

# Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt  
Stockholm

Nr 111 januari 2019 Ärg. 29

Grundad 1981

## Kära SPF- vänner!

**E**nsam – det är tungt att känna sig ensam och det ska ingen behöva göra – särskilt inte nu till jul!

Sociala aktiviteter kan vara ett sätt att bryta människors isolering, och i vår förening ser vi som en viktig uppgift att anordna program och aktiviteter, där alla våra medlemmar kan känna sig välkomna.

I Storbritannien har man tillsatt en ensamhetsminister, och här i Sverige har bl.a. vår medlem Barbro Westerholm ordnat seminarier om ensamhetsfrågan, och kommit fram till att vi behöver utveckla metoder för att knyta ihop föreningsliv med sjukvård och äldreomsorg och därmed lindra ensamheten hos äldre.

Sveriges tre största pensionärsorganisationer PRO, SPF Seniorerna och SKPF fick i augusti ett anslag från socialdepartementet till ett gemensamt ensamhetsprojekt.

Jag hoppas ni alla får en fin julhelg och önskar er

### VÄLKOMNA

till gemenskapen i SPF Seniorerna Engelbrekt 2019!  
Alla aktiviteter återfinns i programbladet inne i tidningen.

*Gott Nytt År!*

Kerstin Tideblad Särner  
Ordförande



## ÅRSMÖTE

Medlemmarna i SPF Engelbrekt kallas härmed till årsmöte  
tisdagen den 19 februari 2019 kl. 14.00  
på Café Utsikten, Rehngatan 20, 6 tr.

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

Barbro Westerholm, f.d. ordförande i SPF, leder mötet.  
Efter mötet berättar kommunpolis Julia Larsson om brottsligheten  
på Östermalm och hur polisen är organiserad.

*Föreningen bjuder på kaffe.*

## AKTUELLT

En ny säsong fylld med intressanta program.

På Östermalm finns fyra SPF-föreningar. Programgrupperna har ett givande samarbete. Läs även om andra aktiviteter under rubriken Gemensamt för Östermalm. Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan och deras innehållsrika kursprogram är inspirerande. Våra resor är mer än populära. Vi inbjuder också särskilt till våra Vandringar, motion och trevlig gemenskap i ett. **TREVLIG VÅR**

Ni har väl inte glömt bort att

## besöka vår HEMSIDA

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

Där finner ni mycket läsvärt om vår förening, t.ex. om våra möten, studiebesök, resor & många bilder.

## MÅNADSMÖTENA

Glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag före tisdagarnas månadsmöten. Ring eller mejla till Anna-Lena Gilgen, tfn 073 708 41 53 eller e-post [anna-lena.gilgen@comhem.se](mailto:anna-lena.gilgen@comhem.se) eller Mona Öhnfeldt, tfn 073 092 66 65 eller e-post [mona.ohnfeldt@comhem.se](mailto:ohnfeldt@comhem.se)

## BETALNING

Beträffande månadsmötena och studiebesöken: **Betala helst i förväg till föreningens bankgiro 268-6244. Ange namn, aktivitet och datum!**

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

Ansvarig utgivare:  
Kerstin Tideblad Särner,  
Lill-Jans Plan 3, 11425 Stockholm

Redaktionskommitté:  
Birgitta Burman,  
Vera Sundberg

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

## INNEHÅLL

På gång, Studieförbundet Vuxenskolas kursprogram, Reseprogram, Program Våren 2019, Konsumentnytt, Lokala rabatter

## På gång

Gemenskap, säkerhet och trygghet är vad alla åsrika är värda att uppleva. Särskilt i juletider. Det är många som även dagligen arbetar för detta. Olof Björlin har varit på konferens med tema: Hur förbättra säkerheten i stan och hemmavid? Tomten bidrar med rapport om ett särdeles julstök.

### Trygghetskonferens 2018

Östermalms stadsdelsnämnd brukar i samarbete med lokalpolisområdet Norrmalm årligen ordna en Trygghets- och säkerhetskonferens. Ett stort antal organisationer bjuds in, bl.a. Östermalms pensionärsråd, i vilket vår förening har två representanter, undertecknad och Viveka Friberger.

Denna gång, den 9 november, informerades om och diskuterades organisationen och bl.a. trygghet på offentlig plats samt inbrott och stöld i bostad.

Man arbetar på olika sätt, till exempel med hjälp av så kallade trygghetsvandringar på olika ställen på Östermalm. Det kan gälla olagliga bosättningar, klotter, städning av nedskräpade områden m.m. samt behov av bättre belysning.

Ett stort antal ordningsvakter med vissa befogenheter skall anställas.

Vad gäller bostäder har det under

hösten hittills inträffat sju så kallade Rolexrån: En person tränger sig in i porten samtidigt som en boende går in. Väl inne hotas hen att lämna ifrån sig en dyrbar klocka eller smycken.

Ett relativt nytt knep som fått namnet Vishing är att främst äldre blir uppringda och uppmanas att lämna ifrån sig sitt BankID, eftersom man håller på att tömma kontot. Lämna aldrig ut detta!

Information lämnades också om det s.k. Stureplansprojektet. Detta prövades i somras och innebar att trafiken vid helger stängdes av under natten runt Stureplan och endast tilläts för vissa fordon såsom taxi, blåljus och bussar. Det motogs mycket positivt av alla utom av svarttaxi naturligtvis.

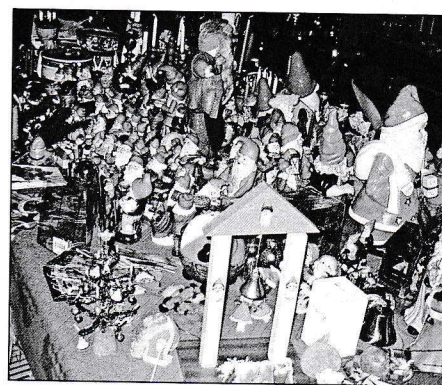
Olof Björlin

### Julstök

Julen är något alldeles speciellt hos våra medlemmar Stig Carlsson och Roland Liljenberg. Den förbereds

redan i november. Då tas de 28 flyttlådorna med julsaker upp ifrån källarförrådet. Innehållet packas upp på matsalsbordet. De båda herrarna har var sin julgran och en gemensam. Rolands är klädd med enbart kulor, medan Stigs är mer traditionellt klädd med bl.a. papperskarameller. Den tredje granen kläs med det som blir över men blir fin den också. Sen är det tomtarna och änglarna och ljusen och allt det andra. Viktigast är att tomtarna ser snälla och fina ut.

Tomten



Matsalsbordet. Foto Stig Carlsson.

# HANDELSHUSET.se

## Öppet Mån-Fre 10-19.30

## Lör 11-16

## Nu Nya trevliga varor i butik

## VÄLKOMNA!

# Kursprogram

VT 2019

SPF Seniorerna Engelbrekt



Studieförbundet  
Vuxenskolan

## VIKTIG INFORMATION

### Anmälan och avanmälan

På vår hemsida [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm) hittar du hela vårt utbud. Där kan du också anmäla dig direkt. Anmälan sker också via 08-679 03 70 eller direkt till Margareta Forselius på 08-679 03 81, [margareta.forselius@sv.se](mailto:margareta.forselius@sv.se).

Alla kurser finns också i vårt kompletta kursprogram för våren 2019. Kontakta oss för att beställa ett exemplar.

### Kom ihåg att avanmäla dig om du fått förhinder till ett arrangemang!

Kompletta avbokningsregler och vår integritetspolicy som beskriver hur och varför vi behandlar dina uppgifter finns på [www.sv.se](http://www.sv.se)

**Kontaktperson för SPF** på Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm är Margareta Forselius, verksamhetsutvecklare, tfn 08-679 03 81, e-post [margareta.forselius@sv.se](mailto:margareta.forselius@sv.se)

### Avtal mellan SPF och SV!

Alla SPF-medlemmar har 10 % rabatt på alla cirklar under 2019. Uppge ditt medlemskap vid anmälan.



