

Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt
Stockholm

Nr 105 Augusti 2017 Årg. 27

Grundad 1981

PROGRAM HÖSTEN 2017

Välkommen till våra aktiviteter:
Månadsmöten
Studiebesök Utflykter
Mingel Boule Bridge
Vandringar Resor
Studieförbundet Vuxenskolan
Gemensamma program för
Östermalms SPF-föreningar

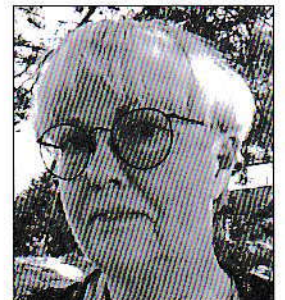
ALLT I ETT

När ett nytt nummer av Engelbrektsbladet är klart, träffas några tappra medlemmar hemma hos Vera Sundberg. På hennes matbord stoppas tidningen plus lösa bilagor i kuvert.

Ett grannlaga arbete som fordrar uthållighet och noggrannhet. Trots att alla gör sitt bästa har det hänt att något blivit fel. Inlagor har kommit på drift.

Därför ser tidningen annorlunda ut denna gång. Vi gör ett experiment och häftar ihop allt som skall med till en hel tidning. Programmet sitter i mitten och kan rivas ut, och om man vill kan man vika det, så att det blir långsmalt som förut. Den som vill kan också riva ut reseprogrammet och Kursverksamheten Vuxenskolas program. Resten kanske går i papperskorgen. Eller så vill du ha kvar tidningen som den är.

Om detta visar sig lyckat, kommer i fortsättningen två nummer att se ut så här, augusti- och decembernumret. De andra två kommer att vara temanummer som tidigare.



Agneta
Liljedahl
Redaktör

Redaktör:

Agneta Liljedahl, tel. 070-797 1234
a.liljedahl@icloud.com

Ansvarig utgivare:

Kerstin Tideblad Särner,
Lill-Jans Plan 3, 11425 Stockholm

Redaktionskommitté:

Birgitta Burman, Germund Olinder,
Vera Sundberg

Engelbrekts hemsida: www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

INNEHÅLL

På gång i SPF Engelbrekt,
Studieförbundet Vuxenskolas
kursprogram, Reseprogram,
Program Hösten 2017, Konsumentnytt,
Styrelse och funktionärer, Kalendarium

Rapporter

Det går inte att rapportera om allt som händer inom vår förening, men Vera Sundberg har valt ut tre olika tillfällen, som hon funnit extra intressanta. Vi söker alltid kontakt med våra läsare för att finna material till tidningen och nya skribenter. Hör gärna av dig!

Putins Ryssland

Tisdagen den 18 april då stora snöflingor skymde de grönskande pilträden infann sig fler än vanligt till månadmötet för att höra Malcolm Dixelius tala om Putins Ryssland. Han försäkrade oss att vår rysskräck knappast är befogad, då Putin har större problem med en ny ung generation, som leder protestaktioner mot förtryck, korruption och censur. Information får man numera från andra kanaler än ryska tidningar och TV. Problemen är också stora med låg nativitet, låg medellivslängd bland män och oviljan att befolka stora delar av det vidsträckta Ryssland (något som däremot inte kineser har något emot). Angränsande stater i söder med delvis muslimsk befolkning ställer också till bekymmer. Att Putin hade ett finger med i spelet vid presidentvalet i USA fann Dixelius mer än troligt, då H. Clinton inte var Putins favorit såsom varande en mycket mer erfaren och slipad politiker.

Östermalmsföreningarnas gemensamma månadsmöte den 2 maj

Sammanfattningsvis kan man väl påstå sedan man lyssnat på Göran Alms intressanta föredrag om Bernadotternas drottningar att de var mer litterata, konstnärliga och mer socialt intresserade än sina män. Desideria (g.m. Karl XIV Johan) läste sedan hon återvänt till kalla Norden i sitt eget stora bibliotek bl.a. Fredrika

Bremers Hertha översatt till franska. En annan drottning som intresserade sig för kvinnofrågan var Josefina (g.m. Oskar I), som verkade för lika arvsrätt för män och kvinnor. Sofia (g.m. Oskar II) läser fromma skrifter men förvånansvärt nog även deckare. Victoria tar 3000 proffsiga foton i Egypten med medsläpat mörkrum och Louise läser arbetarlitteratur och en av de första böckerna om vår hotade natur. Kronprinsessan Margareta, mor till prins Eugen, tecknar, målar och kan kallas vår första trädgårdsarkitekt. Deras sociala intressen har lett till Sophiahemmet och Eugeniahemmet, och drottning Silvia fortsätter traditionen med Silviasystarna, utbildade för demensvård.

Arkitekturvandring

Den 18 maj var SPF Engelbrekt på en intressant konst- och arkitekturvandring i Hjorthagen och Norra Djurgårdsstaden under sakkunnig ledning av Marie Andersson. Vi började med hus från 1920, byggda för anställda vid gasverket, fortsatte med barnrikehus i funkisstil till dagens mycket varierande hyreshus och bostadsrätter, ritade av många olika arkitektfirmor, bl.a. ett vinrött hus med vinröda balkonger, design G. Wingårdh på torget med den roliga vattenfontänen. Ett riktigt höghus är också planerat, ritat av det berömda arkitektparet Herzog & de Meuron. Ferdinand Bobergs gasklockor ska vara kvar som konsertlokal och kulturcentrum. Hela området är genomtänkt när det gäller miljön

med bl.a. effektiv sop- och avfallshandling och bevattning av alla träd man planterat. Roligaste konstverket var "Vardagslivets gång" av Gunilla Klingberg.

Vera Sundberg

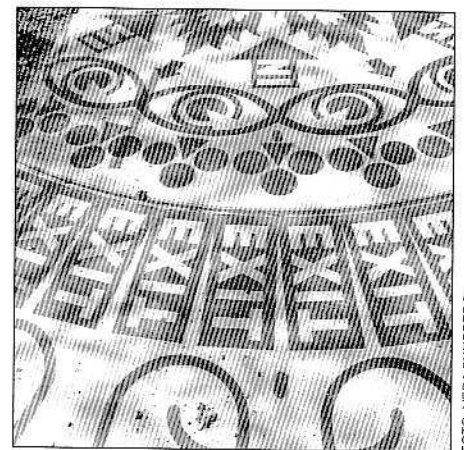


FOTO: VERA SUNDBERG

Kommande nummer

Apropå teman - att ha en hobby, eller skall man kalla det specialintresse i vår ålder, skulle kunna vara nästa nummers tema.

Men om det blir så återstår att se. Jag känner flera som utövar olika hobbyer, men alla är inte medlemmar i SPF Engelbrekt. En tecknar kroki, en annan broderar, en tillverkar fiskeflugor, en orienterar. Släktforskning kan man väl också kalla en hobby. Kanske ägnar sig någon åt en hobby, som är så ovanlig att man inte hört talas om den.

Vi i redaktionskommittén är mer än nyfikna. Om någon av er som läser detta ägnar sig åt något speciellt, dra er inte för att höra av er till någon av oss! Se sista sidan.

Det vore roligare om intressena finns bland oss själva.

Agneta Liljedahl

Kursprogram

Hösten 2017

SPF Seniorerna Engelbrekt

SPF
SENIORERNA

Studieförbundet
Vuxenskolan

VIKTIG INFORMATION

Kontaktperson för SPF på Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm är Katarina Wicksell, verksamhetsutvecklare, tfn: 08-679 03 74, e-post: katarina.wicksell@sv.se, adress: Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm, Box 4322, 102 67 Stockholm.

Viktig information om din anmälan!

Om du har deltagit i vår verksamhet tidigare och/eller återanmält dig till någon av våra cirklar kommer du automatiskt att få en kallelse i början av terminen. Förhinder meddelas via telefon eller mejl till Katarina Wicksell omgående eller så snart du fått kallelsen/fakturan.

För kompletta avbokningsregler, se www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV!

