

Engelbrektsbladet



Nr 139 december 2025 Årg. 35

Grundad 1981

Kära medlemmar!

Strax före pressläggning av Engelbrektsbladet nåddes jag av det ofattbara meddelandet att vår mångåriga styrelsemedlem och redaktör för Engelbrektsbladet, Agneta Liljedahl, avlidit. Agneta kämpade in i det längsta med en svår sjukdom, och så sent som i oktober gjorde hon sitt sista nummer av vår medlemstidning. I det numret gjorde hon en tillbakablick på sitt liv som SPF-medarbetare och då särskilt som redaktör för Engelbrektsbladet. Det hann bli 61 nummer. Agneta var under ett antal år också vår representant i Stadsdelsnämnden Östermalms pensionärsråd, där hon särskilt intresserade sig för boendefrågor för äldre i stadsdelen. Jag har haft förmånen att arbeta med Agneta under mina tre år som ordförande, en positiv och idog medarbetare som gärna också tog på sig olika tillfälliga uppdrag. TACK AGNETA, du fattas oss i SPF Seniorerna Engelbrekt!

Vår nuvarande sekreterare i föreningen, Ingrid Westin, tar tillsvidare över redaktörskapet för Engelbrektsbladet. Tack Ingrid för det!

Även om sorgen efter Agneta nu är stor i vår förening, kan vi se tillbaka på ett engagerat och innehållsrikt år med välbesökta aktiviteter, ett 40 tal nya medlemmar och ett antal nya vänmedlemmar. Boulegruppen, som varit på väg att krympa, har glädjande nog fått nya deltagare och fortsätter nu med förnyad energi. Som medlem i Stockholmsdistriktets folkhälsogrupp gläds jag särskilt åt att promenadgruppen växt – en verksamhet som ger både rörelse och välmående.

Nu tar vi ett kort jullov, men när nyårsklockorna ringt in 2026 är vi redo för ett nytt år fyllt av aktiviteter. I Engelbrektsbladet, som du har i handen, finns mycket av vårens program beskrivet. Fler aktiviteter kommer du att få information om via e-post och på vår hemsida. Den 17 februari håller vi årsmöte. Det är ett viktigt tillfälle för dig att påverka vår verksamhet, och jag hoppas att du vill komma och dela med dig av idéer och önskemål. Utan er – inga aktiviteter.

Vad önskar jag mig då inför 2026?

Framför allt att vår fina gemenskap fortsätter att växa. Att vi tillsammans arbetar för att minska ensamhet, skapa meningsfulla aktiviteter och bjuda på kunskap, glädje och värme. Jag önskar också många nya medlemmar – vi är redan många, men kan bli ännu flera.

Adventsstjärnor och ljusstakar lyser åter upp våra fönster och gör mörkret lite lättare att bära. Snart glimmar även julgranarna, och för oss som har barnbarn som fortfarande spelar med i leken om att jultomten verkligen finns, blir julens magi extra påtaglig. Det är svårt att känna av mörkret när barnens förväntningar fyller huset.

Med önskan om en riktigt

*En God Jul och
Gott Nytt År!*

Gerthrud
Östlinder
Ordförande



AKTUELLT

Januari

20 tisdag	14.00	Månadsmöte
27 torsdag	13-14.30	Studiebesök
29 torsdag	14.00-16.15	Historiska Museet
Gemensamt seminarium för SPF Ö-malm		
Beredskap och krishantering		

Februari

4 onsdag	10.30	Vandring
17 tisdag	14.00	Årsmöte
18 onsdag	10.30	Vandring

Mars

4 onsdag	10.30	Vandring
17 tisdag	14.00	Studiebesök
18 onsdag	10.30	Vandring
31 tisdag	14.00	Månadsmöte

April

1 onsdag	10.30	Vandring
15 onsdag	10.00	Vandring
16 torsdag	14.00	Studiebesök
28 tisdag	10.50	Vandring
29 onsdag	14.00	Månadsmöte

Maj

19 tisdag	14.00	Studiebesök
26 tisdag	14.00	Månadsmöte

MÅNADSMÖTEN

Kostnaden 100 kr innefattar inte bara kaffe och bulle utan även arvode för framför allt föredragshållare, men också hyra. Glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag före tisdagens möte. Ring eller mejla till Charlotte Chatillon Winbergh, tfn 070-660 52 29/charlotte@ch-w.se eller Gerd Dahlberg, tfn 070-631 15 28/dahlberg.gerd@gmail.com. Vänta med att betala tills du har fått besked om att du har fått en plats.

SPF-APPEN

För lättillgänglig information om allt som händer i föreningen och förbundet, ladda ner SPF-appen i Appstore eller Google play. För instruktion gå in på Hemsidan.

