



Ordförande Lena har ordet:

Hösten närmar sig med nya aktiviteter

O**b**egripligt att tiden går så fort och att sommaren snart övergår i höst. Redaktionsgruppen och programgruppen har redan haft sitt första möte och planerat höstens aktiviteter som du kan läsa om i detta nummer av tidningen. Måndagen den 19 augusti träffas styrelsen för första gången och på dagordningen står bland annat beslut om fördelning av de bidrag som föreningen fått av stadsdelsnämnden i Bromma. Grupperna som spelar bowling, boule och bridge har tacksamt tagit emot ett antal kronor. Vi har också fått ett friskvårdsombud som heter Elba Pineda Gustavsson och som redan startat utegympan i Åkeshovsparken när du läser det här.

Förra året bjöd Äldreförvaltningen in till en Hälso**d**ag på Stadion och det blev så bra att man i år gör om samma aktivitet den 4 september. Alla seniorer är välkomna och det är gratis inträde. Entré via Valhallavägen och Lidingövägen. Öppet 12-16. Läs mer på senior.stockholm/halsodagen

A**tt** hålla kroppen i gång är viktigt det vet alla. Självklart är att lika viktigt är att få ta del av intressanta föreläsningar som vi från och med i år bjuder in till förutom de månadsträffar som äger rum. Forskning som undersöker vad som påverkar hälsan visar också är att möjligheter till gemenskap med andra kan vara helt utslagsgivande!

Förbundet har sökt pengar från Allmänna arvsfonden för att fortsätta arbetet med att motverka ofrivillig ensamhet

och vi är redan inbjudna till ett första möte. Ju äldre man blir ju större är risken att man känner sig ensam då många av ens vänner blivit sjuka eller gått bort eller att man själv har problem att förflytta sig för att träffa andra. Kan bara instämma med tillägget att ytterligare en faktor kan läggas till, nämligen demenssjukdomar som gör att gamla vänner förändras i sin personlighet och långsamt försvinner bort vilket är en stor sorg för de som står bredvid.

V*i* i styrelsen försöker planera en verksamhet som ska passa så många som möjligt, alltifrån större möten för alla till mindre sammanhang som läsecirklar eller vandring med stavar. Har du önskemål om aktiviteter så hör av dig till oss i styrelsen. Har du synpunkter på frågor som behandlas i Pensionärsrådet som redan haft sitt första höstmöte så kontaktar du Karin Lund 070-825 43 90. Boende, hemtjänst, trygghet, trafik är exempel på sådana frågor.

Nu ser jag fram emot att få träffas igen, kanske på lunch på Melanders eller varför inte på en månadsträff!

Ordförande Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPF Bromma

▪ Utställning på Waldemarsudde Sidan 2

▪ Vandring i Linnea koloni Sidan 3

▪ Utflykt till Sigtuna Sidan 4

Marie Krøyer - utställning på Waldemarsudde

Vi var tretton stycken som begav sig till Waldemarsudde för att se utställningen med Marie Krøyer den 6 augusti. Tack till er som var med och gjorde denna dag fantastisk.

Vi blev mötta av vår guide som gav oss mycket information. Marie ville tidigt bli konstnär och studerade i Paris där hon mötte sin första man Peder Severin Krøyer. De var gifta 1889-1905 och de fick dottern Vibeke tillsammans. Hon lärde sig naturalismens principer och var influerad av impressionisterna. Marie gifte om sig med Hugo Alfvén 1912 och de fick dottern Margit.

Marie Krøyer slutade måla redan 1910 men kom att uppmärksammas som konstnär först efter sin död. I sin konst arbetade hon mycket med ljuset i bilden.

Marie var vän med Anna Ancher och Karin Larsson. Hon blev också uppmärksammad för sin formgivning och sitt arbete med möbler och textilier som hon inspirerades av Charles Rennie Mackintosh.

Hemmet i Skagen och hemmet i Köpenhamn inredde hon. I rollen som arkitekt stod hon bakom Alfvéngården i Tällberg.

