

# Engelbrektsbladet

SPF  
SENIÖRERNA

Engelbrekt  
Stockholm

Nr 115 januari 2020 Ärg. 30

Grundad 1981

## Kära vänner!

Året 2019 är snart tillända - ett år som gett oss flera anledningar att tänka tillbaka i tiden.

1939 var året då andra världskriget bröt ut, och också året då Vera Sundberg och jag började skolan. Vi har alltså firat 80-årsjubileum i höst tillsammans med åtta andra pigga klasskamrater från åk 1 i Statens Normalskola. Tänk att Vera och jag känt varandra så länge, och fortfarande jobbar vi tillsammans i SPF Engelbrekts styrelse!

1989 föll muren i Berlin - något man också uppmärksammat i år.

SPF Seniorerna har firat sitt 80-årsjubileum i höst, och i vår förening presenterade vi under litet festliga former ett bildspel vid månadsmötet i september, där vi fick en sammanfattning av förbundets historia.

I juni 2020 hålls SPF Seniorernas kongress i Stockholm, och då får vi bl.a. nya stadgar att hålla oss till.

Inför de stundande helgerna vill jag önska er alla en

*God Jul och Ett Gott Nytt År!*

VÄL MÖTT i SPF Engelbrekt 2020!

Programbladet är som vanligt fyllt med spännande aktiviteter!

Kerstin Tideblad Särner  
Ordförande



## ÅRSMÖTE

Medlemmarna i SPF Seniorerna Engelbrekt kallas härmed till årsmöte tisdagen den 18 februari 2020 kl. 14.00 på Café Utsikten, Rehnsgatan 20, 6 tr.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast den 14 januari.

Barbro Westerholm, f.d. ordförande i SPF, leder mötet. Efter mötet berättar hon om sitt arbete inom politiken.

*Föreningen bjuder på kaffe.*

### Redaktör:

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

### Ansvarig utgivare:

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

### Redaktionskommitté:

Birgitta Burman, Stig Carlsson,  
Vera Sundberg

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

## AKTUELLT

### Januari

21 tisdag 14.00 Månadsmöte  
23 torsdag 12.45 Studiebesök  
28 tisdag 14.00 Månadsmöte

### Februari

12 onsdag 10.30 Vandring  
13 torsdag 13.45 Studiebesök  
18 tisdag 14.00 Årsmöte  
26 onsdag 10.30 Vandring

### Mars

11 onsdag 10.30 Vandring  
19 torsdag 14.45 Studiebesök  
25 onsdag 11.00 Vandring  
31 tisdag 14.00 Månadsmöte

## VÄLKOMNA

att besöka vår HEMSIDA  
[spfseniorerna.se/engelbrektstockholm](http://spfseniorerna.se/engelbrektstockholm)  
Där finner ni det senaste om vår förening, allt om våra möten, studiebesök, resor och många bilder.

## PROGRAMMEN

De finns alla inne i tidningen. Riv gärna ur de olika delarna för att ha dem tillhands.

## MÅNADSMÖTEN

Avgiften för månadsmötena är höjd till 80 kronor p.g.a. högre omkostnader. Glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag före tisdagarnas månadsmöten. Ring eller mejla till Mona Öhnfeldt, tfn 073-092 66 65 eller e-post [mona.ohnfeldt@comhem.se](mailto:mona.ohnfeldt@comhem.se) eller Anna-Lena Gilgen, tfn 073-708 41 53 eller e-post [anna-lena.gilgen@comhem.se](mailto:anna-lena.gilgen@comhem.se)

## BETALNING

*Betala* helst i förväg till både månadsmöten och studiebesök till föreningens bankgiro 268-6244. Ange aktivitet, datum och namn. Eller med swish på plats.

## INNEHÅLL

På gång, Studieförbundet  
Vuxenskolans kursprogram,  
Reseprogram, Vårprogram 2020,  
Konsumt nytt, Resa med bonus.

## På gång

Hur fungerar våra vårdcentraler för äldre? Pensionärsorganisationerna PRO, SPF, SKP Pensionärerna och RPG har undersökt länets vårdcentraler med fokus på äldremottagningarna. Till Seniordagen kom över 400 personer och läs om ett av de många intressanta månadsmötena.

### Länets vårdcentraler

Ca 150 pensionärer har genomfört personliga intervjuer med 130 vårdcentraler i Stockholms län.

Nästan alla vårdcentraler har en äldremottagning. Det som fungerar är direktnummer utan knappval till en sjuksköterska. Tiden varierar från det att man kan ringa 30 minuter per dag till hela dagen.

De som fyller 75 skall få ett erbjudande om att lista sig på en äldremottagning. Så fungerar det dock inte på alla vårdcentraler.

Kallelse till läkare för de listade sker inte alltid. Regelbunden hälsokontroll är en fördel och viktig för att följa hälsoutvecklingen. Samma sak med det förebyggande hälsoarbetet. En del vårdcentraler arbetar mycket med detta, andra inte alls.

