

Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt
Stockholm

Nr 113 juni/augusti 2019 Ärg. 29

Grundad 1981

SPF Seniorerna 80 år

När SPF Seniorerna bildades 1939, var det som en liten lokal förening i Göteborg, som protesterade mot att fattiga pensionärs ekonomi var så usel. 80 år senare är vi en av Sveriges största ideella organisationer.

Det skall naturligtvis firas, så viktis dagen den 17 september! På månadsmötet då bjuder föreningen på mousserande vin och läckra smörgåsar. En kort historieberövning därtill.

Som vanlig medlem kan man ställa sig frågan, om de som var med 1939 kunde föreställa sig världen idag?

När Svenska Dagbladet hade en serie om hur det är att vara årsrik, uppmanades läsarna att svara på frågan "Hur är det att bli gammal? Har det varit som du tänkte dig, eller har något förvånat dig?"

En väldigt märklig fråga, tyckte jag. Själv har jag aldrig satt mig ner och funderat ut hur livet skulle bli, eller hur jag själv skulle komma att bli som gammal. Att jag vid 50 års ålder tyckte att för folk över 60 tog väl livet slut, var i alla fall som jag tänkte då. Men att föreställa mig själv som äldre, det gjorde jag aldrig.

Min erfarenhet är att man kan få hur många råd som helst av folk med erfarenhet av hur man skall tackla livets olika situationer, men det är först när du själv har gjort den där erfaren-

heten, som du förstår innebörden och förhoppningsvis kan hantera den.

Så även med att bli årsrik. Att få det beskrivet för sig hur det kommer att bli, inte hjälper det. Sakta men säkert förskjuts förhållanden. Umgå man med jämnåriga, kan man känna sig precis som man alltid har gjort. Det är när man hellre håller sig i ledstången i en trappa än går mitt i – då förstår man att något har förändrats. Eller i umgänget med ungdomar, då märker man att de ser på en med speciella ögon. Inte samma som när de träffar sina jämnåriga. Något överseende kommer i blicken. Inte sjutton tänkte jag, att det skulle bli så.

En god vän svarade mig på frågan "När blir man gammal?" "Det är väl när man känner sig gammal".

Och nog är det så. Men jag tror att många med åtskilliga år på nacken i vårt förbund SPF Seniorerna frågar sig som den kloke Fredrik Lindström "När ska vi äntligen känna oss riktigt vuxna?"



Agneta Liljedahl
Redaktör

SOMMAR med SPF

Vi träffas under lättsamma former över ett glas vin/öl eller en kopp kaffe. Ta gärna med en vän!

SCANDIC PARK Hotell, Karlavägen 43, torsdagar kl. 15.00.

SJÖKAFÉET, Djurgårdsbron måndagar kl. 16.00 fr.o.m. juni om vädret tillåter.

CLARION Hotell, Jungfrugatan 57, tisdagar kl. 16.00 - 18.00.

TESSINPARKENS CAFÉ, fredagar kl. 14.00.

BOULE vid Elverket på Styrmansgatan, onsdagar kl. 13.00. Startar när vädret tillåter.

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.

GLÖM INTE att anmäla er till månadsmötena senast måndag förmiddag.

SWISH – nu går det att betala med swish 123 50 84 009 för studiebesök och månadsmöten. Ange namn och datum.

OBS !!! Anmälan till studiebesöken kan ske tidigast den 28 augusti.

Redaktör:

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

Ansvarig utgivare:

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

Redaktionskommitté:

Birgitta Burman, Vera Sundberg

Engelbrekts hemsida: www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

INNEHÅLL

På gång, Studieförbundet Vuxenskolans kursprogram, Reseprogram, Program Hösten 2019, Konsumentnytt, Bra att veta.

På gång

Johan Haage berättade på månadsmötet den 16 april om konstnärer och författare på Östermalm, t.o.m. i våra kvarter. Birgitta Burman är en flitig vandrare och rapporterar. Att delta i Birgitta Agazzis frågesport är både lärorikt och roligt.

August och Alice

Vi fick veta massor om celebriteter som August Strindberg och Erik Zetterström "Kar de Mumma", men också om August Blanche och de för mig helt okända Alma Söderhjelm och Albert Theodor Gellerstedt.

August Blanche var det oäkta barnet, som kom att bli en verklig stockholmsskildrare. Han författade skådespel, romaner och noveller. Han älskade fester och sällskapliv. Hans liv blev kort, trodde sig bortglömd, men 10.000 människor kantade begravningståget till Norra Kyrkogården.

Professorn i historia Alma Söderhjelm, född i Viborg, bodde i huset där posten låg på Engelbrektsgatan. Hon skrev även romaner med 1700-talet som specialitet. Hon var en av Stockholms verkliga kändisar på sin tid.

Albert Gellerstedt var arkitekten, som har skildrat Stockholm i mer än 600 utsökta akvareller.

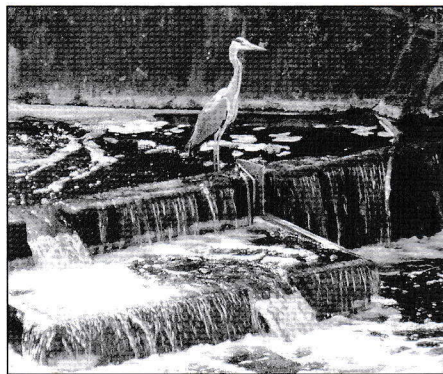
Så till slut Alice Tegnér, som bodde på Karlavägen 16 som änka. Vi hade nog alla velat sjunga med i Blåsippan ute i backarna står!

Agneta Liljedahl

Våra promenader

brukar ofta vara överraskande positiva, oavsett väder och andra omständigheter. Men promenaden runt Sicklasjön den 8 maj hamnade nog på toppen ändå. Vädret var mildt med sol och lite skyar. Efter starten vid Hammarbyhöjden fortsatte vi längs vackra vägar förbi blåsippor, vitsippor, gullvivor, stora forsythiabuskar som lyste gula lång väg – så stora och gula som vi aldrig sett dem förr, det var vi helt överens om.

Vi gick längs Sicklasjön och tittade på äldre pampiga villor i välskötta trädgårdar. Sedan utmed nybyggda höghus av modernare snitt. Så småningom kom vi fram till Sickla sluss-



En häger! mitt i kanalen. Foto Göran Däcker

kanal, som vi gick utmed – en ny upplevelse för flera. Göran fotograferade en häger, som stod mitt i kanalen.

Vi kom fram till kajen, där färjan går mot Hammarby sjöstad. Efter bara några minuters väntan blev det en fin tur över vattnet mot Södermalm, där vi hittade bussen som snabbt tog oss vidare in mot centrala Stockholm. Stor enighet rådde om att detta var en av de bästa vandringarna på länge.

Birgitta Burman

Frågesport – aktivitet för hjärnan

"Om ni inte varit med på Birgitta Agazzis frågesporter, så tycker vi att ni skall prova!"

Några som har deltagit berättar entusiastiskt om hur trevligt och dessutom allmänbildande det är. Deltagarna delar upp sig i lag om fyra och diskuterar sig fram till svar på frågorna. Ingen stress och hets och stimulerande samtal kring kaffeborden. Birgitta, tidigare nyordsredaktör på Språknämnden, borgar för frågornas höga kvalitet. Läs även i höstprogrammet. Välkomna!

HANDELSHUSET.se

Öppet Mån-Fre 10-19.30

Lör 11-16

Nu Nya trevliga varor i butik

VÄLKOMNA!

Kursprogram

Hösten 2019

SENIORERNA

Studieförbundet
Vuxenskolan

VIKTIG INFORMATION

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon: 08-6790370 eller e-post: stockholm@sv.se
Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder!

I detta program syns bara ett urval – hela utbudet finns på www.sv.se/stockholm eller beställ vårt kompletta kursprogram för hösten 2019.

Avtal mellan SPF och SV!

Alla SPF-medlemmar har 10 % rabatt på alla kurser under 2019. Kom ihåg att säga till vid anmälan!

