

Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt
Stockholm

Nr 107 januari 2018 Ärg. 28

Grundad 1981

Kära vänner!

Som ni kanske vet, så valdes Eva Eriksson till ny ordförande för SPF Seniorerna vid stämman i Gävle i somras. Hon har nu startat en kampanj, där våra medlemmar uppmanas att kryssa för seniora kandidater på valsedlarna vid höstens val. Den erfarenhet som seniorer besitter tas inte tillvara i dagsläget, och SPF Seniorerna vill nu förmå de politiska partierna att sätta fler 65+are högt upp på riksdagslistorna med en realistisk chans att väljas. Var fjärde väljare är över 65 år, men endast 2,6 % av de ledamöter, som valdes in i riksdagen 2014, är seniorer. Det är helt oacceptabelt! Vi är emellertid glada för att vår medlem Barbro Westerholm ännu en gång kandiderar till riksdagen!



Men än är det ju några månader kvar, tills vi ska gå till valurnorna, och dem ska vi fylla med en föreningsverksamhet, som jag hoppas ni ska uppskatta! Det finns mycket att välja på i de gröna programbladen här i tidningen, och jag vill därmed hälsa er välkomna till vårens olika aktiviteter! Slutligen ber jag att få önska er alla en riktigt

God Jul och ett Gott Nytt År!

Kerstin Tideblad Särner
Ordförande

ÅRSMÖTE

Medlemmarna i SPF Engelbrekt kallas härmed till årsmöte
tisdagen den 20 februari 2016 kl. 14.00
på Café Utsikten, Rehngatan 20, 6 tr.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda
senast den 16 januari.

Barbro Westerholm, f.d. ordförande i SPF, leder mötet.

Föreningen bjuder på kaffe.

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

AKTUELLT

Efter julen kommer vår och SPF Engelbrekt med nytt innehållsrikt program, åter som ALLT I ETT. Men börja med att ta en titt nedan. Kanske något för dig!

En uppmaning!

Alla ni som har E-post och inte har meddelat adressen till vår medlemssekreterare – GÖR DET – så får ni snabbt det senaste från föreningen. Adressen är: stig.websenior@live.se

Schack på dagtid

Till dig som är senior och spelar schack! Måndagar och fredagar på Rio, Sandhamnsgatan 4. Svala årstiden i trivsamt, ljus och öppen lokal annars under parasollen i trädgården. Olika nivåer och tävlingar.

Start vecka 2. Mer information hittar du på www.seniorschackstockholm.se

Vi minns

Nästa nummer planerar vi skall handla om minnen. Därför vill vi be alla att gräva en aning i det förflutna. Det kan gärna vara minnen av något som hänt i samband med vår förening eller egentligen vad som helst, glada eller tankvärda minnen. Det behöver inte vara långt eller märkvärdigt skrivet, skriv från hjärtat.

Hör av er till någon av oss nedan.

INNEHÅLL

På gång, Studieförbundet
Vuxenskolans kursprogram,
Reseprogram, Program Våren 2018,
Konsumentnytt, Lokala rabatter

På gång

Äldre i trafiken m.m.

Viveka Friberger, vårt trafikombud, har varit på konferens om Äldre i trafiken och rapporterar därifrån. Hon har många goda råd att förmedla till oss om bilkörning, halka och till den som fortfarande cyklar. Dessutom en fundering över aktuella händelser runt omkring oss.

Äldre i trafiken

Ett nytt material har tagits fram för att utbilda äldre i trafiken. Det har framtagits av NTF (Nationalföreningen för trafiksäkerhetens främjande) tillsammans med SPF, PRO och SKPF. Trafikombuden i Stockholms pensionärsföreningar utbildades i att använda materialet under en dag i september för att sedan förmedla kunskaperna vidare i föreningarna.

Bakgrunden till satsningen är den stora andelen äldre i befolkningen (2 milj. av 10 milj. är 65 år eller äldre) och att de äldre oftare drabbas av dödsolyckor i trafiken än andra åldersgrupper. Cirka 40 äldre bilister, 10-15 äldre cyklister och 20-25 äldre gående omkommer årligen i trafiken. Detta beror inte på att de äldre utsätter sig för större risker, utan på att trafiksystemet inte är anpassat till denna åldersgrupp, och att man som äldre är skörare och inte tål lika mycket.

Här följer ett axplock från utbildningen.

Promenad

Nästan hälften av alla trafikolyckor med gående inträffar när det är mörkt. Se därför till att alltid bära reflexer och ha dem lågt hängande, så att de hamnar i strålkastarljuset. De ska också synas från alla håll. Bär du bara en reflex ska den sitta på höger sida av kroppen, eftersom du som gående befinner dig på vänster sida av vägen.

Halt väglag bidrar till de flesta fallolyckor. Använd broddar eller skor



85-årig medlem korsar Valhallavägen med händerna i fickorna. Inte bra! Foto A.Liljedahl.

med dubbar. Det finns skor med dubbar, som är utfällda hela tiden och skor, där dubbarna fälls ut vid behov. Dubbskor finns i välsorterade sko- och sportbutiker.

Bilkörning

Hög ålder är inget hinder för att köra bil, även om det naturliga åldrandet innebär att rörligheten minskar, och att syn, hörsel och reaktionsförmåga försämras. Då är det viktigt att bibehålla sin körvana och köra varannan gång i en parrelation.

Cykel

Användningen av cykelhjälm är låg bland äldre. Cirka hälften av cyklister som omkommer, skulle överlevt om de haft hjälm. Det är viktigt att synas i trafiken med både cykellys och reflexer.

En cyklist kan köra på övergångsställen men får inte hindra trafiken. Både cyklister och bilister ska släppa fram gående vid övergångsställen.

Frågan om el-cyklar var inte uppe i utbildningen annat än som en fördel för äldre, då de underlättar cyklingen. Med tanke på att cyklar redan idag är en fara för fotgängare, kan man förvånas över att Stockholms stad subventionerar inköp av el-cyklar, och att alla turistcyklar skall ha elmotor.

Viveka Friberger
Trafikombud

VÅR 2018

En väninna till mig är språkvårdare i en klass med unga afganer. När de försiktigt förhörde sig om hennes ålder blev de helt chockade när de fick reda på att hon är 83 år. Så som hon ser ut och uppträder stämmer uppenbarligen inte med bilden av en 83-årig kvinna i deras hemland.

Och jag tänker, så som de föreställer sig gamla människor, var det förvisso också i Sverige för så där 100 år sedan. Vårt land har gjort en fantastisk utvecklingsresa. Vi som lever idag har svårt att föreställa sig hur det var att leva i början av 1900-talet. På samma sätt som vi inte i vår vildaste fantasi kunde föreställa oss att det som hände i höstas skulle hända. Jag skulle vilja kalla det ett paradigmskifte när det gäller kvinnors och mäns förhållande till varandra. Så vad kommer att hända våren 2018? Ingen vet.

Vi som är seniorer i dag har upplevt förändringar som ingen kunnat ana. Vi har levt i en på gott och ont omvälvande tid.

Agneta Liljedahl
Redaktör

Kursprogram

Våren 2018

SPF Seniorerna Engelbrekt

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 2018.

DATA

Lokal på Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson, Alma Taawo

Kom igång med din Mac

4 ggr | 1 590 kr | grund

Tis 10.00-12.15 | start 8/5

Finns även helgkurs

4 ggr | 1 590 kr | forts

Mån 17.30-19.45 | start 9/4

Bildhantering för Mac

3 ggr | 1 390 kr | tors 10-12.30 | start 31/5

MOBIL & SURFPLATTA

Lokal på Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson, Alma Taawo och Gunnar Björnwall (Android)

Kom igång med din iPhone

3 ggr | 975 kr | grund | tis el tors 13.30-16

start 24/5 el 12/6 (Finns även helgkurs)

3 ggr | 975 kr | forts

ons 17.30-19.45 | start 7/3

Kom igång med din iPad, grund

3 ggr | 975 kr | grund | lör+sön 10-12.15

start 10/2

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

3 ggr | 975 kr | grund snabb takt

tis 10-12.30 | start 6/2

tis 13.30-16 | start 6/3

3 ggr | 975 kr | grund långsam takt

tis 13.30-16 | start 16/1

tis 10-12.30 | start 27/2

Kom igång med din smartphone/Android (end DORO) – grund

3 ggr | 975 kr | tis 10-13.30 | start 16/1

APPAR - IPHONE/IPAD

Lokal på Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson, Gunnar Björnwall

Molntjänster (Google drive, Dropbox, Flickr m fl)

Tis 13/2 | 575 kr | 13.30-16

Vad är Swish/Bank-ID/Mobilt Bank-ID?