Foton © Johnér bildbyrå

## BIODLING

### Biodling för nybörjare

10 ggr | 2 350 kr | tis 18.30-21 | start 15/1 (varannan vecka ca, se [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm) för datum) | Södermalm

10 ggr | 2 350 kr | tis 18.30-21 | start 22/1 (varannan vecka ca, se [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm) för datum) | Södermalm

Ledare: Lars Myrtnér

10 ggr | 2 350 kr | tors 18.30-21 start 14/2 (ej v 9 och 16) | Södermalm

Ledare: Bengt Sundbaum

## DATA

Lokal på Södermalm.

Ledare: Gabriel Eliasson, Alma Taawo

### Kom igång med din Mac

4 ggr | 1 590 kr | grund

ons 10-12.15 | start 16/1

ons 17.30-19.45 | start 13/2

ons 13.30-15.45 | start 8/5

4 ggr | 1 590 kr | forts

ons 13.30-15.45 | start 6/3

### Bildhantering för Mac

3 ggr | 1 290 kr | ons 13.30-16 | start 13/2

### Bildhantering för PC

3 ggr | 1 290 kr | ons 10-12.30 | start 13/3

## MOBIL & SURFPLATTA

Lokal på Södermalm.

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

### Kom igång med din iPhone

4 ggr | 1 050 kr | grund | tis 10-12.30

start 15/1

4 ggr | 1 050 kr | grund | tors 10-12.30

start 14/2

4 ggr | 1 050 kr | grund | ons 10-12.30

start 8/5

4 ggr | 1 050 kr | forts | tors 13.30-16

start 14/2

4 ggr | 1 050 kr | forts | ons 10-12.30

start 5/6

### Kom igång med din iPad

4 ggr | 1 050 kr | grund | 13.30-16

start ons 16/1 eller tis 14/5

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

4 ggr | 1 050 kr | grund

tis 10-12.30 | start 15/1

tis 13.30-16 | start 5/3

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

4 ggr | 1 050 kr | tis 13.30-16

grund långsam takt | start 15/1

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

4 ggr | 1 050 kr | grund | tis 10-12.30

start 5/3

## APPAR

### Kamera/bilder för iPhone/iPad

3 ggr | 995 kr | tis 10-12.30

start 12/3 eller 21/5 | Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

### Kamera/bilder för smartphone/surfplatta Android

3 ggr | 995 kr | tis 10-12.30

start 12/2 | Södermalm

Ledare: Gunnar Björnwall

## Framåt våren..!

Vill vi gärna starta samtalsgrupper inom

- Existentiell hälsa – livet som äldre
- Hälsospåret - psykisk hälsa
- Samlevnad och sex – i mogen ålder

Plats: Södermalm.

Tid och pris meddelas senare.

Mer information får du när du lämnar din intresseanmälan till Margareta Forselius 08-6790381, margareta.forselius@sv.se

### Swish/Bank-Id/QR-kod för iPhone/iPad

3 ggr | 995 kr | tis 13.30-16

start 12/3 | Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

### Swish/Bank-Id/QR-kod för smartphone/surfplatta Android

3 ggr | 995 kr | tis 13.30-16

start 12/2 | Södermalm

Ledare: Gunnar Björnwall

## FOTO

Lokal på Södermalm.

### Systemkamera – nivå 1

4 ggr | 1 895 kr

mån 10-12.30 | start 4/3

### Systemkamera – nivå 2

4 ggr | 1 895 kr

mån 10-12.30 | start 8/4

## HANTVERK

Det finns ett stort utbud av helg- och kvällskurser som av utrymmesskäl inte finns med i detta program. Kontakta oss för att få veta mer, eller gå in på [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm). Flera kurser är i samarbete med Slöjd Stockholm, Stockholms läns museum

### Silversmide söder om Söder

12 ggr | 2 990 kr | mån 18-20.30

start 28/1 | Kärrtorp

12 ggr | 2 990 kr | ons 18-20.30

start 30/1 | Kärrtorp

Ledare: Egidio Bencivenni

### Silversmide i Gamla stan

8 ggr | 3 250 kr | tis 18-20.30

start 12/2

6 ggr | 2 460 kr | ons 18-20.30

start 1/3

Gamla stan

Ledare: Cecilia Zedendahl

### Silversmide och emaljering

Lör-sön 16-17/3 | 2 600 kr | 10-16

Gamla stan

Ledare: Cecilia Zedendahl

### Knyppling

8 ggr | 1 750 kr | tis 14-16.30

grund & forts | varannan vecka

start 22/1 | Södermalm

Ledare: Hedwig Silén-Hermanson

### Knyta makramé

6 ggr | 1 450 kr | tors 13-15.15

grund & forts | start 21/2 | Södermalm

Ledare: Annika Patomella

### Tvåändsstickning forts

Lör 16/3 | 1 100 kr | 10-16 Södermalm

Ledare: Kristina Rolf

### Bandbroderi

Ons 20/3 | 695 kr | 10-13 | Södermalm

Ledare: Ingrid Vigert

### Keramik på Alvikstorpet

Teknik: Tumning, kavling, glasering

4 ggr | 2 170 kr | tors 10-12.15

grund & forts | start 24/1 eller 7/3

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

och Håkan Stenborg

## VÄVNING

Ledare: Ullacarin Lundh och Helena Tai-vassalo

Lokal på Kungsholmen.

12 ggr | 5 260 kr | mån + ons 9.30-12.45

start 14/1

12 ggr | 5 260 kr | tis + tors 9.30-12.45

start 5/3

5 ggr | 4 250 kr | 10-16

lör-sön 19-20/1 + lör-sön 2-3/2

+ sön 10/2

5 ggr | 4 250 kr | 10-16

lör-sön 9-10/3 + sön 17/3

+ lör-sön 23-24/3

### Sommarvävning

10 ggr | 4 950 kr | mån - fre 9.30-14

Datum v 26 + v 28 eller v 29 + v 30

### Trasmatta

8 ggr | 3 950 kr | mån + ons 9.30-12.45

start 6/5

5 ggr | 4 250 kr | 10-16

Lör-sön 4-5/5 + lör-sön 18-19/5 + sön 26/5

Bindningslära

Lör 30/3 + lör 6/4 | 2 200 kr | 10-15.15

### Formge dina vävar – färg och form för vävning

Lör-sön 13-14/4 | 2 200 kr | 10-15.15

## TECKNA OCH MÅLA

Lokal på Södermalm.

### Akvarell & olja

8 ggr | 1 890 kr | tors 10-12.30

nyb & forts | start 31/1 | Södermalm

Ledare: Eva Bergeå

### Teckning, akvarell & akryl

8 ggr | 1 890 kr | tors 13-15.30

nyb & forts | start 31/1 | Södermalm

Ledare: Eva Bergeå

### Olja & akryl

8 ggr | 1 890 kr | fre 10-12.30

nyb & forts | start 15/2 | Sickla

Ledare: Eva Kerek

### Olja & akryl grundkurs

lör-sön 13-14/4 | 1 590 kr | 10-16

nyb & forts | Södermalm

Ledare: Eva Kerek

### Teckning med inspiration från olika konstnärer

8 ggr | 1 890 kr | tors 10-12.30 el 13.30-16

nyb & forts | start 14/2 (ej v 9)

Södermalm

Ledare: Terese Bolander

### Kalligrafi

lör-sön 2-3/3 eller 27-28/4 | 1 750 kr

10-16 | nyb

Södermalm

Ledare: Dipak Lahiri

### Kurbitsmålning

lör-sön 6-7/4 | 1 550 kr | 10-14.30

nyb | Södermalm

Ledare: Helena Birkenblad

## HÄLSA & LIVSSTIL

### Qigong – Taichi qigong

En gammal kinesisk rörelseterapi som stimulerar och ökar kroppens egen läkningsförmåga.

