

# Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt  
Stockholm

Nr 109 augusti 2018 Årg. 28

Grundad 1981

## Apropå

**A**lmanacka, kalender, agenda – kärt barn har många namn.

På min bokhylla står en liten rad almanackor från 1800-talet. I dem kan man se vad som var av intresse på den tiden. Solens upp- och nedgång, men även månens var viktiga då. Självklart fanns namnsdagar, men även tillhörande zodiakfigur nämns. 1877 finns tabeller för de nya längd- yt- och rymdmåtten, dessutom de nya vikterna. 1897 finns en tabell om Sveriges gemensamma tid, som infördes 1878. Sida upp och sida ner om olika marknader! Därtill en lång artikel om olika skadedjurs bekämpande. Det finns få personliga anteckningar. I 1854 års almanacka finns inga sidor alls för sådana.

Själv är jag väldigt förtjust i Vanliga almanackan eller "Lingonalmanackan", det närmaste man kan komma äldre upplagor. Vad som finns kvar förutom namnsdagarna är uppräkningsen av kungahusets medlemmar och planeternas gång.

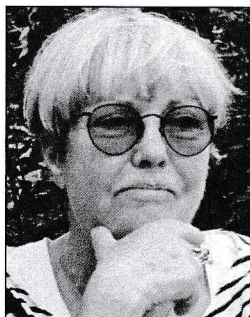
Idag lever vi fortfarande med små eller stora kalendrar, men snart är väl även de ett minne blott, ersatta av mobiltelefonen.

När i livet började man egentligen använda en kalender? Inte i skolan, då fanns skolschemat som

stadgade upp tillvaron. Fritiden skötte föräldrarna om. När arbetslivet började blev den ett måste, mer eller mindre sofistikerad. En äldre kollega till mig hade t.o.m. en specialgjord läderportfölj med tillhörande agenda, alltid fulltecknad. När jag som ganska ung fick se den tänkte jag, som väl inte hade en så fullmatad tillvaro, att tänk om det aldrig tar slut, att man har den full, när man skall dö. Jag tyckte det var förfärligt.

När jag nu vid mer än mogen ålder tittar i min kalender måste jag tillstå, att den fortfarande är ganska fullklottrad, men kanske det också beror på att jag måste skriva ned de enklaste saker för att komma ihåg. Men planerar gör jag fortfarande för att få livet att fungera.

Apropå – att planera för hösten.



Agneta Liljedahl  
Redaktör

## SOMMAR med SPF

### Träffpunkter

För en trevlig samvaro med andra seniorer. Vi träffas och samtalar över ett glas vin/öl eller kaffe. Ta gärna med vänner!

**SJÖKAFÉET**, Djurgårdsbron  
Måndagar kl. 15.00 hela sommaren fr.o.m. maj/juni.

**TESSINPARKENS CAFÉ**  
Fredagar kl. 14.00.  
Frågor Britt Hedin 070-765 70 20.

### Utflykt

Till historiska Vaxholms Kastell onsdagen den 25 juli. Guidad visning på muséet och lunch med klassiska wälbergare på restaurang Pansarbatte-riet. Pris 425:-.

Samling vid Vaxholmsbåtarnas tilläggsplats i Vaxholm kl. 10.50. Till Vaxholm tar man sig med båt, Västan från Strömkajen kl. 09.30 eller buss från Tekniska Högskolan.

För mer information och anmälan ring Germund Olinder 0708-66 56 25 eller mejla [germund.maud@comhem.se](mailto:germund.maud@comhem.se)

## HÖST med SPF

De innehållsrika programmen finns inne i i tidningen – Allt i Ett.

Riv gärna ur de olika delarna för att ha dem tillhands.

OBS! Det går inte att anmäla sig före angivet datum i programmet.

GLÖM INTE att anmäla er till månadsmötena senast måndag förmiddag.

### Redaktör:

Agneta Liljedahl, tel. 070-797 1234  
[a.liljedahl@icloud.com](mailto:a.liljedahl@icloud.com)

### Ansvarig utgivare:

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

### Redaktionskommitté:

Birgitta Burman, Germund Olinder,  
Vera Sundberg

Engelbrekts hemsida: [www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm](http://www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm)

## INNEHÅLL

På gång, Studieförbundet  
Vuxenskolans kursprogram.  
Reseprogram, Program Hösten 2018,  
Konsumentnytt, Sist som först.



## En rapport och diverse information

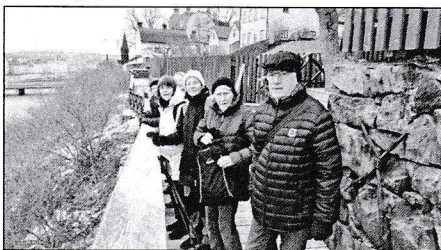
Våra promenader drabbas ibland av otjänligt väglag, väder och vind. Här rapporterar Birgitta Burman om en väldigt lyckad rockad i planeringen. Därtill informerar vi om olika sätt att förgylla tillvaron, dels genom att få böcker hem och dels om en ny trevligare typ av enportionsrätter.

### En annorlunda promenad

Istället för den planerade rundan styr vi kosan från Södermalmstorg mot Hornsgataspuckeln och Monteliusvägen via Bellmansgatan. Vi passerar över Bastugatan, en av stadens brantaste backar, därtill belagd med kullersten. "Här har jag aldrig varit" var en kommentar från några. Utsikten mot Riddarfjärden, Stadshuset och Norr Mälärstrand var enastående trots brist på solsken.

Upp på Kattgränd, ner på Bastugatan, över Lundabron – "här har jag aldrig gått förut". Passerar gamla trähus, som numera inrymmer bland annat konstnärsateljéer och malmgårdar. Vi går förbi det jättelika Münchenbryggeriet. Sen går vi över Skinnarviksbergen och kommer närmare den ståtliga Högalidskyrkan med sina två torn.

Nedför trapporna till Pålundet – det var väldigt många pålar – över Pålundsbron till Långholmen. Vi passerar det gamla fångelset, som nu är vandrarhem, folkhögskola och värdshus. Går genom koloniområdet. Hittar Långholmens parkteater, där vi rastar en stund och tittar på ett antal hundars glada lek en bit ifrån. Ser minnesmärket över flygplanet som störtade där vid en flyguppvisning nära Västerbron 1993. Passerar vägen ner mot badstranden och



En annorlunda vandring.



Från en av vårens vandringar.

hamnar vid Karlshalls gård, som är ett gammalt värdshus. Går tillbaks längs södra sidan av Långholmen och över Långholmsbron till Södermalm, förbi den gamla krogen Lasse i parken och vidare mot buss och hemresa.

Tänk så många nya upplevelser man kan få på bara några timmar, om man följer med vår vandringsgrupp på onsdagar!

Birgitta Burman

### Boken kommer

För våra medlemmar, som är trogna gäster på månadsmötena, är bokbordet ett populärt inslag. Där kan man lämna sina färdiglästa böcker och komma hem med nya för 20 kronor styck. Mona Öhnfeldt och Viveka Friberger ansvarar för bokbordet.

Mona gör även mer för att förse oss seniorer med böcker, som volontär på Östermalms Bibliotek i Fältövers-ten, där *Boken kommer* är en välkommen aktivitet.

För dem som har svårt att komma till mötena och t.o.m. till det vanliga biblioteket finns nämligen hjälp att få. *Boken kommer* är en kostnadsfri service för alla som inte kan ta sig till biblioteket, men som ändå vill ha tillgång till dess utbud. En bokpåse plockas ihop enligt eget önskemål,

och via en volontär levereras böckerna hem.

För dem som har svårt att läsa vanliga böcker finns även böcker med stor stil och talböcker.

Volontärsamordnare är Karin Keiser, tfn 0-508 10 633, e-post [karin.keiser@stockholm.se](mailto:karin.keiser@stockholm.se).