BIODLING

Lokal på Södermalm

Biodling för nybörjare

10 ggr | 2 400 kr | tors 18.30-21

start 29/8 (ej v 44) | Ledare: Lars Myrtner

10 ggr | 2 400 kr | tis 18.30-21

start 17/9 (ej v 44) | Ledare: Bengt Sundbaum

Biodling för nybörjare

(2 kvällar+helg)

4 ggr | 2 495 kr | ons 18/9 18.30-21, lör-sön

21-22/9 10-17, ons 25/9 18.30-21

Ledare: Lars Myrtner

Biodling fördjupning

5 ggr | 1 350 kr | ons 18.30-21 | start 18/9

Ledare: Bengt Sundbaum

Blommor och bin – din trädgård som ett bord för pollinerande insekter

1 ggn | 250 kr | mån 18.30-21 | 25/11

Ledare: Lotta Fabricius Kristiansen

DATOR

MAC

Lokal på Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac

4 ggr | 1 590 kr | grund

ons 13.30-15.45 | start 4/9

tis 10-12.15 | start 8/10

4 ggr | 1 590 kr | forts

tors 13.30-15.45 | start 7/11

Bildhantering för Mac

3 ggr | 1 290 kr | ons 10-12.30

start 30/10

MOBIL & SURFPLATTA

Lokal på Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson och Gunnar

Björnwall (Android)

Kom igång med din iPhone

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

start 4/9

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

start 8/10

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

start 6/11

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

start 9/10

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

start 12/11

Kom igång med din iPad

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

start 12/11

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

4 ggr | 1 050 kr | grund

tis 10-12.30 | start 17/9

tis 13.15-15.45 | start 15/10

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

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

långsam takt | start 15/10

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

4 ggr | 1 050 kr | grund | tis 13.15-15.45

start 17/9

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

4 ggr | 1 050 kr | forts | tis 13.15-15.45

start 12/11

APPAR & PROGRAM

Swish/Bank-ID/QR-kod för iPhone/iPad

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

Södermalm

3 ggr | 995 kr | tors 10-12.30 | start 21/11

Södermalm | Ledare: Gabriel Eliasson

Spotify, Netflix med mera för iPhone/iPad

2 ggr | 795 kr | tors 10-12.30 | start 7/11

Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

Wordpress

4 ggr | 2 150 kr | grund | mån 17.30-20.30 start

23/9 | Södermalm

3 ggr | 2 150 kr | grund | Lör-sön 10-15 + ons

17.30-20.30 start 9-10/11 + ons 13/11 4 ggr | 2

150 kr | forts | mån 17.30-20.30 start 11/11

Södermalm

Ledare: Jacob Blomqvist

InDesign grund

3 ggr | 2 150 kr | grund | Lör-sön 10-15 + ons

17.30-20.30 start lör-sön 12-13/10 + ons 16/10

Södermalm

Ledare: Jacob Blomqvist

EKONOMI

Bostadsrätt - värt att veta om att köpa, inneha och sälja

Föreläsning 1 ggn | 90 kr | fre 27/9 kl 14-16.30

Södermalm

Studiecirkel 3 ggr | 995 kr | fre kl 13.30-16

start 11/10 | Södermalm

Ledare: Olle Brink m fl

Bokföring

8 ggr | 2 995 kr | tors 18.30-21 | grund

start 10/10

Södermalm

Ledare: Se sv.se/stockholm

FOTO

Kamera/bilder för smartphone/surfplatta Android

3 ggr | 995 kr | tis 10-12.30 | start 19/11

Södermalm

Ledare: Gunnar Björnwall

Kamera/bilder för iPhone/iPad

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

Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

HANTVERK & KONST

SILVERSMIDE

Silversmide i Gamla stan

8 ggr | 3 250 kr | tis 18-20.30 | start 3/9
6 ggr | 2 460 kr | ons 18-20.30 | start 18/9
4 ggr | 1 760 kr | tis 18-20.30 | start 5/11
Ateljé Zedendahl, smedja i Gamla stan
Ledare: Cecilia Zedendahl

Silversmide och emaljering

Lör-sön 5-6/10 | 2 600 kr | 10-16
Ateljé Zedendahl, smedja i Gamla stan
Ledare: Cecilia Zedendahl

TECKNA & MÅLA

Akvarell & teckning

8 ggr | 1 950 kr | tis 10-12.30 | nyb & forts
start 10/9 | Hartwickska huset
Ledare: Eva Bergeå

Teckna & måla – valfri teknik

8 ggr | 1 950 kr | ons 13-15.30
nyb & forts | start 11/9
Hartwickska huset
Ledare: Eva Bergeå

Olja & akryl

10 ggr | 2 650 kr | ons 13.30-16
el 18-20.30 | nyb & forts | start 18/9
Södermalm
Ledare: Per-Erik Simonsson

Olja & akryl

8 ggr | 1 950 kr | fre 10-12.30 (ej v. 44)
nyb & forts | start 20/9 | Sickla
Ledare: Eva Kerek

Teckning med inspiration från olika konstnärer

8 ggr | 1 950 kr | tis 10-12.30 el 13.30-16
nyb & forts | start 17/9 (ej v. 44)
Södermalm
Ledare: Terese Bolander

Teckning porträtt

6 ggr | 1 490 kr | fre 10-12.30
nyb & forts | start 20/9
6 ggr | 1 490 kr | fre 13.30-16
nyb & forts | start 20/9
Södermalm
Ledare: Lucas Rahn

Tusch och färg

8 ggr | 1 950 kr | mån 10-12.30 el 17.30-20
nyb & forts | start 16/9
Södermalm
Ledare: Helena Brunius

TECKNA & MÅLA – HELG

Målarlördag med teckning

Lör 21/9 | 1 100 kr | 10-15.30 | nyb & forts
Södermalm
Ledare: Lisa Stålspets

Målarlördag med akvarell

Lör 12/10 | 1 100 kr | 10-15.30 | nyb & forts
Södermalm
Ledare: Lisa Stålspets

Målarlördag med olja & akryl

Lör 14/12 | 1 100 kr | 10-15.30
nyb & forts | Södermalm
Ledare: Lisa Stålspets

Måla för själen

Lör-sön 16-17/11 | 1 750 kr | 11-15.30
nyb & forts | Södermalm
Ledare: Anna Maria Kargadouris

TEXTILA HANTVERK

Knyppling

8 ggr | 1 850 kr | tis 14-16.30
grund & forts | varannan vecka
start 3/9 | Södermalm
8 ggr | 1 850 kr | tis 18-20.30
grund & forts | varannan vecka
start 3/9 | Södermalm
Ledare: Hedwig Silén-Hermanson

Knyppling

Prova på
Lör-sön 9-10/11 | 1 650 kr | 9-16
Södermalm
Ledare: Hedwig Silén-Hermanson

Bandbroderi

Ons 16/10 | 695 kr | 10-13 | Södermalm
Ledare: Ingrid Viget

Bandbroderi – julkort

Ons 20/11 | 695 kr | 10-13 | Södermalm
Ledare: Ingrid Viget

VÄVNING

Lokal på Kungsholmen
Ledare: Ullacarin Lundh och
Helena Taivassalo

Vävning

10 ggr | 4 550 kr | tis + tors 9.30-12.45
start 1/10
10 ggr | 4 550 kr | mån + ons 9.30-12.45
start 4/11
5 ggr | 4 250 kr | 10-16
Lör-sön 9-10/11 + sön 24/11 + lör-sön 30/11-1/12

Trasmatta

8 ggr | 3 950 kr | mån + ons 9.30-12.45
start 2/9

ÖVRIGT HANTVERK

Lyxpaket på Etnografiska museet

Lör 23/11 eller 7/12 | 980 kr | 12-16
Etnografiska museet
Ledare: Atsuko Sandberg