HEMSIDAN

<https://www.spfseniorerna.se/> engelbrekt-stockholm Läs den så håller du dig aktuell och informerad.

INNEHÅLL

På gång, Reseprogram, Vårprogrammet, Studieförbundet Vuxenskolas kursprogram, Konsumentnytt, Rabattlista

Redaktör:

Ingrid Westin tel 070-492 8466,
westin.ingrid@gmail.com

Ansvarig utgivare:

Gerthrud Östlinder,
Lill-Jans Plan 3, 11425 Stockholm

Redaktionskommitté:

Vera Sundberg
Ingrid Westin

Engelbrekts hemsida: spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

INNEHÅLL

På gång, Reseprogram,
Vårprogrammet, Studieförbundet
Vuxenskolas kursprogram,
Konsumentnytt, Väntjänsten.

På gång

Visst kan bilder ibland säga mer än ord. Därför har vi valt att skildra ett urval från många aktiviteter och resor med just bilder. Våra resor är nästan alltid mer än fulltecknade och väldigt uppmuntrande är att vandringarna åter blivit så populära.

ÅRSMÖTE

Medlemmarna i SPF Seniorerna Engelbrekt
kallas härmed till årsmöte
tisdagen den 17 februari 2026 kl. 14.00
på Café Utsikten, Rehnsgatan 20, 6 tr.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen
tillhanda senast den 15 januari.

Önskar du årsmöteshandlingar per post meddela detta till
engelbrektstockholm@spfseniorerna.se eller telefon.

Dagens gästtalare är prästen Madeleine Åhlstedt
som har skrivit en bok om Margit Sahlin, som var en av Sveriges
tre första kvinnliga präster som pästvigdes 1960.
Bl.a. har Margit varit Kyrkoherde i Engelbrekts församling

Föreningen bjuder på kaffe med dopp.



HANDELSHUSET.se

Butik: Tulegatan 20 i Vasastan

Öppet: Mån - Fre 10 - 19.30

Lör 11 - 16



199:-

En liten jultall i kruka



199:-

Kuddfodral Julkatt



249:-

Kött/Grill Bestik

Reseprogram våren och sommaren 2026

Anmälan till samtliga resor (även om du varit med på tidigare resor):

med angivande av adress, telefonnummer och e-postadress. Till utlandsresorna ska även födelsetid (ååmmdd) anges: **Germund Olinder**, germund.maud@gmail.com, tel. 0708-665 625

Musikalen Bonnie & Clyde på Uppsala Stadsteater med 3-rätters lunch lördagen den 11 april

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl. 11.30, åter cirka 19.30

Bonnie & Clyde är paret som trotsade lagen, jagade drömmen och blev odödliga. Med känsloladdad musik berättar den fängslande Broadwaymusikalen historien om ett av världens mest ökända kärlekspär.

Efter premiären på Broadway 2011 har musikalen om Bonnie & Clyde spelats runtom i världen – nu sätts den upp på Uppsala Stadsteater. I en unik iscensättning, regisserad av Niklas Riesbeck, skildras parets passionerade kärlekshistoria, spirande uppror och desperata flykt från lagen.

Pris: 1 395:-

I priset ingår: bussresa, 3-rätters lunch och musikalen.

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Rockelstad och Sparreholm två intressanta slott

Onsdagen den 15 april Arrangör: Germund Olinder

Avfärd kl 9.00 från Karlaplan, åter cirka 18.00.

Vi börjar med att dricka förmiddagskaffe på Rockelstad, som är en plats där man vandrar genom historien. Efter kaffet får vi en visning av slottet. Vi får höra om godset genom tiderna, dess arkitekturhistoria, märkvärdiga föremål och inte minst om Herman och Carin Görings anknytning till slottet.

Vår lunch intar vi på Plevnagården i Malmköping innan vi kör den korta vägen till Sparreholms slott, där vi får en visning av Bilmuseet, som visar bilutvecklingen från slutet av 1800-talet fram till våra dagar och innehåller en av Europas bästa bilsamlingar.

Pris: 995:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Färöarna

11 – 15 maj

Arrangör: CK:s Resor

Vi flyger från Arlanda via Köpenhamn till Färöarnas flygplats Vágar. Där tar vår buss oss till "världens minsta huvudstad, Torshavn på huvudön Streymoy, där vi checkar in på vårt centralt belägna hotell Hafnia.

Under våra utfärder får vi information om färingsarnas historia, sägner, konst och litteratur m.m. Vi kommer också att uppleva Färöarnas stora attraktion, naturen. Vi kommer bland annat till de mäktiga fågelfjällen, till Färöarnas mest betydande historiska plats och mycket mer.

Pris: 23 985:-. Enkelrumstillägg 2 920:-

Beställ detaljerat produktblad för att få en uppfattning om denna unika resa.