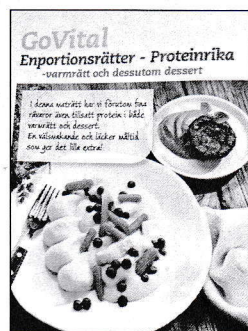
Det går också bra att ringa eller mejla Mona Öhnfeldt för mer information, tfn 073-708 41 53, e-post [mona.ohnfeldt@comhem.se](mailto:mona.ohnfeldt@comhem.se)

Agnetta Liljedahl

### GoVital Enportionsrätter

Om du inte känner för att laga mat, kan du snart titta i frysdisketten efter Findus nya

mindre, men proteinrikare enportionsrätter, som dessutom innehåller en liten efterrätt. Jag deltog i en panel som under ett par timmar



Reklamblad för GoVital

fick ge sina synpunkter på både förpackningens layout och dess innehåll. Vi i panelen tyckte att det finns ett behov av sådana rätter. Texten på förpackningen diskuterades livligt, men rätterna kommer antagligen gå under namnet GoVital och inte ange för vilken åldersgrupp de är tänkta, även om de i första hand är menade för äldre. Hittills har Findus fyra olika rätter med efterrätt på gång, typ husmanskost, men planerar fler.

Vera Sundberg



## VIKTIG INFORMATION

**Kontaktperson för SPF på Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm** är Margareta Forselius, verksamhetsutvecklare, tfn: 08-679 03 81, e-post: margareta.forselius@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 Margareta Forselius omgående eller så snart du fått kallelsen/fakturan.

För kompletta avbokningsregler, se [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)

Vi har uppdaterat vår integritetspolicy som beskriver hur och varför vi behandlar dina uppgifter. För mer info, se [www.sv.se](http://www.sv.se)

### Avtal mellan SPF och SV!

Alla SPF-medlemmar har 10 % rabatt på alla cirklar under 2018.

## BIODLING

### Biodling för nybörjare

10 ggr | 2 350 kr | tis 18.30-21 | start 28/8 (ej v 44) | Södermalm

10 ggr | 2 350 kr | ons 18.30-21 start 29/8 (ej v 44) | Södermalm

Ledare: Lars Myrtner

10 ggr | 2 350 kr | tors 18.30-21 start 15/11

fortsätter 2019 | Södermalm

Ledare: Bengt Sundbaum

### Moderna rön om bin

Tors 18/10 | 200 kr | 18.30-20

Södermalm

Ledare: Franz Fischer

## DATA

Lokal på Södermalm.

Ledare: Gabriel Eliasson, Alma Taawo



### Kom igång med din Mac

4 ggr | 1 590 kr | grund  
ons 13.30-15.45 | start 5/9

4 ggr | 1 590 kr | forts  
tis 17.30-19.45 | start 11/9

### Bildhantering för Mac

3 ggr | 1 290 kr | ons 10-12.30  
start 24/10

## MOBIL & SURFPLATTA

Lokal på Södermalm.

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

### Kom igång med din iPhone

3 ggr | 995 kr | grund | ons 10-12.30  
start 12/9

3 ggr | 995 kr | grund | ons 13.30-16  
start 31/10

3 ggr | 995 kr | forts | ons 13.30-16  
start 10/10

### Kom igång med din iPad

3 ggr | 995 kr | grund | 17.30-19.45  
start tors 27/9 eller tis 6/11

3 ggr | 995 kr | forts | 17.30-19.45  
start tors 15/11

### Kom igång med din smartphone Android (Samsung, Sony Ericsson, HTC)

3 ggr | 995 kr | grund  
tis 13.30-16 | start 18/9

tis 13.30-16 | start 6/11  
ons 17.30-19.45 | start 17/10

3 ggr | 995 kr | forts  
ons 17.30-19.45 | start 28/11

### Kom igång med din smartphone Android (inkl. DORO)

3 ggr | 995 kr | tis 10-12.30 | grund långsam takt | start 18/9

## APPAR

### Appkurs för smartphone/surfplatta Android

3 ggr | 995 kr | tis 10-12.30  
start 20/11 | Södermalm

Ledare: Gunnar Björnwall

## EKONOMI

### Bokföring

8 ggr | 2 995 kr | tors 18.30-21 | grund  
start 27/9 | Södermalm



## FOTO

Lokal på Södermalm.

Ledare: Calle Elf

### Systemkamera – nivå 1

4 ggr | 1 895 kr

mån 10-12.30 | start 24/9

### Systemkamera – nivå 2

4 ggr | 1 895 kr

mån 10-12.30 | start 5/11

## HANTVERK

### Silversmide i Vasastan

8 ggr | 3 250 kr | 18-20.30 | start tis 4/9  
eller ons 10/10

Vasastan

Ledare: Cecilia Zedendahl

### Silversmide och emaljering

Lör-sön 20-21/10 | 2 600 kr | 10-16

Vasastan

Ledare: Cecilia Zedendahl

### Tälj din egen slev

Lör-sön 22-23/9 | 2 150 kr | 9-16

Ledare: Bengt Waldemarson

### Täljkurs för kvinnor

Lör-sön 8-9/9 eller 8-9/12

2 450 kr | 9-16

Ledare: Mette Handler

### Fritt yllebroderi

Lör-sön 6-7/10 | 2 150 kr | 9-16

Ledare: Karin Derland

### Sy livstykke – grund

6 ggr | 2 150 kr | mån 18-21

start: 15/10

Ledare: Magdalena Fick

### Lädersömnad

Lör-sön 17-18/11 | 2 450 kr | 9-16

Ledare: Cathrin Åhlén

### Blyinfattat glas

10 ggr | 2 800 kr | mån 18-21

varannan vecka | start 27/8 el 3/9

10 ggr | 2 800 kr | tis 18-21 | start 18/9

lör-sön 17-18/11 | 2 400 kr | 10-16

Södermalm

Ledare: Nanna Clason

### Läderhantverk

10 ggr | 2 990 kr | 18-20.30

start tis 28/8 eller tors 30/8

lör-sön 21-22/10 | 1 950 kr | 10-16

Hjorthagen

Ledare: Rikard Hestell

### Lyxpaket på Etnografiska museet

Lör 24/11 eller 15/12 | 790 kr | 12-16

Etnografiska museet

Ledare: Atsuko Sandberg

### Scarfsknytning

Mån 24/9 eller 15/10 | 695 kr | 18-20.30

Södermalm

Ledare: Atsuko Sandberg

### Tvåändsstickning

Lör 20/10 | 1 100 kr | 10-16 | Södermalm

Ledare: Kristina Rolf

### Knyppling – helg

Lör-sön 17-18/11 | 1 550 kr | 9-16 | nyb

Södermalm

Ledare: Hedwig Silén-Hermanson

### Keramik på Alvikstorpet: Tumning, kavling, glasering

5 ggr | 2 470 kr | tors 10-12.15

grund & forts | start 27/9

4 ggr | 2 170 kr | tors 10-12.15

grund & forts | start 8/11

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

och Håkan Stenberg

### Keramik på Alvikstorpet: Drejning, kavling, glasering och dekorering

5 ggr | 2 470 kr | tors 18-20.15

grund | start 4/10

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

och Håkan Stenberg

## HÄLSA & LIVSSTIL

Lokal: Alviks Kulturhus, Gustavslunds-  
vägen 168

### Qigong – Taichi qigong

12 ggr | 1 150 kr | tis 11-12 | start 11/9

Ledare: Harriet Sohlman

### Qigong

Mjucar upp muskler och leder, främjar cirkula-  
tionen samt förbättrar koordination och balans.

10 ggr | 990 kr | tors 10-11.30 | start 13/9

Ledare: Anna Holtenstam

### Lättgympa

Mjuka, enkla och gymnastiska rörelser till  
musik.

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

start 13/9

Ledare: Barbro Bengtson

## MUSIK

Lokal på Södermalm.