Tis 20/2 eller Tors 17/5 | 575 kr | 13.30-16

Sociala medier (Instagram, Facebook, Twitter, Skype m fl)

Tis 27/2 eller 22/5 | 575 kr | 13.30-16

Kamera och bildhantering/iPhone

2 ggr | 795 kr | tis 10.00-12.30 | start 12/6

EKONOMI

Lokal på Södermalm.

Ledare: Stefan Herrmann

Bokföring grund

8 ggr | 2 950 kr | mån 14-16.30 | start 19/2

Bokslut del 1

Tors-fre 15-16/2 | 10-12.30 | 1 450 kr

FOTO

Lokal på Södermalm.

Ledare: Elisabeth Landberger

Systemkamera – nivå 1

4 ggr | 1 895 kr | mån 10-12.30 | start 26/2

Systemkamera – nivå 2

4 ggr | 1 895 kr | mån 10-12.30 | start 26/3

HANTVERK

Silversmide i Vasastan

8 ggr | 3 250 kr | tis 18-20.30 | start 30/1

Vasastan

Ledare: Cecilia Zedendahl

Silversmide och emaljering

Lör-sön 3-4/3 | 2 600 kr | 10-16 | Vasastan

Ledare: Cecilia Zedendahl

Tälj med kniv och yxa – för kvinnor

Lör-sön 10-11/3 | 2 450 kr | 9-16

Sickla, Nacka

Ledare: Mette Handler

Tälja sked och slev

Lör-sön 21-22/4 | 2 025 kr | 9-16

Sickla, Nacka

Ledare: Bengt Waldemarson

Blyinfattat glas

Lör-sön 24-25/3 | 2 400 kr | 10-16

Södermalm

Ledare: Nanna Clason

Origami på Etnografiska museet

Lör 5/5 | 790 kr | 12-16 | Etnografiska museet

Ledare: Atsuko Sandberg

Måleri med Chalk Paint

Lör 14/4 eller 5/5 | 750 kr | 10-15

Abrahamsberg

Ledare: Mia Malcyone

HISTORIA

Stockholms historia:

Östermalm, termin 2

Följ en stadsdels framväxt – från Ladugårdslandet till Östermalm

6 ggr | 795 kr | tis el ons 13-15.30

start 6/3 el 7/3

Östermalms föreningsråd, Valhallavägen 148

Ledare: Christina Wenell

HÄLSA & LIVSSTIL

Alviks Kulturhus, Gustavslundsvägen 168

(om ej annat anges)

Qigong – taichi qigong

12 ggr | 1 050 kr | fre 10-11 | start 2/2

Ledare: Harriet Sohlman

Qigong

12 ggr | 1 190 kr | tors 10-11.30 | start 25/1

Ledare: Anna Holtén

Line Dance

12 ggr | 570 kr | start 30/1

Nybörjare | tis 12-13

Fortsättare 1 | tis 9.30-10.30

Fortsättare 2 | tis 10.30-11.30

Ledare: Christer Söderström

Lättgympa

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

start 1/2

Ledare: Barbro Bengtson

Magdans för seniorer nyb/forts

10 ggr | 1 350 kr | tor 10.30-11.45

start 15/2 | 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

MUSIK

ÖLokal på Södermalm.

Ledare: Klaes-Göran Jernhake

Symfonins tidiga historia

Följ dess uppkomst i början av 1700-talet, Haydns banbrytande insatser samt utvecklingen t o m Beethoven och Schubert i början av 1800-talet.

8 ggr | 1 380 kr | mån 10.30-13 | start 5/2

Musiklyssning och konserter

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

8 ggr | 1 380 kr | mån 14-16.30 | start 5/2

Från Brahms och Wagner till Mahler och Debussy

Kursen ger en överblick över den klassiska musikens utveckling under perioden ca 1850-1910.

8 ggr | 1 380 kr | ons 10.30-13 | start 7/2

SJÖLIV

Förarintyg navigationskurs

4 ggr | 2 975 kr | lör-sön 9-16 | intensiv

10-11/3 och 24-25/3 | Södermalm

Ledare: Björn Mellbom

SKRIVA

Lokal på Södermalm.

Skrivarkurs

7 ggr | 2 450 kr | tis 18-20.15 | grund

start 20/2

Lör-sön 7-8/4 | 2 450 kr | 10-15 | forts

Ledare: Malin Haawind

Ta tag i ditt skrivande

5 ggr | 1 950 kr | lör 13-15.30 | grund

halvdistanst | start 17/2

6 ggr | 2 450 kr | lör 13-15.30/16

Forts avancerad | varannan vecka | start 10/2

Ledare: Helga Härle

Att skriva roman- och novellmanus

7 ggr | 2 450 kr | ons 14-16.15

varannan vecka | start 7/2

Ledare: Åke Sandahl

Skriv om ditt liv

7 ggr | 2 450 kr | tors 14-16.15 | varannan

vecka | grund | start 8/2

7 ggr | 2 450 kr | tors 14-16.15 | varannan

vecka | forts | start 1/2

Ledare: Åke Sandahl

SLÄKTFORSKNING

Lokal på Södermalm.

Ledare: Ulf Berggren

Nyfiken på släktforskning

Ons 31/1 | 250 kr | 13-15.30 | Södermalm

Släktforskning – grund

7 ggr | 1 975 kr | mån 9.30-12 | start 5/2

7 ggr | 1 975 kr | mån 13-15.30 | start 26/2

2 ggr | 1 975 kr | lör 17/2 och 24/2

10-16 | intensiv

Släktforskning – fortsättning 1

6 ggr | 1 975 kr | tis 9.30-12 | start 30/1

Släktforskning – fortsättning 2

6 ggr | 1 975 kr | tis 9.30-12 | start 13/3

Handstillsläsning

5 ggr | 1 975 kr | mån 13-15.30 | start 22/1

Släktforskning – forska med dator

5 ggr | 1 875 kr | tis 18.00-20.30 | start 27/3

SPRÅK

Finska, Grund A1

10 ggr | 1 985 kr | ons 18.30-20 | start 14/2

Södermalm

Ledare: Henri Nyman

Spansk litteratur och konversation B2

10 ggr | 1 075 kr | tis 9.30-11 | start 6/2

Östermalm

Ledare: Hans-Allan Carlson

Teckenspråk Nybörjare

8 ggr | 2 280 kr | tis 17-19.30 | start 20/2

Södermalm

FRANSKA

Avancerad

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

10 ggr | 850 kr | mån 16.00-17.30 | start 5/2

Brommaplans bibliotek, Klädesvägen 12

Ledare: Jean-Marie le Huche

Konversation

Vänder sig till dig som har goda baskunskaper i franska språket.

12 ggr | 1 375 kr | tors 12.40-14.10 | start 1/2

Östermalms föreningsråd, Valhallavägen 148

Ledare: Jean-Marie le Huche

Vardagsfranska

Vänder sig till dig som har vissa grundkunskaper i franska språket.

12 ggr | 1 375 kr | tors 14.25-15.55 | start 1/2

Östermalms föreningsråd, Valhallavägen 148

Ledare: Jean-Marie le Huche

ITALIENSKA

Lokal på Södermalm.

Ledare: Federico Puggioni

Grund A1 del 1

10 ggr | 1 985 kr | tis 15-16.30 | start 30/1

10 ggr | 1 985 kr | ons 10-11.30 | start 31/1

Grammatik och etymologi

5 ggr | 1 550 kr | fre 10-11.30

varannan vecka | start 2/2

Bokcirkel på italienska

5 ggr | 1 550 kr | fre 10-11.30

varannan vecka | start 9/2

Nybörjare intensiv inför resan

8 ggr | 1 600 kr | mån-tors 10.00-12.30

2 veckor | start 14/5

TEATER

Lokal på Södermalm.

Seniorteater

10 ggr | 2 590 kr | tor 13-15.30 | grund

start 15/2

Ledare: Kjell Sköld

Reseprogram våren 2018

Iter facere necesse est ...

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

Rockelstad och Sparreholm två intressanta slott

Måndagen den 9 april

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd kl 9.00 från Karlplan, 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.

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Pris 695:-

I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe, visning av Rockelstads slott, lunch och visning av Bilsalongen.