MAUDE LUNDGREN



Marie Krøyer - Självporträtt 1889

Tips: Kulturarvskortet

Kulturarvskortet ger 50% rabatt till drygt 300 sevärdheter i hela landet. Med appen Svenskt Kulturarv hittar du snabbt och enkelt besöksmål och utställningar nära dig! Kulturarvskortet kostar 250 kr, är personligt och gäller ett år för en person. Ladda ner appen Kulturarvskortet där det går att köpa.



Vandring i Linnea Koloni

Det var en strålande vacker högsommardag som vi, ett tiotal SPF:are, gick en liten vandring i Linnea koloniområde.

Vi möttes vid ingången av Alice Fri som presenterade koloniföreningen för oss. Den grundades för drygt 100 år sedan, och då var det förstas grönsaker, frukt och potatis det gällde i första hand. Detta odlas fortfarande, men nu det var framför allt den otroliga blomsterprakten som slog emot oss.

Linnea koloni är en miljödiplomerad koloniförening på högsta nivå, för att den är så välskött. Det som gäller nuförtiden är framför allt sophantering och kompostering och sådant. Man har även biodling, och en av de ansvariga för denna berättade entusiastiskt för oss om bina och deras komplicerade liv, visade hur man bär sig åt för att utvinna honungen på bästa sätt, samt påpekade hur viktigt det är med bin för pollinerings skull. Mycket intressant, en hel vetenskap!

Vi promenerade sedan vidare genom den rogivande och vackra miljön, där många av de små stugorna är kvar från det tidiga 1900-talet. Alice ledde oss fram till sin lott med sin fina stuga. Där vilade vi oss ett tag i trädgården med fruktträd, surrande bin och ett hav av blommor omkring oss. Till slut blev det fika på kolonins trevliga sommarcafé.

Koloniområdet är öppet för alla, så det kan verkligen rekommenderas som promenadområde.



KERSTIN SÖDERLING



Seniorträff i Mariehäll

Vi ses varje helgfri torsdag mellan kl 13 – 16, kaffe/te, rostad bröd med pålägg serveras till självkostnadspris. Lokalen lånar vi av Bromma kyrka.

Från början har alla kommit var för sig och har efter hand träffat nya kamrater precis som tanken är. Från att ha startat med ca 8 deltagare har vi nu blivit upp till 18 st.

Alla dyker inte upp varje torsdag beroende på olika förhinder, men de flesta bokar inte tandläkare eller frissa på torsdagar, då dessa dagar anses heliga. Kamratskapen är viktig för ensamma seniorer.

Flera av våra gäster har börjat gå stavgången på måndagarna, då blir det även rörelse under veckan.

Vi startar höstsäsongen den 22 augusti. Om våra SPF-medlemmar känner sig hågade är ni varmt

VÄLKOMNA. Adressen är Bällstavägen 44, buss 112 från Alvik och buss 113 från Islandstorget, hållplats Mariehällskyrkan.

Elisabeth Hallquist
Tel 070 240 66 91



Sigtunastiftelsen och Mariakyrkan tisdagen den 8 oktober

Sigtunastiftelsen är en helt unik miljö som är svår att fånga med ord, den måste upplevas. Det är som att kliva in i en helt annan värld, tiden kring förra sekelskiftet.

En helt fantastisk arkitektur signerad John Åkerlund, efter stiftelsens grundare Manfred Björkquists idéer. En blandning av italiensk klostermiljö och svensk medeltida borg. En omsorg om material och former.

Med beräknad ankomst till Sigtuna kl 11.00 börjar vi dagen med egen tid i Sigtunas pittoreska lilla småstad.

Kl 12.00 samlas vi för gemensam lunchbuffé i Sigtunastiftelsens restaurang, därefter följer den guidade visningen och vi får ta del av stiftelsens historia.

Efter visningen finns det tid för ett besök bl a i tornrummet för den som önskar.

Innan hemfärd besöker vi den välbevarade Mariakyrkan, en klosterkyrka från 1200-talet.

Vi blir guidade av kyrkans personal som berättar lite kort om kyrkans historia.