Väntetiden till läkarbesök (icke akut) är ett bekymmer och den allvarligaste kritiken. Mer än hälften får vänta två veckor eller mer. Vårdgarantin talar om att man har rätt till medicinsk bedömning av legitimerad vårdpersonal inom 3 dagar!

Geriatriner är en bristvara. Endast 13% har en sådan anställd och 4% har en, som kommer vissa tider.

Viveka Friberger

### Seniordagen

Seniordagen var en dag full av upplevelser. Nog hade många av de närvarande firat semester i Thailand, men vem trodde det var möjligt att ta sig dit med tåg? Om ett sådant äventyr berättade Helen Tronstad, välkänd f.d. meteorolog från TV. Hon hade föresatt sig att ta sig dit på ett klimatsmart sätt. Hennes upplevelser på transsibiriska järnvägen med



Helen Tronstad på väg.

svenskt resällskap och vidare ensam genom Kina till Vietnam, där nytt resällskap väntade, fick vi lyssna till och förvånas över. Vidare till Bangkok och sedan söderut. Som turist kände hon sig ibland utsatt. När hon upplevde sig behandlad som lokalbefolkning kände hon sig bekväm, men små ångestattacker fick motas bort, när det krånglade med visum. Imponerande och modigt gjort.

Vår Nationalstadspark är världsunik. Henrik Ekman visade egna bilder på det vackra landskapet och det fantastiska djurlivet. Det måste kännas fint att bo mitt i parken, på Gärdet.

Amelia Adamo är alltid rolig att lyssna till. Välinformerad med en mängd egna synpunkter skildrade hon vårt åldrande på ett drastiskt och humoristiskt sätt.

Flera föredragshållare kom till tals, och i pauserna kunde man informera sig om utbudet hos de många utställarna.

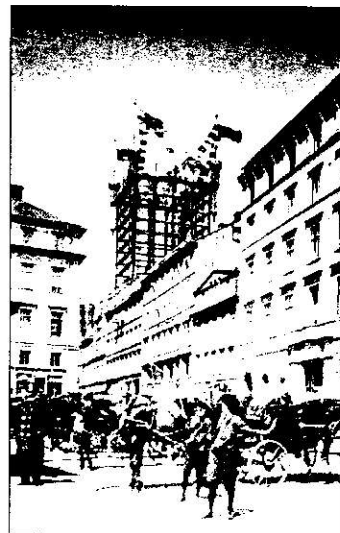
Agneta Liljedahl

### Ett månadsmöte

Tisdagen den 26/11 berättade Stella Fare med ord och bild målande om Brunkebergsåsens förvandling från slagfält till ödsligt stentorg. 1471 utkämpades här det omtalade slaget vid Brunkeberg mellan danske kungen

Kristian och Sturarnas bondearmé. På åsen fanns brandtornet från vilket man spanade efter bränder. Mer fredlig blev platsen på 1700-talet genom tillgången på friskt vatten från åsen. En brunn anlades, grus och sand avlägsnades och ett trekantigt torg skapades, och bebyggelsen kom att hysa många kulturaktiviteter med ateljéer och hem för den tidens kulturpersonligheter. Kring torget fanns Sergels ateljé, föregångarna till Handelshögskolan, Konstfack och Odeonteatern. Senare kom också näringslivet in med modesalong och Telefonaktiebolaget med sitt torn och virrvarr av luftledningar. Hästdroskorna ersattes med trådbussar. När Klaratunneln skulle byggas var det slut med kulturen. På en innergård fann man ett 1700-tals hus, där Cajsa Warg varit husmamsell. Det och all annan bebyggelse revs utan några egentliga protester. Endast några vackra dörrar finns bevarade efter denna rivningsväg. I dag domineras torget av Riksbankens diabaspalats och mer eller mindre trista nybyggen.

Vera Sundberg



Brunkebergstorg när det begav sig.

#### **Anmälan och avanmälan**

För anmälan kontakta oss på telefon: 08-6790370 eller direkt till Marie Eliasson 08-6790322, marie.eliasson@sv.se  
Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang!

I detta program syns bara ett urval – hela utbudet finns på [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm) eller beställ vårt kompletta kursprogram för våren 2020. Tider och platser kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)

#### **Avtal mellan SPF och SV!**

Alla SPF-medlemmar har 10 % rabatt på alla cirklar under 2020. Kom ihåg att säga till vid anmälan!