12 ggr | 1 350 kr | tis 10.45-11.45

start 29/1 | Alviks kulturhus

Ledare: Harriet Sohlman

## Reseprogram våren och sommaren 2019

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

### Musikalen Chess på Svenska Teatern i Helsingfors

**Repris på succéresan i november**

**3 – 5 april 2019**

Arrangör: Silja Line/Germund Olinder

Efter Svenska Teaterns oförglömliga musikalsuccéer 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 (outsides), 150:-, A1-hytt 300:-.

**I priset ingår:** båtresa 7/8, 2 frukostar, 2 middagar med drycker och kaffe avseende samt musikalbiljett premium.



### Saltsjöbaden med konsert av Linnéa Sallay i Uppenbarelsekyrkan

**Onsdagen den 10 april**

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 09.00, åter cirka 16.45.

**Linnéa Sallay** är, förutom sångerska och violinist, auktoriserad Stockholmsguide och kan allt om sin uppväxtmiljö, Saltsjöbaden. Hon tar oss på en guidad rundtur i Saltsjöbaden. Under turen tar vi en bensträckare med möjlighet att köpa kaffe.

**Rundturen slutar** vid Museet Hamn vid Baggensstaket i Fisksätra, där vi får en intressant guidad visning. Sju säsonger av arkeologiska utgrävningar på slagfälten kring Baggensstaket har resulterat i över 1000 föremål. Det äldsta föremålet är daterat till slutet av 300-talet. Men de flesta föremålen kommer från slaget vid Stäket 1719.

**Vår lunch** intar vi hos grannen Restaurang Saltsjö Pir.

**Vi förflyttar** oss därefter till Uppenbarelsekyrkan med unika konstskatter. Kyrkans arkitekt var Ferdinand Boberg, som också har ritat inredningen. Carl Milles har bidragit med åtskilliga skulpturala verk. Olle Hjortzberg står för de figurala målningarna och Filip Månsson för de ornamentala. Här finns också vackra mosaiker lagda av italienaren Antonio Labus enligt gammaldags Ravennateknik.

**I Kyrkan** ger Linnéa Sallay en konsert med både sång och fiolspel, vilket ger oss en njutbar avslutning på dagen innan vi återvänder till Stockholm.

**Pris: 725:-**

**I priset ingår:** Bussrundtur, guidning av Linnéa Sallay, inträde och guidning i Museet Hamn, lunch och konsert.



### Lövstad slott och Björke Vävstuga

**Onsdagen den 24 april**

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 09.00, åter cirka 18.00.

**1926 dog Emilie Piper** som var den sista ägarinnan till Lövstad slott. Tack vare en önskan i hennes testamente har slottet kunnat förbli levande och är idag ett populärt besöksmål.

**Slottet byggdes** på 1600-talet av Axel Lillie men förstördes i en brand 1750. Det återuppbyggdes och moderniserades och fick i stort sett det utseende som det har idag. Det har därefter gått i arv i släkterna de la Gardie, von Fersen och Piper.

**Efter ankomsten** till Lövstad slott dricker vi förmiddagskaffe innan vi får en guidad visning av slottet.

**Vi får tillfälle** att handla i slottsbutiken innan vi intar vår lunch i Vårdshuset Lövstad Slott.



Efter lunchen antrar vi vår buss för vidare färd till Björke Vävstuga, som är en verksamhet som började 1981 med handvävning som hobby av grundarna Britta Eriksson och Ylwa Källgren. Vävningen sker hantverksmässigt på mekaniska skyttelvävstolar. Dräll i många färger är Björke Vävstugas signum.

Vi får en visning av verksamheten och eftermiddagskaffe innan vi återvänder till Stockholm.

## Konstskatter och kultur i Finland

13 – 17 maj

Arrangör: Viking Line/Germund Olinder

Vi avreser med M/S Amorella från Viking Line terminalen i Stadsgården och hälsas välkomna i Restaurang Food Garden med ett glas mousserande vin, varefter vi intar en tvårättersmiddag med vin och kaffe.

Vid ankomsten till Åbo dag 2 väntar vår buss, som tar oss till Tavastehus och Tammerfors. Vi besöker Tavastehus konstmuseum med finländsk guldålderskonst. Vi får här en guidad visning och förmiddagskaffe.

Tavastehus är ett av Finlands medeltida riksslott. Vi får en visning av slottet och den aktuella konstutställningen. Dagens lunch intar vi i slottets restaurang.

Vi fortsätter på eftermiddagen till Tammerfors, där vi stannar till i den fina domkyrkan med de kända freskomålningarna av Hugo Simberg.

Nästa stopp blir Sara Hildéns konstmuseum med finländsk och utländsk 1960- och 1970-tals konst. Målaren Erik Enroth är här representerad med över 500 verk.

Efter museibesöket åker vi till vårt hotell, som ligger naturskönt vid sjön Näsijärvi, för incheckning. Middagen äter vi på hotellet.

Efter frukost dag 3 styr vi färden mot Mänttä och Serlachiusmuseerna, Gustaf och Gösta. Här får vi uppleva pärlor från den finländska konstens guldålder.

Vi får förmiddagskaffe och lunch på museiområdet.

Middag och övernattnings får vi i vildmarkshotellet Rapukartano.

Dag 4 kör vi efter frukost och utcheckning till Johan Ludvig Runebergs källa i Ruovesi och till kyrkan med altarskulpturen "Golgatas kulle" av Karin Tapper och textilier av Dora Jung.

Vår lunch äter vi i Orevesi innan vi fortsätter till Åbo.

I Åbo besöker vi två intressanta museer, Wäinö Aaltonens Konstmuseum och Åbo Konstmuseum, ritat av Gustaf Nyström.

Efter ombordstigningen på M/S Viking Grace intar vi även här en tvårättersmiddag med vin och kaffe.

Dag 5 stiger vi i land i Stockholm efter en rejäl sjöfrukost.

Beställ gärna detaljerat produktblad.

## Kiev

19 – 22 maj

Arrangör: Iventus

Res med till en av Europas vackraste och mest promenadvänliga huvudstäder.

Många av vikingarnas erövringståg till grekerna och det Bysantinska riket gick via Kiev och floden Dnjepr. Kiev var huvudstad i det dåvarande Ryssland, Kiev-Rus, och här grundades Rysslands första skola i det nuvarande Sofiamuseet (Sofiakatedralen) som vi besöker. I katedralen finns även svenska kungligheter begravda.

Vi fortsätter med en promenad på Kievs Montmartre, Andrijivskij Uzviz, och gör en avkopplande båttur på Dnjepr, där vi får tillfälle att se den vackra staden från vattnet.

Guiden berättar om Kievs historia och informerar även om dagens politiska situation och livet i Ukraina under de speciella omständigheter som gäller just nu.

Som tilläggsutflykt kan man göra en heldagstur till Tjernobyl eller Poltava.

Vi bor på 4-stjärnigt hotell i absoluta centrum av staden. Hotellet ligger vid huvudgatan Khreshchatyk som stängs av för biltrafik på helgerna så flanörerna kan ta över.

Läs bifogat produktblad eller beställ om det inte är bifogat.

## Svalbard – Spetsbergen

7 - 11 juni 2019

Arrangör: CK:s Resor

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.

Beställ gärna detaljerat produktblad.

Pris: 595:-

I priset ingår: Buss t/r, förmiddagskaffe, visning av slottet, lunch, visning av Björke Vävstuga, eftermiddagskaffe.



Pris p/p: 7 995:- i insides dubbelhytt två nätter och dubbelrum två nätter.

Tillägg p/p: utsides dubbelhytt och dubbelrum 200:-,

Insides enkelhytt/enkelrum 1 100:-

Utsides enkelhytt/enkelrum 1 200:-

Allt detta ingår i priset: Båtresa t/r i vald hyttkategori, busstransport, svensk reseledare, svensktalande busschaufför, 2 hotellövernattningar i dubbelrum inkl frukost, 3 luncher, 4 middagar, 2 förmiddagskaffe, 3 inträden och guidningar.

