



Sommar och sol

Sommar och sol, nu får vi glädjas åt ljuset, värmen, blommor och surrande insekter.

Men det larmas om att humlorna saknar mat, det råder brist på både mat och boplatser för våra pollinatörer. En fjärdedel av Sveriges humlearter är idag rödlistade, och nästan en tredjedel av dagfjärilarna. En tredjedel av maten i butiken har fått hjälp av en pollinerare.

Vi kan bidra genom att plantera växter i trädgårdar och på balkonger, sådana som lockar till sig humlor och bin, exempelvis kryddväxter, lavendel, stäppsalia, vädväxter. Lite ängsfrö och kanske några färre turer med gräsklipparen hjälper också. Parkförvaltningar kan också avstå från att kortklippa slänter kring gångvägar och kanter. Istället kan sommarväxterna få frodas, vi seniorer har säkert minnen från blommande vägkanter.

Vill du bli medlem i SPF Seniorerna?

Kontakta vårt förbund via
Telefon: 08-692 32 50
E-post: info@spfseniorerna.se

▪ Politikerutfrågning	Sidan 2
▪ Ordförande har ordet	Sidan 3
▪ Utflykter i sommar	Sidan 4

Rapport från Politikerutfrågningen den 18 mars 2026

Vad vill våra lokala politiker göra för oss äldre?

Inför höstens val inbjuder PRO och SPF Seniorerna Bromma till politikerutfrågning om äldrefrågor i vår stadsdel.

Alla partier utom Moderaterna och Sverigedemokraterna hade hörsammat vår inbjudan. Vänsterpartiet och Kristdemokraterna hade till och med skickat ordförande Robert Mjörnberg och vice ordförande Nike Örbrink i Äldrenämnden.

Syftet med utfrågningen var att få veta vad varje parti hade åstadkommit under mandatperioden och kanske ännu viktigare vad man har för avsikt att satsa på framåt.

Johan Heinonen (S) som är ordförande i Bromma stadsdelsnämnd inledde med att tacka för inbjudan och betonade hur viktig frågan om äldres levnadsvillkor är och hur imponerad han är av ledamöterna i nämndens pensionärsråd (SPR), vilket även Hanna Wistrand (L) uttryckte.

Hanna W visade sig vara mycket engagerad och påläst i de flesta av frågorna som är av betydelse för oss 65-plussare och viftade ofta med handen för att få ordet.

Robert M (V) ville diskutera vad som menas med kvalitet inom äldreomsorgen och beskrev det med orden I mötet mellan den enskilde och den som ger stödet. Han tog också upp frågan om bristen på personal med tanke på att det kommer fattas ca 50 000 medarbetare om några år. Kan

arbetstidsförkortning vara ett sätt att locka fler att börja arbeta som undersköterskor inom äldreomsorgen och inte försvinna till sjukvården?

Nike Ö (KD) var bekymrad över att det inte finns tillräckligt många platser för de som inte kan bo hemma längre. Hon ansåg att mycket mer behöver göras för att staden ska vara tillgänglig för alla och nämnde årets snöröjning. Bedrägerier mot äldre var en annan fråga som hon var mycket upprörd över, likaså den dåliga kontinuiteten när hemtjänstpersonal kommer hem och det kan röra sig om ett 20-tal olika personer. Och varför ska inte servicehusen som mellanboende få finnas kvar?

Svante Thorell (MP) framhöll hur viktigt det är att individen sätts i centrum och att alla insatser är klimatanpassade, solceller på nybyggnationer, transporter (elbilar) och maten som serveras.

Malin Frick (C) tyckte bland annat att det är viktigt att man får ha roligt hela livet och då är mötesplatserna av stor betydelse. Bo hemma kräver möjligheter till bostadsanpassning och ställer frågan hur fastigheter utan hiss där det bor en pensionär på tredje våningen ska kunna åtgärdas.

Ovanstående är exempel på frågor som diskuterades och mitt intryck var att politikerna var mycket pålästa och engagerade. Sista ordet från Johan Heinonen handlade om att han uppmanade oss seniorer att gå in i politiken!