Lokal på Södermalm

#### **Biodling för nybörjare**

10 ggr | 2 450 kr | ons 18.30-21 | start 22/1

10 ggr | 2 450 kr | ons 18.30-21 | start 29/1

(ca varannan vecka.

se [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm) för datum)

Ledare: Lars Myrtner

10 ggr | 2 450 kr | tis 18.30-21 | start 18/2

Ledare: Bengt Sundbaum

#### **Biodling fördjupning**

6ggr | 1 500 kr | ons 18.30-21 | start 19/2

Ledare: Bengt Sundbaum

Lokal på Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

#### **Kom igång med din Mac**

4 ggr | 1 590 kr | grund

tis 13.30-15.45 | start 28/1

ons 10-12.15 | start 4/3

tors 10-12.15 | start 16/4

4 ggr | 1 590 kr | forts

tors 10-12.15 | start 30/1

ons 13.30-15.45 | start 29/4

#### **Pages, Keynote och Numbers för Mac**

4 ggr | 1 590 kr | ons 10-12.15 | start 27/5

grund

#### **Bildhantering för Mac**

3 ggr | 1 290 kr | tis 10-12.30 | start 26/5

Lokal på Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

#### **Kom igång med din PC**

4 ggr | 1 590 kr | ons 10-12.15 | start 29/1

#### **Bildhantering för PC**

3 ggr | 1 290 kr | ons 10-12.30 | start 1/4

Lokal på Södermalm

Ledare Gabriel Eliasson och Gunnar

Björnwall (Android)

#### **Kom igång med din iPhone**

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

start 28/1

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

start 4/3

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

start 29/4

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

start 29/1

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

start 31/3

#### **Kom igång med din iPad**

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

start tis 31/3

#### **Kom igång med din smartphone/**

**Android (t ex Samsung, Sony**

**Ericsson, HTC)**

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

start 28/1

#### **Kom igång med din smartphone/**

**Android (inkl. DORO)**

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

takt | start 3/3

#### **Kom igång med din smartphone/**

**surfplatta Android (ex Samsung,**

**Sony Ericsson, HTC)**

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

start 3/3

Lokal på Södermalm

#### **Kamera/bilder för iPhone/iPad**

3 ggr | 995 kr | tis 13.30-16

start 26/5 | Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

#### **Swish/Bank-Id/Spam mm för**

**iPhone/iPad**

3 ggr | 995 kr | tis 10-12.30

start 5/5 | Södermalm

Ledare: Gabriel Eliasson

#### **Wordpress**

4 ggr | 2 150 kr | grund | tis 17.30-20.30

Start 28/1 | Södermalm

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

17.30-20.30

Start: 18-19/4 + ons 22/4 | Södermalm

Ledare: Jacob Blomqvist

#### **InDesign grund**

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

17.30-20.30

Start: Lör-sön 8-9/2 + ons 12/2

Södermalm

Ledare: Jacob Blomqvist

#### **Photoshop grund**

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

17.30-20.30

Start: Lör-sön 7-8/3 + ons 11/3

Södermalm

Ledare: Jacob Blomqvist

#### **Bild och form för webben**

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

17.30-20.30

Start: Lör-sön 6-7/6 + ons 10/6

Södermalm

Ledare: Jacob Blomqvist

#### **Bokföring**

8 ggr | 3 250 kr | tors 18.30-21 | grund

start 5/3 | Södermalm

Kulturhuset i Sickla. Ej vecka 15-16.