Pysselworkshops – investera i ditt skapande

3 tillfällen 2 150 kr söndagar 15-18
Nyb & proffs
22/9 Polymerlera
27/10 Upcycling fashion
17/11 Inspirationstavlor
Ledare: Stina Löving & Ronja R Brandt

HÄLSA & LIVSSTIL

Tai chi qigong

En gammal kinesisk rörelseterapi som stimulerar och ökar kroppens egen läkningsförmåga.
12 ggr | 1 350 kr | tis 12-13
start 10/9 | Alviks Kulturhus
Ledare: Harriet Sohlman

Qigong

Se ovan, mjukar upp muskler och leder, främjar cirkulation samt förbättrar koordination och balans.
12 ggr | 1 290 kr | tors 10-11.30 | start 19/9
Alviks Kulturhus
Ledare: Anna Holtenstam

Rosenrörelser

Mjuka, enkla och gymnastiska rörelser till musik.
12 ggr | 750 kr | tors 9.30 eller 11.00 | start 12/9
Alviks Kulturhus
Ledare: Barbro Bengtsson

DansSteget - må bra i kropp och själ

Kort inledning med föreläsning/samtal, sedan dans utan prestationskrav. Bra för kropp och själ.
7+7 ggr | 950 +950 kr | mån 18.30-20.45
start 2/9 och 4/11 | Alviks kulturhus
7+7 ggr | 950+950 kr | tis 18.00-20.30
start 3/9 och 5/11 | Bagarmossens FH
Ledare: Jill Taube, Kerstin Carlsson m fl

Falltrygghet - Judo4Balance

Fysiska trygghetsövningar och samtal om kropp och hälsa.
8 ggr | 1 110 kr | fre 09.30-11.15
start 27/9 | Skarpnäck
Ledare: Andre Joaui
8 ggr | 1 110 kr | fre 13.00-14.45
start 27/9 | Birkastan
Ledare: Susanne Lundback

Reseprogram hösten 2019

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

Vikingar och förfäder

Tisdagen den 24 september

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 08.00, åter cirka 17.00

Vår buss tar oss till Gamla Uppsala, där vi inleder med förmiddagskaffe på Café Odinsborg, varefter vi går över till Gamla Uppsala Museum.

Gamla Uppsala är en av Sveriges viktigaste historiska platser. Gamla Uppsala Museum ligger vid de tre monumentala kungshögarna, som länge var symboler för en storslagen forntid. Under järnåldern fanns ett rikt och välutvecklat samhälle omkring Uppsala högar. Här låg en kungsgård och här samlades svearna för att dyrka sina gudar. Platsen behöll sin betydelse som religiöst centrum långt efter att Sverige kristnats. Vi får en guidad visning av museet.

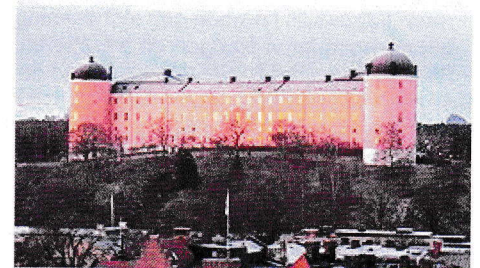
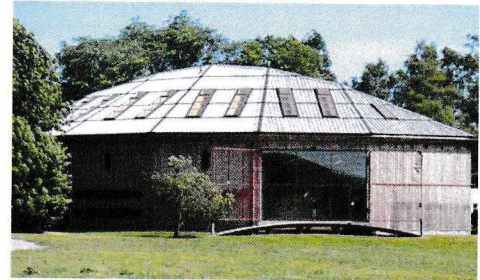
Vi fortsätter till centrala Uppsala och Uppsala slott, där vi får en visning av rikssalen, som under flera hundra år varit en arena för viktiga delar av Sveriges historia. Här abdikerade drottning Kristina och här skedde de blodiga Sturemorden.

Vår lunch intar i närheten av Wiks slott, som vi kommer att se exteriört.

Härkeberga kyrka är vårt nästa mål. Kyrkan är välkänd för sina välbevarade kalkmålningar, som Albertus Pictor målade på slutet av 1400-talet. Vi får en visning av målningarna, som är som en predikan i bilder. Det blir en fin avslutning på dagen innan vi återvänder till Stockholm.

Pris: 875:-

I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe, entréer och guidningar enligt program samt lunch.



Tureholms Slott – ett filmslott

Lördagen den 5 oktober

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 08.45, åter cirka 16.00

Vårt första stopp blir Trosa Matstudio, där vi får kaffe och en smörgås. Dit kommer också vår trosa-guide, som ska berätta om den medeltida lilla staden medan vi dricker kaffe. Med guiden tar vi en promenad i Trosa innan vi far till det vackra 1700-talsslottet Tureholm.

Ett tidigare slott på platsen ritat av Erik Dahlberg, Gäddeholm, brändes ner under rysshärjningarna 1719 men återuppbyggdes tio år senare med Carl Hårleman som arkitekt.

Det var här, i Papegojrummet, Ingmar Bergman spelade in stora delar av filmen "Den goda viljan". Det rummet och alla andra vackra rum får vi se under visningen av slottet.

Efter visningen tar oss bussen till Öster Malma Slott, där vi intar en soppa och en vilträtt från deras eget slakteri. Tillfälle finns också att handla i deras gårdsbutik innan vi återvänder till Stockholm.

Pris: 675:-

I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe, guidning i Trosa, visning av Tureholms slott samt lunch med salladsbuffé, måltidsdryck och kaffe.

Nostalgirunda i Dalarna

11 – 12 oktober

Program: Germund Olinder

Teknisk arrangör: Delfinbuss AB

Avfärd kl 09.00 från Grand Central Hotel, Kungsgatan 70 (mittemot Oscars-teatern). Åter nästa dag cirka 18.00.

Vi kommer att på två dagar med "all inclusive" (utom alkohol) återuppliva minnena av de musikaliska giganterna Jussi Björling och Hugo Alfvén. Vi ska besöka societetsläkaren Axel Munthes Hildasholm och världsarvet Falu Koppargruva. Liksom tidigare övernattar vi på Best Western Hotell Lerdalshöjden i Rättvik med god mat och fin utsikt över Siljan.

Första dagen återupplivar vi minnet av Jussi Björling på Jussi Björling-museet i Borlänge och besöker Axel Munthes Hildasholm i Leksand. Vi får guidade turer på båda ställena. På vägen upp får vi förmiddagskaffe i Sala och lunch på Officerssalongen i Rommehdslägrät.

Vid ankomsten till vårt hotell får vi efter en stunds vila en tre-rätters middag.

Andra dagen far vi efter en tidig frukost söderut till Hugo Alfvéngården utanför Leksand, där en guide möter oss. På vägen till Falu Koppargruva, där vi också får en guidad visning, stannar vi i Bjursås för förmiddagskaffe.

Lunch den dagen intar vi på Dalasalen i en före detta regementsbyggnad och på hemvägen stannar vi för eftermiddagskaffe vid Gävlebro.

Pris per person i dubbelrum: 2 595:-, enkelrumstillägg: 250:-

Allt detta ingår i priset: Bussresa t/r, hotell med frukost, 3 kaffemål, 2 luncher, 1 middag, alla entréer och guidningar enligt program.

Beställ gärna detaljerat produktblad.

La Traviata på Tallinn-operan

14 – 17 november Arrangörer: Tallink Silja Line / Germund Olinder

La Traviata, Verdis berömda opera, kommer vi att få uppleva på Tallinns vackra operahus, som ligger bara några hundra meters promenad från vårt hotell.

Vi reser med Tallinks M/S Victoria I från Värtahamnen. Efter ombordstigningen får vi en välkomstdrink och en tvårättersmiddag med vin eller öl, varefter vi kan ta del av fartygets nöjesutbud.

När vi anländer till Tallinn nästa morgon väntar en buss, som tar oss på en guidad sightseeing. Busssturen slutar vid vårt hotell, där vi efter lite egen tid äter en tidig tvårättersmiddag före promenaden till operan.