LENA HEDQUIST

Fixartjänst i Bromma

Du som har fyllt 68 år kan få hjälp med enklare vardagssysslor av stadsdelens fixartjänst.

Tjänsten är kostnadsfri.

Fixartjänsten omfattar vardagssysslor som kan vara riskfyllda för äldre personer, exempelvis att klättra på stegar och liknande. Du kan få hjälp av fixartjänsten även om du har hemtjänst.

Du kan bland annat få hjälp med att

- bära upp och ner saker från vind eller källare
- halksäkra mattor
- fästa sladdar
- byta glödlampor, säkringar eller gardiner.

Tjänsten omfattar inte

- flytt hjälp eller ommöblering
- trädgårdsskötsel eller snöskottning
- fönsterputsning, städning eller källsortering
- montering av möbler
- arbete som kräver någon form av auktorisation (behörighet)
- arbete som hemtjänsten utför, exempelvis personlig omvårdnad.

Kontaktperson: Ahed Baza

Telefon: 076-12 06 000 Måndag-fredag kl 08.00-09.00

E-post: ahed.baza@stockholm.se

Ordförande Lena har ordet juni 2026



Vad är folkhälsa egentligen?

I förra numret av den här tidningen och i tidningen Seniorens berättade jag om hur lättlurad jag hade varit och blivit av med ett antal tusenlappar. Jag skickade faktiskt Seniorens till Nordea och informerade banken om hur många som läser den tidningen. Tror du att jag fått någon respons? Nej just det, INTE. Istället har många medlemmar berättat om hur mycket pengar de blivit av med och då var mina 19 000 en liten summa för många i samma sits som jag.

I morgon ska jag träffa en ortopedkirurg på ett Nyöppnat ställe på Bromma sjukhus som heter Ledplastikcentrum där man kan få nya knän och höfter. Inför en eventuell operation har jag fått ta del av allt som finns i vårt samhälle beträffande fysioterapi och kiropraktik och blivit mäkta imponerad. Inte minst kiropraktorn har gjort intryck genom att så pedagogiskt påtala att den enda som kan åstadkomma en förändring är jag själv. Detsamma gäller förstås alla hemmaövningar som fysioterapeuten försett mig med.

Gissa varför jag berättar om det? Jo, under våren har förbundet som vanligt arrangerat en Folkhälsovecka med bland annat föreläsningar som man kan ta del av på nätet. I vår förening har vi flyttat

vår folkhälsovecka till i höst med olika prova-på aktiviteter och annat som stärker hälsan. Finns kanske anledning att fundera över vad folkhälsa egentligen är. Inte bara kroppen utan också knoppen, dvs den mentala hälsan. De flesta vet hur man ska sköta både och men varför är det så svårt att leva upp till det? Finns mycket forskning om det.

Sommaren står inför dörren men innan dess ska jag träffa de medlemmar som fyller 90 år under året och äta lunch med dem på Sjöpaviljongen. Ännu en trevlig upplevelse har jag framför mig, att träffa alla de funktionärer i föreningen som bidrar till att verksamheten är så uppskattad och det blir på Karamellan på Drottningholm. Och idag ska jag hälsa en trollkarl välkommen på vårt månadsmöte så håll tummarna för att jag inte blir borttrollad!

Önskar er alla en skön sommar!

Ordförande Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma

Prova på att spela teater

Du som vill prova på att stå på scen och du som vill återuppta intresset för skådespeleri har chans att göra det i höst.

SPF Seniorerna Bromma har fått kontakt med Kjell Sköld som har hållit på med teater i 60 år och de senaste 20 åren med seniorteater på bl.a Kaskad i Blackeberg.

Kjell Sköld kommer att hålla en introduktionsdag för oss den 3 september kl 13-17 i Tempus lokaler nära Åkeshovs t-banestation.

Vi kommer kunna erbjuda 12 medlemmar en halvdag där Kjell Sköld kommer att föreläsa om teater, vi får göra improvisationsteater och

scenövningar. Kaffe kommer serveras när vi har paus.

Om tillräckligt många anmäler intresse för att vara med i en teatergrupp kommer detta att genomföras i samarbete med ABF i form av en studie-cirkel.