### Kom igång med din iPhone på Dieselverkstaden

4 ggr | 1050 kr | grund | tis 10.30-13  
start 3/3

Ledare: Gabriel Eliasson

### Spanska - Grund A1 på Dieselverkstaden

8 ggr | 2 250 kr | tors 10.30-12 | start 5/3

### Italienska - Grund A1 på Dieselverkstaden

8 ggr | 2 250 kr | fre 10.30-12 | start 6/3

### Olja & akryl på Dieselverkstaden

8 ggr | 1 950 kr | fre 10.30-13  
nyb & forts | start 14/2

8 ggr | 1 950 kr | ons 10.30-13  
nyb & forts | start 4/3

### Silversmide i Gamla stan

8 ggr | 3 250 kr | tis 17.30-20 | start 4/2

6 ggr | 2 460 kr | ons 17.30-20 | start 5/2

4 ggr | 1 760 kr | tis 17.30-20 | start 7/4

4 ggr | 1 760 kr | ons 17.30-20 | start 15/4

4 ggr | 1 760 kr | tis 17.30-20 | start 5/5

4 ggr | 1 760 kr | tors 10-12.30 | start 5/3

Ateljé Zedendahl, Smedja i Gamla stan

Ledare: Cecilia Zedendahl

### Silversmide och emaljering

Lör-sön 7-8/3 | 2 600 kr | 9.30-15.30

Sommar

24-25-26/6 | 2 600 kr | 9.30-15.30

29-30-31/6 | 2 600 kr | 9.30-15.30

Ateljé Zedendahl, Smedja i Gamla stan

Ledare: Cecilia Zedendahl

### Akvarell & teckning

8 ggr | 2 100 kr | tis 10-12.30 | nyb & forts  
start 28/1 | Hartwickska huset

Ledare: Eva Bergeå

### Teckna & måla – valfri teknik

8 ggr | 2 100 kr | ons 13-15.30  
nyb & forts | start 29/1

Hartwickska huset

Ledare: Eva Bergeå

### Akvarell & olja

8 ggr | 2 100 kr | tors 10-12.30  
nyb & forts | start 30/1

Hartwickska huset

Ledare: Eva Bergeå

### Teckning, akvarell & akryl

8 ggr | 2 100 kr | tors 13-15.30  
nyb & forts | start 30/1

Hartwickska huset

Ledare: Eva Bergeå

### Lär dig teckna det du ser

6 ggr | 1 550 kr | ons 13-15.30  
nyb & forts | start 4/3

Södermalm

Ledare: Terese Bolander

### Tusch & kol

8 ggr | 1 950 kr | mån 13-15.30 el 18-20.30  
nyb & forts | start 17/2

Södermalm

Ledare: Helena Brunius

### Målarlördag med olja & akryl

Lör 15/2 | 1 100 kr | 10-16

nyb & forts | Södermalm

### Målarlördag med akvarell

Lör 4/4 | 1 100 kr | 10-16 | nyb & forts

Södermalm

### Kurbitsmålning

Lör-sön 29/2-1/3 | 1 750 kr | 10-14.30

nyb | Södermalm

Lör 28-29/3 | 1 750 kr | 10-14.30

forts | Södermalm

Ledare: Helena Birkenblad

### Kalligrafi

Lör-sön 29/2-1/3 | 1 850 kr

10-16 | nyb

Södermalm

Ledare: Dipak Lahiri

### Knyppling

8 ggr | 1 750 kr | tis 14-16.30

grund & forts | varannan vecka

start 21/1 | Södermalm

8 ggr | 1 750 kr | tis 18-20.30

grund & forts | varannan vecka

start 21/1 | Södermalm

Ledare: Hedwig Silén-Hermanson

### Knyppling - Prova på

Lör-sön 14-15/3 | 1 650 kr | 9-16

Södermalm

Ledare: Hedwig Silén-Hermanson

### Tvåändsstickning

Lör 21/3 | 1 100 kr | 10-16 | Södermalm

Ledare: Kristina Rolf

### Bandbroderi

Ons 25/3 | 695 kr | 10-13 | Södermalm

Ledare: Ingrid Vigert

Lokal på Kungsholmen

Ledare: Ullacarin Lundh och

Helena Taivassalo

### Vävning

10 ggr | 4 550 kr | tis + tors 9.30-12.45  
start 10/3

10 ggr | 4 550 kr | mån + ons 9.30-12.45

Start 20/1

5 ggr | 4 350 kr | 10-16

Lör-sön 18-19/1 + sön 26/1 + lör-sön 8-9/2

5 ggr | 4 350 kr | 10-16

Lör-sön 21-22/3 + sön 29/3 + lör-sön 4-5/4

### Vävning - sommar

7 ggr | 5 250 kr | mån-sön 9.30-16

Start 13/7 eller 27/7

### Trasmatta

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

start 4/5

### Bindningslära

Lör 7/3 + lör 14/3 | 2 200 kr | 10-15-15

### Blyinfattat glas

10 ggr | 3 000 kr | mån 18-21

varannan vecka | start 20 el 27/1

10 ggr | 3 000 kr | tis 18-21 | start 11/2

Lör-sön 14-15/3 | 2 800 kr | 10-16

Södermalm

Ledare: Nanna Clason

### Qigong

Se ovan, mjukar upp muskler och leder, främjar cirkulation samt förbättrar koordination och balans.

12 ggr | 1 190 kr | tors 10-11.30 | start 6/2

Ledare: Anna Holtenstam

### Rosenrörelser

Mjuka, enkla och gymnastiska rörelser till musik.

12 ggr | 750 kr | tors 9.30 eller 11.00 | start 6/2

Ledare: Barbro Bengtsson

### Cirkelsamtal

8 ggr | 1 650 kr | tis 18.30-20 | start 25/2

Södermalm

Ledare: Carin Vilhelmsson



## Reseprogram våren och sommaren 2020

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

### Musikal på Uppsala Stadsteater med Helen Sjöholm i huvudrollen och Bror Hjorths Hus

Söndagen den 8 mars

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlplan 08.30, åter cirka 18.00.

Vi startar vårt besök i Uppsala på klassiska Ofvandahls Konditori, där vi får förmiddagskaffe.

Bror Hjorths Hus är ett färgstarkt museum inrymt i konstnären Bror Hjorths tidigare bostad och ateljé. Förutom Bror Hjorths konst, visas utställningar med andra konstnärer i en tillbyggd konsthall. Museet har också en museibutik och kafédél. Vi får här en guidad visning.

Lunchen kommer vi att inta i Restaurang Stationen.

Next to Normal, den hyllade Broadwaymusikalen, hade urpremiär 2008 i New York och blev belönad med tre Tony Awards samt med det prestigefyllda Pulitzerpriset. Familjen Goodman försöker parera när mamma Diana (Helen Sjöholm) pendlar mellan gränslös förtvivlan, lågmäld sorg och ögonblick av lyckorus. Trots det allvarliga innehållet blev musikalen en stor publiksuccé mycket tack vare den "lättlyssnade" musiken, som kan höras på Spotify.