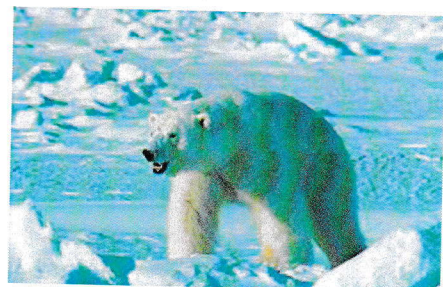


Pris p/p i dubbelrum: 7 850:-

Tillägg: Enkelrum 950:-,

dagstur till Poltava 925:-,

dagstur med lunch till Tjernobyl 1 535 :-



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

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

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

Hämta alltid mer information på

**SPF Engelbrekts Hemsida.**

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

SENIORERNA

Engelbrekt

Stockholm

Avd 607

Bankgiro 268-6244

## **PROGRAM** **VÅREN 2019**

**Välkommen till våra aktiviteter:**

**Månadsmöten**

**Studiebesök**

**Vandringar**

**Mingel Boule Bridge**

**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 22 januari kl. 14.00

## DEN OFFENTLIGA KONSTENS HISTORIA

Stockholm är en stad som är mycket rik på offentlig konst. Med ett stort bildmaterial presenteras den historiska utvecklingen under drygt 250 år, från kungastatyer till samtidskonst. Konstvetaren och konstguiden Marie Andersson berättar.

Tisdag 19 februari kl. 14.00

## ÅRSMÖTE

Julia Larsson, kommunpolis på Östermalm, berättar om brottsligheten på Östermalm och hur polisen arbetar och är organiserad. Föreningen bjuder på kaffe.

Tisdag 19 mars kl. 14.00

## DEN FINSKA IDÉN – FINLAND 100 ÅR

Mats Bergquist, tidigare ambassadör i Helsingfors, berättar om vårt östra grannland, som just firat 100-årsjubileum.

Tisdag 16 april kl. 14.00

## KONSTNÄRER OCH FÖRFATTARE PÅ ÖSTERMALM

Johan Haage är stadshistoriker och sedan tidigare välkänd bland många medlemmar. Denna gång kommer han att föreläsa om kulturpersonligheter som bott och verkat på Östermalm bl.a. August Strindberg och Kar de Mumma.

Tisdag 28 maj kl. 14.00

## THE NEW ORLEANS TRIO

Kommer ni ihåg ungdomens skoldanser? Om inte kommer säkert denna jazziga underhållning att väcka minnena till liv.

# 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 31 januari kl. 11.30

## NATIONALMUSEUM

Södra Blasieholmen

Visning av huset efter ombyggnaden.

Kostnad: 100 kronor.

Samling: 11.15 innanför dörrarna.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-

Winbergh, tfn 070-660 52 29 tidigast 7 senast 24 januari.

Onsdag 6 februari kl. 18.00

## PERSISKA MATTOR

### K. Jacobssons Auktionshus

Hornsgatan 94 (T-bana Zinkensdamm)

Föredrag om den persiska kulturen och mattillverkningen.

Kostnad: 200 kronor inklusive persisk buffet, vin, kaffe och kaka. **Obs! Betalas på plats.**

Samling: 17.45.

Bindande anmälan till Kickan Ericsson,

tfn 070-274 88 52 tidigast 7 januari senast 28 januari.

Onsdag 20 februari kl. 11.00

## ODD FELLOWPALATSET

Trädgårdsgatan 11 A

Guidad visning av de vackra rummen i ordens hus c:a 1 ½ timme.

Kostnad: 100 kronor.

Samling: 10.45 innanför porten.

Bindande anmälan till Greta Jansson,

tfn 076-895 89 19 tidigast 7 januari senast 13

februari. Man kan äta lunch i matsalen efter visningen för en kostnad av 160 kronor inkl. öl, ett glas vin kostar 50 kronor. Måltiden betalas på plats. Anmäls dock i samband med anmälan till visningen.

Torsdag 14 mars kl. 16.00

## SVERIGES TELEVISION

Oxenstiernsgatan 34

Guidad visning av TV-huset.

Kostnad: 50 kronor.

Samling: 15.30.

Resväg: Buss 4 till hpl Radiohuset.

Bindande anmälan till Kickan Ericsson,

tfn 070-274 88 52 tidigast 7 januari senast 28

februari. Vid anmälan måste personnummer uppge då SVT är ett skyddsobjekt.



*Någon dag i början av april (datum och tid ej klart än)*

## **VÅRLUNCH PÅ INTERNATIONELLA RESTAURANGSKOLAN**

Alströmergatan 39

Anmäl intresse till Kickan Ericsson,  
tfn 070-274 88 52 tidigast 7 januari. Vid anmälan  
får man besked om dag och tid.

Torsdag 25 april kl. 12.45

### **FILMHISTORISK VANDRING I FILMSTADEN, SOLNA**

Greta Garbos väg 3

Samling: innanför grindarna.

Guidad tur i "Sveriges Hollywood". Vi får höra om  
filmer som gjordes här, om filmare och filmstjärnor  
som var verksamma här 1920-1999. I Bergmansa-  
longen får vi se några av de mest berömda scenerna  
ur Filmstadens historia. Vi får även se filmklipp  
med bl.a. Greta Garbo och Ingrid Bergman. Besö-  
ket avslutas med kaffe i Portvaksstugan.

Kostnad: 200 kronor inkl. kaffe. *Betalas på plats.*

Färdväg: Buss 515 från Odenplan till Näckrosen  
Solna eller T-bana blå linje från Fridhemsplan till  
Näckrosen. 3 min gångväg till grindarna där vi möts.

Bindande anmälan till Margareta Stenbeck,

tfn 070-821 06 38 eller

margareta.stenbeck@comhem.se tidigast 7 januari  
och senast 17 april.

Arrangör: Gärdet-Djurgården.

Onsdagen 15 maj kl. 18.00

### **HANTVERKSVANDRING I GAMLA STAN**

En vandring där vi får besöka tre olika hantverkare,  
en guldsmed med unika smycken i guld och silver,  
det traditionsrika skomakeriet Framåt och Paul C.  
Barters Violinateljé. Vi får komma in bakom disken  
och de berättar om sitt respektive yrke. Vandringen  
tar ca 2 timmar.

Kostnad: 150 kronor.

Samling: Kl. 17.45 vid Evert Taube statyn på Järn-  
torget.

Bindande anmälan till Mona Öhnfeldt,

tfn 073-092 66 65 tidigast 7 januari senast 6 maj.

---

**Vi samarbetar med Studieförbundet  
Vuxenskolan vad beträffar det kulturella  
innehållet i våra månadsmöten och stu-  
diebesök**



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

# Vårvandringar

Alla vandringar är 5-6 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 13 februari

### **Gärdet-Kruthuset**

Mötesplats: Buss 4 slutstation Radiohuset kl. 10.15.

Cafébesök.

Onsdag 27 februari

### **Liljeholmen-Ekensberg**

Mötesplats: Tvärbanans hpl Liljeholmen kl. 10.15.

Onsdag 13 mars

### **Årstaviken Runt**

Mötesplats: T-banestation Gullmarsplan ovanför  
rulltrappan kl. 10.15.

Onsdag 27 mars

### **Lappkärrsberget- Norra Djurgårdstaden**

Mötesplats: T-banestation Universitetet utanför  
spärrarna kl. 10.30.

Onsdag 10 april

### **Sjövägen från Nybroplan till Svindervik**

Mötesplats: Sjövägens hpl vid Nybroviken  
kl. 10.00.

Cafébesök.

Onsdag 24 april

### **Kyrkviken-Killinge**

Mötesplats: Ropstens T-banestation nedanför rull-  
trappan kl. 10.20.

Onsdag 8 maj

### **Hammarbyhöjden-Sickla-Sjöstaden**

Mötesplats: Hammarbyhöjdens T-banestation  
kl. 10.30.

Onsdag 22 maj

### **Ösbyträsk-Gustavsberg**

Mötesplats: Slussens T-banestation utanför spär-  
rarna kl. 10.00.

# 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 7/1.

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

## Bridge

Måndagar kl. 12.00-16.00 spelar vi bridge i vår lokal på Döbelngatan 95. Start 14/1. För mer information ring Bertil Dahlberg tfn 070-535 93 44.