Alla SPF-medlemmar har 10 % rabatt på alla cirklar under 2017.

DATA

Lokal på Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac

4 ggr | 1 490 kr | grund

tors 13.30-15.45 | start 14/9

tors 10-12.15 | start 12/10

4 ggr | 1 490 kr | forts | tors 13.15-15.30
start 19/10

Bildhantering för Mac

3 ggr | 1 290 kr | tis 10-12.30 | start 14/11

IPAD & SURFPLATTA

Lokal på Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iPhone

3 ggr | 975 kr | grund | tis 13.30-16 | start 5/9

3 ggr | 975 kr | grund | tis 10-12.30 | start 26/9

3 ggr | 975 kr | grund | tors 10-12.30 | start 7/9
eller 16/11

3 ggr | 975 kr | forts | tis 13.30-16 | start 24/10

3 ggr | 975 kr | forts | tors 10-12.30 | start 7/12

Kom igång med din iPad, grund

3 ggr | 975 kr | grund | tis 10-12.30 | start 5/9

3 ggr | 975 kr | grund | tis 13.30-16 | start 26/9

3 ggr | 975 kr | forts | tis 10-12.30 | start 24/10

Ledare: Gunnar Björnwall

Kom igång med din smartphone/Android (t ex Samsung, Sony Ericsson, HTC)

3 ggr | 975 kr | grund snabb takt

tis 9.30-12 | start 19/9

tis 13-15.30 | start 7/11

mån 13-15.30 | start 27/11

3 ggr | 975 kr | grund långsam takt

tis 9.30-12 | start 10/10 eller 7/11

mån 9.30-12.00 | start 27/11

Kom igång med din smartphone/Android (end DORO)

3 ggr | 975 kr | tis 13-15.30 | grund | start 19/9

Kom igång med din surfplatta/Android (ex Samsung, Sony Ericsson, HTC)

3 ggr | 975 kr | grund | tis 13-15.30 | start 10/10

IPAD - IPHONE, IPAD

Lokal på Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

Vad är Swish/Bank-ID/Mobilt Bank-ID?

Tors 28/9 | 485 kr | 10-12.30

Kamera och bildhantering/iPhone

2 ggr | 795 kr | tors 13.30-16 | start 23/11

Kommunikation (Twitter, Instagram)

Tis 21/11 | 575 kr | 13.30-16

FOTO

Lokal på Södermalm

Ledare: Elisabeth Landberger

Systemkamera - nivå 1

4 ggr | 1 895 kr | ons 10-12.30 el 18-20.30

start 27/9

Systemkamera - nivå 2

4 ggr | 1 895 kr | ons 10-12.30 el 18-20.30

start 8/11

HANTVERK

Lokal på Södermalm

Målarlördag med teckning

Lör 16/9 | 940 kr | nyb & forts | 10-16

Ledare: Lisa Stålspets

Målarlördag med akvarell

Lör 14/10 | 940 kr | nyb & forts | 10-16

Ledare: Lisa Stålspets

Målarlördag med olja & akryl

Lör 11/11 | 940 kr | nyb & forts | 10-16

Ledare: Lisa Stålspets

Akvarell grundkurs

2 ggr | 1 590 kr | lör-sön 2-3/12

nyb & forts | 10-16

Ledare: Lisa Stålspets

Teckning grundkurs

2 ggr | 1 590 kr | lör-sön 16-17/9 el

18-19/11 | 10-16

Ledare: Nanna De Wilde

Teckna porträtt

2 ggr | 1 590 kr | lör-sön 28-29/10

nyb & forts | 10-16

Ledare: Nanna De Wilde

Teckning och perspektiv

2 ggr | 1 650 kr | lör-sön 30/9-1/10 | 10-16

Ledare: Dipak Lahiri

HISTORIA

Stockholms historia:

Östermalm, termin 1

Följ en stadsdels framväxt - från Ladugårdslandet till Östermalm

6 ggr | 795 kr | tis 13-15.30 | start 10/10

Östermalms föreningsråd, Valhallavägen 148

Ledare: Christina Wenell

FÄLSA & LINSSTIL

Lokal: Alviks Kulturhus, Gustavslundsvägen 168 (om ej annat anges)

Qigong

12 ggr | 875 kr (SPF-pris) | fre 9.30-10.30

start 15/9

Ledare: Harriet Sohlman

Qigong

Mjukar upp muskler och leder, främjar cirkulationen samt förbättrar koordination och balans.

10 ggr | 990 kr | tors 10-11.30 | start 21/9

Ledare: Anna Holtenstam

Line Dance

10 ggr | 475 kr | start 19/9

* Nybörjare | tis 12-13

* Fortsättare 1 | tis 9.30-10.30

* Fortsättare 2 | tis 10.30-11.30

Ledare: Christer Söderström

Lättgympa

Mjuka, enkla och gymnastiska rörelser till musik.

12 ggr | 710 kr | tor 9.30-10.30 alt 11-12

Start 14/9

Ledare: Barbro Bengtson

Magdans för seniorer nyb/forts

10 ggr | 1 350 kr | tor 10.30-11.45

start 14/9 | Enskede

Ledare: Jenny Linderström

KULTUR

Vi går på museum

– en föreläsningsserie med Göran Ståhle. Fullbokat!
Enstaka lediga platser kan frigöras. Möjligt att ställa sig i kö inför framtiden.

5 ggr | 525 kr | olika tider

LÅNGSAM TAKT

Excel grund

4 ggr | 1 390 kr | mån 10-12.15 | start 25/9

Södermalm

Kom igång med din smartphone -Android

3 ggr | 975 kr | grund

tis 9.30-12 | start 10/10 eller 7/11

mån 9.30-12 | start 27/11

Södermalm

Ledare: Gunnar Björnwall

MUSIK

Lokal på Södermalm

Ledare: Klaes-Göran Jernhake

Från Rosenberg till Allan Petterson

Kursen ger en överblick över den svenska konstmusikens historia.

10 ggr | 1 720 kr | mån 10.30-13 | start 18/9

Musiklyssning och konserter

Lyssna till och lär om klassiska verk, vilka kommer att framföras vid filharmonikernas höstkonserter.

8 ggr | 1 380 kr | mån 14-16.30 | start 2/10

Från Beethoven och Schubert till Schumann och Liszt

Kursen omfattar musikens historia under första hälften av 1800-talet.

8 ggr | 1 380 kr | ons 10.30-13 | start 4/10

SAMHÄLLE

Anhörig till äldre med demens – samtalsgrupp

7 ggr | 1 350 kr | tis 17.30-20

varannan vecka | start 12/9

SIÖLIV

Förarintyg navigationskurs

4 ggr | 2 975 kr | lör-sön 11-12/11 och 25-26/11

9-16 | intensiv | Södermalm

Ledare: Björn Mellbom

SKRIVA

Lokal på Södermalm

Skrivarkurs grund

7 ggr | 2 450 kr | mån 18-20.15

grund | start 23/10

Ledare: Malin Haawind

Ta tag i ditt skrivande

5 ggr | 1 950 kr | ons 18.30-21

grund | varannan vecka | start 27/9

5 ggr | 2 450 kr | lör 13-15.30/16.15

forts | varannan vecka | start 30/9

Ledare: Helga Härle

Skriv om ditt liv

7 ggr | 2 450 kr | tors 14-16.15

grund | start 28/9

Ledare: Åke Sandahl

SLÄKTFORSKNING

Lokal på Södermalm

Ledare: Ulf Berggren

Nyfiken på släktforskning

Ons 11/10 | 250 kr | 13-15.30

Ons 22/11 | 250 kr | 10-12.30

Släktforskning – grund

7 ggr | 1 975 kr | tis 9.30-12 | start 19/9

7 ggr | 1 975 kr | mån 13-15.30 | start 6/11

7 ggr | 1 975 kr | tis 13-15.30 | start 7/11

2 ggr | 1 975 kr | lör 10-16 | intensiv

18/11 + 25/11

Släktforskning fortsättning 1

6 ggr | 1 975 kr | tis 13-15.30 | start 19/9

6 ggr | 1 975 kr | mån 9.30-12 | start 6/11

Släktforskning fortsättning 2

6 ggr | 1 975 kr | mån 9.30-12 | start 11/9

Handstillsläsning

5 ggr | 1 875 kr | mån 13-15.30 | start 18/9

2 ggr | 1 975 kr | lör-sön 23-24/9 | 10-15.30

SPRÅK

Franska, avancerad

Repetitionsgrupp för dig som behärskar språket och vill hålla liv i kunskaperna.

