

SPF SENIORERNA BROMMA

Information till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma

№ 2 Juni 2024

Ordförande Lena har ordet:

Sommaren står för dörren

I går var jag på vår sista månadsträff före sommaren i Abrahamsbergskyrkan och då fick jag höra några tankvärda ord av den som underhöll oss. Det är inget roligt att vara hemma och ha ont. Det är mycket roligare att vara borta och ha ont!

Idag har jag nyss kommit hem från den lunch som föreningens nittioåringar blir bjudna på, i år på Sjöpaviljongen med en underbar utsikt över de glittrande solbelysta vågorna utanför och varmt i luften.

Visst såg många av oss ut att ha rejält ont lite överallt men i ansiktet var det många glada leenden. En av de som var där berättade att hen inte varit ute på ett halvår men övertalats av sin granne att delta i lunchen!

Jag vill påstå att det viktigaste uppdraget vi har i styrelsen är att se till att människor får träffas och uppleva gemenskap och få tillfälle att prata med varandra och det gjorde vi vid borden idag!

Sommaren står för dörren – hur många av våra medlemmar som har svårt att få uppleva dofterna av ängsblommorna och se svalorna på nära håll vet vi inte. Vi ordnar några utflykter som vi hoppas ska passa och du har kanske

någon i din närhet som behöver hjälp att ta sig dit? Eller behöver ta sig ner för trapporna bara för att sitta på soffan utanför entrédörren.

Om du vill läsa en mycket ömsint och intressant bok i sommar så heter den "Tranorna flyger söderut". Handlar om Bo som har hemtjänst och vi får ta del av hans tankar och funderingar livet ut. Jag har föreslagit för styrelsen att vi skulle kunna bjuda in till ett möte vid sidan av de ordinarie för att diskutera och reflektera om innehållet i denna bok. Vi kommer också fortsätta med våra föreläsningar som du kan läsa om längre fram i tidningen. Men i höst kommer vi att be att du anmäler dig. Anledningen är att vi tvingades ställa in en föreläsning och inte kunde informera om det.

Nu önskar jag att vi alla får en lagom varm och lagom regnig sommar!

Ordförande Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma



- Miniature Kingdom Sidan 2
- Bra boende Sidan 3
- Kontantutredning Sidan 4

Miniature Kingdom i Kungsör

Om man vill uppleva Sverige i miniformat kan man bege sig till Kungsör vid Mälarens västra hörn.

Här har man byggt upp våra landskap och städer, med verklighetstroga modeller av hus och människor. Malmtåg som rullar, bocken som brinner i Gävle, Stockholms olika landmärken, kändisar som skymtar här och där.

Några lokala entusiaster startade projektet "Kungsör bygger Sverige" i en tidigare industrilokal, utställningen invigdes 2017 och nya landskap och platser skapas varefter. Man har byggt från norr och söderut, Karlstad byggs nu och akvedukten i Håverud planeras.

Det finns ca 700 meter tågräls för minitågen som rullar genom landskapen. Allt är mycket detaljrikt och underfundigt gjort, man anlitar bl a kunniga 3D-tekniker som åstadkommer dessa modeller.

Vår guide lotsade oss genom anläggningen och pekade ut speciellt intressanta inslag och händelser. För information och fler bilder (även en Virtual Tour), se hemsidan <https://miniaturekingdom.se>

Vår skicklige chaufför lyckades trixa fram bussen till lunchstället Gretas torgcafé, som var mycket inspirerat av Elvis och 50-tal.

Efter besöket i minikungariket for vi åter mot Stockholm via Strängnäs mot Hjulstabron och Enköping. Vi hade tur med vädret som det heter, härligt att kunna kika ut över backar och fält som i mitten av april börjat bli gröna.

ULLA VON PLATTEN



Bra boende för seniorer - hur vill vi ha det?

Det var rubriken när SPF:s sakkunnige i bostadsfrågor arkitekt Fredrik von Platen föreläste för SPF Seniorerna Bromma och inbjudna PRO-gäster den 11 mars i Abrahamsbergskyrkan.

