

Ordförande Lena har ordet:

SPF - gemenskap och upplevelser tillsammans

I kväll börjar valvakan i USA och när du läser det här så vet vi förmodligen hur resultatet blev. Tänk att en person kan ha så stort inflytande över vad som händer i hela världen.

Hur stort inflytande har SPF Seniorerna i vårt land? Vi är ca 240 000 medlemmar i Sverige och i Stockholm ca 16 000. Vilka frågor är viktigast för oss seniorer att påverka och hur gör vi det i en lokal förening? Och varför går man med i SPF Seniorerna?

Förhoppningsvis för att ha trevligt tillsammans med andra och få uppleva gemenskap med likasinnade. När vi träffar nya medlemmar som vi bjuder in till ett möte ställer vi den här frågan och ganska många säger också att man är intresserad av frågor som handlar om hur äldres levnadsvillkor ser ut. Under hösten har vi bjudit in till föreläsningar som handlat om Rätten till en värdig död, Hur livsstilen kan påverka hjärnhälsan och vid senaste föreläsningen hur hälso- och sjukvården samt insatser från kommunens äldreomsorg ser ut i vår stadsdel. Lokalen i Abrahamsbergskyrkan har varit fullsatt och så vitt jag förstår har dessa arrangemang varit mycket uppskattade. Inom styrelsen och även i stadsdelens pensionsråd där vi har sex platser är kunskapen stor om dessa frågor och vi vill gärna veta om DU har synpunkter som vi kan ta med oss! Inte bara sådant som inte fungerar utan också gärna sådant som fungerat bra och som DU vill berätta om.

På sidan 3 i tidningen finns kallelsen till årsmötet i februari 2025 då styrelse, valberedning och revisorer ska väljas. Valberedarna har en tuff uppgift, nämligen att lösa frågan om kassörsuppdraget, kanske måste den frågan lösas på ett lite annorlunda sätt än vad som är vanligt.

Innan dess har vi jul- och nyårshelg som vi firar på olika sätt. För några år sedan mitt under pandemin satt i alla fall jag utomhus på julafton och åt julmat och drack glögg och tänk att det gick ju också bra.

Styrelsen önskar alla medlemmar fina helger och så ses vi efter nyår!

Ordförande Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma



Vill du bli medlem i SPF Seniorerna?

Kontakta vårt förbund via
Telefon: 08-692 32 50

E-post: info@spfseniorerna.se

- Rätten till en värdig död Sidan 2
- Kallelse till årsmöte Sidan 3
- Mosaiken nytt boende Sidan 4



Att bestämma själv

RTVD · RÄTTEN TILL EN VÄRDIG DÖD

Sammandrag av Aud Sjökvists föreläsning den 23 september 2024

I juni 1973 publicerade DN en debattartikel "Rätten till vår död", skriven av journalisten, samhällsdebattören mm Berit Hedeby, vilken ledde till en livlig debatt, där även läkare, sjukvårdare m.fl deltog.

Hedeby återkom i en ny artikel med förslaget att, efter amerikanskt mönster, bilda en aktionsgrupp för att föra kampen för dödshjälp vidare och i oktober 1973 bildades Aktionsgruppen "Rätten till vår död".

År 2008 ändrades namnet till "Rätten till en värdig död" (RTVD). Föreningen har hela tiden arbetat för varje människas rätt att själv få bestämma över sitt liv – ända till slutet – så länge som detta inte inkräktar på någon annan människas självbestämmande. Rätten ska även omfatta medicinsk hjälp att få avsluta livet, för den som lider outhärdligt på grund av en obotlig sjukdom eller liknande tillstånd.

De senaste åren har i media förekommit både gripande och upprörande berättelser om svårt sjuka personer som velat men inte kunnat avsluta livet utan i stället har tvingats genomlida en långdragen och plågsam dödsprocess, trots bästa tänkbara insatser av svensk palliativvård – men det har inte räckt. Deras vädjan om att få ett slut på lidandet har dock klingat förgäves.

Europadomstolen fastslog för mer än 20 år sedan att hur en person väljer att passera de avslutande ögonblicken i sitt liv utgör en del av handlingen att leva och man har rätt att begära att detta val också respekteras. I Sverige får vi ta livet av oss och det är även tillåtet att hjälpa en person att dö, under förutsättning att personen själv utför den sista och avslutande handlingen. I Sverige är alltså dödshjälp i form av medhjälp till självmord tillåten.