Stora Sundby slott och Ebelingmuseet

onsdagen den 20 maj

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 09.30, åter cirka 18.00.

Mitt i natursköna Södermanland ligger sagolika Stora Sundby Slott och speglar sig i Hjälmarens vatten. Gården har en lång historia som sträcker sig tillbaka till medeltiden. Det vackra och imponerande slottet invid

Hjälmarens vatten var en dröm om en romantisk riddarborg som blev verklighet. Slottet började byggas redan på 1400 talet.

1848 stod det nuvarande slottet färdigt och stoltserade med fyra stora torn symboliserande årstiderna, tolv mindre torn för månaderna, 52 rum för årets veckor och 365 fönster för årets alla dagar.

När vi anländer till slottet börjar vi med kaffe och kaka i caféet, innan vi får en visning av slottet, som bebos av familjen Klingspor.

Vår lunch kommer vi att inta på Restaurang Magdakullan vid Magda Säteri i i Näshulta. Det är också ett ställe med mycket historia, som vi kommer att få höra om i samband med lunchen.

Efter lunchen åker vi vidare till Torshälla och Ebelingmuseet, där vi får en guidad visning.

På Ebelingmuseet visas samlingen med verk av konstnären Allan Ebeling, såväl måleri som keramik och skulpturer. Här finns även verk av döttrarna Marianne Ebeling och Harriet Ebeling samt Foto Bäckstrand-arkivet med ett stort antal bilder från Torshälla.

Pris: 895:-

Beställ gärna detaljerat produktblad



Opera på Skäret med Operatåget Puccinis opera La Bohème

Lördagen den 22 augusti **Arrangör Germund Olinder**

Giacomo Puccinis La Bohème är ett av operavärldens mest älskade mästerverk – och en tidlös berättelse om kärlek, vänskap och drömmar.

Operatåget från Stockholm erbjuder en unik heldagsupplevelse med resa, mat och opera.

Vi stiger på tåget kl. 09.28 (prel.tid) vid Stockholm C och får våra anvisade platser. Efter någon timme serveras en tvårätters lunch och vi kommer till Skäret kl.14.21 (prel. tid). På hemresan efter föreställningen serveras en tre-rätters middag.

Pris: 4 450:-

Beställ detaljerat produktblad till denna kulturupplevelse.



Hansastäder i Norra Tyskland

Lübeck, Schwerin, Rostock, Stralsund, Greifswald & Rügen

7 – 12 juni

Arrangör Ck:s Resor

Hansastäderna i Norra Tyskland längs Östersjökusten har under hundratals år haft en oerhörd betydelse för handeln i Europa och för Sverige.

Området har en rik historia med många anknytningar till Sverige och vi ska bekanta oss med några av dessa under 6 innehållsrika dagar.

Vi flyger direkt till Hamburg där vår guide Jöran och vår buss möter oss. Redan första dagen kommer vi till Lüneburg, "Alte Salzstrasse" och Gadebusch med ett slag mellan Sverige och Danmark 1712.

Vår middag får vi på vårt hotell i Schwerin, där vi sover en natt. Övriga nätter sover vi i Stralsund.

Dag 2 tar vi en promenad i Schwerin med det vackra slottet och på eftermiddagen förflyttar vi oss till Rostock med Tycho Brahe-anknytning.

Middag på hotellet.

Dag 3 blir en lugn dag i Mecklenburgische Schweiz med bl.a. en båttur på en av sjöarna.

Middag på egen hand.

Dag 4 kommer att helt ägnas åt ön Rügen, som före första världskriget var en populär semesterort för berlinarna. Vi kommer bl.a. att se den kilometerlånga byggnaden Prora, som var tänkt som semesterboende för trogna nazister.

Middag på hotellet.

Dag 5 besöker vi Stralsund, Greifswald och ön Usedom

Middag på lokal restaurang.

Dag 6 marsipanstaden Lübeck och hemresa.

Pris: 23 985:-, enkelrumstillägg: 2 700:-

Beställ mycket detaljerat produktblad till denna resa med mycket historia och mycket svensk anknytning.