Malta & Gozo

12 – 19 april

Arrangör: ReseSkaparna

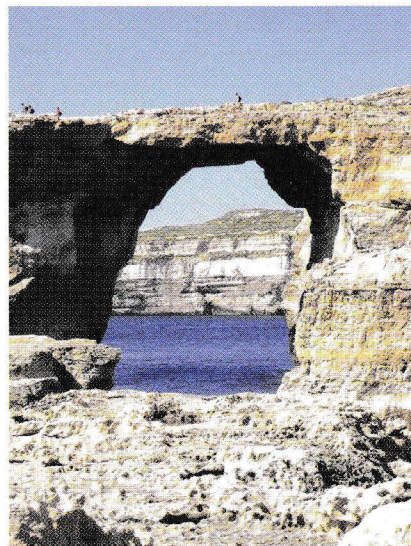
De maltesiska öarna är Medelhavets bäst bevarade hemlighet. De smala, slingrande gatorna i städer och byar är fulla av renässanskatedraler och barockpalats. Maltas lillasyster Gozo är en liten orörd pärla. Här råder ett lantligt lugnt tempo. Med fantastiskt väder, härlig gästvänlighet och över 7000 år av spännande historia, finns det en hel del att se och göra. Tillsammans med vår kunniga reseledare och guide, Fredrik Hammenborn, kommer vi närmare den maltesiska kulturen och får en unik inblick i öns mycket speciella historia.

Läs om resan i produktbladet som bifogas (eller kan beställas).

SPF-pris: 12 250:-

Enkelrumstillägg: 2000:-

I priset ingår: Flygresor t/r, transfer t/r hotell på Gozo & Malta, del i dubbelrum med frukost, 3 luncher, 3 middagar, rundtur på Gozo, utfärd Golden Bay, utfärd Valletta, utfärd Birgu, alla transporter på resmålet, besök enligt program.



St Petersburg/Moskva

23 – 28 april

Arrangör: Iventus Int. Travel AB

En spännande resa till två världsmetropoler med lite olika karaktär: St Petersburg där kulturen står i centrum och Moskva som alltmer utvecklas till ett av världens ledande affärscentra.

Resan startar i Peter den Stores skapelse, St Petersburg. Vi besöker Eremitaget med Vinterpalatset samt Katarinapalatset med Bärnstensrummet. För de som vill hjälper vi till med biljetter till ballett/opera på Marinskij- eller Mikhailovskijteatern.

Vi tar sedan tåget till den myllrande affärsstaden Moskva. I Moskva besöks Kreml med Livrustkammaren och Tretiakovgalleriet. Kanske väljer någon att bevista den berömda ryska cirkusen.

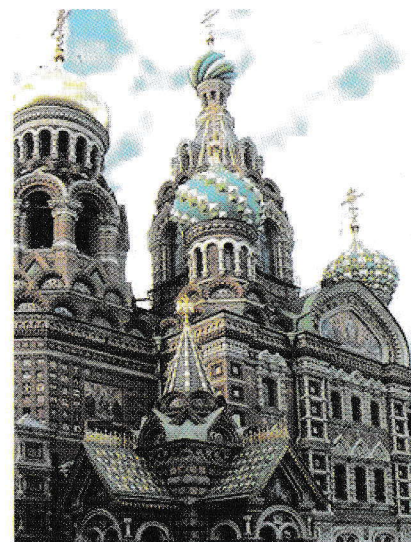
Beställ gärna detaljerat produktblad.

Pris: 9 650:-

Enkelrumstillägg: 1 250:-

Ryskt visum: 750:-

I priset ingår: Flyg St Petersburg via Moskva, snabbtåg St Petersburg-Moskva, flyg Moskva-Stockholm, 3 nätter i dubbelrum i St Petersburg, 2 nätter i dubbelrum i Moskva, 5 luncher, 5 middagar, alla transfers, alla transporter i samband med utfärder, stadsrundtur och Eremitaget, Katarinapalatset med Bärnstensrummet, stadsrundtur med Röda Torget



och besök av Kreml med Livrustkammaren, Tretiakovgalleriet, svensktalande guide på transfer och utfärder.

Solens Mat & Vin i Terracina

8 – 15 maj

Arrangör: ReseSkaparna

En resa för dig som vill uppleva det genuina italienska köket, pittoreska byar och storslagen natur. Vår guide, Johan Berg, som bott i Italien i mer än 15 år, välkomnar oss som sina personliga gäster. Tillsammans gör vi dagsutflykter till olika småbyar på landsbygden. Där provsmakar vi lokalproducerade specialiteter som ost, vin, olivolja, korv och skinka. Vi är en liten exklusiv grupp och precis som i TV-serien Solens Mat får vi komma nära inpå och till och med in i köken. Vi bor i den lilla kuststaden Terracina, där vi äter fiskbaserad mat på många av de trevligaste och bästa krogarna. Förutom mat och dryck bjuder resan även på en hel del kultur, såväl vardaglig som historisk. Vi rör oss i spåren av neandertalare, etrusker, romare, påvar och Mussolini, som alla bidragit till Terracinatraktens historia.

Läs om resan i produktbladet som bifogas (eller kan beställas).

SPF-pris: 14 450:-

Enkelrumstillägg: 1 600:-

I priset ingår: Flyg Rom t/r, del i dubbelrum med frukost, 10 måltider inkl dryck, Utfärder: Cori med ricotta- och skinkprovning, Olivgård San Felice, besök på Jupitertemplet med aperitif, besök i restaurangkök med visning, besök hos en lokal glassmakare, ost- och vinprovning, ostron- och musselprovning, ett lektionstillfälle i italienska.



Åbo, Vasa och svenskbygderna i Finland

3 – 7 juni

Nästan alla har varit i Finland men få av oss har varit i de gamla svenskbygderna i Österbotten, där Vasa är den största staden. Vasa grundades av Karl IX och är uppkallad efter Vasaätten.

Vi reser ut med M/S Amorella från Vikingterminalen i Stadsgården och efter ombordstigningen hälsas vi välkomna med ett glas mousserande vin och en tvårätters middag med två glas vin och kaffe.

Efter en tidig frukost nästa morgon stiger vi iland i Åbo, där vår buss väntar. På resan upp mot Österbotten stannar vi för förmiddagskaffe. Väl framme i Vasa möter vår lokalguide, som berättar om Vasa och dess historia. Vi får en lätt lunch och åker vidare till Strömsö, som är känt från svensk TV. Vi checkar därefter in på vårt hotell, Royal Vasa, där vi också äter en gemensam middag.

Efter frukosten den tredje dagen blir vi hämtade av vår buss med lokal guide, som kör oss över Finlands längsta bro, Replotbron, till det med Sverige gemensamma världskulturarvet Kvarken, där vi i Svedjehamn och Björköby kommer att se hur landhöjningen har påverkat både natur och kultur. I Södra Vallgrund besöker vi lokala hantverkare och njuter av den pittoreska omgivningen. I Svedjehamn, som är startpunkten för den årliga Postrodden, äter vi vår lunch.

Tillbaka i centrum har vi lite egen tid innan bussen tar oss till Bock's Corner Brewery, där vi får en visning och därefter middag.

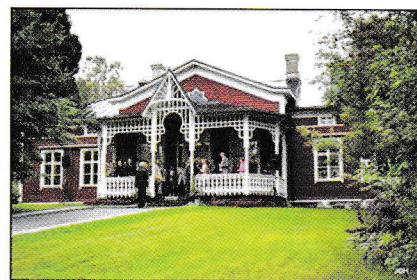
Den fjärde dagen har vi några timmar egen tid, kanske för shopping, innan vi checkar ut från hotellet och sätter oss i bussen, som kör oss mot Åbo. I Närpes stannar vi till för att inta vår lunch, varefter vi fortsätter till Åbo, där vi får egen tid för museibesök eller shopping i centrum.

Vår buss kör oss till Vikingterminalen, där vi stiger ombord på M/S Viking Grace, där vi intar en tvårätters middag med två glas vin och kaffe innan vi går till vila i våra hytter.

Nästa morgon anländer vi efter en rejäl sjöfrukost till Stockholm.

Obs! Viss omkastning av programmet kan ske, om det är TV-inspelning på Strömsö.

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Pris p/p: 7 495:- i insides dubbelhytt och dubbelrum två nätter..

Tillägg p/p: utsides dubbel 200:-, insides enkel 1 100:-, utsides enkel 1 200:-.

Allt detta ingår i priset:

Båt t/r i vald hyttkategori, buss-transport Åbo-Vasa t/r, buss och guide i Vasaområdet, 2 hotellövernattningar, 4 frukostar, 3 luncher, 4 middagar, 1 förmiddagskaffe.