10 ggr | 850 kr | mån 16-17.30 | start 2/10

Brommaplans bibliotek, Klädesvägen 12

Ledare: Jean-Marie le Huche

Fransk konversation

Vänder sig till dig som har goda bas kunskaper i franska språket.

12 ggr | 1 375 kr | tors 12.40-14.10 | start 28/9

Östermalms föreningsråd, Valhallavägen 148

Ledare: Jean-Marie le Huche

Vardagsfranska

Vänder sig till dig som har vissa grundkunskaper i franska språket men som inte är helt nybörjare.

12 ggr | 1 375 kr | tors 14.25-15.55 | start 28/9

Östermalms föreningsråd, Valhallavägen 148

Ledare: Jean-Marie le Huche

Italienska Grund A1 del 1

10 ggr | 1 985 kr | tis 15-16.30 | start 3/10

Södermalm

Ledare: Federico Puggioni

Italienska Fortsättning A1 del 2

10 ggr | 1 985 kr | ons 15-16.30 | start 4/10

Södermalm

Ledare: Federico Puggioni

Bokcirkel i italienska

5 ggr | 1 550 kr | tis 10-11.30

varannan vecka | start 10/10

Södermalm

Ledare: Federico Puggioni

Spansk litteratur och konversation B2

Du får utöka ordförrådet och den grammatiska säkerheten.

10 ggr | 1 075 kr | tis 9.30-11 | start 26/9

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148

Ledare: Hans-Allan Carlson

TEATER & RETORIK

Lokal på Södermalm

Seniorteater

12 ggr | 2 590 kr | tors 13-15.30 | grund

start 21/9

Ledare: Kjell Sköld

Reseprogram hösten vintern 2017/2018

Anmälan till samtliga resor: med angivande av adress, telefonnummer, ev. e-postadress och föreningstillhörighet: På utlandsresorna ska även födelsetid (ååmmdd) anges:
 Germund Olinder, germund.maud@comhem.se, tel 08-667 54 93

Grönsöö slott

Måndagen den 25 september Arrangör Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 09.00, åter ca 16.00.

Familjen von Ehrenheims hem på Grönsöö representerar, i sin rikedom och mångsidiga sammansättning tillsammans med husets välbevarade interiörer, tre sekel av svenskt konsthantverk och konsthistoria. Dess märklighet ligger också i att fortfarande vara en levande del av en sammanhållen kulturmiljö med slott, park, trädgårdar samt ett aktivt jord- och skogsbruk.

Vid ankomsten till Grönsöö får vi förmiddagskaffe med smörgås innan vi får en spirituell och spännande visning av slottet. Vi får också med guideblad ta del av två intressanta utställningar – "Årets och livets högtider på Grönsöö" och "Joakim Lager – teckningar och målningar".

Vi intar därefter en läcker lunch innan bussen avgår mot Stockholm.

Pris: 695 kr.

I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe, visning av slottet, två utställningar och lunch.



Dalarna med Anders Zorn och Carl Larsson

20 – 21 oktober

Program Germund Olinder
 Teknisk arrangör Delfinbuss AB

Avfärd från Karlaplan kl 08.00, åter nästa dag ca 18.15.

Fredag

Vårt första stopp gör vi vid Vårdshuset vid Sala Silvergruva, där vi får kaffe och smörgås.

I den härliga miljön vid Rommehedslägrat intar vi vår lunch i Restaurang Officerssalongen, innan vi fortsätter vår färd mot Mora.

Vid ankomsten till Mora får vi en guidad visning av Zorngården. Vi går därefter några steg över till Zornmuseet med världens största samling av Zornkonst. Där kan vi också se en separat fotoutställning av fotografen Åke E:son Lindman.

Från Mora kör vi sedan till vårt hotell på Lerdalshöjden i Rättvik med vacker utsikt över Siljan. Efter ankomsten äter vi en tre-rätters middag.

Lördag

Efter frukosten går vår färd till Sundborn och Carl Larssongården, där vi hälsas med orden "Var välkommen kära du till Carl Larsson och hans fru". Vi får en guidad visning av detta charmiga orörda konstnärshem, präglad av både Carl och Karin Larsson. Om tiden medger åker vi också bort till Sundborns kyrka, där vi på kyrkogården kan se familjen Larssons grav.

På före detta kaserngården i Falun ligger Dalasalen, där vi intar en god lunch i trevlig miljö.

På vägen mot Stockholm svänger vi av till Måns Ols utvårdshus, vackert beläget i utkanten av Sala, för eftermiddagskaffe med bulle.

Pris i dubbelrum: 2 590 kr. Enkelrumstillägg: 250 kr.

I priset ingår: Bussresa, hotell med frukost, tre-rätters middag, 2 luncher, 2 kaffemål och entréer enligt program.



Rigoletto på Operan i Riga

15 – 18 november Program Germund Olinder / Tallink Silja Line

Verdis opera Rigoletto är särskilt berömd för sina vackra arior, som ger sångarna tillfälle att briljera. Vi har bra platser på Rigaoperan, där vi får avnjuta Lettiska Nationaloperans erkänt skickliga sångare och musiker.

Riga, som några årtionden på 1600-talet var Sveriges största stad, är en mycket vacker stad med över 700 välbevarade jugendhus. Mycket sevärd är även "gamla stan". Riga är Baltikum's största stad med över 700 000 invånare.

Vi avreser från Tallink Silja Terminalen i Värtahamnen med M/S Romantika. När fartyget har lagt ut intar vi en tvårätters middag inklusive vin/öl, varefter vi kan bekanta oss med begivenheterna ombord.

Före landstigningen i Riga äter vi en rejäl frukost "special", varefter vi går till vår buss. Den tar oss på en två timmars guidad sightseeing med buss och till fots, som avslutas vid vårt 4-stjärninga hotell i stadens centrum.

I **god tid** före föreställningen erbjuds en frivillig tidig trerätters middag på hotellet till ett pris av 185 kr (exkl. dryck). **Obs!** måste beställas vid bokning av resan. Vi promenerar därefter cirka 15 minuter till Operan. Det går också att till en billig peng ta en taxi.

Efter en god frukost nästa morgon har vi dagen fri för egna aktiviteter till klockan 14.00, då vi blir hämtade och körda till det relativt nya Jugendmuseet. Bussen kör oss därefter till fartyget, M/S Isabelle, som ska ta oss tillbaka till Stockholm.

På återresan äter vi en god buffémiddag inklusive vin/öl, och nästa morgon får vi igen frukost "special" innan vi stiger i land i Stockholm.

Pris per person: B2-hytt (insides) 2695 kr

Tillägg per person: B1-hytt 500 kr, A2-hytt (outsides) 650 kr, A1-hytt 630 kr.

Tillval (ska beställas vid bokning av resan): trerätters middag på hotellet före föreställningen 185 kr.

I **grundpriset ingår:** Båtresor, B2-hytt/dubbelrum, 2-rätters middag med dryck ombord, 2 specialfrukostar ombord, guidad rundtur, operabiljett, Jugendmuseet, transfer till fartyget, buffémiddag med dryck.

Information om Riga och Rigoletto

Fredagen den 22 september kl 14.00

Samling i den nya Tallink Silja terminalen i Värtahamnen kl 13.45

Välkommen till ett rese möte ombord på M/S Silja Serenade (båten ligger i hamn) om vår operaresa till Riga.

Förnamälan till Germund Olinder (se nedan) senast den 12 september.