Både Fredrik von Platen och KPR:s ordförande Lena Hedquist, som inledde och hälsade välkommen, underströk att vi alla har ett eget ansvar för att planera vårt framtida boende, och att göra det i god tid innan behovet blir akut och medan man ännu orkar med en flytt.

När Fredrik von Platen gick i pension från Boverket i Karlskrona, startade han och hans vänner en seniorhusförening. De byggde ett eget hus med 20 lägenheter mitt i Karlskrona, som blev klart 2007. Föreningen har sedan dess medverkat till 140 nya seniorbostäder i Karlskrona och ställt samman en handbok "SENIORBOENDE - erfarenheter och råd".

Fredrik von Platens hus ligger centralt. Var och en har en egen lägenhet, med en stor inglasad balkong. Ca 3 kvm har tagits från varje lägenhet till en trivsamt gemensamhetslokal där man kan slinka in för att träffa grannar, dricka kaffe och läsa dagstidning. Där finns en bäddsoffa att boka

för gäster och gemensam uteplats. Man har ingen gemensam matlagning, men ses ofta för att fika och äta tillsammans. Han poängterade hur betydelsefull gemensamhetslokalen är för att träffa och lära känna grannarna och ge trygghet.

Det är viktigt att inte bara bostaden utan också läget är attraktivt och tillgängligt, med service, butiker, kollektivtrafik, grönområden och god tillgång till dagliga besöksmål. Vid markanvisning i sådana lägen bör kommunen prioritera boende för seniorer.

Fredrik von Platen rekommenderade alla som har möjlighet att sälja sin villa/Brf och gå ihop i en bygg-gemenskap för att själva bygga ett seniorboende, alternativt ett hus med bostadsrätter. För att boendet skall fungera bra bör det vara max 50 lägenheter. Han såg också möjligheten att utforma ett boende med hyreslägenheter, i samarbete med ett kommunalt bostadsbolag eller annan intresserad byggherre.

KARIN MÅNSSON



Vad händer med våra kontanter?

Den frågan har aktualiserats, särskilt i diskussioner om vår svenska krisberedskap i en alltmer osäker omvärld.

I Sverige har vi ställt om samhället till att bli digitalt, vi betalar med kort, swish etc. MSB (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap) rekommenderar alla hushåll att ha kontanter hemma och EU har lagt fram ett lagförslag kring kontanter för hela Euro-området. Vi är faktiskt unika jämfört med andra länder, vi har på kort tid infört ett närmast kontantfritt samhälle. Utländska turister med inväxlade svenska kronor kan knappast använda dem, här är det kort eller mobil som gäller. I andra länder finns lagstadgade skydd för kontanter.

Många grupper stängs ofrivilligt ute, uppskattningsvis en miljon svenskar lever i ett digitalt utanförskap; Äldre, personer som lever med skyddade identiteter, våldsutsatta kvinnor med flera. Regeringen har därför tillsatt en utredning som under 2024 ska se över möjligheterna att kunna betala kontant inom handeln. De olika aktörerna agerar inte på egen hand, att hantera kontanter kostar pengar. Därför anses lagstiftning om kontanthantering krävas för att reglera marknaden.

Vid ett seminarium i mars i den gamla andrakammarsalen presenterade utredaren Dennis Dioukarev sitt uppdrag inför inbjudna riksdagsledamöter, olika branschaktörer, organisationer och andra gäster. Från riksdagen deltog ledamöter från C, KD, S och SD, övriga deltagare var vice riksbankschefen Aino Bunge, Karin Stålhandske, vd på Loomis Sverige, Lars Ohly för Verdandi, Maria för Gömda kvinnor och så Björn Eriksson som är ordförande i Kontantupproret. Som moderator medverkade Artur Ringart.

Björn Eriksson som startat Kontantupproret, som säger sig vara "kontanternas röst i samhället", hävdade att frågan om kontantförsörjningen ska behandlas i en demokratisk process och inte överlåtas åt det privata banksystemet att besluta om. Tiden när bankerna kunde strunta i sitt samhällsansvar är över.