Ledare: Klaes-Göran Jernhake

### Musikens historia från Stravinskij till Arvo Pärt

Här tas i första hand upp modernismens genom-  
brott i början av 1900-talet och den neoklassicis-  
tiska mellankrigstidens musik. Parallellt med dessa  
inriktningar behandlas även mer traditionella ut-  
vecklingar i England, Norden och Sovjet.

8 ggr | 1 380 kr | ons 10.30-13 | start 3/10

### Musiklyssning och konserter

Här får du bekanta dig med några berömda tonsät-  
tares verk, vilka kommer att framföras i Konserthu-  
set i höst. Musikens uppbyggnad belyses och musi-  
ken sätts in i sitt historiska sammanhang.

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

### Symfonins historia från Berlioz och Mendelssohn till Mahler

Du får följa symfonins historia, efter Beethoven och  
Schubert, fram till början av 1900-talet då uppfatt-  
ningen om vad en symfoni kunde vara hade utvid-  
gats betydligt.

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

## SAMHÄLLE

### Integration eller utanförskap – en fråga om kunskap?

5 ggr | 425 kr | tors 14.30-16.45  
start 27/9 | Södermalm

Ledare: Ing-Marie Persson

## SJÖLIV

### Förarintyg navigationskurs

4 ggr | 2 975 kr | lör-sön 9-16 | intensiv  
10-11/11 och 24-25/11 | Södermalm

Ledare: Björn Mellbom

## SKRIVA

Lokal på Södermalm.

### Skrivarkurs, grund

7 ggr | 2 550 kr | tors 18-20.15 | grund  
start 18/10

Ledare: Malin Haawind

### Ta tag i ditt skrivande

6 ggr | 2 050 kr | ons 16.45-18.15 | grund  
varannan vecka | start 26/9

6 ggr | 2 450 kr | ons 18.30-21 | forts  
varannan vecka | start 26/9

5 ggr | 2 250 kr | lör 13-15.30

forts avancerad | varannan vecka  
start 29/9

Ledare: Helga Härle

### Att skriva roman- och novell- manus

7 ggr | 2 450 kr | ons 14-16.15 | start 26/9

Ledare: Åke Sandahl



## Reseprogram hösten vintern 2018/2019

**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](mailto:germund.maud@comhem.se), tel 08-667 54 93

### Öster Malma Slott och Wildlife Park

**Torsdagen den 4 oktober**

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 10.00, åter cirka 16.30.

Öster Malma drivs av Svenska Jägarförbundet, som håller ett vilthägn med älg, mufflon, kron- och dovhjort i deras naturliga miljö. Ett av syftena med Wildlife Park är att ge allmänheten en möjlighet att se svenska vilda djur. Ett annat är att den ska användas vid undervisning. Det är viktigt att behålla känslan och respekten för att det är vilda djurarter.

Vid ankomsten till Öster Malma får vi en guidad tur i Wildlife Park.

Efter visningen förflyttar vi oss till den gamla ladugården, som är omgjord till en vacker restaurang. Vi får deras buffé, som består av vilt från det egna slakteriet.

Slottet Öster Malma med sina två flygelbyggnader vid stranden av Malmasjön i Södermanland uppfördes på 1660-talet av generaltullförvaltaren Wilhelm Drakenhjelm. Ett charmigt barockslott som efter 350 år fortfarande idag behållit sitt yttre. Vi får en intressant visning av slottet med modern naturkonst och representativa salar. Enbart de vackra takmålningarna och den unika målade tapeten med jaktmotiv gör slottet värt ett besök.

**Pris: 535:-**

I priset ingår: bussresa, visning av vilthägnen och slottet samt lunch.

**Obs!** "terränggående" skor rekommenderas.



### Hälsingegårdar och linberedning

**11 – 12 oktober**

Program: Germund Olinder

Teknisk arrangör: Delfinbuss AB

Avfärd kl 09.00 från Grand Central Hotel, Kungsgatan 70 (vid Oscarsteatern) Åter nästa dag cirka 18.30.

I Hälsingland finns ett tusental vackra hälsingegårdar, varav sju av dessa finns på UNESCO:s Världsarvslista. Vi kommer att besöka fyra av dem samt få en visning på ett av Sveriges få linneväverier, som finns kvar.

Vi kommer under två dagar att få visning av gårdarna Pallars och Jon-Lars utanför Alfta, Kristofers i Järvsö och Erik-Anders vid Söderala. Vi besöker Växbo Lin och får en guidning i fabriken.

Vi övernattar på Hotell Järvsöbaden, där vi får en femrätters middag.

Lunch äter vi första dagen i Bollnäs och nästa dag i Söderhamn. Vi får även en "ståfika" i Växbo och ett eftermiddagskaffe i Älvkarleby.

**Beställ gärna detaljerat produktblad.**

**Pris: 2 695:-**



I priset ingår: bussresa, fyra världsarvsgårdar, Växbo Lin, hotell med frukost, en middag, två luncher, två kaffemål samt entréer enligt programmet.

### Musikalen Chess på Svenska Teatern i Helsingfors

**6 – 8 november 2018**

Arrangör: Silja Line/Germund Olinder

**3 – 5 april 2019**

Efter Svenska Teaterns oförglömliga musiksuccéer som *Kristina från Duvemåla* och *MAMMA MIA!* kommer nu *CHESS på svenska*, den tredje musikalen signerad Benny Andersson och Björn Ulvaeus.

Rollen som Florence axlas av skådespelerskan och sångerskan Maria Ylipää (*Kristina från Duvemåla*, *Wicked*, *Evita*). Maria gjorde också *Kristina från Duvemåla* på Cirkus i Stockholm. Regissör är Maria Sid, som även är känd för film- och tv-roller i Sverige.

Vi reser med M/S Silja Serenade och både på utvägen och på återvägen äter vi tvårättersmiddag med fint dryckespaket. Före landstigningen i Helsingfors respektive Stockholm serveras riklig bufféfrukost.

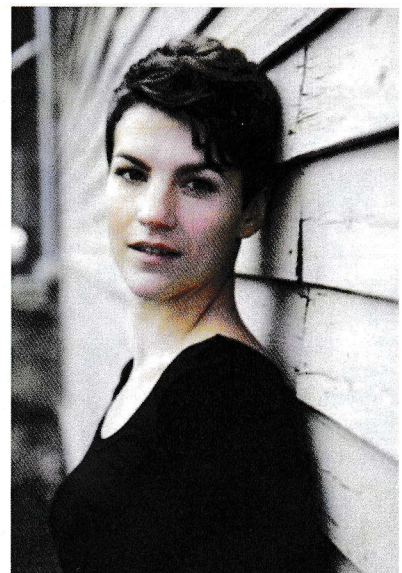
**Beställ gärna detaljerat produktblad.**

**Pris p/p:** B2-hytt (insides) 2 240:-

**Tillägg p/p:** B1-hytt 150:-, A2-Hytt (utsides), 150:-, A1-hytt 300:-.

I priset ingår: båtresa t/r, 2 frukostar, 2 middagar med drycker och kaffe avec samt musikalbiljett premium.

**Anmälan** med adress, telefonnummer och födelsetid (ååmmdd) till Germund Olinder, [germund.maud@comhem.se](mailto:germund.maud@comhem.se), tel 08-667 54 93.





## **Karlstad med musikal på Wermland Opera, Lerin Sandgrund och Mårbacka** Program: Germund Olinder 23 – 24 november 2018

Teknisk arrangör: Delfinbuss AB

Den heltokiga Broadwaysuccén kommer till Karlstad

Häng med till London på 90-talet - 1590-talet! Som första teater i Europa ger Wermland Opera Something Rotten.

**Musikalen** hade Broadwaypremiär våren 2015 och nominerades för tio Tony Awards, däribland "Best Musical". Sedan våren 2017 turnerar just nu Something Rotten! runt i hela USA.