I sådana fall ställer Europadomstolen särskilda krav på lagstiftningen; avkriminaliseringen måste åtföljas av lämpliga och tillräckliga säkerhetsåtgärder för att förhindra missbruk. Här i landet finns det inget sådant regelverk utan här förbjuds medicinsk dödshjälp indirekt genom att den läkare som ger sådan hjälp förlorar sin legitimation. En svensk patient som på grund av en obotlig sjukdom eller outhärdligt lidande vill avsluta livet kan med andra ord inte utöva sin fulla rätt att bestämma hur hon eller han vill dö utan tvingas låta naturen ha sin gång eller ta till mer eller mindre drakoniska metoder för att få frid.

Fem av tio svenskar säger "ja" till dödshjälp och tre av tio säger "ja, kanske" (Novus 2020). Andelen positiva har ökat markant under en tioårsperiod och numera önskar även fler läkare legaliserad dödshjälp än de som motsätter sig detta. Både Svenska Läkaresällskapet och Läkarförbundet accepterar nu kravet på en utredning av frågan om dödshjälp.

Varje år får ett antal svenskar hjälp att dö i Schweiz. RTVD ifrågasätter starkt det mänskliga i att svårt lidande personer ska behöva resa till ett annat land för att få hjälp att avsluta livet. I praktiken är det endast resursstarka svenskar som kan tillgodogöra sig rätten att själva bestämma hur deras liv avslutas, medan övriga riskerar att tvingas utstå ett onödigt lidande.

Vi har alla ett ansvar att nuvarande inhumana och orättvisa situation upphör. Politikerna bör gå i spetsen för förändringen genom att tillsätta en parlamentarisk utredning i syfte att i Sverige etablera vad allt fler länder nu redan har: ett system för lagreglerad dödshjälp.

Kallelse till årsmöte 2025 med SPF Seniorerna Bromma

Årsmötet äger rum måndagen den 17 februari kl 13.00 i Abrahamsbergskyrkan.

På årsmötet beslutas i sedvanliga frågor som fastställande av resultat- och balansräkning, ansvarsfrihet för styrelsen, medlemsavgift för 2026, 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!

Avi för medlemsavgiften 2025

Året lider mot sitt slut och det är dags för medlemsavgiften i SPF Seniorerna för 2025. Årsavgiften faktureras från förbundet.

Om du har anmält e-faktura sedan tidigare, kommer din avi till din internetbank.

Om du inte har anmält e-faktura men har en Kivra-brevlåda, kommer din avi komma till Kivra-brevlådan under vecka 45. Har du inget av ovanstående kommer avin för medlemsavgiften per post under vecka 46-47.

Sista betalningsdag är 31 december 2024. En påminnelse utgår, vid obetald årsavgift den 1 april avslutas medlemskapet.

Vänliga hälsningar
SPF Seniorernas förbundskansli

Vinterväder!

**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



Mosaiken - Nytt vård- och omsorgsboende i Bromma

Stiftelsen Stockholms sjukhem har startat ett nytt vård- och omsorgsboende i Bromma, som fått namnet Mosaiken. Det är delar av det gamla Bromma sjukhus i Beckomberga, som har renoverats och byggts om till vård- och omsorgsboende, eller äldreboende som Stockholms sjukhem kallar det.

Mosaiken invigdes 16 oktober, men inflyttningen började redan i februari. Totalt kommer det att bli 104 lägenheter, varav hälften med demensinriktning.

Stockholms sjukhem grundades 1867. Det är en icke vinstdrivande stiftelse, där allt ev överskott skall gå tillbaka till verksamheten. Stiftelsen driver sjukvård och äldreomsorg, och stöder forskning, utbildning och utveckling.

Boendet i Mosaiken motsvarar stadens vård- och omsorgsboende (VOB). Det krävs biståndsbeslut från kommunen för att få flytta in. De boende hyr sin egen lägenhet, betalar för maten samt en vårdavgift till kommunen. Det finns personal dygnet runt.

Vår grupp från SPF seniorerna i Bromma (Äldrefronten) fick möjlighet att göra ett studiebesök med kringvandring och redogörelse för verksamheten. Vårt samlade intryck var mycket positivt. Man hade lyckats få de gamla sjukhuslokalerna att kännas ombonade, trygga och småskaliga. Miljön har inretts med ambitionen att få en hemlik och trivsamt miljö. Mycket omsorg hade lagts på färgsättning och val av material. En boendeenhet har 8 - 9 små lägenheter. Lägenheterna är ca 35-40 kvm stora och ligger kring en korridor med ett gemensamt vardagsrum och kök. Varje enhet har sin egen färgkaraktär och tema som konst eller musik.

Gemensamt för hela boendet finns aktivitets-hus/ateljé och ett söderhavsinspirerat ljusterapium. Takterrasser kommer att planteras för att ge en lummig utemiljö.

Mosaiken är ytterligare ett alternativ i Bromma för den som behöver vård- och omsorgsboende.