Pris: 995:-

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

### Lissabon – med utfärd till den blå kusten

16 – 20 april

Arrangör: ReseSkaparna

Där floden Tejo mynnar ut i Atlanten ligger Portugals huvudstad vackert belägen på sju kullar. Här finns något för alla, från pittoreska gränder i stadsdelen Alfama, till lyxkvarter i Chiado med sina ståtliga hus och märkesbutiker. Vi åker också ut på landsbygden till en gammal vingård och provar deras viner under en heldagsutfärd till Costa Azul. Dagen avslutas med en god lunch invid havet i fiskebyn Sesimbra. Med oss på resan har vi Isabel Höckert som tidigare arbetat i över 30 år på Portugisiska turistbyrån i Stockholm. Isabel tar med oss till sina smultronställen.

SPF-pris: 12 950:- (ordinarie pris: 13 450:-), Enkelrumstillägg: 2 300:-, Tillval: middag med fadoshow 920:- (bokas innan avresa)

Hotell: Hotel Neya\*\*\*\*

Beställ detaljerat produktblad med utförligt program.



### Färöarna

5 – 9 maj

Arrangör: CK:s Resor

Färöarna hyllas världen över. National Geographic Traveler har utnämnt Färöarna till en av världens mest fascinerande platser. Sant är att denna karga ögrupp bjuder på natur- och kulturupplevelser utöver det vanliga.

Vi flyger via Kastrup till Vágar, Färöarnas flygplats, varifrån vår reseledare och buss tar oss till Färöarnas lilla huvudstad Tórshavn, där vi äter en lätt lunch och checkar in på vårt hotell Hafnia, varefter vi gör en stadsvandring med vår lokalguide.

Vi kommer att under våra utfärder få information om Färingarnas historia, sägner, konst och litteratur m.m.

Vi ska bland mycket annat besöka kungsbondgården Duvugardur och det vackert belägna Tjørnuvik med de förstenade jättarna Risin och Kellingin. Vi kommer också till Färöarnas mäktigaste historiska plats, Kirkjubøur. Detta och mycket mera hinner vi uppleva innan vi återvänder hem till Sverige.

SPF-pris: 18 485:- (ordinarie pris: 20 985:-). Enkelrumstillägg: 1 200:-

Hotell: Hafnia

Beställ detaljerat produktblad med utförligt program.



### Albanien och Montenegro

11 – 18 maj

Arrangör: Iventus Travel

Följ med till ett utforskat hörn av Europa som turismen knappt har nått till.

Vi flyger till Albaniens huvudstad Tirana varefter vår buss tar oss över gränsen till Montenegro, där vi, bland många andra vackra orter, besöker den 2500 år gamla staden Budva, som klassats som världsarv av UNESCO. Tillika världsarvsklassade Kotor är förmodligen den bäst bevarade medeltidsstaden vid Adriatiska havet. Staden blir den arkitektur- och skönhetsmässiga höjdpunkten på vår resa. I Albanien



kommer vi bl.a. till världsarvet Berat som grundades på 300-talet f.Kr.och till Durres från 627 f.Kr, som en kort tid var huvudstad i Albanien.

**Pris från: 13 850:- Enkelrumstillägg 2 350:-**

**Beställ detaljerat produktblad med utförligt program.**

## Skagen

26 – 29 maj

Arrangör: CK:s Resor

Natur och kultur i en härlig kombination

Efter otaliga gruppresor till Skagen känner Christer Kullberg området som ingen annan och ger oss högtintressanta upplevelser av natur och kultur. Christer har till exempel så god kontakt med Skagens Museum att han låter oss få en guidad privatvisning i lugn och ro av museet innan det öppnar för dagen och det ofta blir trängsel i salarna.

Vi startar tidigt och kör med kaffe- och lunchpauser till Göteborg och Stena Lines färja till Fredrikshavn och vidare med bussen till Skagen och vårt hotell.

Under ett par dagar kommer vi att uppleva de stora sevärigheterna, till exempel Skagens Museum, Anchers Hus, Drachmanns Hus och Svenska sjömanskyrkan. Vi ska också besöka "Den tilsandade kirke", "Öknen" och "Grenen" med Oddecentret.

Hemresan kommer att gå med Stena Lines färja och tåg från Göteborg.

Pris: 6 785:- Enkelrumstillägg 1 200:-

**Beställ detaljerat produktblad med utförligt program.**



## Hangö, Finlands sydligaste stad

En upplevelserik resa i södra Finland

med konsertpianisten Leena Immonen som vår guide

1 – 4 juni

Arrangör: Viking Line

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

Vid ankomsten till Helsingfors dag 2 har vi ätit en sjöfrukost och i land väntar vår buss, som, efter en kort sightseeing i Helsingfors, tar oss till Fiskars välkända bruk, där vi får en rundtur och lunch. Vi kommer också att besöka Frontmuseet i Lappvik och avnjuta en pianokonsert i Hangö stadshus före middagen på vårt hotell.