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

KALENDARIUM

SENIORERNA

Engelbrekt

Stockholm

Avd 607

Bankgiro 268-6244

Januari

18 torsdag	14.00	Studiebesök
23 tisdag	14.00	Månadsmöte

Februari

7 onsdag	10.30	Vandring
15 torsdag	13.00	Studiebesök
20 tisdag	14.00	Årsmöte
21 onsdag	10.30	Vandring

Mars

7 onsdag	10.00	Vandring
20 tisdag	14.00	Månadsmöte
21 onsdag	10.20	Vandring
22 torsdag	12.00	Studiebesök

April

4 onsdag	10.15	Vandring
11 onsdag	13.00	Studiebesök
17 tisdag	14.00	Månadsmöte
18 onsdag	10.00	Vandring
24 tisdag	16.30	Studiebesök

Maj

2 onsdag	09.50	Vandring
8 tisdag	15.00	Café Opera
16 onsdag	10.00	Vandring
24 torsdag	14.45	Studiebesök
29 tisdag	14.00	Månadsmöte
30 onsdag	10.30	Vandring

Läs mer i Vårprogrammet och på
Hemsidan!

Hämta alltid mer information i
Engelbrektsbladet eller på

SPF Engelbrekts Hemsida.

www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

PROGRAM VÅREN 2018

Välkommen till våra aktiviteter:

Månadsmöten

Studiebesök

Mingel Boule Bridge

Vandringar

Gemensamma program för
Östermalms SPF-föreningar

Månadsmöten

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

För planeringens skull vill vi ha din anmälan till månadsmötena, kostnad 50 kronor, 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

Det går även bra att betala i förväg till föreningens bankgiro 268-6244. Ange namn och datum.

Tisdag 23 januari kl. 14.00

KENT JOSEFSSON, ordf. i Sällskapet Per Anders Fogelströms Vänner

Han berättar om Per Anders Fogelström, författarens liv, författarskap, samhällsengagemang och Fogelströmsåret 2017.

Kaffe, ett glas vin till den som vill, och smörgåssnitar serveras.

Tisdag 20 februari kl. 14.00

ÅRSMÖTE

Barbro Westerholm kommer att vara ordförande på mötet och sedan berätta om sitt arbete som politiker i Riksdagen.

Föreningen bjuder på kaffe.

Tisdag 20 mars kl. 14.00

HENRIK SALANDER, ledamot av Krigsve-tenskapsakademien, tidigare ambassadör vid UD

I popbandet The Hounds på 60-talet lärde sig Henrik Salander förhandla, vilket han har haft nytta av inom UD. Vi får en insatt redogörelse om kärnvapenproblemet, som är hans specialitet, och Nordkorea.

Tisdag 17 april kl. 14.00

SVANTE WEYLER, bokförläggare

Uppskattad återkommande gäst berättar om årets böcker. "Diplomaten" av Anders Sundelin om Sverker Åström och "En sheti i Stockholm" om en ortodox judisk familj på Söder i Stockholm på 50-talet av debutanten Kenneth Hermele är några.

Tisdag 29 maj kl. 14.00

LEIF GELLERFALK, sångare, pianist och tonsättare

Denna gång underhåller oss Leif med temat Hasse och Tage: Vart tog alla hundar vägen?

Studiebesök

Studiebesök måste avbokas senast tre dagar före, annars måste vi debitera dig.

Det går även bra att betala i förväg till föreningens bankgiro 268-6244. Ange namn och besök.

Torsdag 18 januari kl. 14.00

MEDELTIDSMUSEET

Strömparterren 3, Norrbro

Guidad visning. Eventuellt får vi även se nya fynd från de arkeologiska utgrävningarna vid Slussen, c:a 1 timme.

Kostnad: 100 kronor.

Samling: 13.45 vid museets reception.

Bindande anmälan till Kickan Ericsson, tfn 070-274 88 52 senast 11 januari.

Torsdag 15 februari kl. 13.00

STUCKATÖRENS HUS

David Bagares gata 10

Ornamentbildhuggaren Axel Notinis våning, ett borgerligt hem i slutet av 1800-talet utsmyckat med stuckatur både in- och utvändigt. Vi får se, idag återställt, bl.a. salong, herrum och sängkammare.

Kostnad: 150 kronor.

Samling: 12.45.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast 8 februari.

Torsdag den 22 mars kl. 12.00

VÅRLUNCH PÅ INTERNATIONELLA RESTAURANGSKOLAN

Alströmergatan 39

Kostnad: 105 kronor för trerätters lunch, som betalas på plats.

Samling: 11.45.

Bindande anmälan till Kickan Ericsson, tfn 070-274 88 52 senast 12 mars.

Onsdag den 11 april kl. 13.00

KULTURPROMENAD MED JOHAN HAAGE I LÄRKSTADEN

I Lärkstaden med sin rofyllda miljö finns både påkostade enfamiljshus och mindre flerbostadshus. Kvarteren domineras av Engelbrektskyrkan, uppförd i nationalromantisk stil. Lärkstaden med grönska, oregelbundna gator och genomtänkta perspektiv är en reaktion mot 1800-talets tunga stenstad.

Kostnad: 80 kronor.

Samling: 12.45 på Bragevägen nedanför stora trappan vid Engelbrektskyrkans huvudingång.

Anmälan till: Ylva Fylkner, tfn 076-832 00 33 eller ylvafylkner@gmail.com

Arrangör: SPF Hedvig Eleonora.

Tisdag 24 april kl. 16.30

HERTA HILLFONMUSEET

Svensksundsvägen 21, Skeppsholmen

Guidad visning av den banbrytande skulptören Herta Hillfons konst samt en inbjuden konstnär på frammarsch, Julia Bondesson, som arbetar med skulpturer i trä.

Kostnad: 150 kronor (inkl. inträde).

Resväg: Buss 65 till Moderna Museet/ArkDes.

Samling: 16.15 utanför museet.

Bindande anmälan till Greta Jansson, tfn 076-895 89 19 senast 14 april.

Torsdag den 24 maj kl. 14.45

DROTTNINGHOLMS SLOTTSTEATER

Drottningholm

Guidad visning av 1700-talsteatern, den bäst bevarade i världen, c:a 45 minuter.

Kostnad: 150 kronor.

Färdväg: T-bana gröna linjen till Brommaplan.

Buss till Drottningholm. Alla Lovöbussar stannar efter Drottningholmsbron. Bussnummer/tider meddelas vid anmälan.

Samling: Utanför teatern kl. 14.30.

Bindande anmälan till Mona Öhnfeldt, tfn 073-092 66 65 senast 17 maj.

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan både beträffande månadsmöten och studiebesök.

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.

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 8/1.

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

Bridge

Måndagar kl. 12.00-16.00 spelar vi bridge i vår lokal på Döbelnsgatan 95. Start 8/1. För mer information ring Bertil Dahlberg tfn 070-535 93 44.

Vårvandringar

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 7 februari

Waldemarsudde – Kruthuset

Samling: Spårvagnshållplats Waldemarsudde kl. 10.30. Cafébesök, egen kostnad.

Onsdag 21 februari

Enskede Gård – Skogskyrkogården

Samling: T-banestation Enskede Gård utanför spärarna kl. 10.30.

Onsdag 7 mars

Alvik – Minneberg – Brommaplan

Samling: Alviks T-banestation utanför spärarna kl. 10.00.

Onsdag 21 mars

Kyrkviken – Killinge (Lidingö)

Samling: Ropstens T-banestation nedanför rulltrappan kl. 10.20.

Onsdag 4 april

Hästhagen – Källtorpssjön – Björkhagen

Samling: T-banestation Slussen utanför spärarna till Nackabussarna kl. 10.15.

Onsdag 18 april

Sjövägen Nybroplan – Daleum (Lidingö)

Samling: Sjövägens kajplats kl. 10.00.

Onsdag 2 maj

Eriksö – Vaxholm

Samling: Utanför ingången till Östra Station kl. 9.50.

Onsdag 16 maj

Ösbyträsk – Gustavsberg

Samling: T-banestation Slussen utanför spärarna till Nackabussarna kl. 10.00.

Onsdag 30 maj

Bergianska Trädgården

Samling: Östra Station ovanför rulltrappan kl. 10.30. Cafébesök.

Gemensamt för Östermalm

Pubträffar

Onsdagar den 17/1, 14/2, 7/3 och 25/4.
kl. 15.00 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

Träffpunkt SPF på Café Opera.

Välkommen till Café Opera tisdagen den 8/5
mellan kl. 15.00-17.00.

Stockholmsdistriktet bjuder in till underhållning
och ett glas vin. Entré 100 kronor.

Dansträffar

Fredagar kl. 13.00-16.00 12/1-25/5.

Sällskapsdans på Föreningsrådet,
Fältöversten, Valhallavägen 148.

Entré 100 kronor inkl. kaffe och bröd.