KARIN MÅNSSON

Utflykt till Spårvägmuseet 11 februari

Nya spårvägmuseet Gasverket i Norra Djurgårdsstaden.

Det imponerande huset från 1893 som ritades av Ferdinand Boberg är storslaget och värt ett besök i sig självt. Vi går en historisk visning där vi får lära oss mer om kollektivtrafik på vatten, vägar och spår och hur trafiken påverkat människors vardag i samhället.

Datum: Tisdagen den 11 februari

Tid: 11.00; vi träffas vid Alviks t-bana klockan 10.00.
(Färdtjänstadress Gasverkstorget 1)

Pris: 60 kr, betalas på plats

Maxantal: 25

Anmälan: maude.e.lundgren@gmail.com



Information: Maude Lundgren, mobil 070 664 5930

Det händer så mycket på biblioteken!

På månadsträffen i november hade vi besök av två medarbetare från biblioteken i Alvik och på Brommaplan. De berättade om allt som görs och som man kan få hjälp med på Stockholms bibliotek.

På hemsidan biblioteket.stockholm.se finns all information om utbud av tjänster och olika aktiviteter, med ett lånekort och pinkod får man tillgång till bibliotekens olika tjänster.

(Nerdraget referat, en mer utförlig artikel kommer att finnas på vår egen hemsida.)

Förutom att låna ut böcker har biblioteken den utmärkta tjänsten 'Boken kommer' - en service för den som har svårt att själv uppsöka ett bibliotek. Lånetiden är fyra veckor och servicen är gratis. Kontakta bibliotekens kundtjänst tel 08-508 30 900. Appen 'Biblio' kan också laddas ner, även Legimus är en digital tjänst för den som

har svårt att läsa tryckt text. Ditt lokala bibliotek kan hjälpa till med att registrera ett konto.

Man kan också få hjälp med utskrifter av dokument eller tillgång till en dator. IT-hjälp är ytterligare en service, på Brommaplan varje torsdag mellan kl. 10-12. Anmäl dagen innan senast kl. 17, via mejl till ithjalp@laxsjobygden.se eller sms till 0705 9129 55.

Bibliotekens Advokatjour erbjuder kostnadsfri rådgivning i cirka 15 minuter och sker över telefon, advokaten ringer upp. Fråga på biblioteket hur och när hjälpen förmedlas.

Biblioteken i Bromma erbjuder massor av intressanta verksamheter, på hemsidan finns mycket mer att inhämta, webbadress biblioteket.stockholm.se

KARIN LUND

Utflykt till Östermalmshallen 12 mars

Nyrenoverad och vackrare än någonsin. Det har gått fyra år sedan Östermalms saluhall åter slog upp portarna efter en omfattande renovering.

Följ med på en guidad visning i en av Stockholms mest älskade byggnader.

Vår guide Lina Bielsten berättar om byggnadens 135-åriga historia och lite anekdoter från kända stammisar och besökare genom åren. Vi går även upp till en av saluhallens nyöppnade balkonger för en unik utsikt.

I priset ingår smakprov på: Skagen kanapé, ost och chark samt chokladtryffel, som förtärs stående vid butikens diskar.

Meddela eventuella allergier vid anmälan.

Hiss finns till balkongen och till toaletter på nedervåningen. Toaletter finns även på markplan.

Datum: Onsdagen den 12 mars, klockan 10.30; vi träffas vid Alviks t-bana klockan 09.30

(Färdtjänstadress Östermalmstorg 31)

Pris 350 kr

Betalning via Swish

123 455 0505 (SPF-konto)

Maxantal 15 st.

Information: Maude Lundgren, mobil 070 664 5930



Nu är vår gympa igång - inomhus!

Nu har SPF Bromma äntligen fått en lokal i Åkeshovshallen, det är skönt med en varm gympsal.

Gympapasset håller på från 10.00-10.50 (torsdagar) och därefter fikar vi eller äter lunch tillsammans på kafé Blomman kl. 11.00-12:00.

Vår gympaledare är Elba Pineda Gustafsson som är särskilt utbildad för att leda senorgympa.

Är du intresserad? Än finns det platser kvar. Kom till Åkeshovs Simhall, samling kl 09.45 varje torsdag vid entrén. Och vill du veta mer ta kontakt med Elba 070-734 62 01

Mer information finns att hämta på vår hemsida spfseniorerna.se/bromma



FÖRELÄSNINGAR UNDER VÅREN 2025

Måndagen den 10 februari

Kosten är särskilt viktig för oss äldre

Åsa von Berens, leg.dietist, forskare & utredare på Stiftelsen Stockholm läns Äldrecentrum. Åsa är utbildad dietist, har arbetat många år inom hälso- och sjukvården och forskar nu inom området vård och omsorg för äldre personer. Vi får veta hur behovet av mat och näring förändras över livet, med extra fokus på det som utmärker kostråden som riktar sig till äldre personer. Åsa kommer även prata om undernäring, risker förenat med det och varför det är så viktigt att upptäcka undernäring i tid.