Thailand

11 – 24 februari 2018

Arrangör CK:s Resor AB

Vi repriserar denna omtyckta resa till Thailands genuina pärla, badparadiset Mae Phim, med intressanta utflykter och med möjlighet till förlängning i 6 eller 12 dagar. Christer och Thomas, våra reseledare, guidar oss med stor entusiasm i Mae Phim och på utflykterna.

I **produktbladet** eller på www.ckresor.se kan du läsa bl.a. om Mae Phim, det stora antalet utfärder, m.m som ingår i priset och som gör denna resa mycket prisvärd.

Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterörterna" i Thailand.

Mae Phim är ett utmärkt resmål för dig som vill ha en avkopplande semester med god mat, intressanta utfärder, sköna bad, härlig massage och vänlig atmosfär.

Läs mera i det fylliga separata produktbladet.

Obs! Anmälan senast den 15 november till Germund Olinder,
germund.maud@comhem.se, tel 667 54 93



Pris per person 19 985 kr
(ordinarie pris 21 985 kr)

Förlängningspriset för 6 eller 12
nätter är endast 3 900 kr per
person resp. 7 600 kr inkl. frukost
och middag (+ de 450kr extra
som Finnair debiterar för annat
hemresedatum)

Enkelrumstillägg 2 400 kr och
vid förlängning enligt ovan 3 600
kr resp. 4 800 kr.

I priset ingår: Se produktbladet.

Anmälan till samtliga resor: med angivande av adress, telefonnummer, ev. e-postadress och föreningsstillhörighet: På utlandsresorna ska även födelsetid (ååmmdd) anges:

Germund Olinder, germund.maud@comhem.se, tel 08-667 54 93

KALENDARIUM



Avd 607

Engelbrekt

Stockholm

Bankgiro 268-6244

Augusti

22 tisdag 14.00 Månadsmöte

September

6 onsdag 10.30 Vandring
15 fredag 14.00 Studiebesök
19 tisdag 14.00 Månadsmöte
20 onsdag 10.10 Vandring
26 tisdag 14.00 Studiebesök

Oktober

3 tisdag 14.00 Studiebesök
4 onsdag 10.00 Vandring
5 torsdag 15.00 Café Opera
18 onsdag 10.30 Vandring
31 tisdag 14.00 Månadsmöte

November

1 onsdag 10.30 Vandring
1 onsdag 12.00 Studiebesök
7 tisdag 10.00 Seniorsdagen
13 måndag 10.00 Event 2017
15 onsdag 10.00 Vandring
16 torsdag 13.00 Studiebesök
20 måndag 13.00 Studiebesök
28 tisdag 14.00 Månadsmöte
29 onsdag 10.30 Vandring

December

12 tisdag 13.00 Jullunch

Hämta alltid mer information i
Engelbrektsbladet eller på

SPF Engelbrekts Hemsida.

www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

PROGRAM HÖSTEN 2017

Välkommen till våra aktiviteter:

Månadsmöten

Studiebesök

Mingel Boule Bridge

Vandringar

**Gemensamma program för
Östermalms SPF-föreningar
Kalendarium**

Gemensamt för SPF Östermalm

Pubträffar

Onsdagarna den 13/9, 4/10, 8/11 och 6/12 kl. 15.00 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

Träffpunkt SPF på Café Opera.

Välkommen till Café Opera torsdagen den 5/10 mellan kl. 15.00 och 17.00. Stockholmsdistriktet bjuder in till underhållning och ett glas vin. Entré 100 kronor.

Dansträffar

Fredagar kl. 13.00-16.00. Start 8/9. Sällskapsdans på Föreningsrådet, Fältöversten, Valhallavägen 148. Entré 100 kronor inkl. kaffe och bröd.

Datasupport

Onsdagar kl. 10.00-11.00 på Östermalms Bibliotek, Valhallavägen 146, 2 tr. Kostnadsfri hjälp med internet, E-post, E-böcker m.m. Ring och boka tid tfn 508 307 30.

Gymnastik (även herrar är välkomna)

Torsdagar kl. 09.00-10.00. Start 7/9. Motionscentrum Garnisionen, Karlavägen 100. Ledare Lilian Roslund, tfn 767 09 77. Kostnad 500 kronor.

Promenader/stavgång

Tisdagar kl. 10.00. Samling vid Östra Station. Start 19/9. Torsdagar kl. 10.00. Samling vid Djurgårdsbron. Start 21/9. Ledare: Ingegerd Wernersson, tfn 070-736 57 00.

Teater

Genom Monica Dahlin kan du köpa biljetter till Stadsteatern, Dramaten, Folkoperan och Operan på ett enkelt sätt och med viss rabatt. Erbjudanden endast via e-post. Maila exmid@swipnet.se och tala om vem du är, vilken östermalmsförening du är medlem i och att du vill ha teatererbjudanden. Hon skriver sen om hur det går till etc. till den som anmäler sig

Äldre direkt

Ring 08-80 65 65 och du kommer till en person som är kunnig inom äldreomsorgen och du får svar direkt.

Brottsofferjouren

Hos Brottsofferjouren kan alla som råkat illa ut för brott kostnadsfritt få hjälp, tfn 0200-212019, www.boj.se

SL:s trygghetsnummer

Här kan man ringa när som helst på dygnet om man känner sig otrygg i resandet inom kollektivtrafiken i Stockholms län, tfn 020-120 25 25.

Mobila äldreteamet på Östermalm

Ring 08-508 10 924 eller 08-508 10 998 för vägledning och rådgivning i frågor som rör omsorg och omvårdnad.

Seniordagen

Tisdag den 3 november kl. 10.00-16.00 Välkomna till Seniordagen på Östermalm. Ytterligare information kommer senare.

Event 2017 på Intiman

Måndag den 13 november kl. 10.00-17.00 SPF Stockholmsdistriktet bjuder in till en hel dag med information, föredrag och underhållning. Carl Jan Granqvist, Bodil Jönsson och Lill Lindfors medverkar. Information om pris och anmälan kommer i slutet av augusti i Distriktsbladet.

SPF-väntjänst på Östermalm

Seniorer hjälper seniorer – kostnadsfritt Föreningen SPF-Väntjänst på Östermalm är en ideell förening. Den drivs av de fyra SPF-föreningarna på Östermalm med ledsagning (till sjukhus, läkare, fotvård, frisör, klädinköp, kulturella sammanhang m.m.) Vi följer också med på promenad, läser högt i hem och på äldreboenden samt deltar i bibliotekens projekt "Boken kommer".

Behöver du hjälp eller känner du någon som behöver hjälp?

Kontakta Kaisa Nord, 08-783 67 65, måndag-fredag kl. 10.00-12.00.

Den som hjälper dig har genomgått en grundläggande endagsutbildning och har tystnadsplikt.

Har du en stund över att hjälpa andra?

Väntjänsten bygger på frivilliga insatser. Ett hundratal av våra medlemmar är aktiva hjälpare men vi behöver fler. För nytillkomna anordnas utbildning och som medlem i SPF är du olycksfallsförsäkrad när du gör insatser inom Väntjänsten.

Du som är intresserad, kontakta Kaisa Nord. Du bestämmer själv hur ofta och med vad du vill göra en insats.

Månadsmöten

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

OBS!

För planeringens skull vill vi ha din anmälan till månadsmötena senast måndag förmiddag. Ring eller mejla Anna-Lena Gilgen, tfn 073-708 41 53 / anna-lena.gilgen@comhem.se eller Mona Öhnfeldt, tfn 073-092 66 65 / mona.ohnfeldt@telia.com

Tisdag den 22 augusti kl. 14.00

GERMUND OLINDER

Picassos sju fruar

Vad hette de? Var han verkligen gift med alla? Det och mycket mer får vi veta. Germund Olinder har studerat den store målarens liv.

Tisdag den 19 september kl. 14.00

OLLE WÄSTBERG, f.d. kulturråd i New York, publicist och samhällsdebattör

Donald Trumps Amerika. Vad händer nu?

Olle Wästberg analyserar läget och rapporterar om den senaste händelseutvecklingen.