KD-ledamöten undrade också om bankerna ska styra våra liv, ett tvång att ha smartphone eller dator. Företaget Loomis, som fyller bankomater, är

tacksamma över att värdetransportrånerna nästan helt försvunnit tack vare färre kontanter. Riksbanken är positiv till utredningen som kan påskynda den politiska processen att stärka kontanternas ställning. Verdandi trycker också på, organisationen kämpar för utsatta och hemlösa som behöver kontanter i sin vardag, Gömda kvinnor försöker underlätta livet för dem som kan röjas av digitala spår via kort och bankkonton.

Sammanfattningsvis uppskattades att utredningen ska vara färdigställd redan under året och att kontanthantering ska kunna regleras via regering och riksdag. Björn Eriksson tyckte sig "se ljuset i tunneln".

ULLA VON PLATTEN



Sommarvandringar

Vandring runt Kyrksjön onsdag den 26 juni kl.13.00

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

Alice Fri tel 0704914767

Vandring genom Linnea-Kortenlunds koloniområde tisdag den 16 juli kl 13.00

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

Föranmälan till Alice Fri tel 0704914767

Vandring runt Judarn onsdag den 10 juli kl 13.00

Vi ses utanför Åkeshovs tunnelbanestation. Ingen föranmälan behövs.

Alice Fri tel 0704914767



Waldemarsudde den 6 augusti kl 11.30

Waldemarsudde – följ med på en utställning om Marie Krøyer tisdagen den 6 augusti kl 11.30

Marie Krøyer var en dansk konstnär inom bild och inredning. Hon levde 1867 – 1940 och bodde både i Danmark och Sverige. Hon var till en början gift i Danmark med den danske konstnären Peder S Krøyer, därefter med den svenske tonsättaren Hugo Alfvén.

I utställningen presenteras bredden av Marias konstnärskap med fokus på hennes spännande arbete inom konst, design och inredning.

Kostnad: 150 kr, som betalas i kassan på Waldemarsudde.

Guidning 1 timme ingår och visningen börjar kl 11.30.

Anmälan obligatorisk, fr o m 24 juni dock senast den 1 augusti till Maude Lundgren, maude.e.lundgren@gmail.com, uppge mobilnummer.

Information: Maude Lundgren,
mobil 070-664 59 30.

Max antal deltagare 24.

Samling kl 10.15 i biljetthallen Alvik för gemensam SL-resa till Waldemarsudde.



FÖRELÄSNINGAR UNDER HÖSTEN

Under hösten finns tre föreläsningar inplanerade, fler detaljer i nr 3/2024.

Måndagen den 23 september får vi lyssna till Aud Sjökvist vice ordförande i föreningen Rätten till en värdig död. (Föreläsning som blev inställd i april)

Måndagen den 21 oktober Så stärker du din hjärnhälsa och motverkar minnesproblem. Föreläsare är Krister Håkansson, medicine doktor och universitetslektor i psykologi och har forskat i sambandet mellan livsstil och hjärnhälsa. Han har även lett utvecklingen av en FINGER-baserad modell för att åstadkomma hälsosamma livsstilsförändringar i den äldre befolkningen.

Måndagen den 4 november är ämnet "Vart vänder jag mig om jag blir sjuk och bor i Bromma? Vad är god och nära vård i verkligheten?"

Föreläsningar i Abrahamsbergskyrkan kl 14.00-16.00.



Vill du vara med och sjunga i vår kör?

Seniorkören Västergökarna är en blandad kör med 40-50 medlemmar.

Vi är en sektion inom SPF Seniorerna Bromma med uppgift att verka för god körsång genom övning och utbildning av medlemmarna.

Vi övar en gång i veckan och uppträder på äldreboenden m m. Repertoaren är blandad med allt från visor till vår- och julsånger.