Måndagen den 24 mars

Behöver du hemtjänst - hur gör du och vilken hjälp kan du och dina anhöriga få?

Behovet av hemtjänst kan dyka upp både med kort varsel, t ex efter en sjukhusvistelse, eller efter en lång och arbetsam period i hemmet. Vart vänder man sig för att få hemtjänst, vilken form av hjälp och stöd kan man få och vad behöver de anhöriga?

För att få hemtjänst och i vilken form måste personens behov bedömas. Detta kallas att en biståndsbedömning görs. Hur går det till, hur bedöms den enskildes behov och hur beräknar man behovens storlek? Och hur mycket kan/orkar en anhörig medverka och vilket stöd och vilken sorts avlastning kan han/hon få?

Information och diskussion tillsammans med Malin Persson som är ansvarig för biståndsbedömningen på äldreförvaltningen här i Bromma och Anna Jepsen som är vår anhörigkonsulent i stadsdelen.

Måndagen den 5 maj

Är det tryggt för seniorer att bo och röra sig i i Bromma?

Polisinspektör/kommunpolisen i Bromma Louise Bovin, trygghetsamordnare i Bromma stadsdelsförvaltning Alvaro Zagal och ordförande för föreningen Grannstöd Bromma Stig Domander talar kring frågorna; Vad ska vi tänka på och vad kan vi göra som seniorer för att skapa trygghet?

Vad gör polisen, kommunen och Grannstödsföreningen för att skapa trygghet? Hur ser brottsstatistiken ut för Bromma? 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.

Fixartjänst Bromma

Kontaktperson: Ahed Baza

Telefon: 076-120 60 00 mellan kl 08.00-09.00

E-post: ahed.baza@stockholm.se

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 stege och liknande. Du kan få hjälp av

fixartjänsten även om du har hemtjänst.

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

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

Vårens aktiviteter 2025

Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Bävervägen 45, Bromma. Kl 13.00

20 januari – New Generation – spelar hitsen du minns från det glada 60-talet

Välkomna att lyssna och ryckas med till musik från Elvis, Beatles till Hep Stars och många fler.

Ett härligt sväng med musikalisk bredd av det du hört förr.

17 februari – Årsmöte

Efter sedvanligt årsmöte lyssnar vi på musik från Bromma Folkhögskola som bjuder på lättsam musik.

17 mars – K-G Bergström - från det röda huset till vita huset

Journalisten K-G Bergström, känd från TV, berättar om sin livsresa från en liten by i Norrbotten till maktcentra som Vita Huset och Kremli.

Notera gärna redan nu ett kryss i almanackan för månads-träff den 14 april och 12 maj. 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: 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.

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 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 8 januari 2025.

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: 24 januari, 21 februari och 28 mars.

Gunilla Rommér 070 526 14 51

Vi ses på Höglandets fikarum under våren!

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

Datumen är 14 januari, 11 februari, 11 mars, 8 april, 13 maj och 10 juni.

PUB-kvällar

på Scandic hotell, Gustavslundsvägen 153

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

Torsdagar kl 17.00 följande datum:

30 januari, 27 februari, 27 mars, 24 april och 22 maj

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	Revisorer 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	Friskvårdsombud Elba Pineda Gustafsson <i>elbapineda@hotmail.com</i>	070-734 62 01
Lena Jonker , webbredaktör <i>lena.m.jonker@gmail.com</i>	070-716 92 97	Föreningens adress SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma	
Maude Lundgren <i>maude.e.lundgren@gmail.com</i>	070-664 59 30	Organisationsnummer	802412-8558
Ulla von Platten redaktör <i>ullavonplatten@hotmail.com</i>	070-695 45 91	Bankgironummer	131-4582
Mats Rollbäck , <i>mats.rollback@telia.com</i>	070-250 26 37	Swish	123 4550505
Elisabet Sundelin , <i>elisabet.sv@hotmail.com</i>	070-773 13 88	Hemsida	www.spfseniorerna.se/bromma
Valberedning: Berit Alveskär Malla Volevi	070-719 41 10 070-888 33 37	Årsavgift 2025 Betaling sker via faktura utsänd från förbundet	300 kr
		Vänmedlem (medlem i annan SPF-förening) Avgiften inbetalas till Brommas bankgiro 131-4582	60 kr

SPF 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 10, sista manusdag 19 februari 2025.

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