Dag 3 inleds efter frukost med en stadsrundtur i Hangö. I samband med lunchen i historiska Hangö Casino blir det tid för shopping. Bussen tar oss därefter till Ekenäs och EKTA-museet med en rolltolkning av Helene Schjerfbeck. I den ståtliga herrgården Wiurila får vi en släktpresentation och besöker museerna. Även denna dag får vi en pianokonsert i den vackra kyrkan i Åbo-förorten Hirvensalo. Dagens sista busstur går till Viking Lines terminal i Åbo, där vi stiger ombord på M/S Viking Grace. Vi äter en rikhaltig buffémiddag med vin/öl och kaffe innan vi ägnar oss åt båtens nöjesutbud.

Dag 4. Efter en rejäl sjöfrukost stiger vi i land tidigt på morgonen i Stockholm.

Pris från 5 395:-, tillägg för enkelhytt/enkelrum: 875:-

I priset ingår: Båt Stockholm-Helsingfors och Åbo-Stockholm, bussresa, 3 middagar, 2 luncher, 3 frukostar, 1 kaffemål och entréer enligt program.

**Beställ detaljerat produktblad med utförligt program.**



## Safaritur och nostalgimuseum i Roslagen

Onsdagen den 10 juni

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 08.30, åter cirka 16.30.

Bröderna Andersson, lanthandlare sedan tre generationer, har i Södersvik byggt ett nostalgimuseum med interiörer från föräldrarnas lanthandel, en Essomack och en Formel 1-utställning med föremål som tillhört Ronnie Peterson. Vi börjar här med kaffe och smörgås, varefter vi får en guidad visning.

Efter en kort busstur till Gräddö kommer vi till Samstorps Gård med ett 40 hektar stort vilthägn med kronhjortar, dovhjortar, mufflonfår, vildsvin och visenter. Här stiger vi på vagnar (varav en är handikappanpassad), som dras ut i hägnet och vi kommer djuren mycket nära. Med lite tur kommer vi också att se havsörn.

Efter safarituren intar vi gårdens lunchbuffé med närproducerad mat. Vi får också tillfälle att handla i gårdsbutiken och få med oss hem delikatesser i små fryslådor.

Pris: 855:-

I priset ingår: bussresa t/r, förmiddagskaffe, guidningar och vilthägnstur enligt program och lunch.

Anmälan till samtliga resor: med angivande av adress, telefonnummer och ev. e-postadress. Till 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, som drivs av de fyra SPF-föreningarna på Östermalm. Vi som är ledsagare följer med till exempelvis sjukhus, läkare, klädinköp och frisör. Vi är också promenadsällskap, läser högt i hem och på äldreboenden samt deltar i bibliotekens projekt "Boken kommer".

#### ***Vill Du bli en av oss?***

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.**

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

SENIORERNA

Engelbrekt

Stockholm

Avd 607

Bankgiro 268-6244

# PROGRAM VÅREN 2020

**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, 6 och 72 till Stadsbiblioteket, samt T-banan till station Rådmanngatan, uppgång Handelshögskolan/Sveavägen.

För planeringens skull vill vi ha din anmälan till månadsmötena, kostnad 80 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. Eller med swish på plats.*

Tisdag 21 januari kl. 14.00

## **DROTTNING KRISTINA**

Hennes liv och öden speglas i hennes självbiografiska medaljserie.

Susanna Åkerman, fil.dr. i idéhistoria och författare berättar.

Tisdag den 28 januari kl. 19.00

## **Gemensamt möte med östermalmsföreningarna KONSTNÄREN EVERT TAUBE**

Maria Taube, konsthistoriker och barnbarn berättar om sin morfar.

**Lokal: Oscars församlingssal, Fredrikshovsgatan 8.**  
Kostnad: 160 kronor (inkl. laxsnitt och ett glas vin)  
*som betalas kontant på plats med jämna pengar.*

Bindande anmälan senast 23 januari.

Tisdag 18 februari kl. 14.00

## **ÅRSMÖTE**

Det har nästan blivit tradition att Barbro Westerholm är ordförande för mötet. Så även i år. Efter mötet berättar hon om dagsläget i riksdagen.

Föreningen bjuder på kaffe.

Tisdag den 31 mars kl. 14.00

## **STRÖVTÅG I DET LITTERÄRA STOCKHOLM**

Eva-Karin Gyllenberg, journalist på Dagens Nyheter, delar med sig av sina stora kunskaper om Stockholm.

Tisdag den 28 april kl. 14.00

## **SÅNGER FRÅN REVY, FILM OCH KABARET**

Caroline Langenheim musicerar. Njut av Karl Gerhard, Jules Sylvain, Povel Ramel och många fler.