Vill du veta mer kan du kontakta vår vice ordförande Maggi Thegström (magginr@hotmail.com)



Sigtuna – dagstur med buss tisdagen den 8 oktober

Sigtuna är en av Sveriges äldsta städer och var centrum för bildandet av det medeltida Sveariket vid vikingatidens slut. En intressant kommun med många sevärdheter i dess omnejd.

I oktober gör vi en dagsutflykt, vi ses vid Brommaplan, reser mot Sigtuna där vi börjar med en lunch och en guidad visning av Sigtunastiftelsen.

Vi önskar dig välkommen att följa med till intressanta Sigtuna. Anmälan och mer information om resan kommer i nästa nummer av vår tidning i början av september.



Aktiviteter 2024

Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Båvervägen 45, Bromma. Kl 13.00

Sätt redan nu kryss i almanackan för höstens medlemsträffar i Abrahamsbergskyrkan

16 sept, 7 okt, 11 nov och 9 dec 2024

Fullständigt program kommer i nästa nummer av tidningen.

Boule

Vi spelar boule hela året.

Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar kl 11 – 14 och i Björklunds Hage torsdagar kl 11 – 14.

Vintersäsongen i Liljeholmshallen fredagar kl 12 – 14.

Välkommen att spela med oss.

Info: Margareta Terfelt 070 - 286 77 99

Agneta Blomdahl 070 - 766 46 96

Bowling

Onsdagar 10:00 – 11:30

Bowlinggruppen är för närvarande fullbokad.

Mer information kommer på hemsidan i augusti om situationen under hösten.

Ni som är intresserade av att prova på kan redan nu sätta upp er på en väntelista.

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

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.

Start 28 augusti.

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

Sommarluncher på Melanders i Alvik (Gustavslundsvägen 14). Förutom dagens rätt har de ett varierat utbud. Pensionärsrabatt från kl 13.00.

Följande fredagar gäller: 28 juni och 26 juli.

Gunilla Rommér 070 526 14 51

Utegympa

I augusti börjar vi med utegympa!

Vi kommer att träna styrka, kondition, balans, koordination, smidighet – ja, allt som är bra för stela leder och dålig balans.

När? Torsdagen den 22 augusti kl. 10.00-10.45. Sedan fortsätter vi samma veckodag och samma tid ända fram till den 22 december.

Var? Åkeshovsparken. Vi träffas framför entrén. Vid dåligt väder håller vi till på Café Blomman där vi också avslutar alla pass med en kopp kaffe eller en lunch.

Kläder? Inga särskilda gympakläder behövs.

Gympaledare? Elba Pineda Gustavsson

Info: 070-734 62 01

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	Revisor Gun Risberg Lars Jeding	070-757 76 85 070-349 55 32
Karin Lund , sekreterare <i>karin.lund@priorita.se</i>	070-825 43 90	Redaktionsgruppen Ulla von Platten	070-695 45 91
Hans Edenhammar , kassör <i>hansedenhammar@telia.com</i>	073-912 98 98	Äldrefronten Lena Hedquist	073-759 40 82
Maivor Carlens , program <i>mecarlens@gmail.com</i>	070-601 04 42	Programgruppen Maivor Carlens	070-601 04 42
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	
Lena Jonker , webbredaktör <i>lena.m.jonker@gmail.com</i>	070-716 92 97	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
Mats Rollbäck , <i>mats.rollback@telia.com</i>	070-250 26 37	Hemsida	www.spfseniorerna.se/bromma
Elisabet Sundelin , <i>elisabet.sv@hotmail.com</i>	070-773 13 88	Årsavgift 2024	270 kr Betaling sker via faktura utsänd från förbundet
Valberedning: Berit Alveskär Malla Volevi	070-719 41 10 070-888 33 37	Vänmedlem (medlem i annan SPF-förening)	60 kr Avgiften inbetalas till Brommas bankgiro 131-4582

SPF SENIORERNA BROMMA

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

SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet i Sollentuna.

Nästa nummer kommer vecka 35, sista manusdag 16/8.

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