**Musikal- och Shakespearereferenserna** duggar tätt och i premiärrecensionen skrev New York magazine att "Something Rotten är The Producers + Spamlot + The Book of Mormon. I kvadrat!"

**Vi startar** från Karlaplan kl 09.00. Efter en bensträckare kommer vi till Örebro där vi intar vår lunch. Till Karlstad kommer vi på eftermiddagen och checkar in på Stadshotellet. Vi äter en tidig middag, varefter vi gör den korta promenaden till Karlstad-operan för att se föreställningen.

**Nästa morgon** kör vi efter frukosten till Selma Lagerlöfs Minnesgård Mårbacka, där vi får en guidad visning.

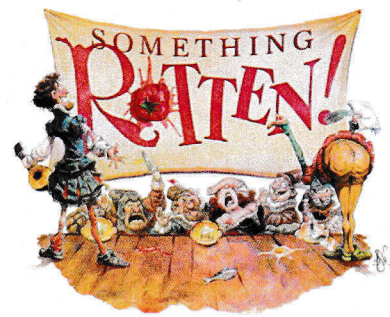
**Vi återvänder** sedan till Karlstad och äter lunch innan besöker Lars Lerins konsthall Sandgrund. Även där får vi en guidad visning.

**På återresan** till Stockholm stannar vi i Arboga för ett eftermiddagskaffe. Vi räknar med att vara tillbaka vid Karlaplan vid 20-tiden.

**Beställ gärna detaljerat produktblad.**

**Pris: 2 795:-, enkelrumstillägg 300:-**

**I priset ingår:** Bussresa t/r Karlstad, 2 luncher, 1 middag, 1 efter-middagskaffe, operabijett och entréer enligt program.



## **Jul på Lövestabruk**

**Onsdagen den 5 december**

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan 09.00, åter cirka 17.15

**Lövestabruk** var en gång i tiden världens största järnbruk. Idag är det ett av Sveriges bäst bevarade 1700-talssamhällen. I 13 generationer ägde familjen de Geer Lövestabruk och valloner från Belgien kom för att tillverka världens bästa järn. Vallonerna hade fri bostad, skola och pension och låg flera hundra år före den nationella samhällsutvecklingen.

**Gustav den III** skrev till sin mor vid sitt besök på Lövestabruk 1768: "Jag vågar säga att min kära mor ingenting sett av Sverige om hon inte ser Lövesta."

**Vårt första stopp** gör vi i Österbybruk för förmiddagskaffe i Wårdshuset Gammel Tammen.

**Vid ankomsten** till Lövestabruk får vi en stämningsfull julvisning av den vackra 1700-talsherrgården. Följ med in i de julsmäckade salongerna och lyssna till berättelser om äldre tiders julfirande. Här får vi höra om alla förberedelser inför julen, både hos adel och arbetare.

**Efter visningen** går vi över till Leufstabruks wårdshus, en fantastisk 1700-talsmiljö, där vi blir serverade jultallrik av närproducerade råvaror.

**En liten orgelkonsert** följer sedan på den världsberömda Cahmanorgeln i Lövestabruks stilfulla brukskyrka.

**Hantverket hus** hinner vi också besöka innan vi återvänder till Stockholm. Här kan vi hitta många fina och personliga julklappar.

**Pris: 845:-**



**I priset ingår:** Bussresa t/r, förmiddagskaffe, visning av herrgården, lunch, orgelkonsert och besök i Hantverkets hus.

## **Thailand**

**23 februari – 8 mars 2019**

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.

**Läs allt om resan på produktbladet.**

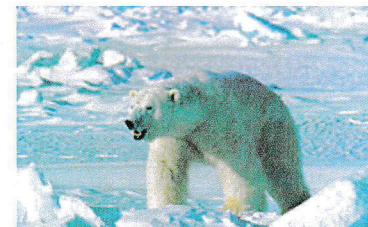


## **Svalbard – Spetsbergen**

**prel. 14 – 18 juni 2019**

Upplev några oförglömliga dagar på Europas nordligaste utpost där solen nästan aldrig går ner och där de många fjordarna är isfria under den korta och hektiska sommaren. Njut redan här hemma av tanken att du åker båt på Isfjorden, omgiven av vackert fjällandskap, mäktiga bergssidor och ett otroligt fågelliv.

**Läs allt om resan på produktbladet.**



**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](mailto:germund.maud@comhem.se), tel 08-667 54 93



## SPF Engelbrekt **STYRELSE**

### *Ordförande*

Kerstin Tideblad Särner 070-761 73 51  
kerstin.tideblad@comhem.se

### *Vice ordförande*

Olof Björlin 070-918 34 96  
olof.bjorlin@gmail.com

### *Medlemssekreterare, webbmaster*

Stig Carlsson 070-628 23 89  
stig.webbsenior@live.se

### *Sekreterare*

Göran Däcker 08-664 73 36  
dacker@ownit.nu

### *Trafiksäkerhetsombud*

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

### *Kassör*

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

### *Redaktör för Engelbrektsbladet*

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

### *Reseombud*

Germund Olinder 070-866 56 25  
germund.maud@comhem.se

### *Konsumentombud*

Vera Sundberg 070-368 91 28  
vera.e.sundberg@gmail.com

### **SPF-VÄNTJÄNST på Östermalm**

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

Hämta alltid mer information på

**SPF Engelbrekts Hemsida.**

[www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm](http://www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm)



**Avd 607**

**Engelbrekt**  
Stockholm

**Bankgiro 268-6244**

## **PROGRAM HÖSTEN 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, Rehngatan 20, 6 tr. hiss, (hörnet Rehngatan/Luntmakargatan). Bussarna 2, 4 och 72 till Stadsbiblioteket, samt T-banan till station Rådmanngatan, uppgång Handelshögskolan/Sveavägen.

För planeringens skull vill vi ha din anmälan till månadsmötena, kostnad 50 kronor, senast måndag förmiddag. Ring eller mejla Mona Öhnfeldt, tfn 073-092 66 65 /mona.ohnfeldt@comhem.se eller Anna-Lena Gilgen, tfn 073-708 41 53 /anna-lena.gilgen@comhem.se

**Betala helst i förväg till föreningens bankgiro 268-6244. Ange namn och datum.**

Tisdag 21 augusti kl. 14.00

## **STELLA FARE, välkänd Stockholmsprofil**

Lär känna det okända Tanto år 1917 med sockerbruk, malmgårdar och potatisodling.

Tisdag 18 september kl. 14.00

## **INGA ZACHAU, konstvetare och författarinna**

Hon berättar om Ernest Thiel och Signe Thiel och deras galleri.

Tisdag 2 oktober kl. 19.00

## **Gemensamt möte med östermalmsföreningarna ELISABETH SVALIN GUNNARSSON, författare och fotograf**

"I min trädgård vill jag vara Karin". Karin Larsson, Carl Larssons hustru, var inte bara textilkonstnär, hon ägnade mycket tid åt att arbeta i sin trädgård i Lilla Hyttnäs, som präglades av känsla för färg och form och leklusta samt inspiration från den engelska Arts & Crafts-rörelsen.

Lokal: Oscars församlingssal, Fredrikshovsgatan 8. Kostnad: 140 kronor (inklusive laxsnitt och ett glas vin).

Bindande anmälan tidigast 23/8 till Mona Öhnfeldt, tfn 073-092 66 65 eller Anna-Lena Gilgen, tfn 073-708 41 53 senast 25 september.

Tisdag 30 oktober kl. 14.00

## **BIRGITTA AGAZZI, tidigare nyordsredaktör på Språknämnden/Språkrådet**

"Från atombomba till överklass-safari". Vad vi inte vet om nyord från 1940-talet och framåt får vi veta denna eftermiddag.