Stralsund



Schwerin



Rostock

SPF Engelbrekt **STYRELSE**

Ordförande

Gerthrud Östlinder
gerthrud.ostlinder@gmail.com

070-360 74 70

1:e vice ordförande

Germund Olinder
germund.maud@gmail.com

070-866 56 25

Sekreterare

Ingrid Westin
westin.ingrid@gmail.com

070-492 84 66

Medlemsekreterare, webbmaster

Carl Gustaf Hamilton
carlgustaf.hamilton@gmail.com

070-924 23 20

Ekonomiansvarig

Hanno Essén
hanno.essen@gmail.com

070-677 49 12

Redaktör för Engelbrektsbladet

Konsumentombud

Vera Sundberg
vera.e.sundberg@gmail.com

070-368 91 28

Sammankallande programgruppen

Charlotte Chatillon-Winbergh
charlotte@ch-w.se

070-660 52 29

Ledamot

Jan Axelsson
axfine@gmail.com

070-992 26 29



Avd 607

Engelbrekt
Stockholm

Bankgiro 268-6244

PROGRAM VÅREN 2026

Välkommen till våra aktiviteter:

Månadsmöten

Studiebesök

Vandringar

Mingel Boule Bridge

Gemensamt program för

Östermalms SPF-föreningar

Hämta alltid mer information på

SPF Engelbrekts Hemsida.

spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

Månadsmöten

Våra månadsmöten äger rum på Café Utsikten, Rehns-gatan 20, 6 tr. hiss, (hörnet Rehns-gatan/Luntmakarga-tan). Bussarna 2, 4, 6 och 72 till Stadsbiblioteket, samt T-banan till station Rådmansgatan, uppgång Handels-högskolan/Sveavägen.

För planeringens skull vill vi ha din anmälan till månadsmötena, kostnad 100 kronor, senast måndag förmiddag. Ring eller mejla Charlotte Chatillon Winbergh, tfn 070-660 52 29 / charlotte@ch-w.se eller Gerd Dahlberg, tfn 070-631 15 28 / dahlberg.gerd@gmail.com. Vänta med att betala tills du har fått besked om att du har fått en plats.

BETALA helst innan mötet till föreningens bankgiro 268-6244 eller med swish 123 508 4009. Ange namn och datum. På plats med swish.

SPF Seniorerna Hedvig Eleonora inbjuder oss till sina månadsmöten på Historiska museet, Narva-vägen 13–17. För information om program, anmälan och betalning se Hedvig Eleonoras hemsida www.spfseniorerna.se/hedvigeleono

Tisdag 20/1 kl. 14.00

BANKSKANDALERNA MED BO KRAGH

Så länge det funnits banker (ca 1000år) har det funnits bankskandaler. Den pensionerade bankmannen Bo Kragh (som tidigare har varit hos oss och talat om Ukraina) kommer att dela med sig av sina egna erfarenheter från förr, med början i biblisk tid.

Tisdag 17/2 kl. 14.00

ÅRSMÖTE

Årsmötesförhandlingar. Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast torsdagen den 15 januari 2026. Önskar du årsmöteshandlingar per post meddela detta till engelbrektstockholm@spfseniorerna.se

Dagens gästtalare är prästen Madeleine Åhlstedt som har skrivit en bok om Margit Sahlin, som var en av Sveriges tre första kvinnliga präster som prästvigdes 1960. Bl.a. har Margit varit Kyrkoherde i Engelbrekts församling.

Tisdag 31/3 kl. 14.00

EN FLICKAS KRIGDAGSDAGBOK

Jessica Bab och Vera Sundberg kommer att tala om krigsåren 1939–1945 och om hur en svensk sjuåring som bodde i Sverige upplevde kriget i Tyskland – erfarenheter som också kom att påverka oss här hemma.

Onsdag 29/4 kl. 14.00 OBS!

KRISTINA KAPPELIN, VD FÖR VILLA SAN MICHELE, CAPRI

Kristina Kappelin, VD och intendent för kulturcen-tret Villa San Michele på Capri, kommer onsdagen den 29 april. Hon är främst känd som journalist och författare med Italien som sin bas och har även varit utrikeskorrespondent för SVT.

Tisdag 26/5 kl. 14.00

SLUSSENS 1000-ÅRIGA HISTORIA.

Hans Arnbom kommer till oss och berättar om Slussens historia under de senaste 1000 åren, och visar bilder från olika tidsperioder. Han avslutar med att visa bilder på hur Slussen kommer att se ut när slussbygget är färdigt.

Studiebesök

BETALNING görs till föreningens bankgiro 268-6244 eller swish 123 508 40 09. Ange namn, datum och besök. AVBOKNING – vid förhinder avboka din plats.

Tisdag 27 januari kl 13-14.30

SEB, ARENASTADEN, VISNING AV KONST; Gröna rummet.

Mötesplats: Stjärntorget 4.

kl 13.00—14.30

Kostnad: 60 kr

Anmälan: Charlotte Chatillon-W

tf. 070-6 60 52 29

Senast 22/1, 2026

Torsdag 29 januari kl. 14.00 – 16.15

BEREDSKAP OCH KRISHANTERING

Gemensamt seminarium med övriga Ö-malms föreningar.

Lokal: Historiska museet, Hörsalen, Narvavägen 13, Stockholm.

Talare: Pirkko Jonsson: Instruktor i Civilförsvars-förbundet och ledamot av Stockholmsföreningens styrelse.