OBS! Du som tycker om att skriva, sy kläder och eller måla kulisser mm är också välkommen.

Anmäl dig till Elisabet Sundelin senast 15 augusti. Max 12 deltagare.

Kontaktuppgifterna är:

Elisabet.sv@hotmail.com, tel:0707731388

Utflykter i sommar

Onsdagen den 1 juli planerar vi att åka på en dagsutflykt till Vaxholm, med båt från Strömkajen.

Samling kl 11.00.

Nya tidtabeller publiceras den 18 juni.

Färdtjänst Södra Blasieholmshamnen.

För mer information och anmälan ring Maude Lundgren 070 6 645 930.



Torsdagen den 30 juli tar vi oss till Waldemarsudde och ser utställningen 'Det blommande – konst och botanik'.

Närmare 200 verk ställs ut i form av målningar, skulpturer, fotografier med mera, både inom- och utomhus.

Samling kl 13.00 i entrén. Gemensam fika efteråt på Café Ektorpet.

Färdtjänstadress Prins Eugens väg 6, Djurgården

För mer information ring Maude Lundgren 070 6645930.



Med buss till Bränneriet

En fullastad buss med SPF-are for en solig majdag ut på landet norr om Norrtälje, första stoppet blev den gamla bondgården där nu Norrtälje Bränneri huserar med gårdsförsäljning.

Vår guide William visade produktionen, sedan fick vi provsmaka fyra olika drycker med varierande tillbehör, samtidigt som vi fick "undervisning". Därpå följde uppställning i kö med giltigt datumstämplat personligt köpetillstånd så att vi var behöriga att få inköpa max 70 cl alkohol, i plomberad kasse. (Tänk om Systembolaget skulle ha samma krav för alla fyllda kassar som man kan bära ut).

Efter en riklig lunch på Bergstugan i Norrtälje följde en guidad tur i det gamla industrimuseet Pythagoras. Praktpjäsen tändkulemotorn drogs igång med sitt typiska ljud. Den användes mestadels i båtar, tröskverk och liknande maskiner. Motorn tillverkades i verkstan och gick på export runt om i världen. Museet har bevarat en mer än hundraårig industriepok, då en bullrig, kall och

smutsig arbetsmiljö, plus ett tidstypiskt kontor och en arbetarbostad.

ULLA VON PLATTEN



Nynäshamns skärgård och Dragets kanal – dagstur med buss och båt tisdagen den 15 september



Följ med på en härlig båttur med M/S Flora som tar oss genom Dragets kanal och kryssning i Nynäshamns skärgård.

Vi passerar kanalen och fortsätter båtfärden söderut, mellan Arnholmarna där vi kan se Landsorts fyr i horisonten. Vidare genom Tattmarsund och in i Rassa vikar och sedan tillbaka till Nynäshamn.

Innan vi går ombord på M/S Flora serveras vi lunch på restaurang Kroken, Nynäshamns hamn.

Båtturen tar 2 timmar inkl guidning ombord samt kaffe med kaka.

Efter båtturen tar vi oss till Nynäs Rökeri för ett besök. Här arbetar rökeriets rökmästare med att förädla fisk. I Rökeriets fiskaffär säljs allt från färsk fisk, sallader och såser, rökt och inlagt i alla sorter och former.

Avresa: 10.00 OBS! från Tunnlandet 15 vid Brommaplan (f d Scandic Hotel)

Åter till Brommaplan ca 17.00

Anmälan (obligatorisk) fr om 22 juni, till Maivor Carlens, mecarlens@gmail.com
Uppge alltid mobilnummer.



Pris: 790 kr för bussresan, lunch inkl. måltidsdryck, sallad samt kaffe och kaka.

Båttur inkl. guidning och eftermiddagskaffe med kaka. Besök i Nynäs Rökeri.

Betalning: Senast den 23 augusti till swish 123 455 0505 (SPF konto)

Saknar du swish kan du betala till SPF bankgiro 131-4582.

Ange Nynäshamn och ditt namn på meddelanderaden.

Invänta bekräftelse på anmälan och att du har en plats innan betalning.