Avresa: kl 09.00 utanför f d Scandic Hotel mot Sigtuna

Hemkomst: Brommaplan cirka kl 17.00

Anmälan obligatorisk, till Maivor Carlens, mecarlens@gmail.com

Uppge alltid mobilnummer.

Pris: 630 kr. I priset ingår bussresa, lunchbuffé, entréavgift och guide.

Betalning: Senast den 20 september till Swish 123 455 0505 (SPF konto)

Ange Sigtuna och namn på meddelanderaden. Invänta bekräftelse före betalning

Uteblir du från resan, utan att ha lämnat återbud efter den 27 september, är du betalningsskyldig om föreningen drabbas av kostnader.

Information och frågor till:

Maivor Carlens 0706 - 010442



Almgrens Sidenväveri och Museum den 6 november klockan 13.00

Följ med till K.A. Almgrens sidenväveri & museum som är norra Europas äldsta bevarade sidenväveri, det ligger i närheten av Slussen på Södermalm.

Väveriet grundades 1833 av fabrikör Knut August Almgren och ligger i lokaler uppförda 1862. Byggnaden är sedan 2020 Kulturbymuseumsminnemärkt av länsstyrelsen i Stockholm.

Väveriet var på 1800-talet en stor kvinnoarbetsplats och var välkänt för sina vackra sidensjalar som kvinnor i hela landet bar.

Än idag kan sidentyger och band vävas på de ursprungliga vävstolarna.

Kostnad: 100:- betalas på plats och en introduktionsvisning i vävsalen ingår i entrébiljetten.

Visningen börjar klockan 13.00.

Samling 12.15 i biljetthallen Alvik för gemensam resa med SL till Slussen.

Information: Maude Lundgren, mobil 070 664 5930

Anmälan:

maude.e.lundgren@gmail.com



Bromma - bussrundtur med det mesta och bästa av stadsdelen

Onsdagen den 23 oktober 2024

Vi reser i Bromma på en guidad bussrundtur där vi får se de äldre stadsdelarna men även det nya som byggs och som planeras. Bromma har ett rikt utbud av både lägenheter och villor, är en uppskattad del av Stockholm och många söker sin bostad här.

Avresa: 13.00 utanför f d Scandic Hotel vid Brommaplan

Åter till Brommaplan 16.00

Anmälan (obligatorisk) fr om 2 september, till Maivor Carlens, mecarlens@gmail.com

Uppge alltid mobilnummer.

Pris: 340 kr för bussresan med guide.

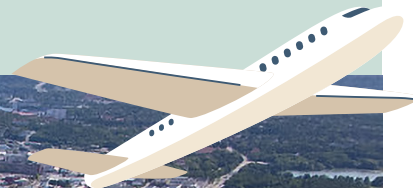
Betalning: Senast den 13 oktober till Swish 123 455 0505 (SPF konto)

Ange Bromma och namn på meddelanderaden. Invänta bekräftelse före betalning.

Uteblir du från resan, utan att ha lämnat återbud efter den 13 oktober, är du betalningsskyldig om föreningen drabbas av kostnader.

Förutsättningen för busssturens genomförande är att minst 20 deltagare anmäler sig.

Information och frågor till Maivor Carlens 0706 – 010442.



FÖRELÄSNINGAR UNDER HÖSTEN 2024

Måndagen den 23 september

får vi lyssna till Aud Sjökvist, vice ordförande i föreningen Rätten till en värdig död.

Frågor om liv och död är komplexa. Barbro Westerholm var djupt engagerad i denna fråga och SPF Seniorerna har på kongresser flera gånger behandlat ämnet och föreslagit en parlamentarisk utredning för att utreda om personen själv på eget initiativ ska erhålla hjälp att avsluta sitt liv.