Datasupport

Östermalms Bibliotek, Valhallavägen 146, 2 tr.

Kostnadsfri hjälp med internet, E-post,
E-böcker m.m.

Ring för mer information tfn 508 307 30.

Gymnastik (även herrar är välkomna)

Torsdagar kl. 09.00-10.00 11/1-26/4.

Motionscentrum Garnisonen,
Karlavägen 100.

Ledare Lilian Roslund, tfn 076-599 44 55.

Kostnad 500 kronor.

Promenader/stavgång

Tisdagar kl. 10.00. Samling vid Östra Station.
Start 20/2.

Torsdagar kl. 10.00. Samling vid Djurgårdsbron.
Start 15/2.

Ledare: Ingegerd Wernersson, tfn 070-736 57 00.

Pensionärsbridge

Torsdagar kl. 10.15-15.00.

Fasta par. Start 11 januari.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Kostnad: 100 kronor/person och gång.

Anmälan till Leif Persson, tfn 070-517 50 99.

Musikfrågesport

Tisdag 13 februari kl. 13.00

under ledning av Eva Malmros och
Jurgen Wahlberg.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, rum 1.

Kostnad: 50 kronor.

Anmälan senast 8 februari till Birgitta Agazzi,
birgitta.agazzi@gmail.com, tfn 073-037 39 91.
I samarbete med Karlaplan.

Frågesport – aktivitet för hjärnan

Tisdag 24 april kl. 13.00.

Vi tävlar i lag, dricker kaffe och har roligt.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, rum 1.

Kostnad: 50 kronor.

Anmälan senast 18 april till Birgitta Agazzi,

Birgitta.agazzi@gmail.com, tfn 073-037 39 91.

I samarbete med Karlaplan.

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 kollektivtra-
fiken i Stockholms län, tfn 020-120 25 25.

Mobila äldreteamet på Östermalm

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

Advokatjouren

Måndagar, jämna veckor, kl. 17.00-19.00.

Kostnadsfri rådgivning under c:a 15 minuter.

Ring och boka tid 08-508 307 30 från kl. 10.00
aktuell dag.

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 led-
sagning (till sjukhus, läkare, fotvård, frisör,
klädinköp, kulturella sammanhang m.m.).

Vi följer också med på promenad, läser
högt i hem och på äldreboenden samt del-
tar i bibliotekens projekt "Boken kommer".

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



MALTA & GOZO

De maltesiska öarna är Medelhavets bäst bevarade hemlighet. De smala, slingrande gatorna i städer och byar är fulla av renässanskatedraler och barockpalats. Maltas lillasyster Gozo, är liten orörd pärla. Här råder ett lantligt lugnt tempo. Med fantastiskt väder, härlig gästvänlighet och över 7 000 år av spännande historia, finns det en hel del att se och göra. Tillsammans med vår kunniga reseledare och guide Fredrik Hammenborn kommer vi närmare den maltesiska kulturen och får en unik inblick i öns mycket speciella historia.

DAG 1: MALTA, GOZO

Vår guide Fredrik möter oss och vi börjar med att äta en god lunch på lokal restaurang. Vidare med buss till färjeläget för tur till Gozo, en lugnare ö som präglas av lantbruket och fisket. Vi får egen tid att njuta av omgivningarna innan vi äter gemensam middag. (L, M)

DAG 2: GOZO

Under dagen besöker vi de mystiska Ġgantija-templen som är äldre än pyramiderna, Citadelet i Rabat och de vackra klippformationerna invid det tidigare Blå fönstret. Kvällens höjdpunkt är en festlig middag på restaurang. (F, L, M)

DAG 3: GOLDEN BAY, VANDRING

På förmiddagen beger vi oss åter till Malta med färja och buss. Vi stannar vid Golden Bay, en vacker bukt med höga klippor och en sandstrand. Här finns möjlighet att följa med på en lättare vandring eller koppla av på stranden. Vi får lite egen tid för lunch innan vi åker vidare till vårt hotell. Kvällen fri för egna aktiviteter och middag. (F)

DAG 4: VALLETTA

Vi besöker den pampiga huvudstaden Valletta som byggdes av johanniterriddarna på 1500-talet. Här kan man känna historiens vingslag. Vi lever oss in i riddartiden när vi besöker St. John katedralen och flera andra sevärdheter. (F, L)



Fredrik Hammenborn

Skånepåg men sedan 2000 boende på Malta med sin familj. Är auktoriserad lokalguide och älskar att visa sitt nya hemland för turister. Med humor, omtänksamhet och värme förmedlar han Maltas intressanta, men för många, okända historia.

På våra resor besöker vi både små och äldre städer med trappor och ojämna markförhållanden. Många guidade rundturer sker till fots, ibland utan möjlighet att vila sittandes. Kontakta oss om du har funderingar kring detta.

DAG 5: EGEN DAG/MDINA

Egen dag eller följ med till Mdina. (F)

Utfärd Mdina inkl middag:

Sen eftermiddag åker vi till den lilla vingården Meridiana, där får vi smaka på det lokala vinet. Vi ser Mdina, den gamla huvudstaden, som har anor från den arabiska tiden. Under en intressant rundtur levandegör vår guide stadens historia. På kvällen en lite finare middag på en av de restauranger Maltesarna själva väljer vid speciella tillfällen.

DAG 6: EGEN DAG/SÖDRA MALTA

Egen dag eller följ med till Södra Malta. (F)

Utfärd Södra Malta inkl lunch:

Den lilla pittoreska fiskebyn Marsaxlokk välkomnar med färgrika fiskebåtar, så kallade Luzzos, samt en trevlig marknad. Vi äter en god fisklunch och provar Qarnit - Maltas goda specialité, bläckfisk. Ett besök till Lime Stone Heritage berättar om Maltas historia och unika kalksten.

DAG 7: BIRGU

Spendera dagen på egen hand för att sedan på eftermiddagen fara till Birgu, en av de "Tre städerna". Det var här som, på 1500-talet, riddarna först slog sig ner. Vi vandrar längs de smala gatorna och Fredrik berättar om husen och historien. Turen avslutas med en lättare avslutningsmiddag på restaurang. (F, M)

DAG 8: HEMRESA

Transfer till flygplatsen för hemresa. (F)

FAKTA

SPF
SENIORERNA

SPF PRIS	12 250 KR
ORD PRIS:	13 250 KR
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	12 APR 2018

I PRISET INGÅR

- Flygresa Stockholm-Malta t/r
- Transfer t/r hotell på Gozo & Malta
- Del i dubbelrum med frukost Gozo 2 nätter, Malta 5 nätter
- 3 luncher & 3 middagar
- Rundtur på Gozo
- Utfärd Golden Bay
- Utfärd Valletta
- Utfärd Birgu
- Alla transporter på resmålet
- Övriga besök enligt program

TILLÄGG

Enkelrum: 2 000 kr

TILLVAL

Mdina med vinprovning & middag: € 70

Södra Malta med lunch: € 55

Utfärder bokas och betalas på plats i €.

PRELIMINÄRA FLYGTIDER (SAS)

UT: Arlanda-Malta, 06.00-09.50

HEM: Malta-Arlanda, 10.50-14.40

PRELIMINÄRA HOTELL

MALTA: Cavalieri hotel, St Julians

www.cavalierihotelmalta.com

GOZO: St Patricks Hotel

www.stpatrickshotel.com

INFORMATION & ANMÄLAN:

SPF Resegruppen Östermalm-Normalm, Germund Olinder

Telefon: 08-667 54 93

Epost: germund.maud@comhem.se

PLATSTILLGÅNG: Begränsat antal platser en tidig bokning rekommenderas.

BETALNING: Anmälningsavgift betalas inom 10 dagar efter ni erhållit resebevis. Slutbetalning 45 dagar före avresa.

SOLENS MAT & VIN

- i Terracina



En resa för dig som vill uppleva det genuina italienska köket, pittoreska byar och storslagen natur. Johan, som bott i Italien i mer än 15 år, välkomnar oss som sina personliga gäster och tillsammans gör vi dagsutflykter till olika småbyar på landsbygden. Där provsmakar vi lokalproducerade specialiteter såsom ost, vin, olivolja, korv och skinka. Vi är en liten exklusiv grupp och precis som i TV-serien Solens Mat får vi komma nära inpå och till och med in i köken. Vi bor i den lilla kuststaden Terracina där vi äter fiskbaserad mat på många av de trevligaste och bästa krogarna. Förutom mat och dryck bjuder resan även på en del kultur, såväl vardaglig som historisk. Vi rör oss i spåren av neandertalare, etrusker, romare, påvar och Mussolini som alla bidragit till Terracinatraktens historia.