# Gemensamt för Östermalm

### Pubträffar

Onsdagar den 16/1, 13/2, 6/3 och 10/4.  
kl. 15.00 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

### Träffpunkt SPF på Café Opera.

Välkommen till Café Opera torsdagen den 9/5 mellan kl. 15.00-17.00.  
Stockholmsdistriktet bjuder in till underhållning och ett glas vin. Entré 100 kronor. Ingen föranmälan.

### Dansträffar

Fredagar kl. 13.00-16.00 11/1-24/5.  
Sällskapsdans på Föreningsrådet,  
Fältöversten, Valhallavägen 148.  
Entré 100 kronor inkl. kaffe och bröd.

### Datasupport

Östermalms Bibliotek, Valhallavägen 146, 2 tr.  
Kostnadsfri hjälp med internet.  
Drop in vardagar 12.30-16.30.

### Gymnastik (även herrar är välkomna)

Torsdagar kl. 09.00-10.00 17/1-2/5.  
Motionscentrum Garnisonen,  
Karlavägen 100.  
Ledare Lilian Roslund, tfn 076-599 44 55.  
Kostnad 500 kronor.

### Pensionärsbridge

Tisdagar kl. 10.00-15.00.

Fasta par. Start 8/1.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Kostnad: 100 kronor/person och gång.

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

Lediga platser

### Frågesport – aktivitet för hjärnan

Tisdag 12/2 kl. 13.00.

Vi tävlar i lag, dricker kaffe och har roligt.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, rum 1.

Kostnad: 50 kronor.

Bindande anmälan senast 8/2 till Birgitta Agazzi,

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

helst SMS. I samarbete med Karlaplan.

### Musikfrågesport

Torsdag 4/4 kl. 13.00

under ledning av Eva Malmros och

Jurgen Wahlberg.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, rum 1.

Kostnad: 50 kronor.

Bindande anmälan senast 1/4 till Birgitta Agazzi,

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

helst SMS. 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

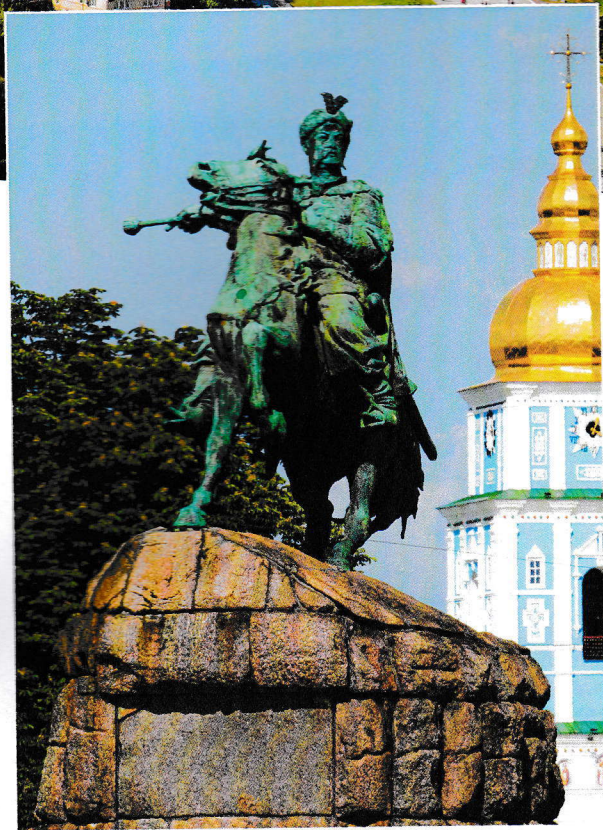
Ring 08-508 10 924 eller 08-508 10 998 för vägledning och rådgivning i frågor som rör omsorg och omvårdnad.

### Advokatjouren

Måndagar, 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.



Res med till en av Europas vackraste och mest promenadvänliga huvudstäder.

Många av vikingarnas erövringståg till det Bysantinska riket gick via Kiev och floden Dnjepr. Kiev var huvudstad i det dåvarande Ryssland, Kiev-Rus, och här grundades Rysslands första skola i det nuvarande Sofiamuseet (Sofiakatedralen) som vi besöker. I katedralen finns även svenska kungligheter begravda.

Vi fortsätter med en promenad på Kievs Montmartre, Andrijivskij Uzviz, och gör en avkopplande båttur på Dnjepr där vi får tillfälle att se den vackra staden från vattnet. Guiden berättar om Kievs historia och informerar även om dagens politiska situation och livet i Ukraina under de speciella omständigheter som gäller just nu. Som tilläggsutflykt kan man göra en heldagstur till Poltava eller Tjernobyl.

Vi bor på 4-stjärnigt hotell i absoluta centrum av staden. Hotellet ligger vid huvudgatan Khreshchatyk som stängs av för biltrafik på helgerna så flanörerna kan ta över.

#### Dag 1 - söndag

15.05 Avresa från Arlanda. Ankomst Kiev 18.25 (lokal tid. 17.25 svensk tid). Transfer till hotellet.

Vårt hotell ligger i absoluta centrum av Kiev. Under bussfärden hinner vi upptäcka att Kiev har många parker och grönområden i centrum. Staden är närmast vykortsvacker där den ligger på kullarna runt floden Dnjepr. Centrum med huvudgatan Khreshchatyk och dess många gatacaféer präglas speciellt under helgerna av en kontinental stämning som för tankarna till Rom eller Paris.

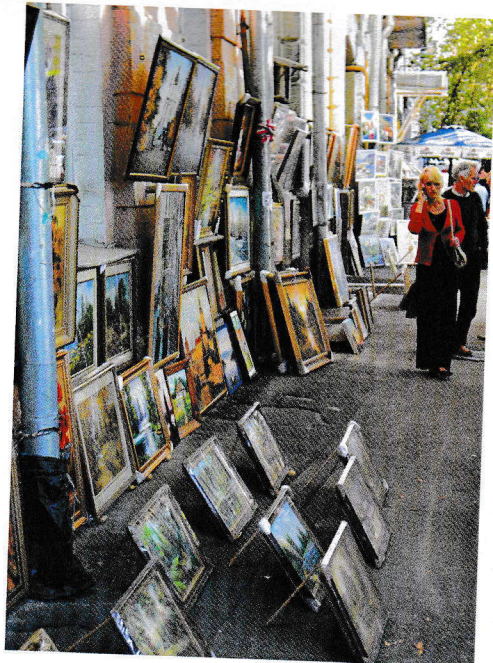
20.30 Middag.

#### Dag 2 - måndag

09.00 Stadsrundtur med besök av Sofiamuseet.

Sofiamuseet är ett komplex av minnesmärken från 1000-talet till 1700-talet. Vi koncentrerar oss på huvudbyggnaden, Sofiakatedralen, som anlades år 1037 av Fursten Jaroslav den vise. Jaroslav var gift med den svenska prinsessan Ingegerd Olofsdotter. Sofiakatedralen var centrum för det forna Ryssland. Kyrkan var Rysslands viktigaste kristna helgedom men i anslutning till katedralen uppfördes också Rysslands (dåvarande Kievrus) första skola och bibliotek. Katedralen är berömd för sina vackra fresker samt kanske framförallt för alla mosaiker som finns beva-

rade sedan 1000-talet. Vi passerar även Kievs vackra operahus (Iventus ordnar biljetter till balett/opera för de som vill). Kievooperan ansågs vara en av de absolut bästa scenerna i Sovjetunionen och håller mycket hög klass. Operan har gästats av bl.a. Tjajkovskij, Rachmaninov och Rimsky-Korsakov i samband med premiärer av deras verk. Den berömde ryske sångaren Fjodor Sjaljapin gjorde många bejublade insatser här. Det var i Kievs operahus som den ryske premiärministern Pjotr Stolypin mördades under en paus år 1911. Han var på besök i Kiev tillsammans med tsarfamiljen. Stolypin var den kanske främste statsmannen under den sista perioden av tsareran och många tror att den



ryska revolutionen hade fått en annorlunda utveckling utan Stolypins frånfälle. Vi fortsätter vår utforskning av staden med Andrijivsky Uzviz - Kievs Montmartre. Gatan fick sitt namn efter Andrij-kyrkan byggd i mitten av 1700-talet efter arkitekten Rastrellis ritningar till minne av tsarinnan Elisabet I:s besök i Kiev. Många hus på denna gata har en given plats i stadens historia. I hus nr 13 bodde den välkända författaren Mikhail Bulgakov, skaparen av romanen "Mästaren och Margarita". Numera är gatan fylld med människor som promenerar bland talrika antikvariat, souveniraffärer samt kafeterior. Här hittar man typiska ukrainska broderier, tavlor, ryska matrjoskor, gamla militärkläder m.m. Vi intar lunch på den trevliga restaurangen "Za Dvoma Zaitsyamy", smakfullt inredd efter en känd ukrainsk pjäs med samma namn. På eftermiddagen kommer vi tillbaka till vårt hotell och man har ledig tid att utforska staden på egen hand.