Måndagen den 21 oktober

Så stärker du din hjärnhälsa och motverkar minnesproblem

Föreläsare är Krister Håkansson, medicine doktor och universitetslektor i psykologi. Hans doktorsavhandling handlade om hur hjärnhälsan påverkas av att leva ensam och känna sig ensam. Efter avhandlingen har han forskat om sambandet mellan livsstil och hjärnhälsa. Han har även lett utvecklingen av en FINGER-baserad modell för att åstadkomma hälsosamma livsstilsförändringar i den äldre befolkningen, utformad för användning i kommunal förebyggande verksamhet. I dag jobbar Krister Håkansson som senior rådgivare vid Stiftelsen Äldrecentrum och som forskningsledare för livsstilsprogrammet Hjärnvägen i Upplands Väsby kommun.

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?”

Helena Alfredsson, specialistläkare i allmän medicin och verksamhetschef samt Helene Åhlander, enhetschef på Alviks vårdcentral, tillsammans med Martina Nilsson, biträdande enhetschef på beställarenheten

för äldre i Bromma stadsdelsförvaltning kommer att informera oss om vart vi ska vända oss om vi blir sjuka, vad god och nära vård är i verkligheten. Hur samarbetar kommunen och regionen?

De kommer att informera oss om vilken hjälp som erbjuds om du eller en närstående har fått minnesproblem, vad gäller om vi behöver hjälpmedel och/eller anpassning i hemmet för att kunna bo kvar hemma. Det finns något som heter SIP- Samordnad individuell plan - vad är det?

Det kommer finnas utrymme för frågor.



Föreläsningarna äger rum i Abrahamsbergskyrkan, Båvervägen 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.

Gympa i Ur och Skur

Nu har utegympan i Åkeshovsparken dragit igång!

Lite ändringar under hösten. Vi har tidigare utlovat innegympa i kafé Blomman vid dåligt väder. Tyvärr kommer detta inte att fungera. Det blir istället GYMPA I UR OCH SKUR, dvs klä-

der efter väder. Och vi kör i alla väder ända fram till december, varje torsdag 10.00 -10.45. Sedan blir det fika på kafé Blomman.

Gympaledare: Elba Pineda Gustavsson

Info: 070-734 62 01

Höstens aktiviteter 2024

Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Båvervägen 45, Bromma. Kl 13.00

16 september – Daniel Yngwe – En Makalös Showman

Vi välkomnar Daniel som bjuder på en show fylld med glädje och gemenskap.

Han skapar en minnesvärd upplevelse med sin musik och underhållning.

7 oktober – Ingrid Thörnqvist – författare, tidigare utrikeskorrespondent

Ingrid kommer att berätta om sina möten med drottning Silvia i olika sammanhang och med det föddes idén att göra en bok om drottningen. Ingrid följde henne tätt i spåren under ett år för att skriva om vad drottningen gör utöver de ceremoniella plikterna och om hennes vardagsarbete.

11 november – Biblioteken – samhällsservice med en mängd erbjudanden

Caroline och Laila från Bromma respektive Alviks bibliotek kommer och berättar om bibliotekens utbud. Vi informeras bl a om Seniornet, boken kommer, släktforskning, lånevillkor och mycket annat.

9 december – Lucia

Vi hälsar Lucia med tärnor välkomna och lyssnar till stämningfull musik.

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: Ulf Larsson. 073-805 71 98

Agneta Blomdahl 070 - 766 46 96

Bowling

Onsdagar 10:00 – 11:30

Bowlinggruppen är fortfarande fullbokad.

Ni som är intresserade av att börja spela bowling är dock välkomna till hallen för att provspela men meddela mig först.

Bowlingen börjar onsdagen den 4 september.

Om ni vill fortsätta kan ni sätta upp er på en väntelista.



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

T-banestation: Åkeshov.

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

Stavgång i Blackeberg

Samling vid Blackeborgs 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

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 september, 25 oktober, 29 november och 20 december.

Gunilla Rommér 070 526 14 51

Välkomna till tisdagskafé på Högländstorget

I höst träffas vi igen en tisdag i månaden på Högländets fikarum, Högländstorget 3

Tidpunkten är densamma som tidigare kl. 14.00 och datumen är 3 september, 1 oktober, 5 november och 3 december.

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

SENIORERNA **BROMMA**

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 48, sista manusdag 8/11.

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