Nästa dag tar oss vår buss till Viinistu konstmuseum. I den lilla fiskebyn Viinistu, i gamla fiskekyklar från Sovjettiden, gömmer sig en riktig nationalskatt. Nämligen ett konstmuseum med över 1000 tavlor, alla målade av estniska konstnärer. Efter en guidning i museet intar vi vår lunch i Viinistu, varefter bussen kör oss till hamnen och incheckning till M/S Baltic Queen.

Väl ombord får vi återigen en tvårättersmiddag med vin/öl.

Före ankomsten till Stockholm äter vi en rejäl sjöfrukost.

Pris per person i B2 hytt (innerhytt) och dubbelrum: 4 225:-

Pristillägg per person: B1 hytt/enkelrum 990:-, A2 hytt (ytterhytt) 125:-,

A1 hytt/enkelrum 1 290:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.

Krakow med julmarknad – Polens vackraste stad

1 – 5 december

Arrangör: ReseSkaparna event & resor

Krakow, med flera sevärdheter på UNESCO:s världsarvslista, är av många betraktad som Polens vackraste stad. Denna medeltidsstad ser ut som om den vore tagen ur en sagobok med sitt livliga torg, spiralformade gotiska torn, slott och legender om drakar. En upplevelse i sig är att fynda julklappar på julmarknaden på Europas största torg.

Dag 1. När vi har landat tar oss vår reseledare på en rundtur med buss och till fots innan vi äter vår gemensamma middag.

Dag 2 går vi på guidade rundturer i Gamla Stan och besöker det magnifika slottet Wawel, där polska kungar regerade, och den intilliggande katedralen. Dagen avslutas med polsk afton med traditionella polska maträtter och polsk folkmusik.

Dag 3 är fri för egna aktiviteter, men med möjlighet att följa med på en frivillig utflykt till Auschwitz.

Dag 4 får vi en guidad rundtur i de judiska kvarteren, där ett antal scener i filmen Schindlers List spelades in. Vi får under en rundtur lära oss om stadens judiska historia. Judar har bott här i över 500 år.

På eftermiddagen åker vi till världsattraktionen och världsarvet Saltgruvan i Wieliczka, där polska gruvarbetare har byggt en fantastisk underjordisk värld med skulpturer, saltsjöar, gruvmuseum och en underjordisk kyrka.

På kvällen återvänder vi till de judiska kvarteren för middag på judisk restaurang med underhållning. Vi får smaka på judiska specialiteter.

Dag 5 är det dags att efter frukost äntra bussen till flygplatsen för hemresa.

SPF-pris med 500:- rabatt: 5 950:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.

EXTRA Thailand med boule och / eller vandringar

14 november och 30 januari

Arrangör: CK:s Resor

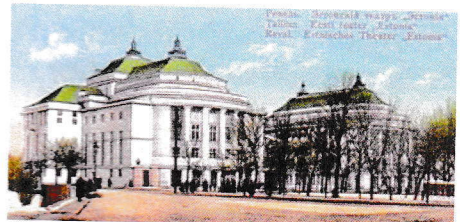
På två av CK:s Resor till Thailands genuina pärla, bad- och skaldjursparadiset Mae Phim, är bouleturneringar och vandringar inlagda. Förutom dessa aktiviteter ingår de ordinarie intressanta utflykterna med Christer och Thomas som reseledare. SPF Drakens bouleansvarige, Lasse Roxtorp, kommer att leda både boule och vandringar.

Pris (fortfarande oförändrat): 19 985:-. Möjlighet finns att förlänga resan med 6 eller 12 dagar.

Beställ gärna produktblad och läs allt om dessa intressanta resor.

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

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



I priset ingår: Båtresa i vald hyttkategori, 3 middagar, 3 frukostar, 1 lunch, transfer, entréer och guidningar enligt program, biljett till operan.



I priset ingår: Flyg t/r, transfer till hotell t/r, del i dubbelrum med frukost 4nt, 3 middagar, guidade turer och entréer enligt program, samt utfärd till Saltgruvan.



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

SPF
SENIORERNA

Engelbrekt
Stockholm

Avd 607

Bankgiro 268-6244

PROGRAM **HÖSTEN 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, Rehnsgatan 20, 6 tr. hiss, (hörnet Rehnsgatan/Luntmakargatan). Bussarna 2, 4 och 72 till Stadsbiblioteket, samt T-banan till station Rådmansgatan, 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 eller swisha 123 50 84 009.
Ange namn och datum.

Tisdag 20 augusti kl. 14.00

RÖRELSEGLÄDJE

Inspiration och konkreta tips för bättre rörlighet, styrka och balans.

Sjukgymnast Katarina Pal ger oss råd.

Tisdag 17 september kl. 14.00

SPF Seniorerna 80 år

Vi bjuder på mousserande vin och smörgåsar samt en kort historiebrevbeskrivning.

EUROPA I KRIS

Henrik Brors, journalist, analytiker och kommentator har bl.a. arbetat på TT som EU-korrespondent i Bryssel och på politikredaktionen på DN.

Tisdag 29 oktober kl. 14.00

EUGÈNE JANSSON, den blå stadens målare

Känd bl.a. för sina stadsmotiv från Söders höjder. Inga Zachau konstvetare och författarinna, som varit hos oss tidigare och berättat om konstnärer.

Tisdag 26 november kl. 14.00

BRUNKEBERGSTORG, TORGET SOM FÖRSVANN

Stella Fare berättar om torget som tidigare var en vacker och livlig plats i stadens kärna.

Onsdag 11 december kl. 13.00

JULLUNCH

För femte året i rad arrangerar vi JULLUNCH på Eriksbergs Festvåningar i Timmermansordens Hus, Eriksbergsgatan 17 A. Kostnad för medlemmar i SPF Engelbrekt 450 kronor, för övriga 650 kronor. Bindande anmälan görs till Anna-Lena Gilgen tfn 073-708 41 53. Beloppet sätts därefter in på bankgiro 268-6244 med namn på deltagaren. Sista anmälningsdag är 2 december.

Studiebesök

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

Betala helst i förväg till föreningens bankgiro 268-6244 eller swisha 123 50 84 009.

Samtidigt med anmälan ange namn och besök.

Torsdag 12 september kl. 13.00

KRIGSARKIVET

Banérgatan 64

Krigsarkivet räknar sina anor från 1805 och är en arkivmyndighet inom Riksarkivet för myndigheter under försvarsdepartementet.

Kostnad: 100 kronor.

Samling: Kl. 12.45.

Bindande anmälan till Greta Jansson,

tfn 076-895 89 19 tidigast 28 augusti senast 5 september.

Tisdag 24 september kl. 14.00

HOVSTALLET

Väpnargatan 1, hörnet av Sibyllegatan (bredvid Dramaten).

Följ med en av Hovstallets kavaljerskuskar på en visning, hör berättelser från förr och nu, träffa de ståtliga hästarna, se bilar, vagnar och paradselar.

Kostnad: 160 kronor.

Samling: Kl. 13.45 vid den stora välvda ekporten mitt på fastigheten.

Bindande anmälan till Mona Öhnfeldt,

tfn 073-092 66 65 tidigast 28 augusti senast 16 september.

Tisdag 15 oktober kl. 13.30

STADSMUSEET

Vi besöker det nyöppnade och nyrenoverade museet vid Slussen där vi får en guidning av museets guldkorn under ca 50 minuter.

Kostnad: 100 kronor.

Samling: Kl. 13.15 innanför entrén till museet.

Bindande anmälan till Eva Oberger,

tfn 070-660 41 49 (mobilsvar finns) eller helst eva.oberger@gmail.com tidigast 28 augusti senast 10 oktober.

Arrangör: SPF Hedvig Eleonora.

Torsdag 17 oktober kl. 11.00

ANDERS HANSERS NYA FILM "JORDEN RUNT PÅ 100 MINUTER"

Biografen GRAND, Sveavägen 45

En spektakulär expedition jorden runt som Hanser filmade åren 2017-2018.