Tisdag 27 november kl. 14.00

## **HENRIK SALANDER "1960-talets musikrevolution"**

Den tidigare ambassadören vid UD var musiker (The Hounds) och musikjournalist på 60- och 70-talen. Han spelar, sjunger och presenterar hur Beatles, Dylan, Simon & Garfunkel och de andra 60-talsgenierna skapade sin revolutionerande musik och sina klassiska låtar.

Tisdag 11 december kl. 13.00

## **JULLUNCH**

Jullunch på Eriksbergs Festvåningar i Timmermansordens Hus, Eriksbergsgatan 17 A. 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 föreningens bankgiro 268-6244 med namn på deltagaren så anmälan blir giltig. Sista anmälningsdag är 27 november.

# Studiebesök

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

**Betala helst i förväg till föreningens bankgiro 268-6244. Samtidigt med anmälan ange namn och besök.**

Torsdag 6 september kl. 13.00

## **KONSTEN I TUNNELBANAN**

Guidad visning på Blå linjen i innerstaden. Kostnad: 100 kronor.

Samling: 12.45 i Kungsträdgårdens T-banestation på Arsenalsgatan i biljetthallen. Giltigt färdbevis medtages.

Bindande anmälan till Kickan Ericsson, tfn 070-274 88 52 senast 30 augusti.

Torsdag 27 september kl. 12.00

## **ERSTA DIAKONI**

Erstagatan 1 M

Guidad visning av museet och ev. kapellet c:a 1 ½ timme. Museet binder ihop dåtid med Ersta Diakonis arbete idag.

Kostnad: 100 kronor.

Färdväg: Buss 2, hpl Ersta Sjukhus.

Samling: 11.45 direkt innanför portvalvet.

Bindande anmälan till Greta Jansson, tfn 076-895 89 19 tidigast 23 augusti senast 19 september.

Man kan äta lunch på Terrassen efter visningen. Anmäls vid anmälan.



Torsdag 18 oktober kl. 13.00  
**STUCKATÖRENS HUS** (repris)

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 nedanför trappan.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 tidigast 23 augusti senast 10 oktober.

Fredag 9 november kl. 14.00

**MUSIKSALONGEN GABRIEL OCH HILDA**

Storgatan 44

Konsert på den 23-årsjubilerande unika salongen. Operasångarna Britta Blavier, mezzosopran och Torbjörn Pettersson, baryton med Bengt Forsberg på piano framför musik ur Figaros bröllop, Carmen, Falstaff, Grevinnan Maritza, Cabaret m.fl.

Kostnad: 300 kronor inklusive en god smörgås och ett glas vin. Betalas på plats.

Samling: 14.00.

Bindande anmälan till Margareta Stenbeck, margareta.stenbeck@comhem.se eller tfn 070-821 06 38 tidigast 23 augusti senast 1 november.

Arrangör: Gärdet-Djurgården.

Torsdag 15 november kl. 13.00

**STRINDBERGSMUSEET**

Blå Tornet, Drottninggatan 85

Guidad visning.

Kostnad: 100 kronor.

Samling: 12.45 utanför porten.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 tidigast 23 augusti senast 7 november.

Onsdag 21 november kl. 15.30

**DRAMATEN**

Innan teatern genomgår en stor renovering, följ med bakom scenerna, se kostymavdelningen och andra spännande rum fulla av kreativitet och historia. Dramatenhuset erbjuder en sällsam jugendmiljö med en unik samling konstverk av några av de mest kända konstnärerna från sekelskiftet.

Kostnad: 60 kronor.

Samling: 15.15 innanför Dramatens stora entré.

Bindande anmälan till Anette Nyström, aneskil@gmail.com eller tfn 070-774 78 42

tidigast 23 augusti senast 14 november.

Arrangör: Gärdet-Djurgården.

Onsdag 5 december kl. 14.30

**HALLWYLSKA PALATSET**

Hamngatan 4

”Krakows julkrubbor från 1200-talet och framåt”, guidad visning.

Kostnad: 100 kronor.

Samling: 14.15 utanför palatset.

Bindande anmälan till Kickan Ericsson, tfn 070-274 88 52 tidigast 23 augusti senast 28 november.

---

**Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan både beträffande månadsmöten och studiebesök.**

---

## Höstvandringar

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

Onsdag 5 september

**Djurgården-Beckholmen-Rosendal**

Mötesplats: Djurgårdsbron kl. 10.30.

Onsdag 19 september

**Längs Judarn och Mälaren**

Mötesplats: Åkeshovs T-banestation utanför spärarna kl. 10.30.

Onsdag 3 oktober

**Hästhagen-Källtorpssjön-Björkhagen**

Mötesplats: Slussens T-banestation innanför spärarna mot Nackabussarna kl. 10.00.

Onsdag 17 oktober

**Kyrkviken-Killinge (Lidingö)**

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

Onsdag 31 oktober

**Rösjön runt (Sollentuna)**

Mötesplats: Mörby Centrums T-banestation ovanför rulltrappan kl. 10.25.

Onsdag 14 november

**Tjustviksrundan**

Mötesplats: Slussens T-banestation innanför spärarna mot Nackabussarna kl. 10.10.

Onsdag 28 november

**Stocksund-Tranholmen**

Mötesplats: Mörby Centrums T-banestation ovanför rulltrappan kl. 10.20.



# 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 27/8.

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 3/9. För mer information ring Bertil Dahlberg tfn 070-535 93 44.

---

# Gemensamt för Östermalm

### Pubträffar

Onsdagar den 12/9, 24/10, 21/11 och 12/12. kl. 15.00 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

### Träffpunkt SPF på Café Opera.

Välkommen till Café Opera tisdagen den 9/10 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 7/9-14/12.

Sällskapsdans på Föreningsrådet, Fältöversten, Valhallavägen 148.

Entré 100 kronor inkl. kaffe och bröd.

### Datasupport

Östermalms Bibliotek, Valhallavägen 146, 2 tr.

Kostnadsfri hjälp med internet.

Ring för mer information tfn 508 307 30.

Rioträffen, Sandhamnsgatan 4, erbjuder dataträning i grupp och enskilt. Måndagar kl. 12.00-15.30.

Information 08- 825 22 17.

### Gymnastik (även herrar är välkomna)

Torsdagar kl. 09.00-10.00 6/9-14/12.

Motionscentrum Garnisonen, Karlavägen 100.

Ledare Lilian Roslund, tfn 076-599 44 55.

Kostnad 500 kronor.

### Pensionärsbridge

Tisdagar kl. 10.15-15.00.

Fasta par. Start 4/9.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Kostnad: 100 kronor/person och gång.

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

### Frågesport – aktivitet för hjärnan

Tisdag 25/9 kl. 13.00.

Vi tävlar i lag, dricker kaffe och har roligt.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, rum 1.

Kostnad: 50 kronor.

Binande anmälan senast 18/9 till Birgitta Agazzi, Birgitta.agazzi@gmail.com, tfn 073-037 39 91.

I samarbete med Karlaplan.

### Musikfrågesport

Tisdag 6/11 kl. 13.00

under ledning av Eva Malmros och Jurgen Wahlberg.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, rum 1.

Kostnad: 50 kronor.

Binande anmälan senast 30/10 till Birgitta Agazzi, birgitta.agazzi@gmail.com, tfn 073-037 39 91.

I samarbete med Karlaplan.

### Trafiksäkerhetsombud

Viveka Friberger tfn 070-826 42 65.

### 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

### 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.

### 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.





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 tidskillnad) 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 upplevelsorna 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 extrautfärden till Koh Samet genom att klicka på länken [www.cksresor.se/7.lasso](http://www.cksresor.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.

**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.



**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 550 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).

**Tillkommer:** Den nya svenska flygskatten 400:-

**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 bufféfrukost, Välkomstlunch vid ankomsten till Mae Phim dag 2, 12 middagar (18 vid förlängning) i Mae Phim på olika lokala restauranger och hotellet, Tre helkroppsmassage á 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 dricks under måltider och utfärder.