DAG 1: STOCKHOLM

Johan möter oss på flygplatsen i Rom och tar oss med till Terracina. Väl framme vid vårt hotell samlas vi för att skölja ner resdammet och få något gott i magen. (M)

DAG 2: SPRÅK & MATLAGNING

På förmiddagen ges tillfälle att närma sig det italienska språket genom praktiska och lekfulla övningar på Lea och Johans språkskola. Lunchen intar vi på stranden och på kvällen bjuder kocken Nazareno in oss i sitt kök och visar hur man lagar en tre-rättersmiddag som vi sedan avnjuter med ett gott vin. (F, L, M)

DAG 3: GLASS & OST-VINRESA

Vi börjar dagen med att titta in hos glassmakaren Nunzio och ta del av några av hemligheterna bakom den fantastiska italienska glassen. Vidare till Vincenzos ostronställe och restaurang. Här får vi tillfälle att prova ostron och en härlig lunch vid havet. På kvällen beger vi oss till delikatessaffären "La Bottega di via Sarti" för en lättare men mättande måltid när vi blir guidade på en Ost- och Vinresa genom Italien av den stolte ägaren Emanuele Coppola. (F, L, M)

DAG 4: SAN FELICE CIRCEO

Vi beger oss till byn San Felice och Circeo nationalpark där vi äter vi lunch vid de vidsträckta sanddynerna. På hemvägen passerar vi en av Mussolinis projektstäder, Sabaudia. Tillbaka i Terracina och efter en guidad promenad i Gamla Stan äter vi middag i denna historiska miljö. (F, L, M)



Johan Berg

Vår reseledare Johan har bott i Italien i 15 år men är nu tillbaka i Sverige. Han har kvar sina goda relationer med de människor vi besöker på resan och detta är lite av en "hemma hos" resa med många intressanta personligheter.

På våra resor besöker vi både små och äldre städer med trappor och ojämna markförhållanden. Många guidade rundturer sker till fots, ibland utan möjlighet att vila sittandes. Kontakta oss om du har funderingar kring detta.

DAG 5: CORI

Idag besöker vi den anrika och pittoreska bergsbyn Cori med dess kända Akropolis-tempel och Maurizio Ricci som visar oss hur han kokar sin lufttorkade skinka i vin och demonstrerar hur man gör ricotta och pecorinoost. Vi avsmakar detta och annat under en lunch i det gröna. Sen har ni en egen kväll att själva utforska någon av Terracinas mysiga krogar. (F, L)

DAG 6: EGEN DAG/PONZA

Egen dag att koppla av vid poolen eller utforska Terracina med dess långa stränder, trevliga butiker och mysiga restauranger. På kvällen går vi till "Hosteria del Vicoletto" för att njuta av en middag på fisk och skaldjur. Nu väntar en måltid som kombinerar det bästa med Italien, god mat, gott vin och ett varmt bemötande. (F, M)

Extra utfärd till Ponza med lunch:

Idag erbjuder vi en frivillig utfärd till Ponza, en ljuvlig ö av vulkaniskt ursprung, ofta kallad Capris lillasyster. Vi guidas runt ön och äter en god lunch. (L)

DAG 7: MONTE SAN BIAGIO

Vi åker till en liten genuin familjegård intill bergsbyn Monte San Biagio. Väl framme bjuds vi på en hemlagad lunchbuffé på gårdens produkter. Vi besöker också en olivoljekvarn. Vi avslutar veckan med att åka upp till det anrika Jupitertemplet. Här intar vi en gudomlig aperitif och njuter av den fantastiska utsikten och solnedgången. (F, L)

DAG 8: HEMRESA

Vi lämnar Terracina tidig morgon för hemresa från Rom. (F)

FAKTA

SPF
SENIORERNA

SPF PRIS

14 450 KR

ORD PRIS:

15 450 KR

RESLÄNGD:

8 DAGAR

AVRESA:

8 MAJ 2018

I PRISET INGÅR

- Svenska reseledare
- Flyg Arlanda-Rom t/r
- Transfer flygplats-hotell t/r
- Del i dubbelrum med frukost (F)
- 5 luncher (L)
- 5 middagar (M)
- Utfärd Cori med ricotta- & skinkprovning
- Besök på olivgård
- Utfärd San Felice
- Besök på Jupitertemplet med aperitif
- Besök i restaurangkök med visning
- Besök hos en lokal glassmakare
- Ost- och vinprovning
- Ostron- och musselprovning
- Ett lektionstillfälle i Italienska
- Alla transporter på resmålet
- Övriga besök enligt program

TILLÄGG

Enkelrum: 1 600 kr

TILLVAL

Utfärd Ponza med lunch €95

Bokas och betalas på plats i €.

PRELIMINÄRT HOTELL

Hotell Albatros

www.hotel-albatros-terracina.it/en

PRELIMINÄRA FLYGTIDER (Norwegian)

UT: Arlanda-Rom, 13.05-16.15

HEM: Rom-Arlanda, 08.55-12.05

INFORMATION & ANMÄLAN:

SPF Resegruppen Östermalm-Normalm, Germund Olinder

Telefon: 08-667 54 93

Epost: germund.maud@comhem.se

PLATSTILLGÅNG: Begränsat antal platser en tidig bokning rekommenderas.

BETALNING: Anmälningsavgift betalas inom 10 dagar efter ni erhållit resebevis. Slutbetalning 45 dagar före avresa.

Teater 50+

6 ggr | 1 550 kr | tis 14.30-16.30
varannan vecka | start 13/2
Ledare: Catrin Eggers

TECKNA OCH MÅLA

Lokal på Södermalm.

Porträttmåleri i olja/akryl

Lör 3/3 | 940 kr | 10-16 | nyb & forts
Ledare: Lisa Stålspets

Målarlördag med teckning

Lör 17/2 | 940 kr | 10-16 | nyb & forts
Ledare: Lisa Stålspets

Målarlördag med akvarell

Lör 17/3 | 940 kr | 10-16 | nyb & forts
Ledare: Lisa Stålspets

Målarlördag med olja & akryl

Lör 14/4 | 940 kr | 10-16 | nyb & forts
Ledare: Lisa Stålspets

Akvarell grundkurs

lör-sön 28-29/4 | 1 590 kr | 10-16 | nyb & forts
Ledare: Lisa Stålspets

Teckning grundkurs

Lör-sön 10-11/3 el 14-15/4 | 1 590 kr | 10-16
Ledare: Nanna De Wilde

Teckning och perspektiv

Lör-sön 21-22/4 | 1 750 kr | 10-16
Ledare: Dipak Lahiri

TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering – grund

6 ggr | 2 250 kr | tis 18.30-21 | start 13/2
Lör-sön 10-11/3 | 2 025 kr | 10-16
Södermalm
Ledare: Lars Myrtnert

Beskärning av träd och buskar

Lör 17/3 | 895 kr | 11-15 | Västerhaninge
Sön 18/3 | 895 kr | 11-15 | Värmdö
Lör 24/3 | 895 kr | 11-15 | Ekerö
Sön 25/3 | 895 kr | 11-15 | Bromma
Ledare: Lars Myrtnert

Slätterkurs – teknik och skötsel

Fre 29/6 | 895 kr | 9-16
Bergianska trädgården
Ledare: Kjell Gustafsson

Jordkällaren – vård, restaurering och förvaring

Tor 28/6 | 425 kr | 18-21 | Södermalm
Ledare: Kjell Gustafsson

Föreläsningar och kultur

KONDISVANDRINGAR

Kondition och kondiskultur på samma gång!

- 25/2 Södra stations historia
18/3 Från Vasastan till nya Hagastaden
15/4 Duvbo i Sundbyberg.
En egnahemsvandring och spaning
efter Duvboäppet
13/5 Årsta centrum, Årstafrun, folkhemmet
3/6 Enebyberg i Danderyd, förr och nu

Söndagar enligt ovan | 11 eller 13.30
420 kr för fem tillfällen, 140 kr/enstaka tillfälle, exklusive förtäring.
Vid förhinder kan en vandring överlätas till annan deltagare, men ej sparas.

RUM FÖR NYFIKNA

Samlingsplats meddelas i kallelsen.

Pressbyrån bygger landet

Pressbyråns historia är en berättelse om tidningar, glass, bombplan och ett Sverige i förvandling. Ett av Stockholms hemligaste museum.
Onsdag 7/3 | 250 kr | 11.00-12.30

Norra Begravningsplatsen

En rundvandring och orientering i olika kulturer och tiders begravningsceremonier och gravar. Norra begravningsplatsen skapades i början av 1800-talet och är en av de största kyrkogårdarna i Sverige. Här vilar berömdheter som August Strindberg, Alfred Nobel och Lena Nyman.
Torsdag 19/4 | 250 kr | 11-12.30

STADSVANDRINGAR

Samlingsplats meddelas i kallelsen.