Kostnad: 175 kronor som betalas med jämna pengar på plats eller med swish 070-710 52 18 vid ankomsten.

Samling: 10.45 utanför biografen.

Bindande anmälan till Anette Nyström aneskil89@gmail.com eller tfn 070-774 78 42

tidigast 28 augusti, senast 10 oktober.

Arrangör: SPF Gärdet-Djurgården.

Fredag 25 oktober kl. 13.30

KONSTEN I RIKSDAGSHUSET

Riksgatan 3

Guidning c:a en timme.

Kostnad: 50 kronor.

Samling: Kl. 13.15 vid Säkerhetskontrollen i Riksdagshuset, legitimation medtages. Ytterkläder och väskor lämnas i skåp, som kostar 10 kronor.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 tidigast 28 augusti senast 18 oktober.

Torsdag 14 november kl. 14.00

ARKDES, f.d. Arkitekturmuseet

Exercisplan 4, Skeppsholmen

Visning av basutställningen. En spännande vandring genom historien bland skickligt byggda modeller av många av svensk arkitekturs mest kända verk.

Kostnad: 100 kronor.

Samling: Kl. 13.45 utanför museet.

Bindande anmälan till Greta Jansson, tfn 076-895 89 19 tidigast 28 augusti senast 31 oktober.

Torsdag 28 november kl. 13.00

"KONSTÅKNING" Pendeln Stockholm City - Odenplan


Marie Andersson guidar och visar oss bl.a. rörliga verk, ljus- och glaskonst samt videoverk.

Kostnad: 100 kronor.

Samling: Kl. 12.45 utanför T-Centralens spärrar mot tågen.

Bindande anmälan till Kickan Ericsson, tfn 274 88 52 tidigast 28 augusti senast 21 november.

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan vad beträffar det kulturella innehållet i våra månadsmöten och studiebesök

**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Höstvandringar 2019

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 4 september

Bredäng - Liljeholmen

Mötesplats: T-banestation Bredäng utanför spärrarna kl. 10.30.
Cafébesök.

Onsdag 18 september

Monteliusvägen - Långholmen

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

Onsdag 2 oktober

Kräpplastigen - Magelungen

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

Onsdag 16 oktober

Bergshamra - Haga

Mötesplats: Bergshamra T-banestation södra uppgången utanför spärrarna kl. 10.30.

Onsdag 30 oktober

Hägernäs - Näsby Allé

Mötesplats: Östra Station ovanför rulltrappan kl. 10.15.

Onsdag 13 november.

Längs Edsviken

Mötesplats: T-banestation Danderyds sjukhus (åk sista vagnen) utanför spärrarna kl. 10.30.

Onsdag 27 november

Solna Strand - Lindhagen

Mötesplats: Solna Strands T-banestation utanför spärrarna kl. 10.30 (blå linjen).

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 19/8.

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 2/9. För mer information ring Bertil Dahlberg tfn 070-535 93 44.

Gemensamt för Östermalm

Pubträffar

Onsdagar den 11/9, 2/10, 6/11 och 4/12.
kl. 15.00 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

Dansträffar

Fredagar kl. 13.00-16.00 6/9-13/12.
Sällskapsdans på Föreningsrådet,
Fältöversten, Valhallavägen 148.
Entré 100 kronor inkl. kaffe och bröd.

Datasupport

Östermalms Bibliotek, Valhallavägen 146, 2 tr.
Kostnadsfri hjälp med internet.
Drop in vardagar 13.00-17.00.

Gymnastik (även herrar är välkomna)

Fredagar kl. 09.50-10.50 13/9-20/12.
Motionscentrum Garnisonen,
Karlavägen 100.
Ledare Lilian Roslund, tfn 076-599 44 55.
Kostnad 500 kronor.

Tävlingsbridge

Tisdagar kl. 10.00-15.00.

Fasta par. Start 3/9.

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 24/9 kl. 13.00.

Vi tävlar i lag, kaffe ingår.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, rum 1.

Kostnad: 50 kronor.

Bindande anmälan senast 20/9 till Birgitta Agazzi,

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

helst sms. I samarbete med Karlaplan.

Musikfrågesport

Torsdag 14/11 kl. 13.00

under ledning av Eva Malmros och

Jurgen Wahlberg. Vi tävlar i lag. Kaffe ingår.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, rum 1.

Kostnad: 50 kronor.

Bindande anmälan senast 10/11 till Birgitta Agazzi,

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

helst sms. I samarbete med Karlaplan.

Seniordagen

Tisdag 5/11 kl. 9.00

Öppet hus. Östermalmsföreningarna och stadsdelsnämnden bjuder in till Seniordagen på

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Program kommer senare.

Ingen anmälan. Fri entré.

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.

La Traviata på Tallinn-operan

14 – 17 november 2019

Arrangörer: Tallink Silja Line / Germund Olinder

La Traviata, med musik av Giuseppe Verdi och libretto av Francesco Maria Piave, baserar sig på Alexander Dumas d.y:s skådespel Kameliadamen.

Då Verdi kom till Paris var Dumas' skådespel "La Dame aux Camélias" säsongens stora teaterhändelse. Man hävdade att skådespelet skildrade författarens eget privatliv och hans förhållande till en av Paris mest kända demimonder, vilket delvis erkändes av författaren. Verdi blev mycket förtjust i föreställningen, vilket gav honom stoff till en opera.

Operan, som spelas på den vackra Tallinn-operan, sjungs på italienska och textas på engelska.

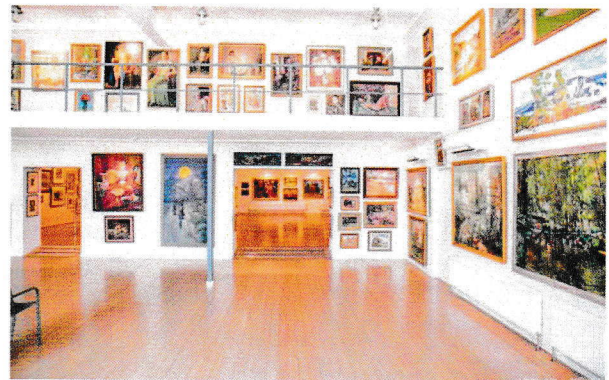


Efter incheckning i Silja-terminalen i Värtahamnen kl 16.15 stiger vi ombord på M/S Victoria I. Efter en välkomstdrink intar vi en tvårättersmiddag med vin, öl eller cider och kaffe avec. Därefter kan vi ägna oss åt fartygets nöjesutbud.

Vid ankomsten till Tallinn äntrar vi, efter en riklig frukost, en buss för ett par timmars sightseeing, delvis med buss och delvis till fots, innan vi checkar in på Tallink City Hotel, där vi äter en tvårätters-middag innan vi tar den korta promenaden till Operan.

Nästa dag stiger vi åter på vår buss, som tar oss till den lilla orten Viinistu med dess konstmuseum. Den estnisk-svenske affärsmannen och konstmenenaten Jaan Manitski köpte 1998 ortens konkursade kolchos, och 2002 öppnade han Viinistu konstmuseum. Museet visar en stor samling estnisk konst, med tyngdpunkt på Düsseldorfskolan, som Manitski har samlat. Dessutom har han låtit bygga om pannhuset till en konsertsal, grundat en sommarteater och inrättat hotell och restaurang. Vi äter vår lunch i restaurangen.

Bussen tar oss efter museibesöket till terminalen, där vi checkar in för hemfärd med M/S Baltic Queen. Även på hemresan får vi en tvårät-



tersmiddag med vinpaket och nästa morgon äter vi frukost innan vi stiger i land i Stockholm.

Pris per person i B2 hytt (innerhytt) och dubbelrum: 4 225:-

Pristillägg per person: B1 hytt/enkelrum 990:-, A2 hytt (ytterhytt)/dubbelrum 125:-, A1 hytt/enkelrum 1 290:-

I priset ingår: Båttresa t/r, transfer till och från fartyget, 3 frukostar, 3 middagar, 1 lunch, guidning i Tallinn, operabiljett, inträde i Viinistu.