Tisdag den 31 oktober kl. 14.00

MARGARETA WERSÄLL, författare och fil. dr i litteraturvetenskap

berättar om författarparet Maj Sjövall och Per Wahlöö.

Tillsammans författade de tio kriminalromaner, en om året, med Martin Beck som huvudperson.

Tisdag den 28 november kl. 14.00

BIRGER ERIKSSON, radiojournalist

Botswana – en diamant i Afrika

Botswana var vid självständigheten 1966 ett av de fattigaste länderna i världen. Tack vare rika diamantfyndigheter och fungerande demokrati har Botswana utvecklats till ett medelinkomstland.

Tisdag den 12 december kl. 13.00

JULLUNCH

Jullunch på Eriksbergs Festvåningar i Timmermansordens Hus, Eriksbergsgatan 17A.

Kostnad: 350 kronor för SPF Engelbrekts medlemmar, för övriga 600 kronor. Anmälan är bindande och görs till Anna-Lena Gilgen tfn 073-708 41 53. Sätt därefter in beloppet på bankgiro 268-6244 med namn på deltagaren så anmälan blir giltig. Sista anmälningsdag är tisdag den 28 november.

Studiebesök

Fredag den 15 september kl. 14.00

STOCKHOLMS UNIVERSITET

Visning av konst och arkitektur på Campus och i en del byggnader på Universitetsområdet

(uppföljning av förra årets visning).

Resväg: T-bana till Universitetet.

Samling: 13.30 ovanför trappan utanför T-banestationen (vi ska sen gå till Studenthuset där guiden väntar).

Kostnad: 100 kronor.

Bindande anmälan till Mona Öhnfeldt,

tfn 073-092 66 65 senast 8 september.

Tisdag 26 september kl. 14.00

STOCKHOLMS MOSKÉ

Kapellgränd 10, Björns Trädgård. T-bana gröna linjen till Medborgarplatsen.

Guidad visning c:a 1 timme. Man tar av sig skorna vid ingången (heltäckande matta) och bör ha kläder som täcker ben och armar.

Kostnad: 50 kronor.

Samling: vid ingången till Moskén

Bindande anmälan till Eva Oberger,

eva.oberger@gmail.com eller tfn 070-660 41 49

(tel svar) senast 20 september.

Arrangör SPF Hedvig Eleonora.

Tisdag 3 oktober kl. 14.00

OLLE OLSSON HAGALUND-MUSEET

Spetsgatan 2, Hagalund

Lena Olsson-Petrén, dotter till Olle Olsson, visar museet och även en film om Olle Olsson.

Färdväg: Buss 515 från Odenplan till hpl Kolonnvägen (efter Haga Norra), 5 min. skyltad promenad till museet.

Samling: 13.45 utanför museet.

Kostnad: 150 kronor + 50 kronor för den som vill ha kaffe.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast 26 september.

Onsdag 1 november kl. 12.00

AULA MEDICA, Karolinska Institutet

Nobelsväg 6, Solna

Färdväg: Buss 3 eller 77 från St. Eriksplan till hpl Thorax.

Samling: Vid busshållplats Thorax kl. 11.45.

Kostnad: 120 kronor.

Bindande anmälan till Kickan Ericsson,

tfn 070-274 88 52 senast 24 oktober.

Torsdag 16 november kl. 13.00

MÅLERIYRKETS MUSEUM

Brännkyrkagatan 71 (T-bana Zinkensdamm)

Kostnad: 50 kronor.

Samling: 12.45 på gårdsplanen utanför det vackra gula huset.

Bindande anmälan till Greta Jansson, tfn 646 43 81 senast 9 november.

Måndag den 20 november kl. 13.00

CASINO COSMOPOL

Kungsgatan 65 (intill Oscarsteatern)

Visning av casinot, c:a en timme. De som vill stan-
nar på lunch.

Kostnad: Enbart visning 100 kronor, visning plus
lunch 195 kronor.

Anmälan till Eva Holmström holmstrm.eva@gmail.com
eller tfn 070-376 92 39 (tel svar) senast 15 november. Ar-
rangör Hedvig Eleonora.

OBS!

Studiebesök måste avbokas senast tre dagar före, an-
nars måste vi debitera dig.

Torsdagsmingel

Välkomna på torsdagar kl.15.00 att ta en kopp te,
ett glas vin eller öl och umgås med medlemmar från
SPF:s östermalmsföreningar. Start 24/8.

Plats: Hotell Scandic Park, Karlavägen 43.

Boule

Måndagar kl. 13.00-15.00 (samling 12.45) spelar vi
boule i Liljeholmshallen, Mejerivägen 4, 450 m från
T-banestation Liljeholmen. Start 18/9.

För mer information ring Inga Rune,
tfn 656 30 20.

Bridge

Måndagar kl. 12.00-16.00 spelar vi i bridge i vår lo-
kal på Döbelnsgatan 95. Start 4/9. För mer informa-
tion ring Bertil Dahlberg tfn 070-535 93 44.

Höstvandringar

Alla vandringar är ungefär 5 km långa. Tag gärna med
stavar, vid behov broddar. Matsäck medtages om inte
cafébesök anges. Vid frågor ring Charlotte 070-660 52
29, Siv 08-21 95 75 eller Ulla 070-664 39 29.

Onsdag 6 september

Farsta strand-Fagersjö

Mötesplats: T-banestation Farsta strand utanför
spärrarna kl.10.30.

Onsdag 20 september

Kottlasjön runt

Mötesplats: Lidingöbanans tågperong kl. 10.10.

Onsdag 4 oktober

Runt Flatensjön

Mötesplats: T-banestation Gullmarsplan utanför
spärrarna kl. 10.00.

Onsdag 18 oktober

Vreten-Ulvsundasjön

Mötesplats: Vretens T-banestation utanför spärrarna
kl. 10.30 (Blå linjen).

Onsdag 1 november

Liljansskogen-Husarviken

Mötesplats: Östra Station kl. 10.30.

Onsdag 15 november

Sticklinge-Bosön

Mötesplats: Ropstens T-banestation nedanför rull-
trappan kl. 10.00.

Onsdag 29 november

Råstasjön-Lötsjön

Mötesplats: T-banestation Näckrosen utanför spär-
rarna. kl. 10.30. Cafébesök.

**Vi samarbetar med Studieför-
bundet Vuxenskolan både beträf-
fande månadsmöten och studie-
besök.**



SPF Resegruppen
Östermalm Norrmalm

Med Christer Kullberg som reseledare



Vi upprepar denna omtyckta resa till Thailands genuina pärla, badparadiset Mae Phim, med intressanta utflykter och med möjlighet till förlängning i 6 eller 12 dagar. Christer och Thomas, våra reseledare, guidar oss med stor entusiasm i Mae Phim och på de spännande utflykterna.

Preliminärt program:

Dag 1

Vi avreser från Arlanda med Finnairs Airbus via Helsingfors. Flygtiden till Helsingfors är ca en timma och därifrån till Bangkok ca 9 timmar och under flygningen serveras dels middag och dels frukost. OBS att inte bara maten utan även drycker är gratis.

Dag 2

Vi landar tidigt på morgonen lokal tid (sex timmars tidsskillnad) och efter passering av passkontrollen tar vår buss och reseledare oss till Mae Phim, det tar ca två timmar plus en bensträckare. När vi kommer dit gör vi först en kort orienteringstur innan vi bjuds på lunch på hotellet.

Kanske vill ni redan nu ta ert första dopp i vad som anses vara Thailands renaste badvatten innan vi äter vår välkomstmiddag vid hotellets pool.

Dag 3 och framåt

I Mae Phim slappnar man av från vardagen, här existerar inte ordet stress. De stora upplevelserna är att åka med på utfärderna, bada i det kristallklara vattnet, få massage och ta promenader utmed den milslånga stranden. I resans pris ingår tre tillfällen med helkroppsmassage á en timma där ni efter den första själv väljer vilka dagar ni vill ha de två resterande.

Resans sista dag:

Tidig avresa från Mae Phim, ankomst Arlanda 16.10.