Paula Tamminen: Säkerhets- och trygghetssam-ordnare, Norra innerstadens stadsdelsförvaltning, Stockholm

Seminariet är avgiftsfritt.

Anmälan senast den 22 januari till Elisabeth Starby, e-post lisastarby@gmail.com, tel 070-884 81 35. /Se separat annons.

Februari

CARL MALMSTENSSKOLAN PÅ LIDINGÖ

Lauri Vaher som är universitetsadjunkt i möbelkul-tur kommer att ge oss lite bakgrund till skolan och dess nuvarande position inom akademin, berätta om Learning by doing, hantverk och design.

Mötesplats: Larsbergsvägen 8, Lidingö

Betr tid, kostnad och anmälan kontakta

Charlotte tel 070-660 52 29.

Tisdag 17 mars kl. 14.00

NOBELMUSEET

Vi får en guidad visning på Nobelmuseet, där vi får lära oss om Nobelpristagarna och deras banbrytande insatser och upptäckter. Utställningen omfattar en bred variation av områden, från naturvetenskap och litteratur till fredsarbete och ekonomi.

Mötesplats: Börshuset vid Stortorget i Gamla stan. Kl 14.00

Kostnad: 150 kr

Anmälan till Gerd Dahlberg, tfn. 070-631 15 28, senast den 13 mars.

Torsdag 16 april kl. 14.00

STOCKHOLMS STADSARKIV

på Kungsholmen

De äldsta handlingarna i arkivet upprättades i Stockholm i slutet av 1300 talet. Idag är STADS-ARKIVET en av världens mest moderna arkivmyndigheter av olika typer av mediabärare: papper, fotografier, film m. m.

Mötesplats: Kungsklippan 6 kl. 14.00

Kostnad: 160 kr

Anmälan till Charlotte Chatillon-W.

Tfn. 070-6 60 52 29 senast den 10 april

Tisdag 19 maj kl. 14.00

BERÖMDA KVINNOR I GAMLA STAN

Olof Holm kommer att vara vår guide. Under vandringen möter vi flera fascinerande kvinnor – den första namngivna kvinnan i Stockholms historia och hur hon gav staden sitt allra första namn, kvinnan som försvarade staden, Sveriges första stora sångstjärna och flera andra betydelsefulla gestalter. Vandringen tar cirka 1,5 timme och avslutas vid Kornhamnstorg.

Mötesplats: Vid obeliskens högst upp i Slottsbacken. Kl. 14.00

Kostnad: 40 kr

Anmälan till Gerd Dahlberg, tfn. 070-631 15 28 senast den 15 maj.

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm (SV Stockholm) i delar av vår verksamhet, markerade med (*). Som SPF-medlem får du dessutom tio procent på hela SV Stockholms kursutbud.



Vårvandringar 2026

Alla vandringar är c:a 6 km långa. Tag gärna med stavar, vid behov broddar.

Matsäck medtages om inte cafébesök anges.

Vid frågor ring Charlotte 070-660 52 29

Onsdag 4 februari

Waldermarsudde – Kruthuset

Mötesplats: Spårvagnshållplatsen (buss 67)

Waldemarsudde kl. 10.30.

Cafébesök.

Onsdag 18 februari

Ropsten - Liljansskogen

Mötesplats: nedanför rulltrappan kl. 10.30.

Cafébesök.

Onsdag 4 mars

Monteliusvägen - Långholmen

Mötesplats: Södermalmstorg (Slussen) kl. 10.30.

Onsdag 18 mars

Bergshamra - Haga

Mötesplats: Bergshamra södra uppgången kl. 10.30.

Cafébesök.

Onsdag 1 april

Ekebysjön - Ösbysjön

Mötesplats: Östra station ovanför rulltrappan kl. 10.30.

Onsdag 15 april

Sjövägen - Dalenum (Lidingö)

Mötesplats: Sjövägens kajplats, Nybroplan kl. 10.00.

Tisdag 28 april

Båtutflykt till Storholmen

Mötesplats: nedanför rulltrappan vid Ropsten kl. 10.50.

VÄNTJÄNSTEN

Seniorer hjälper seniorer – kostnadsfritt.

Föreningen SPF-Väntjänst på Östermalm är en ideell förening, som drivs av de fyra SPF-föreningarna på Östermalm. Vi som är ledsagare följer med till exempelvis sjukhus, läkare, klädinköp och frisör. Vi är också promenadsällskap, läser högt i hem och på äldreboenden samt deltar i bibliotekens projekt "Boken kommer".

Vill Du bli en av oss?

Kontakta väntjänstens samordnare 08-783 67 65, måndag-fredag kl. 10.00-12.00 eller vantjansten@hotmail.se

Vill Du stödja Väntjänsten ekonomiskt är postgironumret 600 11 65-7. TACK för ditt bidrag!

