerna Bromma har tillsammans med PRO bjudit in politikerna i stadsdelen för att svara på våra frågor inför valdagen i september. Vad händer i vår stadsdel när det gäller hur

äldres levnadsvillkor ska se ut i framtiden? Finns det boende, hemtjänst, mötesplatser, utbildad personal? Frågor som alltmer uppmärksammas i media och debatter. Kom och informera dig om hur politikerna svarar!

Utfrågningen äger rum i salongen på Bio Kaskad, Blackebergs torg.

### VIKTIG INFORMATION

**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](http://www.spfseniorerna.se/bromma).

**Läs tidningen på hemsidan**

Varje nummer av SPF Seniorerna Brommas medlemstidning publiceras på föreningens hemsida samtidigt som distributionen via brevduvor och postgång. Ett arkiv med tidigare utgivna nummer finns också att tillgå. Se fliken SPF Bromma tidning på hemsidan.

**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](mailto: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](mailto:lars.carlqvist@veritema.se), 070-525 55 24

## Aktiviteter vintern 2026

### Månadsträffar

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

**19 januari** – New Generation – Sveriges mesta nostalgiband som roar och underhåller

Välkomna till bandets hyllning till Sven-Erik Magnusson och Sven-Ingvars. Låtarna och historierna om, hur och varför i sann spelglädje.

**9 februari** – Efter genomfört årsmöte lyssnar vi på musik från Bromma Folkhögskola som bjuder på lättam musik.

**16 mars** – Astrid Lindgren på Dalagatan

Maria Dahl journalist, som varit guide i Astrids Lindgrens hem, berättar om sin favoritförfattare och hennes liv.

Notera gärna månadsträffar den 13 april och 18 maj redan nu. Program kommer i nästa nummer av tidningen.

### Boule

Vi spelar boule hela året.

Vintersäsongen i Liljeholmshallen fredagar kl 12-14.

Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar kl 11-14 och söndagar kl 11-14..

Välkommen att spela med oss.

Info: Ulf Larsson. 073-805 71 98

Agneta Blomdahl 070 - 766 46 96



### Bowling

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

Det finns också möjlighet att spela några serier "Prova-på-bowling" på onsdagarna. Kolla med Gunnar först om lediga tider.

#### Grupp 1

Onsdagar 10:00 – 11:30

Ledare: Gunnar Persson

gunnar698@hotmail.com

Tel.: 073-640 30 63

#### Grupp 2

Måndagar 14:00 – 15:30

Ledare: Janne Gustafsson

gustafssonjan79@gmail.com

Tel.: 073-372 32 02

Plats: Åkeshovs Bowlingcenter. Åkeshovs Sim- och idrottshall.

T-bana: Åkeshov.



### Gympagrupper

Onsdagar och torsdagar i Åkeshovshallen, kl 10.00-10.50. Samling innanför huvudentrén. För tillfället finns lediga platser i onsdagsgruppen.

Anmälan via sms: Christina Liljestam: 070 - 877 09 40.

Ange namn och mobilnummer i meddelandet.

### 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.

Start den 7 januari 2026

Sluten grupp, men vi tar gärna emot nya medlemmar.

Information:

Eva Sand 073-908 25 70

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 pensionsrabatt.

Följande fredagar gäller 2026: 23 januari, 20 februari och 20 mars.

Gunilla Rommér 070 526 14 51

### Vi ses på Högländskaféet!

Kaféträffar en gång i månaden på Högländstorget 3, tisdagar kl. 14.30.

Datumen är 3 februari, 3 mars, 7 april, 5 maj och 2 juni.

### PUB-kvällar

på Scandic hotell, Gustavslundsvägen 153, från kl 17.30.

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

Datum för vintern:

30 januari, 26 februari och 26 mars.





## Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

|                                                                                 |                                |                                                                                                                                                    |                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lena Hedquist</b> , ordförande<br><i>lena.hedquist@gmail.com</i>             | 073-759 40 82                  | <b>Redaktionsgruppen</b><br>Ulla von Platten                                                                                                       | 070-695 45 91                                                                |
| <b>Elisabet Sundelin</b> , vice ordförande<br><i>elisabet.sv@hotmail.com</i>    | 070-773 13 88                  | <b>Äldrefronten</b><br>Lena Hedquist                                                                                                               | 073-759 40 82                                                                |
| <b>Mats Rollbäck</b> , sekreterare<br><i>mats.rollback@telia.com</i>            | 070-250 26 37                  | <b>Programgruppen</b><br>Maivor Carlens                                                                                                            | 070-601 04 42                                                                |
| <b>Lena Jonker</b> , kassör/webbredaktör<br><i>lena.m.jonker@gmail.com</i>      | 070-716 92 97                  | <b>Digitaliseringsombud</b><br>Hillevi Hult<br><i>hillevi.hult@telia.com</i>                                                                       | 070-787 83 03                                                                |
| <b>Maivor Carlens</b> , program<br><i>mecarlens@gmail.com</i>                   | 070-601 04 42                  | <b>Folkhälsoombud</b><br>Christina Liljestam<br><i>christina.liljestam@gmail.com</i>                                                               | 070-877 09 40                                                                |
| <b>Lars Carlqvist</b> , medlemssekreterare<br><i>lars.carlqvist@veritema.se</i> | 070-525 55 24                  | <b>Föreningens adress</b><br>SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist<br>Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma                                          |                                                                              |
| <b>Karin Lund</b> ,<br><i>karin.lund@priorita.se</i>                            | 070-825 43 90                  | <b>Organisationsnummer</b>                                                                                                                         | 802412-8558                                                                  |
| <b>Maude Lundgren</b><br><i>maude.e.lundgren@gmail.com</i>                      | 070-664 59 30                  | <b>Bankgironummer</b>                                                                                                                              | 131-4582                                                                     |
| <b>Ulla von Platten</b> redaktör<br><i>ullavonplatten@hotmail.com</i>           | 070-695 45 91                  | <b>Swish</b>                                                                                                                                       | 123 4550505                                                                  |
| <b>Valberedning:</b><br>Berit Alveskär<br>Malla Volevi                          | 070-719 41 10<br>070-888 33 37 | <b>Hemsida</b>                                                                                                                                     | <a href="http://www.spfseniorerna.se/bromma">www.spfseniorerna.se/bromma</a> |
| <b>Revisorer</b><br>Gun Risberg<br>Lars Jeding                                  | 070-757 76 85<br>070-349 55 32 | <b>Årsavgift 2026</b><br>Betaling sker via faktura utsänd från förbundet                                                                           | 300 kr                                                                       |
|                                                                                 |                                | <b>Vänmedlem</b> (medlem i annan SPF-förening)<br>Avgiften inbetalas till Brommas bankgiro 131-4582<br>För andra betalningsalternativ, se sidan 2. | 60 kr                                                                        |



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 10, sista manusdag 16 februari 2026.

### 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.

**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](mailto:aldredirekt.service@stockholm.se)

### Bromma Stadsdelsförvaltning

Telefon 08-508 060 00

Besöksadress: Köpsvängen 24  
(Bromma Blocks)

Postadress: Box 15017, 167 15 Bromma