Anmälan till: Germund Olinder, germund.maud@comhem.se, tel. 08-667 54 93 med angivande av adress, telefonnummer, e-postadress och födelsedata (ååmmdd)

RESEGRUPPEN ÖSTERMALM NORRMALM RESER TILL KRAKOW MED JULMARKNAD

- Polens vackraste stad

Krakow, med flera sevärdheter på UNESCOs Världsarvslista, är av många betraktad som Polens vackraste stad. Denna medeltidsstad ser ut som om den vore tagen ur en sagobok med sitt livliga torg, spiralformiga gotiska torn, slott och legender om drakar. Följ med till Polen inför julen, passa på att fynda julklappar. Julmarknaden på Europas största torg är en upplevelse i sig. Vår kunniga reseledare Einar berättar och visar oss en av sina favoritstäder.

DAG 1: KRAKOW

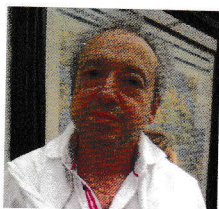
Direktflyg från Arlanda till Krakow mitt på dagen. Vår reseledare tar oss på en rundtur med bussen som avslutas vid vårt hotell där vi checkar in. Vi gör en rundtur till fots med vår reseledare till det gamla torget där vi besöker julmarknaden och butikerna runt torget. Gemensam middag. (M)

DAG 2: KRAKOW MED WAWEL

Vi möter vår svensktalande lokalguide och nu ska vi få uppleva Gamla Stan, en verklig sevärdhet i sig. Vår guide tar oss med på en guidad stadsrundtur till fots till den välkända Grodzkagatan och till hjärtat av Gamla Stan. Vi besöker det magnifika slottet varifrån polska kungar regerade och katedralen på Wawelkullen. Rundturen avslutas vid stora torget i Gamla Stan. På kvällen träffas vi på restaurang i Gamla Stan för en polsk afton där vi får prova traditionella polska maträtter och lyssna till folkmusik. (F, M)

DAG 3: EGEN DAG/AUSCHWITZ

Denna dag kan du välja att upptäcka staden på egen hand eller följa med på en frivillig utfärd till koncentrationslägret Auschwitz. Denna tur ger oss obarmhärtiga påminnelser om förintelsen. Vi ser både Auschwitz 1 och Birkenau. Resten av dagen till eget förfogande och möjlighet att åter besöka julmarknaden. (F)



Einar Szpiro

Einar har drygt 20 års erfarenhet av att leda resor i Norge, Polen, Tyskland och Kina för att bara nämna några. Hans stora intresse för historia, kultur, samhälle, språk och geografi är anledningen till att han startade en karriär som reseledare.

DAG 4: SALTGRUVA & JUDISK AFTON

På morgonen skall vi få uppleva stadsdelen Kazimierz, där stadens judiska befolkning har bott i över 500 år. Området var med i ett antal scener i filmen Schindlers List. Under en guidad rundtur får vi lära oss mer om stadens judiska historia.

På eftermiddagen åker vi till Wieliczka saltgruva, ett av de första tolv världsarven på UNESCOs Världsarvslista, belägen ca 15 km söder om Krakow. Denna världsattraktion har funnits i över 700 år. Polska gruvarbetare har byggt en underjordisk värld med fantastiska skulpturer, saltsjöar, ett gruvmuseum och en underjordisk kyrka. Promenaden i gruvan är ca 2,5 km lång men vi åker hiss ner och upp. På kvällen återvänder vi till de judiska kvarteren för middag på judisk restaurang med underhållning. Vi får smaka på judiska specialiteter. (F, M)

DAG 5: HEMRESA

Strax efter frukost avgår bussen till flygplatsen för hemresa. Åter Sverige på eftermiddagen. (F)

På vår resa till Krakow är flera av rundturerna till fots. Det är en gammal stad med trappor och ojämna markförhållanden, ibland utan möjlighet att vila sittandes. Kontakta oss om du har funderingar kring detta.



FAKTA

ERT PRIS:	5 950 KR
PRIS:	6 450 KR
RESLÄNGD:	5 DAGAR
AVRESA:	1 DEC 2019

I PRISET INGÅR

- Svensk reseledare
- Flyg Arlanda-Krakow t/r
- Transfer flygplats-hotell t/r
- Del i dubbelrum med frukost 4 nt
- Middag på lokal restaurang (M)
- Polsk afton med tre-rättersmiddag, och underhållning (M)
- Judisk tre-rättersmiddag med musikunderhållning (M)
- Rundtur till fots i Krakow inkl. entréer enligt program
- Guidad rundtur i judiska kvarteren
- Utfärd till Saltgruvan
- Övriga besök enligt program

TILLÄGG

Enkelrum: 900 kr

TILLVAL

Utfärd Auschwitz: 650 kr
Detta är en gruppresa med ca 25-35 deltagare.

PRELIMINÄRT HOTELL

Hotel Wyspianski ***

<https://www.hotel-wyspianski.pl/>

PRELIMINÄRA FLYGTIDER (Norwegian)

UT: Arlanda-Krakow, 12:30 - 14:25

HEM: Krakow-Arlanda, 13:05 - 15:00

INFORMATION

Resegruppen Östermalm Normalm
Germund Olinder

Telefon: 070-866 56 25

E-post: germund.maud@comhem.se

Tidiga amälan rekommenderas då platserna är begränsade.

Bokningsbekräftelse med inbetalningsavier skickas från ReseSkaparna.



8 ggr | 1 110 kr | mån 10.00-11.45

start 30/9 | Bromma

Ledare: Micael Öberg

Cirkelsamtal

Tema: Hälsa, kreativitet, lycka samt drömmar och mål.

8 ggr | 1 400 kr | tis 15.30-17 | start 24/9

Södermalm

Ledare: Carin Vilhelmsson

NATURENS SKAFFERI

Naturens apotek

Ons 11/9 | 750 kr | 18-21 | Södermalm

Ledare: Jeanette Granberg och

Mia Katva

Allt material ingår i kursen

Hudvård

Ons 2/10 | 750 kr | 18-21 | Södermalm

Ledare: Jeanette Granberg och

Mia Katva

Allt material ingår i kursen

Kroppsvård

Ons 23/10 | 750 kr | 18-21 | Södermalm

Ledare: Jeanette Granberg och

Mia Katva

Allt material ingår i kursen

Smink

Ons 13/11 | 750 kr | 18-21 | Södermalm

Ledare: Jeanette Granberg och

Mia Katva

Allt material ingår i kursen

Städning

Ons 4/12 | 750 kr | 18-21 | Södermalm

Ledare: Jeanette Granberg och

Mia Katva

Allt material ingår i kursen

I höst...

... Vill vi gärna starta samtalsgrupper inom

- Existentiell hälsa - livet som äldre
- Hälsospåret - psykisk hälsa

Plats: Södermalm.

Tid och pris meddelas senare.