Anmälan med adress, telefonnummer, mejladress och födelsetid samt föreningstillhörighet till  
Germund Olinder [germund.maud@comhem.se](mailto:germund.maud@comhem.se) Tel. 08-667 54 93

För ytterligare information om resan se CK:s Resors hemsida [www.cksresor.se](http://www.cksresor.se).





**Upplev** några oförglömliga dagar på Europas nordligaste utpost där solen nästan aldrig går ner och där de många fjordarna är isfria under den korta och hektiska sommaren. Njut redan här hemma av tanken att du åker båt på Isfjorden, omgiven av vackert fjällandskap, mäktiga bergssidor och ett otroligt fågelliv.

**Vi bor på** ett av de två bästa hotellen i Longyearbyen, förstklassiga Radisson Blu Hotel alt hotell Funken och med middagar därefter i deras resp. spektakulära restauranger.

**Ingenstans** i världen finns det ett permanent mänskligt boende liknande det som finns i Norra Ishavet, på Svalbard, vilket är ett landområde som är lite mer än hälften så stort som Island, varav närmare två tredjedelar är täckt av snö och is.

Medeldagstemperaturen i juni-juli är ca + 10 och invånarantalet här är ca 3000 varav ca 2300 är ryssar och ca 700 normmän. Under sommarhalvåret står solen högt hela dygnet och på Svalbard finns den största kolonin isbjörnar i världen, en isbjörn (uppstoppad) välkomnar besökarna redan ute på flygplatsen, den blev skjuten utanför byns dagis av länsmannen!!!



**Preliminärt program** (dagarnas inbördes ordning och innehållet i/mellan de olika dagarnas program samt hotellen kan ev. ändras beroende på väder eller andra omständigheter):

#### Dag 1

**Avresa** från Arlanda via Oslo och Tromsø till Longyearbyen där vi möts på flygplatsen av buss som tar oss till ett av Longyearbyens två bästa hotell, Radisson Blu alt. hotell Funken

I kväll välkomstmiddag i hotellets restaurang med vidunderlig utsikt.

#### Dag 2

**På förmiddagen** gör vi med vår lokalguide en intressant ca tre timmars rundtur i Longyearbyen där vi bl.a. besöker det fascinerande Svalbard Museum och även får veta mycket om stadens spännande historia samt besöka Galleri Svalbard med bl.a. sin vackra samling Svalbardmålningar av Kåre Tveter. Därefter "fri tid" för lunch på egen hand.

**På eftermiddagen** beger vi oss ut på en ca tre timmar lång naturvandring i relativt plan terräng i en av dalarna. En erfaren guide (som bär gevär) tar oss med på ett naturskönt äventyr till denna vackra dal och här finns en intressant flora och fauna att beskåda. Middag på hotellet

#### Dag 3

**Vi beger oss** ner till hamnen för en båtutur på Isfjorden till Barentsburg. Under utfärden kommer vi med vår båt nära glaciären Esmarkglaciären och vi passerar innan hemkomsten

till Longyearbyen också de spännande fågelfjällen.

**I Barentsburg** möts vi av en engelsktalande lokalguide och efter guideturen (till fots) får vi tid till att strosa omkring på egen hand och varför då inte besöka souveniraffären för att köpa ett minne och ta med hem och/eller den lilla kyrkan. Under utfärden serveras det ca kl. 12 lunch på båten där man också säljer te, kaffe och t.o.m. "diverse starka drycker". Middag på hotellet.

#### Dag 4

**Efter frukost** ska vi under ca tre timmar möta en del av det som gav Longyearbyen sitt existensberättigande - gruva 3 - som var den sista gruvan med manuell kolbrytning på låg höjd (alt. annan utfärd om gruvan av någon anledning är avstängd för besök).

**Eftermiddagen** fri och på kvällen middag på hotellet.

#### Dag 5

**Förmiddagen** till eget förfogande, kl. 12.00 avresa till flygplatsen och vi flyger via Oslo till Arlanda.

**Observera** att det på den "fria tiden" finns olika former av utfärder att boka hos de lokala arrangörerna i Longyearbyen och det behövs normalt sett inte göras förrän efter ankomsten dit.

**SPF-pris: 21 985:-** (ordinarie pris 23 985:-)

**Enkelrumstillägg: 3 900:-**

**Tillkommer:** Den nya svenska flygskatten 60:-

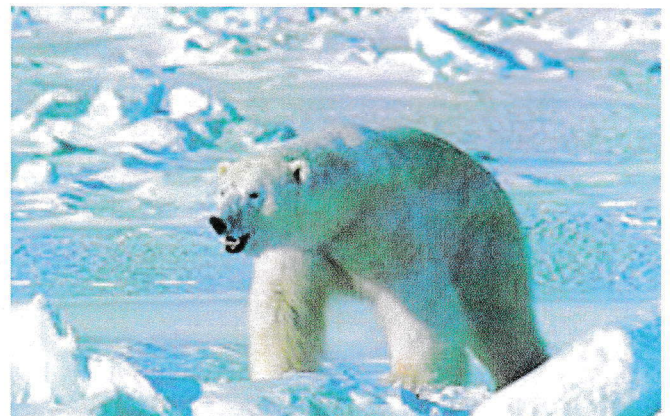
Priserna baserade på max-kursen 1.10 för en norsk krona.

**I priset ingår:** Flyg SAS t/r Arlanda – Longyearbyen, Fyra nätter på Radisson Blu Polar Hotel alt. hotell Funken, Frukostbuffé, Påkostade 3-rätters middagar med kaffe/te varje kväll, Lunch på Barentsburg-utfärden, Reseledares medverkan, Alla utfärder enligt programmet, ledda av lokalguider, Alla entréer.

**Anmälan med adress, telefonnummer, mailadress och födelseid samt föreningstillhörighet till**

Germund Olinder, [germund.maud@comhem.se](mailto:germund.maud@comhem.se)

Tel 08-667 54 93





## Skriv om ditt liv

6 ggr | 2 450 kr | tis 14-16.15 | varannan vecka | grund | start 25/9

Ledare: Eli Åhman Owetz

## SLÄKTFORSKNING

Lokal på Södermalm.

Ledare: Ulf Berggren

## Nyfiken på släktforskning

Ons 12/9 | 250 kr | 13-15.30

## Släktforskning – grund

7 ggr | 1 975 kr | mån 9.30-12 | start 17/9

7 ggr | 1 975 kr | mån 13-15.30

start 29/10

7 ggr | 1 975 kr | tis 18-20.30 | start 2/10

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

17/11 och 24/11

## Släktforskning – fortsättning 1

6 ggr | 1 975 kr | mån 13-15.30 | start 17/9

## Släktforskning – fortsättning 2

6 ggr | 1 975 kr | tis 9.30-12 | start 13/11

## Handstillsläsning

4 ggr | 1 875 kr | tis 18-20.30 | start 27/11

## Forska vidare med dator

5 ggr | 1 875 kr | mån 9.30-12 | start 19/11

## SPRÅK

### FINSKA

## Finska, grund A1

10 ggr | 1 985 kr | ons 18.30-20

start 26/9 | Södermalm

Ledare: Henri Nyman

### FRANSKA

Ledare: Jean-Marie le Huche

## Franska, avancerad

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

10 ggr | 850 kr | mån 16-17.30 | start 1/10

Brommaplans bibliotek, Klädesvägen 12

## Fransk konversation

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

12 ggr | 1 375 kr | tors 12.40-14.10

start 27/9

Östermalms föreningsråd, Valhallav. 148

## Vardagsfranska

Vänder sig till dig som har vissa grundkun-

skaper i franska språket men som inte är helt nybörjare.

12 ggr | 1 375 kr | tors 14.25-15.55

start 27/9

Östermalms föreningsråd, Valhallav. 148

### ITALIENSKA

Lokal på Södermalm.