I resans pris ingår att vi en dag gör en ca tre timmar

lång utfärd till Rayong akvarium - ett projekt från det Thailändska kungaparet som visar djurlivet under ytan i den del av Siamviken vi befinner oss samt ger en "fristad" åt utrotningshotade sköldpaddsorter. På väg tillbaka mot Mae Phim besöker vi också ett tempel som "vaktas" av en flock - snälla - apor.

Övriga utfärder som ingår i resans pris i Mae Phim med reseledaren och/eller lokalguiden är följande (läs mer om dem samt om extrautfärderna till Koh Samet genom att klicka på länken www.ckresor.se/7.lasso):

Halvdags naturutfärd till en handelsträdgård med bl.a. orchidéförsäljning, en riktigt genuin fiskeby, Mae Phims "Lilla Venedig" m.m.

Halvdags shopping- och middagsutfärd till shoppingcentra i staden Rayong och den unika regnskogsrestaurangen Tamnanpar (www.tamnanpar-rayong.com)

Halvdagsutfärd till en enorm frukt- och orkidéodling där vi guidas runt samt får äta så mycket frukt vi orkar.

Eftermiddagsutfärd till en genuin lokal marknad.

Kvällsutfärd till en flod där vi åker båt med middag ombord samt upplever "skådespelet" med Eldflugor.

Valuta: 100 Bath = ca 25 SEK.

Vårt hotell:

Hotellet har en rejält stor trädgård och ligger direkt vid stranden och har restaurang, pool, mm. Rummen är enkla men välutrustade, alla rum har balkong, dusch/wc, hårtork, vattenkokare, kaffe/tepåsar, luftkonditionering, TV och kylskåp.



Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare med härliga bad och spännande utflyktsmöjligheter.

Mae Phim är en liten genuin fiskeort som ligger utmed Rayong Beach, en flera mil lång strand på östra sidan av Siamviken och där en västerlänning - farang - så sent som 2005 väckte uppmärksamhet. I Mae Phim finns fortfarande knappt någon utländsk turism förutom det fåtal svenskar som köpt lägenhet eller hus här.

Mae Phim är Bangkokbornas badparadis och här upplever man det äkta Thailand med en skön och avstressande atmosfär, till skillnad från högljudda och kommersiella charterorter som ex.vis Phuket.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare och högljudda barer.

I Mae Phim finns ca 60 små familjeägda restauranger sida vid sida mellan stranden och strandvägen och utmed denna finns också flera kaféer, små butiker av olika slag, uttagsautomater mm.

Prisnivå

Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

OBS!

Anmälan med adress, telefonnummer, mejladress och födelsetid samt föreningstillhörighet senast den 15 november till

Germund Olinder

germund.maud@comhem.se

Tel. 08-667 54 93



Pris per person i dubbelrum 19 985:- (ordinarie pris 21 985:-)

Förlängningspriset för ytterligare 6 eller 12 nätter är endast 3 900:-/person resp. 7 600:- (+de 450 kr extra som Finnair debiterar för annat hemresedatum på flygbiljetter än det "ordinarie") och det inkluderar 6 resp. 12 nätter, frukost, middag varje kväll samt transfer till Bangkoks flygplats.

Enkelrumstillägget är 2.400:- och vid förlängning 3.600:- resp. 4.800:- (på hotellen finns inga enkelrum, den som bokar enkelrum får ett dubbelrum för eget bruk).

I priset ingår allt detta: Flyg t/r inkl. alla per den 13/1 -15 kända skatter och avgifter, Transfer med egen buss t/r flygplatsen – hotellet, Boende på hotell Princess, Enkel frukost, ibland som buffé, Välkomstfrukost/lunch vid ankomsten till Mae Phim dag 2, 12 middagar (18 vid förlängning) i Mae Phim på olika lokala restauranger och hotellet, Tre helkroppsmassage å ca en timma, Alla ovan nämnda utfärder (värde ca 2.000 SEK beroende på kurs), Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster fr.o.m. ankomsten till Bangkoks flygplats, **Och sist men inte minst, all drinks under måltider och utfärder.**

Preliminära flygtider (lokala tider)

Utresa
Avr. Arlanda 13.00
Avr. Helsingfors 16.40
Ank. Bangkok 07.25

Hemresa
Avr. Bangkok 09.05
Ank. Helsingfors 15.15
Ank. Arlanda 16.10

Teater 50+

6 ggr | 1 550 kr | tis 14.30-16.30

varannan vecka | start 19/9

10 ggr | 2 350 kr | ons 15-16.30 | start 20/9

Ledare: Catrin Eggers

Presentationsteknik/Retorik

5 ggr | 1 575 kr | mån 15-17.30 | start 18/9

Ledare: Annacarin Nilsson

Röstteknik

5 ggr | 1 575 kr | mån 15-17.30 | start 23/10

(uppehåll v 44)

Ledare: Annacarin Nilsson

TRÄDGÅRD

Ledare: Lars Myrtner

Trädgårdsplanering - grund

6 ggr | 2 250 kr | mån 18.30-21 | start 6/11

2 ggr | 2 025 kr | lör-sön 11-12/11 | 10-16

Södermalm

Beskärning av träd och buskar

Sön 22/10 | 895 kr | 11-15 | Bromma

Bergianska trädgården

– en kvällsvandring

Tis 22/8 | 595 kr | 18-20.30 | Bergianska

PERSONAL OCH ANHÖRIG

TAKK/Teckenkommunikation/ Stödtecken nybörjare grund steg 1

6 ggr | 1 980 kr | mån 17.30-20.30

start 16/10

3 ggr | 1 680 kr | ons 13/9, 11/10, 22/11 | 9-15

6 ggr | 1 980 kr | tor 13.30-16.30

start 14/9

3 ggr | 2 190 kr | sön 24/9, 15/10, 12/11

9.30-15.30

Fokus på anhöriga

– den 20 september

I samarbete med Anhörigprojektet (Allmänna arvsfonden) inbjuder Vuxenskolan anhöriga och intresserade till en eftermiddag med möten och intressanta samtal som uppmärksammar anhörigas livssituation.

Onsdag 20/9 | 16-19

På Tjärhovsgatan 6

Föreläsningar och kultur

KONDISVANDRINGAR

Kondition och kondiskultur på samma gång!

27/8 Tyresö gamla C, lilla Tyresö och slottsparken

17/9 Hallonbergen-Ör-Golfängarna, 1000 år i tiden

15/10 Norra Djurgårdsstaden

12/11 Hägerstensåsen

3/12 Blasieholmen, dess historia och framtidsscenario

Söndagar enligt ovan | 11 eller 13.30

390 kr för fem tillfällen, 130 kr/enstaka tillfälle, exklusive förtäring.

Vid förhinder kan en vandring överlätas till annan deltagare, men ej sparas.

NATURVANDRINGAR

Ledare: Ulla Jansson

Samlingsplats meddelas i kallelsen.

Djurgården – Från Djurgårdsbron till Rosendal

Måndag 4/9 | 250 kr | 13.30-15

Tanto – Längs med vattnet upp till höjden

Fredag 29/9 | 250 kr | 13.30-15

Hässelby Strand – Längs med Mälarens stränder

Måndag 30/10 | 250 kr | 13.30-15

RUM FÖR NYFIKNA

Samlingsplats meddelas i kallelsen.

Stuckatörens våning

Ett spektakulärt borgerligt hem i slutet av 1800-talet. Ornamentbildhuggare Axel Notinis våning på Norrmalm är utsmyckad med stuckatur såväl utvändigt som invändigt. Här visade han upp sin yrkesskicklighet för tilltänkta kunder.

Tisdag 10/10 | 250 kr | 14-15

Nyfiken på Buddhismen?

Ett besök på Stockholms buddhistcenter på Södermalm. Vad är grundläggande för buddhismen? Vad innebär de tre juvelerna?

Tisdag 14/11 | 250 kr | 14-15.30

TEMA RESMÅL

Lokal: Biografen Victoria. Pris inklusive kaffe och kaka.