### Dag 3 - tisdag

Ledig dag. Vi erbjuder en heldagstur till Poltava eller Tjernobyl för de som vill. Informationsblad med närmare beskrivning

för utfärderna samt andra tips för den lediga dagen kan beställas hos Iventus.

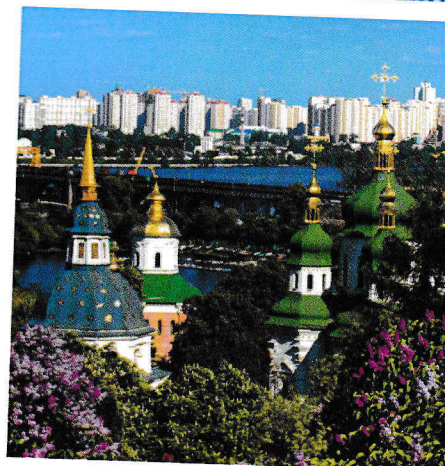
### Dag 4 - onsdag

Förmiddagen är ledig för egna strövtåg. 12.00 Utcheckning från hotellet och gemensam lunch.

På eftermiddagen besöker vi Kiev-Petjerskijklostret, även benämnt Petjerska Lavra. Klostret är den mest framträdande minnesplatsen över ukrainsk historia, kultur och arkitektur från 1000- till 1700-talet. Området är lika stort som Kreml i Moskva och innehåller ett 40-tal arkitektur- och konstminnesmärken från gångna sekel. Klostret ligger på en höjd med bedårande utsikt över floden Dnjepr. Munkar på 1000-talet grundade klostret. De levde och verkade i de djupa grottorna som var starten för klostret. Så småningom uppfördes ett antal kyrkor och andra byggnader på klosterområdet.

Transfer till flygplatsen.

20.30 Avresa mot Arlanda. Ankomst Stockholm 21.50.



**Grundpris:** 7 850:-

#### Flygtider

Avreseort	Prel. avresa	Prel. hemkomst	Flygbolag
Stockholm	15:05	21:50	UIA

#### I grundpriset ingår

- Flyg Stockholm - Kiev t/r
- Alla transfers och transporter
- 3 nätter i dubbelrum med frukost på 4-stjärniga hotell Ukraina i absoluta centrum
- 2 luncher och 1 middag
- Stadsrundtur
- Entré till Sofiamuseet
- Besök på Andrijivsky Uzviz, Kievs Montmartre
- Besök på Kiev-Petjerskijklostret
- Svensktalande reseledare och guide

#### Tillägg

- Enkelrum (obligatoriskt för resenär utan resesällskap) 950:-
- Heldagstur till Poltava 925:-
- Heldagstur med lunch till Tjernobyl 1 535:-

#### Visum

Visum behövs inte längre för EU-medborgare samt för personer från Norge, USA, Kanada och Japan.

För frågor och anmälan kontakta

Germund Olinder, SPF Resegruppen Östermalm Norrmalm

08-667 54 93

germund.maud@comhem.se

Teknisk arrangör: Iventus



## Sjung i SPF Seniorernas körer!

*Allsångarna i Farsta*  
Kontaktperson: Kerstin Högström,  
070-913 74 31

*Spånga Veterankör*  
Kontaktperson: Christina Ingemars-  
son, 070-395 99 48

*Samklangen i Vällingby*  
Kontaktperson: Sonia Huhn,  
073-647 38 97

### Qigong

Se ovan, mjukar upp muskler och leder, främjar cir-  
kulation samt förbättrar koordination och balans.

**12 ggr | 1 190 kr | tors 10-11.30**

start 7/2 | Alviks kulturhus

Ledare: Anna Holtenstam

### Rosenrörelser

Mjuka, enkla och gymnastiska rörelser till musik.

**12 ggr | 750 kr | tors 9.30 eller 11**

start 7/2 | Alviks kulturhus

Ledare: Barbro Bengtsson

### DansSteget – rörelseglädje för psy- kisk hälsa

Inleder med en kort föreläsning/samtal sedan dans  
utan prestationskrav, bra för kropp och själ!

**7 ggr | 790 kr | mån 18.30-20.45**

start 4/2 och 8/4 | Alviks kulturhus

**7 ggr | 790 kr | tis 18.00-20.30**

start 5/2 och 9/4 | Bagarmossens FH

Ledare: Jill Taube, Kerstin Carlsson m fl.

### NATURENS SKAFFERI

Ledare: Jeanette Granberg och Mia Katva

### Hudvård

Sön 17/2 | 1 150 kr | 10-17 | Södermalm

### Kropp & knopp

Sön 10/3 | 1 150 kr | 10-17 | Södermalm

### Städa giftfritt

Sön 31/3 | 1 150 kr | 10-17 | Södermalm

### Smink

Sön 28/4 | 1 150 kr | 10-17 | Södermalm

### Ogräs eller medicin?

Sön 12/5 | 1 150 kr | 10-17 | Södermalm

### Äta ogräs!

Sön 26/5 | 1 150 kr | 10-17 | Södermalm

### MUSIK

Lokal på Södermalm.

Ledare: Klaes-Göran Jernhake

### Uppkomsten av nationell konstmusik i Ryssland och Norden

**8 ggr | 1 380 kr | ons 10.30-13 | start 6/2**

### Musiklyssning och konserter

Du får bekanta dig med några tonsättares verk som  
kommer att framföras i Konserthuset i vår. Musi-  
kens uppbyggnad och dess historiska sammanhang  
belyses.

**8 ggr | 1 380 kr | mån 14-16.30 | start 11/2**

### Symfonins historia under 1900-talet

Utvecklingen av symfonin tänjer på gränserna - mu-  
siklyssning och analys av olika verk.

**8 ggr | 1 380 kr | mån 10.30-13 | start 11/2**

### SAMHÄLLE

Ledare: Olle Brink m fl

### Bostadsrätt – värt att veta om att köpa, inneha och sälja

### Föreläsning

Tors 28/2 | 120 kr | 14-16.30 | Östermalm

### Studiecirkel

**3 ggr | 995 kr | tis 13.30-16 | start 19/3**

Östermalm

### SKRIVA

Lokal på Södermalm.

### Skrivarkurs, grund

**7 ggr | 2 550 kr | tors 18-20.15 | grund  
start 14/2**

Ledare: Malin Haawind

### Ta tag i ditt skrivande

**6 ggr | 2 050 kr | ons 16.45-18.15 | grund  
varannan vecka | start 20/2**

**6 ggr | 2 450 kr | ons 18.30-21 | forts  
varannan vecka | start 20/2**

**5 ggr | 2 250 kr | lör 13-15.30  
forts avancerad | varannan vecka  
start 16/2**

Ledare: Helga Härle

### Att skriva roman- och novellmanus

**7 ggr | 2 450 kr | ons 14-16.15  
varannan vecka | start 20/2**

Ledare: Åke Sandahl

### Skriv om ditt liv

**6 ggr | 1 950 kr | tis 14-16.15 | varannan  
vecka | grund | start 19/2**

Ledare: Carina Roxström

### SLÄKTFORSKNING

Lokal på Södermalm.