Mer information får du när du lämnar din intresseanmälan till Margareta Forselius 08-679 03 81 eller 08-679 03 70, margareta.forselius@sv.se eller stockholm@sv.se

MUSIK

Lokal på Södermalm

Ledare: Klaes-Göran Jernhake

Schubert ur ett nutida perspektiv

8 ggr | 1 480 kr | ons 10.30-13 | start 2/10

Musiklyssning och konserter

8 ggr | 1 480 kr | mån 14-16.30 | start 30/9

Musikens historia från gregoriansk sång till Bach och Händel

8 ggr | 1 480 kr | mån 10.30-13 | start 30/9

SKRIVA

Ta tag i ditt skrivande

5 ggr | 2 450 kr | lär 13-15.30

forts avancerad | varannan vecka

start 28/9 | Södermalm

Ledare: Helga Härle

Skriv om ditt liv

6 ggr | 1 950 kr | tis 14-16.15

varannan vecka

grund | start 24/9 | Södermalm

Ledare: Carina Roxström

Skrivarkurs grund

7 ggr | 2 550 kr | tors 18-20.15

start 10/10 | Södermalm

Ledare: Malin Haawind

SLÄKTFORSKNING

Lokal på Södermalm

Ledare: Ulf Berggren

Nyfiken på släktforskning

Ons 11/9 | 350 kr | 13-15.30

Släktforskning - grund

7 ggr | 1 990 kr | mån 9.30-12 | start 16/9

7 ggr | 1 990 kr | mån 13-15.30

start 28/10 ej v. 45

7 ggr | 1 990 kr | tis 18-20.30 | start 1/10

2 ggr | 1 990 kr | lär 10-16 | intensiv | 21/9

och 28/9 eller 16/11 och 23/11

Släktforskning - fortsättning 1

6 ggr | 1 985 kr | tis 9.30-12 | start 12/11

Släktforskning - fortsättning 2

6 ggr | 1 985 kr | mån 9.30-12 | start 16/9

Handstillsläsning

4 ggr | 1 890 kr | tis 18-20.30 | start 26/11

Forska vidare med dator

5 ggr | 1 985 kr | mån 9.30-12 | start 18/11

SPRÅK

ENGELSKA

Lokal på Södermalm

Grund A1

10 ggr | 2 050 kr | fre 12-13.30 | start 20/9

Ledare: Lena Lindström

Fortsättning A2

10 ggr | 2 2050 kr | fre 10-11.30 | start 20/9

Ledare: Lena Lindström

Brush up your English - basic

För dig som kan lite engelska, vill repetera och bli bättre. Samtalsbaserad.

8 ggr | 1375 kr | mån 13.15-15.30 alt.

tis 10.15-12.30 | start 23/9 alt 24/9

Ledare: Anne Pullar

Brush up your English - advanced

För dig som har goda baskunskaper och vill utveckla dem vidare. Samtalsbaserad.

8 ggr | 1375 kr | tis 13.15-15.30 | start 24/9

Ledare: Anne Pullar

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 23/9 | Brommaplans bibliotek

Fransk konversation

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

12 ggr | 1 375 kr | tors 12.40-13.10

start 26/9 | 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 26/9 | Östermalms föreningsråd

ITALIENSKA

Lokal på Södermalm

Ledare: Federico Puggioni

Fortsättning A1 del 3

10 ggr | 2 050 kr | mån 18-19.30 | start 30/9

Fortsättning A2 del 1

10 ggr | 2 050 kr | tis 15-16.30 | start 1/10

Fortsättning A2 del 3

10 ggr | 2 050 kr | ons 15-16.30 | start 2/10

Fortsättning B1 del 2

10 ggr | 2 050 kr | mån 10-11.30 | start 30/9

Fortsättning B2 del 1

10 ggr | 2 050 kr | mån 15-16.30 | start 30/9

Fortsättning B2 del 2

10 ggr | 2 050 kr | tors 10-11.30 | start 3/10

SPANSKA

Grund A1

10 ggr | 2 050 kr | tor 15-16.30 el 18-19.30
start 19/9 | Södermalm

Ledare: Gunilla Salo

Grund A1 del 2

10 ggr | 2 050 kr | tor 10-11.30 | start 26/9
Södermalm

Ledare: Catalina Arianzen

TYSKA

A1

10 ggr | 2 050 kr | tors 17.30-19 | start 19/9
Södermalm | Ledare: Svenja Brinkmeier

TRÄDGÅRD

Beskärning av träd och buskar

Lör 26/10 | 895 kr | 11-15 | Bromma

Sön 27/10 | 895 kr | 11-15 | Bromma

Ledare: Lars Myrtnér

ANHÖRIG

Grundkurs i samtalsstöd vid afasi - SCA Supported Conversation for adults with Aphasia

2 dagar | 2 900 kr | 14-15/10

Kontakta Afasiföreningen,

Sabbatsbergsvägen 6

för mer info 08-7204480

AFASI

Nedan ett 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 eller till

Afasicenter 08-720 44 80, afasi@afasicenter.se

Språklig stimulans

17 ggr | 1 150 kr | mån 13.15-15.30

start 19/8 | Sabbatsberg

17 ggr | 1 150 kr | mån 13.00-15.15

start 19/8 | Södermalm

17 ggr | 1 150 kr | tis 10.00-12.15

start 20/8 | Hornstull

17 ggr | 1 150 kr | tis 13.00-15.15

start 20/8 | Hornstull

17 ggr | 1 150 kr | ons 09.30-11.45

start 21/8 | Södermalm

17 ggr | 1 150 kr | tor 13.00-15.15

start 22/8 | Södermalm

17 ggr | 1 150 kr | tor 09.30-11.45

start 22/8 | Östermalm

17 ggr | 1 150 kr | tor 12.30-14.45

start 22/8 | Östermalm

Språklig stimulans för finsktalande

8 ggr | 700 kr | tor 13-15.15

start 22/8 | Södermalm

Språklig stimulans

- tema konst, kultur, skapande

8 ggr | 700 kr | tis 13-15.15

start 20/8 | Södermalm

Sång och musik

17 ggr | 1 150 kr | ons 13.30-15.45

start 21/8 | Sabbatsberg

Teckna och måla

17 ggr | 1 150 kr | tis 09.30-11.45

start 20/8 | Södermalm

17 ggr | 1 150 kr | ons 13.00-15.15

start 21/8 | Södermalm

Upplev din stads muséer

4 ggr, en gång i månaden | 610 kr
sön 13.30-15.45

Afasicenter, Sabbatsbergsvägen 6

Må bättre med mindfulness efter stroke

17 ggr | 1 150 kr | tis 13-15.15

start 20/8 | Södermalm

Brush up your English

12 ggr | 890 kr | mån/fre 9.30-11.45

start 19/8 | Södermalm

VANDRINGAR & FÖRELÄSNINGAR

KONDISVANDRINGAR

Kondition och kondiskultur på samma gång!
Promenera 1-1,5 timme med vår guide för dagen. Turen avslutas välförtjänt på ett av stadens konditorier.

25/8 Konstvandring i Västertorp

15/9 I fotspåren av Per Anders Fogelström

6/10 Arkitekturens Gröndal

17/11 I Bellmans fotspår

1/12 Made in Sweden

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.

BLOMMOR

Utställning med guidning av Jobs handtryckta textilier från Dalarna

Känn sommarskänslan med Lisbets och Gockens och andra Jobskonstnärers blommor, fåglar, trollsäländor med mera på deras dukar, gardiner och annat. Provsmakning av vilda örtteer, almfröpudding och örtgodis ingår. Man kan även köpa vanligt fika.

Onsdag 20/11 | 240 kr | 14-ca 15:30

Galleri A-Ö

TEMA RESMÅL

Japan

Följ med på en visuell resa genom den japanska kulturskatten från 600-talet till dagens Japan. Kontemplera vid zenbuddhistiska trädgårdar, lär känna de mjuka sidorna hos samurajerna och bekanta dig med haiku-poesi. Jörgen Fredriksson, delägare i Världens Resor och bosatt i Japan, lotsar dig genom den speciella idévärld som Japan lockar med.

Onsdag 25/9 | 220 kr | 13-ca 15 | Södermalm

ODLINGSKVÄLL I STAN

Yrkesmässig odling av grönsaker och blommor - i växthus och på friland!

Om odlingscykler, teknik, försäljning, hållbarhet och svensk kvalitet i jämförelse med importerad. En kväll där du får veta mer om hur svenska produkter i din butik odlas. Tid för frågor och fika.

Med Marcus Söderlind, odlare av tomater i växthus och grönsaker på friland (ekologisk odling),

ordförande i LRFs trädgårdsdelegation

I samarbete med LRF Stockholmsavdelning.

Tisdag 8/10 | Fri entré men anmälan behövs | 18.00-20.15 | Södermalm

Sjung i SPF Seniorernas körer!