Ledare: Federico Puggioni

## Grund A1 del 1

10 ggr | 1 985 kr | tors 15.30-17 | start

4/10

## Fortsättning A1 del 2

10 ggr | 1 985 kr | tis 15.15-16.45

start 2/10

## Fortsättning A1 del 3

10 ggr | 1 985 kr | tors 18-19.30

start 4/10

## Fortsättning A2 del 1

10 ggr | 1 985 kr | ons 15-16.30

start 3/10

## Fortsättning A2 del 2

10 ggr | 1 985 kr | tis 18-19.30 | start 2/10

## Fortsättning A2 del 3

10 ggr | 1 985 kr | mån 10-11.30

start 1/10

### RYSKA

## Ryska, grund

10 ggr | 1 985 kr | tis 18-19.30 | start 25/9

Södermalm

Ledare: Henri Nyman

### SPANSKA

## Spansk litteratur och konversation B2

10 ggr | 1 075 kr | tis 9.30-11 | start 25/9

Östermalms föreningsråd, Valhallav. 148

Ledare: Hans-Allan Carlson

### TECKNA OCH MÅLA

Lokal på Södermalm.

## Målarlördag med akvarell

Lör 15/9 | 940 kr | 10-16 | nyb & forts

Ledare: Lisa Stålspets

## Målarlördag med olja & akryl

Lör 29/9 | 940 kr | 10-16

nyb & forts

Ledare: Lisa Stålspets

## Akvarell grundkurs

Lör-sön 27-28/10 | 1 590 kr | 10-16

nyb & forts

Ledare: Lisa Stålspets

## Olja & akryl grundkurs

Lör-sön 24-25/11 | 940 kr | 10-16

nyb & forts

Ledare: Lisa Stålspets

## Teckning grundkurs

Lör-sön 29-30/9 eller 27-28/10

1 590 kr | 10-16

Ledare: Nanna De Wilde

## Kalligrafi

Lör-sön 15-16/9 eller 20-21/10 | 1 750 kr

10-16 | nyb

Ledare: Dipak Lahiri

## Färgkalligrafi

Lör-sön 17-18/11 | 1 750 kr | 10-16 | nyb

Ledare: Dipak Lahiri

## Kurbitsmålning

Lör-sön 13-14/10 | 1 550 kr

10-14.30 | nyb

lör-sön 10-11/11 | 1 550 kr

10-14.30 | forts

Ledare: Helena Birkenblad

### TRÄDGÅRD

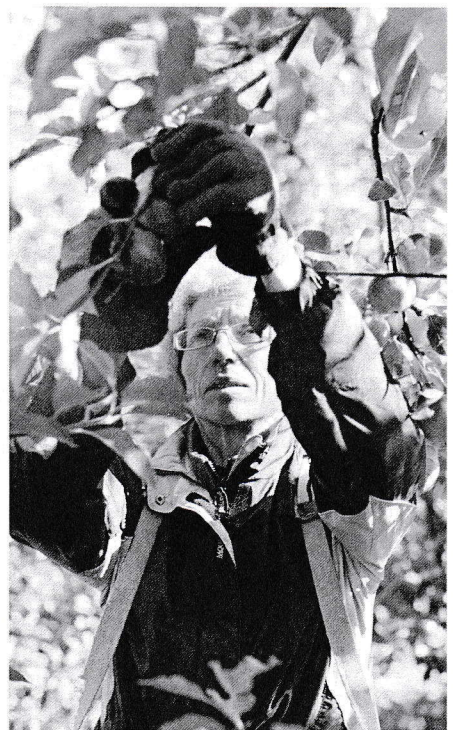
## Trädgårdsplanering – grund

6 ggr | 2 250 kr | tis 18.30-21 | start 13/11

lör-sön 17-18/11 | 2 025 kr | 10-16

Södermalm

Ledare: Lars Myrtner





# Föreläsningar och kultur

## KONDISVANDRINGAR

Kondition och kondiskultur på samma gång!

- 26/8 Karlbergs slottspark och Karlbergs-bro
- 16/9 Bredäng - den perfekta förorten?
- 7/10 Spånga C genom Solhem till Nälsta gård
- 11/11 Humlegården via Villastan till Östra station
- 2/12 Mariabergets historia

**Samlingsplatser meddelas i kallelsen.**

**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.**

**Olle Olssons Hagalund – museum och konstnärshem**

Idag finns bara ett fåtal trävillor kvar av de äldre husen i gamla Hagalund; området som idag benämns Blåkulla. Konstnären Olle Olsson bodde hela sitt liv i huset som byggdes 1891 av hans morfar snickarmästare Carl Brolin. Husets alla målningar, teckningar och skisser samt originalinredning finns kvar. Olle Olssons dotter Lena Olsson Petrén guidar.

**Tisdag 2/10 | 250 kr | 13-14.15**

**Bromma reningsverk Åkeshov**

Stockholms och Sveriges äldsta avloppsreningsverk är fortfarande i drift. Varje dygn renas vatten för cirka 290 000 invånare från norra och västra Stockholm; från Sundbyberg, Järfälla och Ekerö. Du får lära dig hur reningen går till och varför det är viktigt att inte oönskade ämnen hamnar i avloppet.

**Tisdag 1/11 | 250 kr | 13.30-15**

## TEMA RESMÅL

**Pris inklusive kaffe och kaka.**

**Lokal: Biografen Victoria, Götgatan 67**

**Sydafrika**

Jörgen Fredriksson, grundare av Världens resor, har rest ett flertal gånger i Sydafrika och berättar och visar bilder från sin vandring i Drakensbergen, cykeltur i Soweto, vin- och

konstsafari i Stellenbosch, resan längs Garden Route till Kapstaden, olika safaris samt besök på Apartheidmuseet i Johannesburg. Sydafrika är ett fantastiskt vackert land med en varierad geografi och en makalöst spännande nutidshistoria. Vad händer i Sydafrika efter Zumas fall? Har ANC kvar sitt stöd i landet?

**Onsdag 28/11 | 220 kr | 13-ca 15**

**Gamla och Nya Sidenvägen**

Jörgen Fredriksson, sinolog och Asienexpert, tar dig med på en resa längs världens mest mytomspunna handelsväg. Här görs nedslag i några av de 26 länder längs det som kallades Sidenvägen. Följ med på en visuell resa med avstamp i de gamla oasstäderna Samarkand och Bukhara i Uzbekistan, över Himmelska bergen och vidare till de buddhistiska grottsystemen i öknarna Taklamakan och Gobi i västra Kina mot slutmålet Xian. På senare år har Kina lanserat begreppet Nya Sidenvägen som ett samlingsbegrepp för sina enorma satsningar på infrastruktur inom och utanför Kina. På kort tid har landet byggt upp ett järnvägsnät som nu utgör 70 % av världens snabbtåg.

**Onsdag 3/10 | 220 kr | 13-ca 15**

## KONST OCH KULTUR

**Pris inklusive kaffe och kaka.**

**Lokal: Biografen Victoria, Götgatan 67**

**Självporträtt**

Göran Ståhle, museipedagog och författare, berättar om självporträttens mästare från renessansen och fram till idag: från Dürer och Rembrandt via Wienerexpressionisterna Schiele och Kokoschka eller nordiska sekelskifteskonnärer som Zorn och Schjerfbeck och fram till dagens konstnärer som Lena Cronqvist och Marianne Lindberg de Geer.

**Onsdag 26/9 | 220 kr | 13-ca 15**

**Konsten i Paris**

Göran Ståhle "vandrar runt" i Paris; en stad fylld av konst, både ny och gammal. Här presenteras mästerverk på Louvren, Musée d'Orsay, Centre Pompidou och många andra museer. Dessutom visas exempel på offentlig utsmyckning i Paris, vad man kan se på gallerier och mycket, mycket mer...