Den japanska kulturen – från haiku till manga

Följ med på en visuell resa genom den japanska kulturskatten från 600-talet till dagens Japan. Kontemplera vid zenbuddhistiska trädgårdar, lär känna de mjuka sidorna hos samurajerna och bekanta dig med haiku-poesi. Du får också se de nya konstutställningarna som gjorts mot avfolkning på öar i Japanska inlands-havet, se framtidens arkitektur och ta pulsen på ungdomskulturen i Tokyo. Jörgen Fredriksson, delägare i Världens Resor och i många år bosatt i Japan, lotsar dig genom den speciella idévärld som Japan lockar med.

Onsdag 22/11 | 220 kr | 13.00-ca 15.00

Antarktis, Sydgeorgien och Svalbard

Antarktis, den sjunde kontinenten, lämnar inte ens den mest erfarna världsresenären oberörd. I detta majestätiska landskap, med gigantiska glaciärer, bergskedjor och välskulpterade isberg, bor flera arter av sälar, pingviner och val. Ögruppen Svalbard är en av världens mest storslagna vildmarker. Fågelbergen sjuder av liv, valrossar gruffar och frustar på stränderna och valar söker efter föda, medan Arktis konung, isbjörnen, majestätiskt vandrar över isarna. Olle Carlsson, f d lärare och guide hos PolarQuest, berättar och visar bilder.

Onsdag 6/12 | 220 kr | 13.00-ca 15.00

KONST OCH KULTUR

Lokal: Biografen Victoria. Pris inklusive kaffe och kaka.

Kroppen i konsten

Göran Ståhle, museipedagog och författare, berättar om synen på kroppen som den speglats i konsten sedan antiken och fram till idag. Antikens ideal som präglade både konsten och den medicinska vetenskapen. Under 1900-talet har kroppen dessutom blivit ett konstnärligt redskap i s.k. Body art under 1960- och 70-talet.

Onsdag 4/10 | 220 kr | 13-ca 15

När molnen skingras – En filmdokumentär om Ulla Billquist

Berättelsen om Ulla Billquist, som var krigsårens mest berömda röst i Sverige, är ett kvinnoöde som inte berättats tidigare. Starka intressen verkade för att lägga "locket på" hennes eftermäle när hon tog sitt liv mitt i berömmelsen. 70 år efter hennes död gör Lasse Zack-

risson en djupdykning bland arkivdokument, fotografier och gamla skivinspelningar för att försöka ta reda på vad som egentligen hände. Ett spännande kriminaldrama med den tidens kändisar bland aktörerna.

Torsdag 12/10 | 250 kr | 14-ca 16

Regi/manus: Lasse Zackrisson

Ingen kultur utan salt – en resa i saltets historia

Insaltad! För att bli en mumie under faraonisk tid fick kroppen ett långt saltbad. Det romerska köket var en salt historia och fisksåsen stod på var mans bord. Saltets betydelse i de stora religionerna var stor och kyrkans påbud var stränga. Saltmonopolet gjorde staden Venedig till en stormakt i östra medelhavet. Saltskatten i Frankrike kan ha varit upprinnelsen till den franska revolutionen. Gandhis saltmarsch ledde fram till Indiens självstyrelse. Livets salt - inget som vi kan vara utan. Hur ser vi på det idag? Konsthistoriker Lena Sjöberg bjuder på salta läckerheter.

Onsdag 18/10 | 250 kr | 13-ca 15

Tove Jansson – jämgammal med Finland

Mumintrollens mamma Tove Jansson var visserligen tre år gammal när Finland fick sin självständighet – men berättelsen om hennes liv är också berättelsen om Finland. - Kriget, säger Tove, gjorde mig till sagoberättare. Jag ville bort från allt det hemska omkring oss, till vackra berättelser som börjar "Det var en gång..." Från Finland kommer också Stina Bäckström, litteraturvetare och tidigare kulturredaktör på den svenskspråkiga radion YLE i Finland, som bjuder på en personlig presentation av Tove Jansson och hennes värld.

Onsdag 25/10 | 220 kr | 13-ca 15

Venedigbiennalen och Documenta

Göran Ståhles reflexioner och kommentarer kring konstbiennalen i Venedig. Splittrat, rörigt, oöverskådligt – ändå det bästa tillfälle som finns för den som vill se var samtidskonsten befinner sig! Han har också besökt Documenta; en av världens största utställningar för samtida konst. Den hålls vart femte år i Kassel, Tyskland, och anordnades första gången 1955 av målaren och akademiprofessorn Arnold Bode. Utställningen pågår alltid under 100 dagar.

Onsdag 29/11 | 220 kr | 13-ca 15

MUSIKCAFÉER

Lokal: Biografen Victoria. Pris inklusive kaffe och kaka.

Silvio möter Cornelis

Ann Kristin Hedmark med band tolkar Silvio Rodriguez, en av Latinamerikas mest hyllade vissångare och Cornelis Vreeswijk, som ofta lät sig inspireras av musik från tex Argentina, Brasilien och Chile i både tolkning- ar och egna alster.

Torsdag 14/9 | 250 kr | 14-ca 15.30

Medverkande: Ann Kristin Hedmark (sång), Erik Steen (gitarr), Kettill Medelius (piano).

Back to the Sixties presenterar "Då popen kom till Sverige"

New Generation spelar och sjunger musik från 50- och 60-talet. Ett härligt sväng med musikalisk bredd. Nostalgiska minnen blandas med mycket humor och berättelser om musiker, artister, händelser, låtar och spelställen, dvs full musikhistoria – LIVE.

Torsdag 2/11 | 250 kr | 14-ca 15.30

Medverkande: Micke Arcklew, Lasse Lindros och Palle Palmér

Mina farbröder: Taube, Strindberg och Birger Sjöberg!

En timma med kronjuvelerna i den svenska visskatten utlovas när visartisten Maria Lindström gästar oss. Maria har många års umgänge med dessa herrar i sin egen historia, bl.a. från klassiska Mosebacke etablissementang och hennes egna kabaréer i förra hemstaden Malmö.

Medverkande: Maria Lindström

Torsdag 30/11 | 250 kr | 14-ca 15

FÖRFATTARSANTAL

Annika Estassy Lovén, chef för Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm och författare, samtalar med tre olika författare.

Lokal: Tjärhovsgatan 6, Medborgarplatsen
Fika ingår i entréavgiften.

Christoffer Carlsson

Christoffer Carlsson är doktor i kriminologi och endast 24 år gammal debuterade han med romanen Fallet Vincent Franke och har sedan dess skrivit ytterligare sex böcker. Med sin senaste roman, Den tunna blå linjen, avslutar Christoffer Carlsson serien om polisen Leo Junker. Böckerna har hyllats av såväl läsare som recensenter och den första, Den osynlige mannen från Salem, utsågs 2013 till Bästa Svenska Kriminalroman av Svenska Deckarakademin.

Torsdag 5/10 | 100 kr | 18-19

Åsa Hellberg

Det finns mycket att omvärdera efter femtio: Är det så här jag vill leva? Får jag det jag behöver? Vill jag ha den här relationen? Är det möjligt att börja om? Åsa Hellberg debuterade 2009 med den självbiografiska romanen Casanovas kvinna. Därefter har hon valt att skriva feelgoodböcker om människor som trots sin mogna ålder inte alltid är så säkra på sig själva.

Torsdag 23/11 | 100 kr | 18-19

Anna Laestadius Larsson

Anna Laestadius Larsson har lång erfarenhet som journalist. 2013 debuterade hon med Barnbruden, en berättelse om vänskap, svek, maktlystnad och frihets- törst som för läsaren tillbaka till den gustavianska tiden, skildrad ur kvinnornas perspektiv. I somras kom

hennes fjärde bok ut, Hilma, en roman om människan, konstnären och gåtan Hilma af Klint. Romanen handlar om att följa sin inre röst och försöka utföra det omöjliga.