Tisdag den 26 maj kl. 14.00

## **FRÅN RUNSTEN TILL TWITTER**

Lars-Gunnar Erlandsson, tidigare mångårig utrikeskorrespondent för Sveriges Radio, ger en spännande beskrivning av utrikesrapporteringens historia och förändrade arbetsvillkor.

# Studiebesök

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

*Betala helst i förväg till föreningens bankgiro 268-6244. Ange namn och besök. Eller med swish på plats.*

Torsdag 23 januari kl. 12.45

## **KUNGLIGA BIBLIOTEKET**

Humlegården

Biblioteksvärdinnan Linda Nälsén guidar oss i de publika delarna och berättar om bibliotekets historia och verksamhet.

Kostnad: 50 kronor.

Samling: Innanför entrén.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 tidigast 7 januari senast 16 januari.

Torsdag 13 februari kl. 13.45

## **BONNIERS KONSTHALL**

Torsgatan 19

Guidad visning av utställningen "Träden står ljusst gröna: Landskapsmåleri då och nu". Historiska och samtida konstnärskap som på olika sätt tar sig an landskapsmåleriets tradition bl.a. Evert Lundquist, Sigrid Hjertén och Lars Lerin.

Samling: Vid receptionen en ½ trappa upp.

Bindande anmälan till Mona Öhnfeldt, tfn 073-092 66 65 tidigast 7 januari senast 6 februari.

Torsdag 19 mars kl. 14.45

## **JUDISKA MUSEET**

Själagårdsgatan 19, Gamla Stan (trappor, ingen hiss).

Guidad visning av det nya museet c:a 45 minuter.

Kostnad: 200 kronor.

Samling: Inne i museet.

Bindande anmälan till Greta Jansson,

tfn 076-895 89 19 tidigast 7 januari senast 12 mars.

Torsdag 2 april kl. 12.45

## **ÖSTERMALMS BRANDSTATION**

Artillerigatan 69

Vi får en visning och får veta vad som händer på brandstationen.



Kostnad: 50 kronor.

Samling: Hörnan Östermalmsgatan/Artillerigatan 69.  
Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 tidigast 7 januari senast 26 mars.

Onsdag 22 april (vi återkommer om buss- och båt-tider vid anmälan)

### **HELDAGSUTFLYKT TILL SANDHAMN MED BUSS OCH BÅT**

Gemensamt för studiebesökare och vandringsgruppen. Vi tittar på det idylliska samhället och promenerar till Trouville för de som vill.

Medhavd matsäck eller lunch på Vårdshuset (på egen bekostnad).

Kostnad: Ingen kostnad utöver ev. lunch. På båten gäller SL månads-/årskort.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast 3 april.

Torsdag 23 april kl. 10.30

### **ANDERS HANSERS NYA FILMER OM JEN- NY LIND OCH JUSSI BJÖRLING**

Manuset om Jenny Lind bygger på hennes efterlämnade brev. I filmen om Jussi Björling berättar hans tre barn på Siarö om sin pappa och Harald Henrysson i Borlänge, grundare av museet där.

Lokal: Biografen Grand, Sveavägen 45.

Kostnad: 175 kronor *som betalas kontant med jämna pengar på plats.*

Obs! Bindande anmälan till Gerd Henriksson, gerd.henriksson@telia.com eller 070-533 16 46, tfn-svarare finns, tidigast 7 januari senast 14 april.

Arrangör: Hedvig Eleonora

Tisdag 5 maj kl. 13.45

### **CONFIDENCEN ULRIKSDAL**

Slottsallén 3, Solna

Guidad visning av slottsteatern.

Kostnad: 100 kronor.

Färdväg: T-bana till Bergshamra (röda linjen mot Mörby), därifrån buss 803 till teatern (busstider meddelas vid anmälan).

Bindande anmälan till Kickan Ericsson, tfn 070-274 88 52 senast 28 april.

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



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

Onsdag 13 maj kl. 17.30

### **HANTVERKSVANDRING I GAMLA STAN**

Denna gång besöker vi silversmeden Josefin Davidsson, Studio Barbara Bunke (pappershandel och konst) och perukmakaren Julia. C:a två timmar.

Kostnad: 150 kronor *som betalas kontant med jämna pengar på plats.*

Samling: Vid Evert Taube-statyn på Järntorget.

Obs! Bindande anmälan till Ylva Rydberg 070-679 62 02 eller ylvarydberg@gmail.com tidigast 7 januari senast 4 maj.

Arrangör: Gärdet-Djurgården.

## **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 12 februari

### **Råstasjön-Lötsjön**

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

Onsdag 26 februari

### **Kruthuset via Folke Bernadottes bro**

Mötesplats: Buss 4 slutstation Radiohuset kl. 10.30. Cafébesök.

Onsdag 11 mars

### **Roslagsleden**

Mötesplats: T-bana Mörby C i hallen ovanför rulltrappan kl. 10.30.