Mingel

Välkomna att umgås med medlemmar från
SPF:s Östermalmsföreningar
Tisdagar kl 14 på Clarion Hotel, Jungfrugatan 57,
Frågor: Britt Hedin, 070-765 70 20.
Torsdagar kl 15 på Scandic Park, Karlavägen 43

Boule

Kontakta Kickan Eriksson, SPF Engelbrekt,
tel 070-274 88 52

Bridge

Bridgen startar den 12/1.
Du som spelar, ring Bertil Dahlberg för
information. Tfn 070-535 93 44

ÅRSMÖTE

Medlemmarna i SPF Seniorerna Engelbrekt kallas
härmed till årsmöte tisdagen den 17 februari 2026
kl. 14.00
på Café Utsikten, Rehnsgatan 20, 6 tr.
Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda
senast den 15 januari.
Önskar du årsmöteshandlingar per post meddela
detta till engelbrektstockholm@spfseniorerna.se eller
telefon 070 924 23 20.
Dagens gästtalare är prästen Madeleine Åhlstedt och
som har skrivit en bok om Margit Sahlin, som
var en av Sveriges tre första kvinnliga präster som
prästviges 1960.
Bl.a. har Margit varit Kyrkoherde i Engelbrekts
församling.
Föreningen bjuder på kaffe med dopp.

Gemensamt för Östermalm

Pubträffar

Onsdagar kl. 15.00, 14/1, 18/2, 18/3 och 15/4 på
The Londoner, Karlavägen 52-54.

Dansträffar

Fredagar 13.00-16.00, .
Sällskapsdans på Hjorthagens Kulturhus. Levande
musik.
Kostnad 170 kronor. Kaffé/te och bröd ingår i priset.
Annika Strandell 070-523 94 14.

Torsdagsmingel bridge boule osv.docx
**SEMINARIUM – SPF Seniorerna
Östermalm**

Välkommen till seminarium kring
Beredskaps-och Krishantering!
Lokal: Historiska Museet, Narvavägen 13
Mer information på sista sidan.
Se resp förenings hemsida.

Vaktmästarservice

Efter fyllda 75 kan du som bor i Stockholms stad få
hjälp med enklare vardagssysslor som t.ex. bära från
vind och källare, byta säkringar och gardiner. Högst
6 timmar per år och hushåll. Tjänsten är kostnadsfri.
Telefonbokning måndag-fredag kl. 9.00-11.00.
Tfn 08-508 10 603.

Digital Fixartjänst

IT och digitalhjälp i ditt hem för dig som fyllt 68 år
och bor på Östermalm. Du kan t.ex. få hjälp med ap-
par, videosamtal, film och musik och hur din telefon,
surfplatta eller dator fungerar. Högst 6 timmar per år
och hushåll.
Tjänsten är kostnadsfri.
Ring David eller Clara,
måndag-fredag kl. 09.00-10.30,
Tfn 08-508 10 252.

Brottsofferjouren

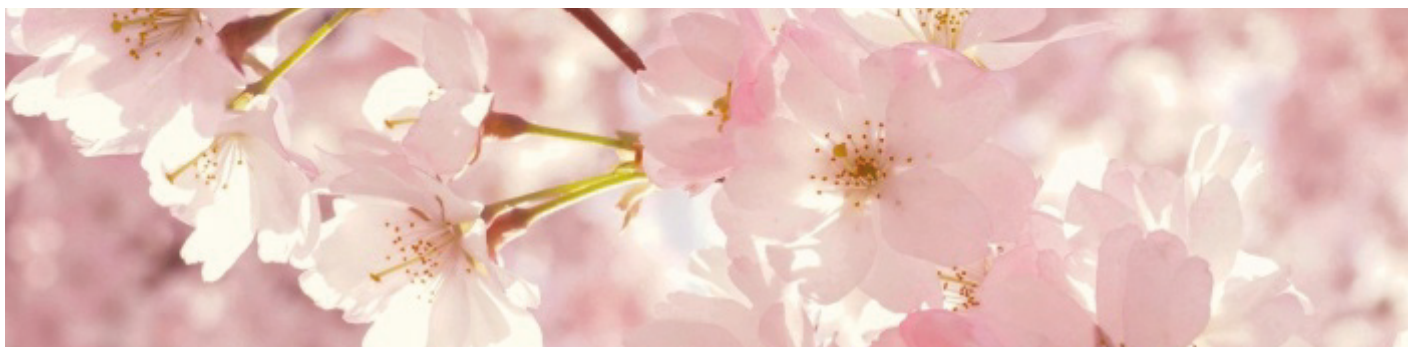
Hos Brottsofferjouren kan alla som råkat illa ut för
brott kostnadsfritt få hjälp, tfn 116 006, www.boj.se

Anhörigkonsulent

Hjälper eller vårdar du en närstående?
Anhörigkonsulenten ger kostnadsfritt och med tyst-
nadsplikt vägledning om hjälp och stöd.
Kontakta Marie Winbo tfn 08-508 10 773 eller
marie.winbo@stockholm.se

Advokatjouren

Kostnadsfri juridisk rådgivning.
Ring bibliotekens kundtjänst för bokning
kl. 10.00 – 10.15, tfn 08-508 309 00.
Äldre direkt 08-80 65 65.