Torsdag 5/12 | 100 kr | 18-19

SAMHÄLLE

Mer än bara lite ångest

Var är symtomen, riskfaktorerna och hur vi bemöter vi någon med ångest? Jouanita Törnström och Petra Rohrer reder ut begreppet ångest utifrån teorin samt utifrån egna erfarenheter.

I samarbete med Föreningen ÅSS Stockholm

Torsdag 19/10 | 250 kr | 16-18

Pris inklusive kaffe och kaka.

DATA & IT - FÖRELÄSNINGAR

Lokal på Södermalm

Ledare: Fredrik Pedersen-Dambo

Kom igång med Facebook och sociala medier (för dator)

Tors 19/10 | 485 kr | 17.30-20

Kom igång med Windows 10

Tors 16/11 | 485 kr | 17.30-20

Kom igång med Spotify

Tors 30/11 | 485 kr | 17.30-20

Kom igång med digitala assistenter och upplev med VR

Tors 7/12 | 485 kr | 17.30-20

Anmälan och avanmälan

Kontakta Katarina Wicksell,
08-679 03 74 eller
katarina.wicksell@sv.se

Kom ihåg att avanmäla dig om du fått förhinder till en kurs eller ett kulturarrangemang.

Vi har fler kurser!

Vill du se hela vårt utbud?
Alla kurser finns på vår hemsida
www.sv.se/stockholm.

Du kan också beställa vårt allmänna kursprogram. Maila oss på
stockholm@sv.se!

Om telefonförsäljning, kläder, hälsokontroller och mycket annat

Närodlat har korta transporter men behöver inte vara ekologiskt odlat. Lätt att missförstå. Vårt konsumentombud Vera Sundberg har saxat mer intressant ur Råd & Rön om bl.a. smördeg och ägg med tillbehör, för att inte tala om bluffen med whiteningtandkräm.

Ekologiskt eller närodlat

Ekologisk odling är definierat med väl inarbetade certifieringar som Krav och EU:s ekologiska märkning. Det viktigaste är att vare sig bekämpningsmedel eller handelsgödsel används, man satsar på kretslopp och bättre djurhållning. Begreppet närproducerat har ingen definition. Det kan vara både små- och storskaligt, ekologiskt eller konventionellt. Det handlar om transporten från producent till konsument. Vill man gynna lokalt jordbruk, energisnålare transporter och få färskare varor väljer man närodlat, som ju även kan vara ekologiskt.

Kläders påverkan på klimatet

70% av ett plaggs klimatpåverkan sker vid produktionen, 26 % sker vid transporter, 3% från tvätt och torkning, 1 % från avfallshantering. Av detta kan man utläsa att inte mycket klimatpåverkan sker vid tvätt. Bättre att tvätta så det blir rent vid 60 grader och tvätta lite mindre ofta. Medelkonsumenten konsumerar hela 13 kilo textilier/år, och speciellt bomull är både markkrävande och vattenkrävande och det i länder som ofta har vattenbrist. Utsläpp av kemikalier är också ett problem i samband med textiltillverkning.

Städning

är tyvärr en ofta återkommande samsättning. Men man behöver inte köpa en massa speciella flaskor för

att få rent. Citron eller citronsyra, bakpulver, mineralvatten och ättika är ofta effektivt på kalkavlagringar, dålig kylskåpslukt och smutsiga spisar. Mikrofibertrasor kan t.o.m. användas utan rengöringsmedel.

Privata hälsokontroller

Friska personer uppmanas i olika annonskampanjer att genom blodprov kolla sin hälsa. För c:a 1500 kr kan man testa ohälsa som leder till sjukdom, bl.a. sköldkörtelrubbing, diabetes, lever- och njurfunktioner mm. Detta är ingen bluff. Men en utvärdering av för- och nackdelar med dessa hälsokontroller med 183000 deltagare visade ingen minskad sjuklighet eller dödlighet. En professor vid Lunds universitet säger: Känner man sig frisk ska man undvika sjukvården, och har man hälsoproblem är det bättre och billigare att gå till sin allmänläkare på vårdcentralen, som tar samma sorts blodprov.

Espressomaskiner

laddas med kaffeböner och är lika enkla att använda som kapselmaskiner och du får en kopp nymalet kaffe varje gång. Nackdelen är priset. Men den billigaste var näst bäst i test, Philips 3000-series HD 8821 för c:a 4000 kr.

Smördeg utan smör

Jag skickade en fråga till R & R om smördeg från ICA som bestod av 100% palmolja och fick följande

svar: Paket som det står "äkta smördeg" på måste innehålla något slags mjölkfett. Normalt ska produkter som innehåller ordet smör också innehålla smör. Men Livsmedelsverket gör undantag för smördeg. Vi har t.o.m. ett speciellt undantag inom EU för att kunna kalla smördeg med 100% annat fett än smör för smördeg!?

Om ägg

En äggkokare är energisnålare än att koka ägg i kastrull. R & R har testat äggkokare och de gav hyfsat resultat. Bäst i test var den billigaste för 99 – 179 kr som går under namnet Emerio eller Waves. Alla är avsedda för 7 ägg. Ett alternativ är en automatisk äggtimer, som man lägger i kastrullen och som skiftar färg, och på en skala kan man läsa graden av hårdkokthet. Den R & R har testat heter Egg-Perfect-Eggtimer och fungerar bra. Man behöver inte oroa sig för att ägg innehåller kolesterol. De flesta kan äta två ägg om dagen utan att kolesterolvärdena påverkas. Färgen på äggen beror på färgen hos hönan. Unga höns får ofta ägg med två gulor. Ägg har liten miljöpåverkan jämfört med andra animaliska livsmedel. Lagg ägget i vatten- sjunker det till botten är det färskt, flyter det är det gammalt. Ägg som förvaras i kylskåpet med spetsen neråt klarar sig i minst två månader. Veganer som inte äter ägg kan läsa om nyttiga frön i nr 2 sid 12 - 13 i R & R 2017.

Vera Sundberg
Konsumentombud



Sist som först

Styrelse

Ordförande

Kerstin Tideblad Särner
08 411 19 84
kerstin.tideblad@comhem.se

Vice ordförande, sekreterare,

Olof Björlin 08 611 15 81
olof.bjorlin@gmail.com

Medlemssekreterare, webbmaster

Stig Carlsson 08 773 15 02
stig.webbsenior@live.se

Trafiksäkerhetsombud

Viveka Friberger 070-826 42 65
viveka.friberger@telia.com

Kassör

Anna-Lena Gilgen 073-708 41 53
anna-lena.gilgen@comhem.se

Studieombud, klubbmästare

Peter Groth 612 68 06
peter.groth@comhem.se

Redaktör för Engelbrektsbladet

Agnetta Liljedahl 070-797 12 34
a.liljedahl@icloud.com

Reseombud, controller

Germund Olinder 08 667 54 93
germund.maud@comhem.se

Konsumentombud

Vera Sundberg 08 612 40 74
vera.e.sundberg@gmail.com

Övriga

Revisorer

Sven Jansson 646 43 81
Åsa Björnekull, ersättare 99 94 13

Valberedning

Charlotte Chatillon-Winbergh
070-660 52 29
Mona Öhnfeldt 073-092 66 65

Programgruppen

Mona Öhnfeldt, sammankallande
073-092 66 65
Charlotte Chatillon-Winbergh
070-660 52 29
Vivi-Anne Kickan Ericsson
646 66 24

Anna-Lena Gilgen 073-708 41 53
Greta Jansson 646 43 81

Bokbordsansvarig

Mona Öhnfeldt 073-092 66 65

Bridgeansvarig

Bertil Dahlberg 070-535 93 44

Bouleansvarig

Inga Rune 656 30 20

Vandringsledare

Siv Svenzén 21 95 75

Kassör vid månadsmötena

Ulla Ingerdal 070- 664 39 29

Lotteriansvarig

Aina Isberg 673 63 58

Redaktionskommitté

Birgitta Burman 24 33 23
Germund Olinder 070-8 66 56 25
Vera Sundberg 612 40 74

*Välkomna till en Ny innehållsrik Höst
önskar styrelsen m.fl.*