Ledare: Ulf Berggren

### Nyfiken på släktforskning

Ons 30/1 | 290 kr | 13-15.30

### Släktforskning – grund

**7 ggr | 1 975 kr | mån 9.30-12 | start 4/2**

**7 ggr | 1 975 kr | mån 13-15.30 | start 25/2  
(ej v. 15)**

### Släktforskning – fortsättning 1

**6 ggr | 1 975 kr | tis 9.30-12 | start 29/1**

### Släktforskning – fortsättning 2

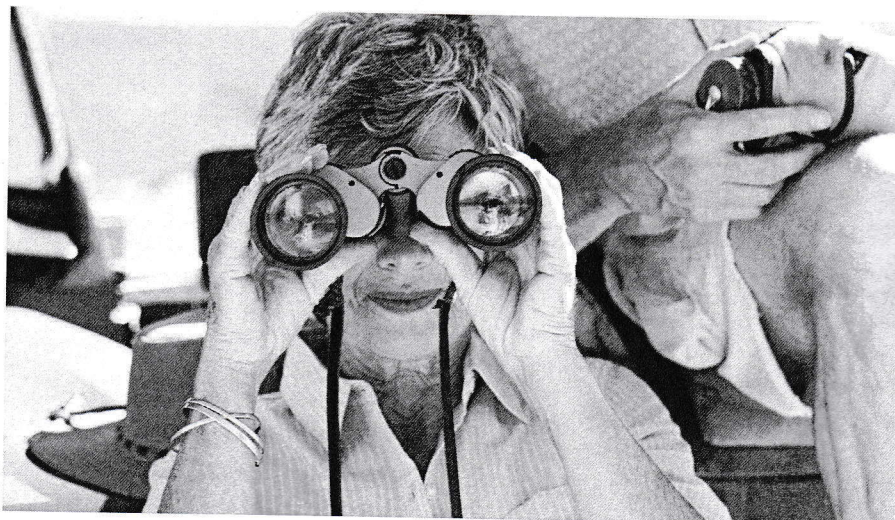
**6 ggr | 1 975 kr | tis 9.30-12 | start 12/3**

### Handstillsläsning

**4 ggr | 1 875 kr | mån 13-15.30 | start 21/1**

### Forska vidare med dator

**5 ggr | 1 875 kr | mån 9.30-12 | start 26/3**



## SPRÅK

### ENGELSKA

#### Grund A1

För dig som vill träna på enkla meningar och fraser, ställa och besvara enkla frågor.

10 ggr | 1 985 kr | fre 10-11.30 | start 22/2

Södermalm

Ledare: Lena Lindström

#### Fortsättning A2

Som A1 men ytterligare träning på att fungera i sociala sammanhang.

10 ggr | 1 985 kr | ons 18-19.30 | start 13/2

Södermalm

Ledare: Lena Lindström

### 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 4/2

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 7/2 | Östermalms föreningsråd

#### Vardagsfranska

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

12 ggr | 1 375 kr | tors 14.25-15.55

start 7/2 | Östermalms föreningsråd

### ITALIENSKA

Lokal på Södermalm.

Ledare: Federico Puggioni

#### Grund A1 del 1

12 ggr | 2 385 kr | tis 10-11.30 | start 15/1

#### Fortsättning A1 del 2

12 ggr | 2 385 kr | mån 18-19.30

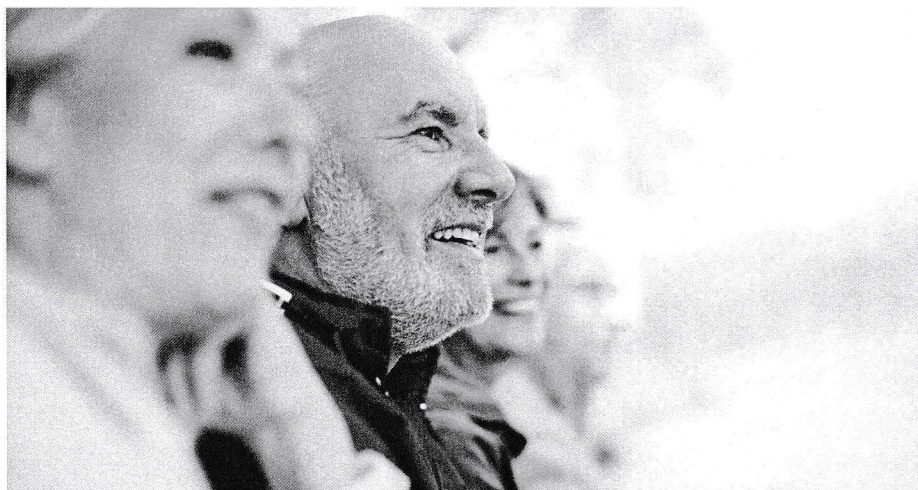
start 14/1

#### Fortsättning A1 del 3

12 ggr | 2 385 kr | tis 15-16.30 | start 15/1

#### Fortsättning A2 del 1

12 ggr | 2 385 kr | tors 18-19.30 | start 17/1



#### Fortsättning A2 del 2

12 ggr | 2 385 kr | ons 15-16.30 | start 16/1

#### Fortsättning A2 del 3

12 ggr | 2 385 kr | tis 18-19.30 | start 15/1

#### Fortsättning B1 del 1

12 ggr | 2 385 kr | mån 10-11.30

start 14/1

### SPANSKA

#### Grund A1

10 ggr | 1 985 kr | tor 10-11.30 | start 14/2

Södermalm

Ledare: Catalina Arianzen

#### Spansk litteratur och konversation B2

10 ggr | 1 075 kr | tis 9.30-11 | start 19/2

Östermalms föreningsråd, Valhallav. 148

Ledare: Hans-Allan Carlsson

### TRÄDGÅRD

#### Trädgårdsplanering – grund

6 ggr | 2 250 kr | tis 18.30-21

start 7/2 (ej v. 9)

lör-sön 16-17/2 | 2 025 kr | 10-16

Södermalm

Ledare: Lars Myrtnér

### KONDISVANDRINGAR

Kondition och kondiskultur på samma gång!

17/2 Gärdet då och nu

17/3 Fruängen

7/4 Skanstull – I ölens kvarter

5/5 Långholmen

9/6 Nobel i Vinterviken

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 överlåtas till annan deltagare, men ej sparas.

### AFASI

Urval av grupper för personer med afasi. I samarbete med Afasiföreningen. Medlemmar i Afasiföreningen får rabatt, säg till vid anmälan. Anmälan till Margareta Forselius, 08-679 03 81, margareta.forselius@sv.se

#### Språklig stimulans

17 ggr | 1 100 kr | mån 13.15-15.30

start 14/1 | Sabbatsberg

17 ggr | 1 100 kr | mån 13-15.15

start 14/1 | Södermalm

17 ggr | 1 100 kr | tis 10-12.15

start 15/1 | Hornstull

17 ggr | 1 100 kr | tis 13-15.15

start 15/1 | Hornstull

17 ggr | 1 100 kr | tor 12.30-14.45

start 17/1 | Östermalm

#### Språklig stimulans för finsktalande

8 ggr | 640 kr | tor 13-15.15 | start 21/2

Södermalm

#### Sång och musik

17 ggr | 1 100 kr | ons 13.30-15.45

start 16/1 | Sabbatsberg

#### Teckna och måla

17 ggr | 1100 kr | tis 09.30-11.45

start 15/1 | Södermalm

17 ggr | 1100 kr | ons 13-15.15

start 16/1 | Södermalm

#### Må bättre med mindfulness efter stroke

17 ggr | 1 100 kr | tis 13-15.15 | start 22/8

Södermalm

Vi lever farligare än förr. Det är inte längre så som när Jonas Gardells familj skulle åka iväg på sommaren, och mamman lät ett fönster stå öppet för katten. Det kan vara bra att få tips om hur man skyddar sina kontokort, och hur gör man med Facebook när någon dör.