Möt antika stilideal, från barockens 1600-tal fram till överdådets sena 1800-tal

Den här vandringen, under ledning av konsthistoriker Lena Sjöberg, startar med Stockholms slottsfasader och fortsätter med Mynttorgets tempelgavel. Färden fortsätter till Karl XII:s borg och vandringen avslutas vid bronshästarna på Blasieholmstorg. OBS! Relativt snabb takt!
Tisdag 15/5 | 220 kr | 10- ca 12

Upplev Swedish grace på en vandring i Stockholms city

Vandra med konsthistoriker Lena Sjöberg i spåren av den svenska 20-talsklassicismen och lär känna arkitekterna bakom Konserthuset och Stockholms Stadsbibliotek. Vandra via Kungstornen över Johannes kyrkogård och gör nedslag i den litterära samtiden. OBS! Relativt snabb takt!

Tisdag 22/5 | 220 kr | 10- ca 12
Samlingsplats meddelas i kallelsen.

ÖRTVANDRINGAR

Ät- och drickbart i naturen. Vandring med inriktning på vilda örter till mat, te och krydda.

Hässelby Strand – Längs Mälarens stränder
Torsdag 3/5 | 250 kr | 13.30-15

Tanto – Längs med vattnet upp till höjden
Måndag 7/5 | 250 kr | 13.30-15

Djurgården – Djurgårdsbron till Rosendal
Måndag 14/5 | 250 kr | 13.30-15

Ledare: Ulla Jansson
Samlingsplats meddelas i kallelsen.

TEMA RESMÅL

Pris inklusive kaffe och kaka.
Lokal: Biografen Victoria, Götgatan 67

Safari i Zimbabwe

Följ med Jesper Brandt på en visuell resa till Zimbabwe, där det första som möter dig är utsikten över Victoriafallen i det södra hörnet. Här finns järnvägsbron mellan Zimbabwe och Zambia (Zim och Zam i folkmun). I Hwange Nationalpark går det att se stora mängder elefanter under torrperioden, men det finns även många andra djur i området.
Onsdag 28/2 | 220 kr | 13-ca 15

Två Korea, två världar

Jörgen Fredriksson visar upp Sydkoreas nya sidor med spännande ungdomskultur, konst-satsningar och gröna planer för hållbart samhälle. Men vad händer på den norra sidan om 38:e breddgraden? Vart är Nordkorea på väg och är ett förenat Korea möjligt!
Onsdag 7/3 | 220 kr | 13-ca 15

KONST OCH KULTUR

Pris inklusive kaffe och kaka.

Lokal: Biografen Victoria, Götgatan 67

Se på mig! En biografi över Zarah Leander

Beata Arnborg har skrivit den första biografien över Zarah Leander, som gick från svensk revyartist till Nazitysklands största filmstjärna och internationell sångerska.

Onsdag 21/2 | 220 kr | 13-ca 15

Det andliga i konsten

Göran Ståhle, konstvetare och museiguide, fokuserar på abstrakta konstnärer som Kandinsky, Mondrian och Hilma af Klint och deras väg till en andlig konst. Allra märkligast är svenska Hilma af Klint, som gjorde sina ockulta målningar i största hemlighet på uppdrag av andevärlden, och som kom att visas först 1986 - 22 år efter hennes död.

Onsdag 21/3 | 220 kr | 13-ca 15

Pre-Rafaeliterna – Friedrich – Hammershöi – Strindberg

Den engelska konstnärgruppen Pre-Rafaeliterna, den tyske romantiske landskapsmålaren Caspar David Friedrich, den danske interiör- och stämningsmålaren Vilhelm Hammershöi samt August Strindberg - vad har de gemensamt? Göran Ståhles föreläsning bygger på utställningar som visats på Nationalmuseum under 2000-talet.

Onsdag 18/4 | 220 kr | 13-ca 15

ANDERS HANSERS NYA FILMER

Pris inklusive dryck

Lokal: Biografen Capitol, S:t Eriksgatan 82

Benny Andersson och Orsa Spelmän 30 år

I Orsa Spelmän ingår bl a Kalle Moraeus. Anders Hanser har följt honom sedan han var 12 år och var Kalles kontakt in i nöjesvärlden. Många tidigare ej visade inspelningar ingår i denna dokumentär.

Onsdag 14/3 | 220 kr | 13-ca 15

Malte – en karl för sin hatt

Den småländske adelsmannen Malte Liewen Stierngranat levde ett osannolikt liv å la "Hundraåringen" och ligger begravd i en egen pyramid utanför Aneby.

Onsdag 11/4 | 220 kr | 13-ca 15

FÖRFATTARSAMTAL

Tjärhovsgatan 6, Södermalm

Pris inklusive kaffe och kaka.

Solja Krapu-Kallio

är en av landets främsta estradpoeter och är uppskattad för sin humor och träffsäkra texter. Hon är tvåfaldig svensk mästare i Poetry slam och författare till diktsamlingar, romaner och flera barnböcker. Två av hennes mest älskade dikter, Jag behöver busschauffören och Det började så oskyldigt med diskbänken, återfinns i samlingar med samma namn. Välkommen till ett samtal om livet, kärleken och om att tillhöra två kulturer.

Torsdag 15/2 | 100 kr | 18-19

Göran Everdahl

Lagom, det svenska uttrycket för "inte för mycket, inte för lite", sprider sig som en löpeld över världen och hyllas som ett sätt att leva balanserat och hållbart. Göran Everdahl, journalist, krönikör och filmkritiker, går i sin Boken om lagom på djupet med begreppet och vilka uttryck det tar i våra liv. Göran Everdahl medverkar sedan många år bl a i radioprogrammet Spanarna.

Torsdag 8/3 | 100 kr | 18-19

Anna Fredriksson

har skrivit manus till en rad tv-serier och filmer – bland annat Rederiet, Wallander, Maria Wern och Sprängaren. Hennes romaner Sommarhuset, Lyckostigen, Augustiresan m fl beskriver på ett lättamt sätt krångliga relationer och sätter fingret på olika tecken i tiden.

Torsdag 26/4 | 100 kr | 18-19

ÖVRIGA FÖRELÄSNINGAR

Kalligrafins uppkomst

Föreläsning med praktiska övningar

Tis 6/3 | 650 kr | 14-16 | Södermalm

Ledare: Dipak Lahiri

Moderna rön om bin

Ons 21/3 | 200 kr | 18.30-20 | Södermalm

Ledare: Franz Fischer

RESOR

Trädgårdsresa till Rom

Följ med på vår trädgårdsresa till hjärtat av Italien och upplev några fantastiska dagar i Rom och Lazio. Vi bor i en liten by utanför Rom och tar oss med minibuss runt till några av de bästa trädgårdarna i området. Vi äter god mat, besöker vingård och äter massor av glass i den italienska höstsolen. Lazio och Rom bjuder på allt från berömda klassiska trädgårdar som Ninfa

och Tivoli, moderna mästerverk och de med rötter från romartiden, pampiga slottsträdgårdar, mystiska privata trädgårdar samt Europas största trädgårdshandel och plantskola.

5 dagar | 5 900 kr

Info 6/2, 18.30 i Huddinge

Ledare: Robin Divander

Fotoresa till Venedig

Följ med på en unik fotoresa till Italien och Venedig. Världens kanske mest unika, historiska, vackra och romantiska stad. Det perfekta stället att lära sig mer om fotografering och utveckla det du redan kan om din kamera.

3 ggr | 4 200 kr | v 17

Info 6/2, 19.00 | Huddinge

Ledare: Robin Divander, fotograf

Cykelresa till Istrien Kroatien

Istrien i norra Kroatien är helt fantastiskt. Följ med och upplev landskapet på två hjul. Ett område som bjuder på väldigt varierande natur och fanatisk kultur, vackra små städer längs kusten, god mat och trevliga människor. Det här är ingen flås- eller prestationsresa utan här njuter vi av dagarna på våra egna villkor. Här ligger inte fokus på att prestera utan i stället på att ha trevlig, få göra ett litet äventyr på sin egna nivå och efter de egna förutsättningarna.

Info 6/2, 19.30 i Huddinge

5 dagar | 5 995 kr

Ledare: Robin Divander

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 salt, gamla grödor, nudging och annat

Råd & Rön är en outtömlig källa till kunskaper om allehanda i vår närmaste omgivning. Att vårt konsumentombud Vera Sundberg läser den grundligt och sorterar ut sådant som är viktigt för oss kan vi bara vara tacksamma för, men läs gärna själv mer i själva tidningen, som finns på bibliotek.