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

Uteblir du från resan, utan att ha lämnat återbud efter den 23 augusti, är du betalningsskyldig om föreningen drabbas av kostnader.

Information och frågor till Maivor Carlens
0706 – 010442.

Föreläsning om tandhälsa

Vårens sista föreläsning handlade om att din hälsa sitter i munnen. Vi fick med oss att tänderna är en del av kroppen och sköter vi inte vår munhälsa kan det bidra till tandköttinflammation, tandlossning vilket i sin tur kan påverka övriga hälsansom kan leda till t.ex diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, alzheimer. Vi ska alla använda oss av 2-2-2metoden, dvs

borsta tänderna två gånger om dagen, lägga 2 cm fluortandkräm på tandborsten och borsta i 2 minuter.

Vill du veta mer föreslår jag att du läser Björn Klings och Pamela Anderssons bok "Din hälsa sitter i munnen" som vi alla fick i en goodiebag.

ELISABET SUNDELIN

FÖRELÄSNINGAR UNDER HÖSTEN 2026

Måndagen den 14 september

Gabriel Eliasson, digitalpedagog, berättar om datasäkerhet, skydd mot bedrägerier.

Välkommen till Abrahamsbergskyrkan,
Bävervägen 45. Bromma Kl 14.00-16.00.

Mer utförligt program för höstens föreläsningar publiceras i tidning nr 3/2026, men notera gärna följande datum:

Måndagen den 26 oktober

Måndagen den 30 november

Folkhälsovecka i Bromma

Program under vecka 37 – prova på olika aktiviteter

(se även sidan 7 för samtliga aktiviteter under sommaren)

Söndag 6 september - Boule på Tranebergsängen

Samling kl 10.45, paus ca 12.15, avslut 13.30

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

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

Agneta Blomdahl 070 - 766 46 96

Måndag den 7 september - Stavgång i Blackeberg

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

Info: Elisabet Hallquist, 076-240 66 91

Bowling i Åkeshovshallen

Måndag den 7 september, Kl 14:00 - 15:30.
Samling klockan 13:30.

Onsdag den 9 september, Kl 10:00 - 11:30.
Samling klockan 09:30.

Klot och skor finns att låna utan kostnad i hallen. Den som är intresserad av denna aktivitet måste anmäla sig senast den 25 augusti, banor måste bokas.

Plats: Åkeshovs Bowlingcenter. Åkeshovs Sim- och idrottshall.

T-bana: Åkeshov.

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

Tisdag den 8 september - Höstpromenad med Christian Reimers

Christian Reimers, Bromma-profil med gedigen kunskap om Bromma trädgårdsstad, tar oss med på en promenad längs Smedslättens stränder. Vi passerar bl a Smedslättens gård, sommarbostäderna vid Solvik och Herman Ygbergs Skogsbo.

Vi träffas kl. 13.00 vid Smelivs, Sunnerdahlsplan, och avslutar vid Ålstensängen. Den som så önskar tar en fika efter promenaden på Gateau på Ålstensgatan.

Karin Lund, 070-825 43 90

Onsdag den 9 september - Prova-på-gympa, utan redskap

Samling kl 13.00 utanför Åkeshovs T-station, utgång mot slottet.

I huvudsak är det kondition, rörelse, styrka och balans vi arbetar med. Efteråt är det gemensamt fika för de som vill på Café Blomma. Gympapasset är avgiftsfritt.

Anmälan via sms till Christina Liljestam, 070-8770940.

Ange namn o mobilnr i meddelandet!

Gåfotbollen pågår för fullt!

Alla intresserade träffas varje fredag kl 11-12 på Stora Mossens idrottsplats. Arrangör är Äppelvikens sportklubb.

Vårterminen pågår fram till veckan före midsommar och fotbollen återupptas i mitten

av augusti. På www.appelvikenssk.se finns ytterligare information om gåfotbollen och klubben.

Kom med och ha kul!

KARIN LUND

Aktiviteter 2026

Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Bävervägen 45, Bromma. Kl 13.00

Boka almanackan redan nu för höstens medlemsträffar i Abrahamsbergskyrkan:

21 september, 19 oktober, 9 november och 14 december 2026.