**Onsdag 21/11 | 220 kr | 13-ca 15**

## ANDERS HANSERS NYA FILMER

**Från ABBA till Mamma Mia!**

Upplev den fantastiska historien från 1974-1999 berättad av ABBA-medlemmarna själva och deras närstående vänner. Anders Hanser var ABBA:s officiella fotograf och har tagit unika bilder. I början var han även radioproducent och har sparat alla inspelningarna. Närmare ABBA än så här kommer man inte.

**Torsdag 18/10 | 220 kr | 13-ca 15**

**Lokal: Biografen Capitol, S:t Eriksg. 82**

**Sven Hedin och Sidenvägen**

Den 27 juni 1902 anländer Sven Hedin, efter sin andra Asienexpedition, till Skeppsbrogajen i Stockholm. Där väntar honom folkets jubel och kung Oscar II med ett adelsbrev, det sista som utfärdas i Sverige. Redan som trettonåring började Sven Hedin rita kartor och skriva egenhändigt illustrerade hjältesagor. Drömmen om att bli upptäcktsresande väcktes den 24 april 1880 när Hedin såg Nordenskiöld's Vega komma ångande på Stockholms ström, vars besättning togs emot som hjältar.

**Torsdag 6/12 | 220 kr | 12.30-ca 14.30**

**Lokal: Biografen Grand, Sveavägen 45**

**Anmälan och avanmälan**

Kontakta Margareta Forselius, tfn: 08-679 03 81 eller [margareta.forselius@sv.se](mailto:margareta.forselius@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](http://www.sv.se/stockholm).

Du kan också beställa vårt allmänna kursprogram. Maila oss på [stockholm@sv.se](mailto:stockholm@sv.se)!



# Apotekens roll nu och i framtiden

Det gamla apoteksmonopolet har upphört, men staten äger fortfarande hälften av alla apotek. Vera Sundberg rapporterar från en dragnings på ABF. Den ende föredagshållaren representerade den statliga delen. Dagen handlade mest om vad apoteken kan bistå med nu och i framtiden.

**D**u ska skaffa appar till din mobil för att kolla dina mediciner och få råd. På apoteket kan du vaccinera dig, ta blodtryck och få information om nya läkemedel. Apoteket ska kunna erbjuda hemtester, påminna när det är dags att ta dina mediciner, och se till att du får hem dem i god tid vid förnyat recept från din doktor. Ny nanoteknik ska kunna hjälpa till att via sensorer följa dina värden på t.ex. blodsocker, blodtryck och hudproblem och sedan ge ett utlåtande på datorn! Man ska kunna få råd vid livsstilssjukdomar som fetma och diabetes, helst innan man insjuknat.

Mycket av sjukvården ska ske i hemmet i brist på sjukhus eller nedlagda sådana i glesbygden, och då får apoteket en given roll att leverera mediciner hem, fint förpackade i dagsdoser. Redan nu kan man få dem hemkörda, om man har de rätta apparna.

Det är lag på att man får den billigaste varianten s.k. generiska läkemedel (när patentet gått ut och andra företag kan kopiera). De ska vara identiska men kan se olika ut. Det har lett till förvirring hos många äldre, som vant sig vid ett visst utseende och visst namn på sina tabletter. Men man har sparat många miljarder på detta. Man kan få den gamla medicinen, men då får man själv betala skillnaden i pris.

Tillgången på patientdata ska öka, men alla landsting är ännu inte anslutna. Det talades mycket om förebyggande vård via apoteken, då åldersfördelningen pekar på allt fler gamla och multisjuka. Just nu

testas 7000 olika läkemedel i världen, varav många är baserade på genteknik, bl.a. cancerläkemedel och mot resistenta bakterier. Ofta är de tyvärr mycket dyra. Apoteken och vårdcentralerna arbetar aktivt för att minska antalet läkemedel för äldre. Av personer över 75 år har 5% 20 olika läkemedel, 35% har 10-19 olika, 38% har 5-9 och bara 20% mindre än 5. Alla dessa mediciner kostar samhället mycket. Många läkemedel kan vara orsaken till fallskador eller interagerar med varandra på olämpligt sätt, och det kan apoteken hjälpa till med att utreda vid det kvartssamtal, som man har rätt till på sitt apotek. Man räknar med 400 dödsfall per år som har med felmedicinering att göra. Vi överkonsumerar läkemedel, mycket skrivs ut utan att användas, eller visar sig olämpligt för patienten och destrueras. Socialstyrelsens "kloka lista" varnar t.ex. för Tramadol, Propavan, Bensodiazepiner, som ibland kan ge biverkningar till framför allt äldre. Men ibland måste verkan vägas mot biverkan.

Summering av dagen för min del blev att med datorns och apparnas hjälp ska du bli din egen hälsocoach och helst doktor, så att du inte belastar sjukvården i onödan eller helst inte alls. Har du ingen da-

tor eller har du på grund av demens svårt att klara allt detta, kan du ringa 0771-450 450 blev svaret på min standardfråga om datoriseringen i vården. Man påstod att man även den vägen skulle få bra information. (Nu kommer mina egna tankar kring apoteken: De har blivit så många åtminstone i Stockholm, att de fungerar mer som parfymaffärer för att bli lönsamma. Personalen ute i butiken verkar ganska okunnig. På det relativt nyöppnade apoteket i hörnet Odengatan/Döbelnsgatan finns ingen kassa vid kortläsaren och datorn, så om man betalar med pengar måste personalen springa iväg och hämta växel någon annanstans. Ganska irriterande för kunden efter. Det är väl meningen att alla ska betala med kort.)

Vera Sundberg  
Konsumentombud



Apoteket utan kassaapparat.





# Sist som först

## Bostadstillägg för pensionärer

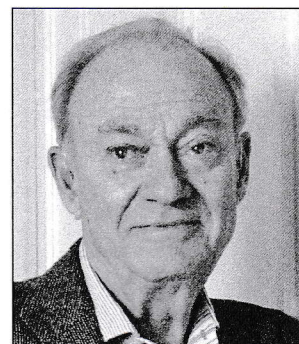
Man räknar med att det finns ett stort antal pensionärer, som har rätt till Bostadstillägg för pensionärer – BTP, men som inte har ansökt om det. Det kan finnas flera skäl till detta, men ett kan vara okunnighet om möjligheterna, ett annat att man tror att det är att jämställa med socialbidrag (eller ekonomiskt bistånd, som det numera heter), vilket man inte vill ha. Detta senare är en felsyn; bostadstillägg för pensionärer är en del av pensionen och inte ett socialbidrag.

Eftersom vi tror att många inte känner till eller vill utnyttja möjligheterna till detta bidrag, vill vi här på nytt ge en kort beskrivning av reglerna, som sedan kan kompletteras genom kontakt med Pensionsmyndigheten.

Man kan ansöka om bostadstillägg för boendekostnaden oavsett om man bor i en hyrd bostad, en bostadsrätt, ett eget hus, ett äldreboende eller annat boende. Man måste vara över 65 år och ta ut hela sin pension. Om man har låga inkomster kan bostadstillägg utgå, även om man har tillgångar. Vissa regler gäller också vid änkepension. Det maximala tillägget är 5.560 kr. När det gäller ett tvåbäddsrums på äldreboende är maxbeloppet 2.780 kr. Observera att bostadstillägget är beroende av inkomsten, vilket kan innebära att tillägget sänks, om pensionen räknas upp.

Vi kan inte här gå in på detaljer i regelsystemet, men vill med detta informera om möjligheterna att under vissa villkor få ett tillägg till

pensionen, som hjälper till med kostnaderna för boendet. Den som antingen själv eller genom en bekant har tillgång till dator, kan gå in på Pensionsmyndighetens hemsida och få mycket bra information eller klicka in Bostadstillägg för pensionärer och t.o.m. själv räkna ut om man är berättigad till tillägg och i sådant fall till vilket belopp.



Olof Björlin

# HANDELSHUSET.se

Öppet Mån-Fre 10-19.30

Lör 11-16

Nu Nya trevliga varor i butik

**VÄLKOMNA!**