SVs kursutbud våren 2026

***Kursutbudet publiceras på vår hemsida strax före Jul. Du kan då ladda ner kursprogrammet som PDF. Vi beklagar förseningen.
Här kommer ett axplock av våra populära kursämnen!***

Data/IT: Kom igång med din iPhone, Mac grund, Chat GPT mm

Hälsa & rörelse: Qigong, Dansglädje, Rosenrörelser mm

Hantverk: Knyppling, Keramik, Stickning, Virkning mm

Måleri & teckning: Kurbits, Kalligrafi, Akrylmålning mm

Skriva: Skriv om ditt liv, att Skriva barnbok mm

Släktforskning - många olika nivåer

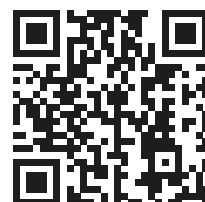
Språk - Franska grund och forts.

För anmälan och mer information: 08-679 03 70 | www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

SPF medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2026

Kom ihåg att ange att du är medlem vid anmälan





Vi i redaktionen
tackar för detta år
och önskar en

*God Jul
&
ett Gott Nytt År!*

Vera Sundberg – Ingrid Westin

Konsumentnytt

Vårt konsumentombud Vera Sundberg som lusläser Råd & Rön tar bl.a. upp behovet av fleromättade fetter och proteiner. Dessutom får vi tips om eltandborsten, en prisvärd kaffebyggare och möjligheten att följa fotboll i TV.

Omega 3 och Omega 6

Det är namnen på två fleromättade fetter som kroppen behöver bl.a för att reparera celler, till immunförsvaret och för hjärta och blodkärl. Kroppen kan inte tillverka dem utan de måste tillföras med kosten. Båda finns i rapsolja. Omega 3 finns framför allt i fet fisk och valnötter. Omega 6 finns i många oljor bl.a i majs- och solrosolja och i sesamfrön. Om man äter en varierad kost finns ingen anledning att dessutom köpa kapslar med olja. Men det har blivit ett populärt kosttillskott som kan kosta 876 kr till 3139 kr för en årsförbrukning beroende på var man köper kapslarna. R & R har testat kapslar med Omega 3, tio med olja från fisk, tre från alger, ett alternativ för veganer. Testet gällde inte funktionen av oljan utan om de uppgifter som ges på förpackningarna stämmer, om de härsknat och om de innehåller oönskade ämnen. Apotekets fick samlat bäst betyg och var billigast. Inga innehöll farliga substanser. Många som handlar hälsokost på nätet eller efter telefonkontakt hamnar i oönskade abonnemang. Det verkar som om pensionärer är särskilt utsatta.

Proteiner

Äldre behöver ofta mer proteiner än de tror. De som passerat 65 år kan behöva 40 % mer proteiner än yngre vuxna. Det beror på att nedbrytningen av muskler hos äldre går snabbare och mer protein behövs för att upprätthålla muskelmassan. Men också för ett starkt immunförsvaret. Men det är få som känner till detta. Vid en undersökning som Livsmedelsverket gjorde visade det sig att bara 6 % kände till att seniorer hade större behov av protein trots att man i övrigt hade bra kunskaper om hälsosam kost. Livsmedelsverket har nu fått i uppgift att ta fram ett informationsmaterial om detta. Har man dålig aptit kan det

vara svårt att fylla behovet. Flera små proteinrika mellanmål kan vara en hjälp, t.ex yoghurt, ägg, ostkaka.

Eltandborstar

En billig eltandborste gör också ren tänderna. Väljer du de dyrare med många finesser riskerar du att betala för något du aldrig kommer att använda. Viktigare är att batteri och laddare fungerar länge och här är en stor skillnad. Även borsthuvudena skiljer stort i pris då många säljs förmanligt i flerpäck. Rekommendationen är att man byter bortshuvud var tredje månad. Sedan 2023 finns en batteriförordning inom EU att konsumenter ska kunna byta batterier på produkter. Det kravet träder i kraft 2027 men gäller inte produkter som används i vårt miljö. Vilken tandborste du väljer handlar om vad du trivs med. Alla testade har timer, några känner av hur hårt du borstar, några kan kopplas till mobilen. Borstarna är av två typer roterande eller de som vickar fram och tillbaka. I testet syns ingen skillnad i resultat. Bland de billigaste borstarna är Ordo Sonic + och Philips sonicare 4100 och 5300 series bra köp för c:a 800 kr. Bäst i test och dyrast Oral-B i O series 7, 8, 9 för mellan 2000 – 4000 kr. Men de allra flesta eltabdborstar rengör tänderna och får bort plack bra, men kostnader för batteri, laddare, borsthuvuden och diverse mer eller mindre användbara tillägg avgör priset.