Salt

Från 30-talet har hushållssalt berikats med jod. Brist på jod kan leda till struma. På senare tid har produkter av salt utan jod blivit vanligare och jodkonsumtionen minskat. 1,5 gr salt räcker för att täcka kroppens behov. Snittsvensken får i sig 11 gr. För högt natriumintag kan leda till högt blodtryck. Förr var salt en dyrbarhet och kunde ges som lön, därav lär engelskans salary komma.

Gamla grödor

I kapp med att vi bör äta mer från växtriket och veganer och vegetarianer blir fler, har intresset för gamla kulturväxter ökat. Fördelen med dem är också att de odlades i ett jordbruk utan bekämpningsmedel och konstgödsel. Många spannmålssorter har lägre glutenhalt, vilket uppskattas av glutenintoleranta. Exempel på gamla grödor är gråärt, bondbönor, vita och bruna bönor och emmervete. De är dock inte lätta att få tag i. Försök på Bondens marknad, gårdsbutiker eller på nätet.

Myter om mat och dryck

Kaffe är INTE farligt utan en källa till antioxidanter, stabiliserar blodsockret och skärper koncentrationen. Det ökar visserligen blodtrycket, som emellertid snabbt faller till det normala. Råkost, färsk frukt och bär är nyttiga. Men rotfrukter, gröna grönsaker och potatis måste upphettas om cellväggarna ska brytas ner och näringen ska göras tillgänglig. Finrivna

kan dock t.ex. morötter vara nyttiga. Många baljväxter innehåller giftiga substanser som förstörs vid upphettning. Alltså "rawfood" är INTE nyttigare än tillagade grönsaker. Bröd bakat med bakpulver är INTE nyttigare än bröd bakat med jäst. Bakpulver och hjorthornssalt är basiska och förstör mjölets B-vitamin. Honung, om den uppvärms, är INTE nyttigare än socker, då honungens hälsosamma enzymer förstörs vid 40 grader. Muscovado-, farin- och råsocker innehåller lika många kalorier som rörsocker och ger lika lite näring. Vi dricker INTE för lite vatten. Törsten signalerar när vi behöver dricka. Överdrivet drickande kan t.o.m. vara farligt. Frukt, bär och andra drycker ger ett bra tillskott av vätska.

Betala säkert

MED FAKTURA: Betalningen sker inte förrän du fått varan. Är det något fel, kan du hålla inne betalningen. Men du måste ha koll på förfallodagen och inte luras till dyra delbetalningar. Företaget har rätt till fakturaavgift. KORTBETALNING: Du betalar direkt, men du utlämnar ditt kontonummer. Se till att webbplatsen är säker, inleds med https inte bara http. DIREKTBETALNING: Du loggar in på din internetbank och betalar alltså innan du fått varan. POSTFÖRSKOTT: Du betalar först när du hämtar paketet, men det kostar i regel mer än andra betalningssätt. SWISH: En del företag erbjuder kunder att betala med Swish, ett enkelt och smidigt sätt, men som konsument missar man tryggheten att hålla inne med betalningen, tills man fått varan. KON-

TANTER: försvinner med eller mot vår vilja. En butik har rätt att vägra ta emot kontanter, men ska i så fall informera om det med en skylt. Butiken bestämmer detta själv. Vårdcentraler och sjukhus är skyldiga att ta emot kontanter.

Nudging

Beteendeinsatser på byråkratsvenska handlar om att förändra vårt beteende till mer hälsosamt, miljövänligt eller något annat lovligt. I Göteborg har man t.ex. satt upp konstnärligt utformade askkoppar för att locka rökare att fimpas där i stället för på marken, vilket givit effekt. Fotspår i gatan leder till papperskorgar i Köpenhamn. Det kan också vara att få folk att tömma vindsförråd och garage på bråte via sms från kommunen eller välgörenhetsföretag, som vädjar om secondhandvaror. Det finns kritik mot sådana metoder. Storebrorsfasoner menar man.

Konstläder

Speciellt för veganer men även för oss andra som inser att läderindustrin är en av de mest farliga för människor, djur och miljö, är det intressant att man lyckats göra ett material av fibrer av avfallet från ananasodlingar, som är både starkt och flexibelt. Man har även kunnat använda rester från vinodling och svampar. Materialet finns redan i handeln som skor och väskor. Kläddesignen Stella McCartney hade det med på sin sista visning, trots att det fortfarande är i utvecklingsstadiet.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Lokala rabatter 2018

Alla SPF-medlemmar på Östermalm
(GÄRDET-DJURGÅRDEN, ENGELBREKT, HEDVIG ELEONORA och KARLAPLAN)
har rabatt hos dessa företag.

GYNNA DESSA FÖRETAG! DE GYNNAR OSS!

Rabatt 20 %

ABC FÄRGEKONOMI, www.abcfargekonomi.se,
Birger Jarlsgatan 65, tel. 08 673 70 75, på lagerförda
varor.

SUNDOWN, Sibyllegatan 38, tel. 070-695 34 30, på
alla nyproducerade varor.

ÖGONLASERN, www.ogonlasern.se,
S:t Eriksgatan 44, tel. 08-21 94 00, på Epilasik och
10 % på RLE linser.

Rabatt 18 %

FOTKOMFORT, www.fotkomfort.se,
Odengatan 80-82, tel. 0771 130 130.

Rabatt 15 %

JACOBS SKRÄDDERI, Strindbergsgatan 34 B,
tel. 08-664 17 20 på all kemtvätt och lågt pris på alla
skrädderiarbeten.

KLANG MARKET restaurang i Fältöverstenen,
<http://faltoversten.se/gallery/klang-market>,
tel. 08-121 509 92.

KRAFTELEKTRO, www.kraftelektro.se,
Odengatan 23, tel. 08 661 21 21, på armaturer.

PRINCE, www.prince.nu, Nybrogatan 9,
tel. 08-611 78 88, på ordinarie sortiment.

VAR DAGS RUM, [www.vardagsrum.se](http://www vardagsrum.se),
Karlavägen 72 A, tel. 08-663 75 00, på ordinarie
sortiment.

Rabatt 12 %

SIBYLLEGATANS OPTIKER,
www.sibyllegatansoptiker.se, Sibyllegatan 37,
tel. 08 660 45 60, på kompletta glasögon.

Rabatt 10 %

CITY MATTOR (f.d. *NESTRELLS MATTOR*),
Valhallavägen 143, tel. 08-10 44 20.

FREDMANS UR AB,
www.fredmansur.se, Strandvägen 17,
tel. 08-667 44 66, på lagerförda varor, reparationer
enl. överenskommelse.

FOSCH ARTISAN PATISSERIE, <http://fosch.se>,
Löjtnantsgatan 8, tel. 08 528 000 77. Vi får rabatt på
allt exklusiva bakelser och tårter som ej äts på plats.

FUJII FOTOCENTER, www.ostermalm.ffc.nu,
Nybrogatan 34, tel. 08-663 22 26, på allt utom
digitalkameror och telefoni och det vi inte gör själva.

FÄLTÖVERSTENS SKO & NYCKELSERVICE,
Stora Gången i Fältöversten, tel. 08-663 29 90.

HAIRSTYLIST, www.reco.se/hairstylist,
Rindögatan 27, tel. 08-660 33 82, mån-fre kl 10-13,
på ordinarie pris 150 kr, var femte klippning 100 kr.

AB HELTÄCKANDE MATTOR,
www.heltackandemattor.se, Birger Jarlsgatan 115,
tel. 08-23 41 70, på ordinarie sortiment.

LA VIOLETTE HAT GALLERY, Karlavägen 71,
tel. 08-660 09 53.

LEKSAKSBORGEN, www.leksaksborgen.se,
Östermalmstorg 2, tel. 08-663 93 42.

LEMURIA HÄLSOKOST,
www.lemuriawebshop.se, Nybrogatan 26,
tel. 08 660 02 21

OFFICE DEPOT, kontorsmaterial, Grevgatan 38,
tel. 010-458 56 90.

RAGNAR AHLQVIST, www.ragnarahlqvist.se,
Linnégatan 25, tel. 08-667 14 10, på möbler m.m.

VIBEROOM TRÄNINGSCENTER,
www.viberoom.se, Valhallavägen 139,
tel. 08 667 02 32, på ordinarie prislista.

VILLEROY & BOCH,
www.villeroy-boch.se, Nybrogatan 24,
tel. 08-661 16 80.