**E**nligt BRÅ har bedrägerier med stulna konto- eller identitetsuppgifter ökat med 50 %. De används av brottslingar för att handla på nätet eller läsa bankkonton.

Så skyddar du dina kort och din identitet:

1. Lämna aldrig ut person-, konto-, eller kortuppgifter om du får ett mail eller telefonsamtal. Myndigheter och banker frågar aldrig efter uppgifter på det sättet.
2. Bedragare försöker ändra din adress för att komma åt dokument. Skatteverket och Adressändring har en tjänst så att din adress bara kan ändras med hjälp av e-legitimation. Se Hemsidor.
3. De flesta banker ger möjligheter att låsa betalkort för handel med osäkra webbsajter. Ha inte heller för mycket pengar på samma konto.
4. När det görs kreditupplysningar på dig ska kreditupplysningen ske via brev. Får du ett sådant, och det inte finns något skäl till att det gjorts en kreditupplysning, är det tecken på att någon kapat din identitet.
5. Släng inte brev eller bankuppgifter med personuppgifter utan att först strimla eller bränna dem.
6. Ett gott råd från en medlem som fått sitt kontokort skimmat, vilket tydligen kan ske genom en väska eller ficka : Köp ett skim-safekort på t.ex. Clas Ohlsson och lägg bland korten! (Skimma är ett sätt att göra en falsk kopia av ett kontokort)

### Om du ändå drabbats:

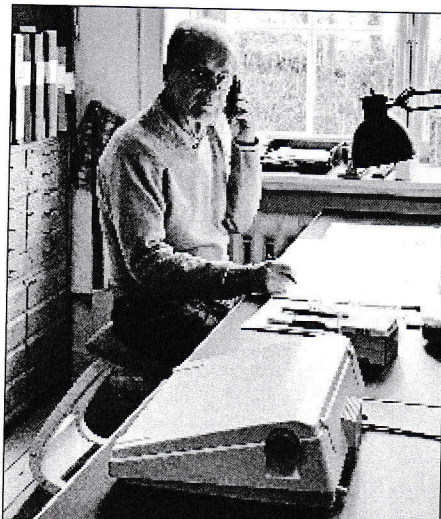
Kontakta företaget där det påstås att du handlat  
Polisanmäl 114 114

Spärra ditt personnummer på kreditupplysningsföretagen

Kontrollera dina konton och kontakta banken om du upptäcker något fel  
Kontrollera om din adress har ändrats på Skatteverket eller på Svensk Adressändring

## Lever du kvar på sociala medier?

I början av Facebooktiden kunde anhöriga få uppmaningar att gratulera den bortgångne på födelsedagen, vilket många tyckte var obehagligt. Idag finns möjligheter att göra om sidan till en minnessida, där anhöriga kan dela minnen eller att avsluta sidan, om man så vill. Man kan kanske själv berätta vad man önskar. I dag kan man göra insamlingar till ett välgörande ändamål, och det skulle man kunna göra till någons minne, eller på minnessidan påminna om årsdagar och kanske föreslå att man tänder ett ljus. Alla kan kanske inte rent geografiskt närvara vid begravingar och minnesdagar. Av alla sociala medier är Facebook störst och används av 76 % i Sverige, Instagram 60%, Snapchat 38%, LinkedIn



86-årig icke digitaliserad medlem med sin Dorotelefon och skrivmaskin. Foto Agneta Liljedahl.

30%, Twitter 22%. Så här ser man till att de hanteras som du vill:

**FACEBOOK** rekommenderar att du utser en efterlevande kontaktperson, som kan hantera kontot. För att välja en sådan: Gå till inställningar, välj ”allmänt” och ”hantera konto”. Där kan du välja en kontaktperson, som kan sköta ditt konto när du gått bort och göra en minnessida. Om du vill ta bort ett konto: Gå till Facebooks hjälpcenter, välj ”hantera konto” och sedan ”inaktivera eller ta bort konto”. Om du inte är kontaktperson krävs att du skickar in en dödsattest.

**INSTAGRAM** Även detta konto kan göras om till en minnessida eller tas bort. Man kan inte anmäla en kontaktperson, utan det krävs att en anhörig lämnar in en begäran om att kontot görs om till minnessida eller tas bort. Gå till Instagrams hjälpcenter, välj ”sekretess- och säkerhetscenter”, sedan ”anmäl något” därefter ”andra typer av anmälningar”.

**TWITTER** En familjemedlem eller auktoriserad företrädare för den avlidne kan avaktivera kontot. Du kontaktar Twitter och berättar vem du är och vem som avlidit. Efter det att du kontaktat dem, får du instruktioner för hur du ska gå vidare. Gå till <https://help.twitter.com/forms/privacy>

**GOOGLE G MAIL** För att förbereda meddelanden till betrodd kontakt gå till Google accounts och tryck ”hjälp” längst ner på sidan. Klicka sedan på ”hantera ditt Googlekonto” och därefter ”Om hantering av inaktiva konton”. Närstående kan kontakta Google direkt och be dem stänga ner avlidna släktingars konton.

Läs mer på sid 34 – 36 i R & R nr 9  
2018 Facebook är vår tids sorgband!

Vera Sundberg  
Konsumentombud

Avs:

SPF Seniorerna Engelbrekt Stockholm

clö Stig Carlsson

Eriksbergsgatan 17

114 30 Stockholm

B



## Lokala rabatter 2019

**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](http://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](http://www.ogonlasern.se),  
S:t Eriksgatan 44, tel. 08-21 94 00, fax 08 662 63 86,  
på Epilasik och 10 % på RLE linser.

#### Rabatt 18 %

**FOTKOMFORT**, [www.fotkomfort.se](http://www.fotkomfort.se),  
Odengatan 80-82, tel. 0771 130 130.

#### Rabatt 15 %

**JACOBS SKRÄDDERI**, *Strindbergsgatan 34 B*,  
tel. 08-664 17 20 på all kemptvätt 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](http://www.kraftelektro.se),  
Odengatan 23, tel. 08 661 21 21, på armaturer.

**PRINCE**, [www.prince.nu](http://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](http://www.sibyllegatansoptiker.se), Sibyllegatan 37,  
tel. 08 660 45 60, på kompletta glasögon.

#### Rabatt 10 %

**STHLM MATTOR** (*f.d. City Mattor*),  
Valhallavägen 143, tel. 08-10 44 20.

**FREDMANS UR AB**,  
[www.fredmansur.se](http://www.fredmansur.se), Strandvägen 15,  
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  
utan tas med hem.

**FUJII FOTOCENTER**, [www.ostermalm.ffc.nu](http://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.  
Rabatten gäller endast för lagning av skor.

**HAIRSTYLIST GÄRDET**, [www.reco.se/hairstylist](http://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](http://www.heltackandemattor.se), Birger Jarlsgatan 115,  
tel. 08-23 41 70, på ordinarie sortiment.

**HATTGALLERI LA VIOLETTE**,  
Karlavägen 71, tel. 08-660 09 53.

**LEKSAKSBORGEN**, [www.leksaksborgen.se](http://www.leksaksborgen.se),  
Östermalmstorg 2, tel. 08-663 93 42.

**LEMURIA HÄLSOKOST**, [www.lemuriawebshop.se](http://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](http://www.ragnarahlqvist.se),  
Linnégatan 25, tel. 08-667 14 10, på möbler m.m.

**VILLEROY & BOCH**, [www.villeroy-boch.se](http://www.villeroy-boch.se),  
Nybrogatan 24, tel. 08-661 16 80.

#### Rabatt 5 %

**FLICKORNA HELIN CAFÉ (SKÅNSKA GRUVAN)**,  
Rosendalsvägen 14, tel. 08-664 51 08. Vi får  
rabatten på allt utom alkohol mot uppvisande av  
medlemskort.

**Observera att rabatterna är personliga.**  
**De gäller endast den som är SPF-medlem.**  
**Inte familjemedlemmar.**