Billiga kaffebyggare

Svensken dricker i snitt tre koppar kaffe per dag och i motsats till många andra drycker är kaffe ofarligt i måttliga mängder och har dessutom en social funktion. Kaffe har blivit dyrare och allt dyrare kommer det nog att bli. R & R har testat ett antal kaffebyggare som inte behöver kosta mycket och ändå kan brygga ett gott kaffe. Två billiga kaffebyggare som testats förut, får fortfarande bra betyg.

Biltema 84-00 45 för 249 kr och Braun K F 1500 för 499 kr. Bäst i test bland de nya är Willfa Zense CM 10 B- M 125 för c:a 2000 kr som gör kaffe snabbast och i minsta möjliga mängd om du bara vill ha en kopp. De flesta bryggare gör mellan 200 och 500 ml. Man har testat, tid, energiförbrukning, temperatur, lätthanterlighet. Viktigt är att filtret sitter perfekt. Se R & R nr 8.

Fotboll i TV

Det kan bli dyrt att följa fotbollslag i TV. Vill du se flera ligor och matcher måste du ofta köpa flera olika abonnemang. Kan kosta mer än 1000 kr / månad. Rättigheterna att visa de olika Champions League och de europeiska ligorna är spridda över många streamingtjänster och TV-kanaler. Och det är inte alltid klart vad som ingår och vad det kostar per månad. På hemsidor och beställningsformulär var det enligt R & R nr 9 ganska luddigt vad som ingår. Men om du inte nödvändigtvis måste välja exakt rätta matcher så är Viasat Sport en klassisk sportkanal för 150 kr/månad och där visas bl.a herrarnas VM-kval och Champions League-matcher.

I nr 8 av R & R sid 44 - 47 testas robotdammsugare med varierande resultat och piser. Ingen verkar att klara alla typer av mattor och golv.

I nr 9 sid 8 av R & R finns en viktig upplysning om du har en äldre dator. Windows 10 skulle sluta att få säkerhetsuppdateringar i oktober 2025. Men nu har Mikrosoft gjort det möjligt att låta operativsystemet leva ett år till. Sedan måste Windows 10 uppgraderas till Windows 11, vilket inte alltid är möjligt med äldre datorer.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Välkommen till seminarium kring Beredskaps-och Krishantering!

Torsdagen den 29 januari kl. 14 -16.15
Lokal: Historiska Museet, Narvavägen 13

Medverkande:

Hemberedskap

Pirkko Jonsson, Instruktör i Civilförsvarsförbundet och ledamot
av Stockholmsföreningens styrelse.

Hemberedskap handlar om hur man kan förbereda sig om samhället råkar ut
för en större kris. Pirkko Jonsson ger praktiska råd om hur du kan
förbättra dina möjligheter att hantera en situation där sådant som
el- och vattenförsörjning inte fungerar som vanligt.

Hur klarar vi våra grundläggande behov som mat, vatten, värme och information?

Säkerhets- och beredskap vid fredstida kriser till höjd beredskap

Paula Tamminen, Säkerhets- och trygghetssamordnare,
Norra innerstadens stadsdelsförvaltning, Stockholm

Stockholms stad arbetar för att ha förmåga att förutse, förebygga och
motstå samhällsstörningar genom hela hotskalan, från mindre incidenser,
fredstida kriser till höjd beredskap. Det försämrade och osäkra omvärldsläget
parallellt med den tekniska utvecklingen, sätter säkerhets- och beredskapsfrågorna
i starkt fokus. Paula Tamminen ger en överflygning i beredskapsfrågor
både ur ett nationellt, kommunövergripande och lokalt perspektiv.

Seminariet är avgiftsfritt.

Anmälan senast den 22 januari till
Elisabeth Starby, e-post: lisastarby@gmail.com,
tel 070-884 81 35.

Har du inte fått våra utskick – månadsbrev, information eller påminnelser om aktiviteter?

Då saknar vi kanske din e-postadress, eller så har vi en felaktig adress registrerad.

Skicka gärna ett mejl till engelbrektstockholm@spfseniorerna.se, så uppdaterar vi dina uppgifter i medlemsregistret.

Du kan också själv kontrollera och uppdatera dina kontaktuppgifter genom att logga in på:
www.spfseniorerna.se/min-sida/