Allsångarna i Farsta

Kontaktperson: Kerstin

Högström, 070-913 74 31

Spånga Veterankör

Kontaktperson: Christina

Ingemarsson, 070-3959948

Samklangen i Vällingby

Kontaktperson: Sonia Huhn,

073-64738970

Vi har fler kurser!

I detta program syns bara ett urval - hela utbudet finns på www.sv.se/stockholm eller beställ vårt kompletta kursprogram för hösten 2019.

Om hörapparater

Vera Sundberg ger oss en personlig redogörelse för hur hon skaffade sig hörapparater. Hon beskriver en väl genomförd process, som alla borde få del av. På sista sidan har vi som information vid eventuellt behov sammanställt BRA ATT VETA med basfakta och adresser på nätet.

För många äldre blir det aktuellt att skaffa hörapparater. När du tycker andra talar otydligt, du inte hör fåglar och insekter eller tycker barnbarnen utesluter konsonanter och du missförstår ofta, då är det nog tid. För oss i Stockholm är det enkelt att få tid hos en audionom. Stockholms läns landsting (nu Region Stockholm) har avtal med tio privata auktoriserade hörselmottagningar, och du behöver ingen remiss för att beställa tid. De tio är: Audika, Audionomkliniken, Audio Nova, Hörbart, Hearing, Eartech, HörAB, Hörselexperten, Lyhörd och Suavis. De flesta av dessa har många mottagningar. Alla för också de av landstinget godkända modellerna, enligt en uppgift ca 65 från fem olika leverantörer. Nya modeller och nya tekniska lösningar kommer varje år ut på marknaden. Du kan välja en leverantörsoberoende mottagning eller en knuten till leverantör. Välj en på bekvämt avstånd från ditt hem, eftersom du kommer att besöka den åtminstone tre gånger, kanske fler, för justeringar eller reparationer eller inköp av t.ex. batterier. Gå in på nätet eller, om du inte har dator, kontakta din vårdcentral, för att välja mottagning. Dit ringer du eller går och beställer tid hos en audionom. Kolla också gärna med vänner, som har erfarenhet av olika mottagningar.

Vid första besöket gör audionomen en bedömning av dina behov efter de bekymmer du själv upplever. Efter detta görs ett hörseltest i ett slutet rum, där du lyssnar på ljud med olika frekvenser i hörlurar. Detta tar ca en timme. Resultatet

presenteras i ett audiogram.

Hörapparater är små underverk bestående av mikrofon, liten dator, förstärkare, högtalare och batteri. Nya modeller som är laddningsbara har kommit, men de är dyra. Kan vara värt det, om man har besvär med händerna, då byte av batterier kan vara knepigt.

I-örat-apparater ryms helt inne i hörselgången och ligger i ett individuellt anpassat skal. Den kan alltså inte bytas lika lätt. Den utestänger ljud utifrån och är svårare att rengöra. Bakom-örat-modellerna kan vara med större eller mindre öroninsats. Den ger möjlighet att höra även ljud utifrån. Diskutera de olika modellerna med audionomen, de har både för- och nackdelar.

För 600 kr får du välja av landstinget upphandlade sortiment. Företagen är skyldiga att föra detta. Du kan även göra ett FRITT VAL av företagets övriga apparater. Då får du en rekvisition som en del av betalningen (3040 kr för en, 6080 för två apparater) och äger då den/dem. Ta reda på vad hjälpmedlet egentligen kostar, och hur mycket du i så fall måste betala själv, och vad som gäller vid reparationer eller byte. Många av företagets egna modeller är mycket dyrare än din rekvisition. R & R berättar om en person, som fick betala 17 000 kr extra men ångrade sig och kunde tillämpa konsumentköplagen. Problemet är att audionomen gärna vill sälja av det privata sortimentet. Om en dyrare apparat ger uppenbara fördelar, kanske det kan vara värt ett tillägg. Men det är inte säkert att en dyrare är bättre. Landstinget för-

nyar sitt sortiment och anpassar det till modern teknik som t.ex. trådlös mottagning från hörapparaten till mobilen.

Vid andra besöket har audionomen anpassat en hörapparat efter dina behov, och du tar hem den och testar den i din vardagsmiljö. Du får en utförlig instruktionsbok med dig hem. Läs den till tredje besöket, och om det då är några oklarheter om t.ex. batteribyte, rengöring av vax, tålighet mot vatten mm - så fråga!

Vid tredje besöket kan audionomen göra eventuella justeringar och hjälpa dig med att parkoppla apparaten med mobilen, visa dig hur man rengör, byter batterier och tekniska finesser mm. Ta tid på dig och fråga! Är det stora justeringar kanske ett fjärde besök behövs. Är du nöjd godkänner du köpet. Är du inte nöjd kan audionomen göra ytterligare justeringar, eller kanske du måste prova ut en helt ny apparat, allt för dina 600 kr plus eventuell check (3040/öra).

Efter den slutgiltiga utprovningen kan du utan vidare byta till annan hörselmottagning.

Min erfarenhet är att jag fick mycket bra service, gott om tid hos audionomen och en väl fungerande hörapparat kopplad till min Iphone, så att jag kan styra hörandet i olika situationer. Detta för 600 kr plus den check som landstinget betalar för att jag valde ur företagets större sortiment. Alltså 600 kr för att höra normala samtal, föredrag, fågelsång mm.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Avs:

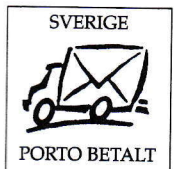
SPF Seniorerna Engelbrekt Stockholm

c/o Stig Carlsson

Eriksbergsgatan 17

114 30 Stockholm

B



BRA ATT VETA om hörapparater

Att skaffa hörapparater är inte samma sak som att skaffa glasögon. Det är mycket mer komplicerat både när det gäller teknik och kostnader. Du kan välja mellan att låna eller att köpa.

Alla godkända hörselmottagningar erbjuder

1. Behovsbedömning.
2. Utprovning av hörselhjälpmedel.
3. Information, stöd och rådgivning samt service och reparation oavsett om du vill låna eller köpa ditt hjälpmedel.

Det finns tre olika kostnadsnivåer

1. Lån. – 600 kronor, förskrivningsavgift. Innebär att du lånar apparaterna. Du väljer ur av Stockholms läns landstings (nu Region Stockholm) godkända modeller.
2. Köp – 600 kronor plus landstingets bidrag enligt rekvisition på 6080 kronor för två apparater (ett för varje öra). Denna summa medger s.k. FRITT VAL. Möjligheten till trådlös mottagning till hörapparaten från mobiltelefon eller annan utrustning finns i landstingets sortiment av hörapparater och inom FRITT VAL. Du kan välja ett begränsat antal modeller ur mottagningens eget sortiment inom kostnadsramen, och du äger då dina apparater.
3. Köp – Lika punkt två, men här kan du, om du anser det nödvändigt, välja en än mer avancerad och dyrare modell. Fråga vad det kostar, och hur mycket du får betala själv.

Ta reda på vilka garantier som ingår i ditt köp.

Konsumentlagen gäller.

Be att få se flera alternativ

Fråga om utbudet och skillnaderna mellan landstingets sortiment och hörselmottagningens FRITT VAL-sortiment.

Förutom att det finns olika typer av hörapparater finns det många varianter och olika varumärken. Be audionomen att visa olika sorter och berätta om dem. Tillsammans ska ni komma fram till vad som blir bäst för dig. Finns det flera olika hörapparater som kan passa dig, ska audionomen informera om det.

Det går bra att byta hörselmottagning, om du skulle vara missnöjd eller om du flyttar.

Se över din hemförsäkring

Vare sig du lånar eller själv äger din apparat, är det bra att se över hemförsäkringen. Täcker den när hörapparaten går sönder/tappas bort, eller behöver du en separat försäkring?

Läs mer på

Vårdguiden

www.1177.se/horsel

Hörselskadades Riksförbund, HRF

www.hrf.se/stockholm Klicka på Om oss och du hittar en lista på mottagningar med angivelse av leverantörsberoende.

Hörsellinjen

www.horsellinjen.se