Fullständigt 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..

Vi ser gärna nya spelare, både nybörjare och erfarna.

Kom gärna till Tranebergsängen på söndagar och provspela med oss!

Info: Ulf Larsson. 073-805 71 98

Agneta Blomdahl 070 - 766 46 96



Bowling

Grupp 1

Onsdagar 10:00 – 11:30

Grupp 2

Måndagar 14:00 – 15:30

Bowlingen tar nu sommarlov. Höstsäsongen börjar:

Grupp 1 onsdagen den 2 september.

Grupp 2 måndagen den 31 augusti.

Anmälan till höstsäsongen senast söndagen den 16 augusti.

Plats: Åkeshovs Bowlingcenter. Åkeshovs Sim- och idrotts-hall.

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 stavgångsrunda 1-3,5 km, Avslutning på Marys Café

Info: Elisabeth Hallquist, 076-240 66 91

Trivselbridge

På onsdagar klockan 11:00 spelar vi trivselbridge, på Tältgatan 12, Nockebyhov.

Vi har just nu en full grupp, men hör av dig om du är intresserad så kontaktar vi dig när det finns plats.

Kontakt: Monica Poppen 070-2600871

Eva Sand 073-9082570

Gymnastik i Åkeshovshallen



Vi har för närvarande en onsdagsgrupp och en torsdagsgrupp, kl 10.00-10.50

I huvudsak är det kondition, rörelse, styrka och balans vi arbetar med. Efteråt är det gemensamt fika eller lunch för de som vill på Café Blomma. Gympapasset är avgiftsfritt.

Till hösten kommer det att finnas 3 platser lediga i onsdagsgruppen.

Anmälan via sms till Christina Liljestam, 070-8770940.

Ange namn och mobilnr i meddelandet.

Först till kvarn!!!!

Sommarlunch på Melanders kl 13.00

Fredag 26 juni, sommarlunch på Melanders i Alvik (Gustavslundsvägen 14). Förutom dagens rätt har de ett varierat utbud. Pensionärsrabatt från kl 13.00.

Datum för hösten publiceras i nr 3/2026

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 3/2026.

PUB-kvällar

på Scandic hotell, Gustavslundsvägen 153

Datum för hösten publiceras i nr 3/2026.



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.



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
Ing-Marie Pilebjer-Bosson , kassör <i>ingmarie.pilebjer@gmail.com</i>	072-311 44 84	Digitaliseringsombud Hillevi Hult <i>hillevi.hult@telia.com</i>	070-787 83 03
Lena Jonker , webbredaktör <i>lena.m.jonker@gmail.com</i>	070-716 92 97	Folkhälsoombud Christina Liljestam <i>christina.liljestam@gmail.com</i>	070-877 09 40
Maivor Carlens , program <i>mecarlens@gmail.com</i>	070-601 04 42	Tidningsdistribution Lars Carlqvist <i>lars.carlqvist@veritema.se</i>	070-525 55 24
Hillevi Hult , medlemssekreterare <i>hillevi.hult@telia.com</i>	070-787 83 03	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: Lars Carlqvist Gunilla Gustafson Monica Ulvede	070-525 55 24 070-526 78 38 073-849 02 07	Hemsida	www.spfseniorerna.se/bromma
Revisorer Gun Risberg Lars Jeding	070-757 76 85 070-349 55 32	Årsavgift 2026	300 kr
		Betalning 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,
Maude Lundgren och Ulla von Platten.

SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet i Sollentuna.

Nästa nummer kommer vecka 35, sista manusdag 14 augusti 2026.

Fixartjänst i Bromma

Du som har fyllt 68 år kan få hjälp med vardagssysslor som är tunga eller riskabla för äldre, även digitala frågor. Du kan få hjälp av fixartjänsten även om du har hemtjänst. Tjänsten är avgiftsfri, du har rätt till 6 tim/år.

Sök mer Senior-information på kommunens hemsida:
senior.stockholm.se

Telefon 076-120 60 00 (Ahed Baza)
måndag-fredag 08.00-09.00
E-post: ahed.baza@stockholm.se

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

Trygghetsjouren tel 08-508 40 700

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