Onsdag 25 mars

### **Hässelby Slott-Blackeberg**

Mötesplats: T-banestation Johannelund kl. 11.00.

Onsdag 8 april

### **Ekebysjön-Ösbysjön**

Mötesplats: Östra station ovanför rulltrappan kl. 10.30.

Onsdag 22 april

### **Heldagsutflykt till Sandhamn** med buss och båt.

På båten gäller SL månads-/årskort.

Medhavd matsäck eller lunch på Vårdshuset (på egen bekostnad).

Utflykten bokas senast fredagen den 3 april till Charlotte tel. 070-660 52 29.

Avgångstid meddelas vid anmälan.

Onsdag 6 maj

### **Waxholm-Eriksö**

Mötesplats: utanför ingången till Östra station kl. 9.50.

Onsdag 20 maj

### **Alvik-Nockeby**

Mötesplats: T:banestation Alvik utanför spär-rarna kl. 10.30.



# 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 13/1.

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 13/1. För mer information ring Bertil Dahlberg tfn 070-535 93 44.

---

# Gemensamt för Östermalm

### Pubträffar

Onsdagar den 15/1, 12/2, 18/3 och 15/4.  
kl. 15.00 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

### Dansträffar

Fredagar kl. 13.00-16.00 10/1-15/5.  
Sällskapsdans på Föreningsrådet,  
Fältöversten, Valhallavägen 148.  
Entré 100 kronor inkl. kaffe och bröd.

### Mingel på Odd Fellow

Torsdag 7/5 kl. 14.00-16.00  
Stockholmsdistriktet arrangerar mingel med underhållning och ett glas vin.  
Västra Trädgårdsgatan 11 A  
Kostnad 150 kronor. Ingen Anmälan.

### Datasupport

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

### Gymnastik (även herrar är välkomna)

Fredagar kl. 09.50-10.50 17/1-24/4.  
Motionscentrum Garnisonen,  
Karlavägen 100.  
Ledare Lilian Roslund, tfn 076-599 44 55.  
Kostnad 600 kronor.

### Tävlingsbridge

Tisdagar kl. 10.15-15.00.

Fasta par. Start 7/1.

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

Torsdag 13/2 kl. 13.00

Vi tävlar i lag under ledning av Birgitta Agazzi och Inga-Lisa Sellvall. Kaffe ingår.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, rum 1.

Kostnad 70 kronor.

Bindande anmälan senast 9/2 till Birgitta Agazzi, birgitta.agazzi@gmail.com, tfn 073-073 39 91, helst sms. I samarbete med Karlaplan.

### Musikfrågesport

Torsdag 16/4 kl. 13.00

under ledning av Eva Malmros och

Jurgen Wahlberg. Vi tävlar i lag. Kaffe ingår.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, rum 1.

Kostnad: 70 kronor.

Bindande anmälan senast 14/4 till Birgitta Agazzi, birgitta.agazzi@gmail.com, tfn 073-037 39 91, helst sms. I samarbete med Karlaplan.

### Vaktmästarservice

Efter fyllda 75 kan du som bor i Stockholms stad få hjälp med enklare vardagssysslor som t.ex. bära från vind och källare, byta glödlampor, säkringar och gardiner. Högst 6 timmar per år och hushåll. Tjänsten är kostnadsfri.

Telefonbokning måndag-fredag kl. 9.00-11.00.

Tfn 08-508 10 603.

### 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

### Advokatjouren

Vissa 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.

Färöarna  
8 – 9 maj 2020  
SPF Resegruppen  
Östermalm Norrmalm  
Med Christer Kullberg som reseledare



CK:s Resor

Mycket preliminärt program, innehåll och ordningsföljd kan ändras beroende på väder och vind.

En – nästan – All inclusive resa

**Dag 1:**

Vi flyger (prel.) kl. 08.05 från Arlanda och via planbyte på Kastrup landar vi efter ytterligare drygt två timmars flygning ca kl. 12.15 (en timmas tidsskillnad) på Vágar, Färöarnas flygplats och därifrån tar vår reseledare och vår buss oss till "världens minsta huvudstad", Tórshavn, belägen på huvudön Streymoy där vi äter en lätt lunch. Efter incheckning på vårt centrala hotell Hafnia gör vi tillsammans med vår lokalguide en stadsvandring där vi under denna och under kommande utfärder får information om Färingarnas historia, sägner, konst och litteratur m.m. Middag på hotellet.



**Dag 2: Vestmannabjörgini - Fågelfjällen – Nordens Hus  
9.00-ca 14.30**

På förmiddagen kör vi till Vestmanna och bordar en av den legendariske Palli Lamhauges bekväma båtar (med bl.a. toalett). Med den tar vi oss till de mäktiga fågelfjällen och kryssar mellan de höga fristående klipporna. Båtturen tar ca två timmar och efter lunch i Vestmanna kör vi till Nordens Hus i Tórshavn där vi guidas runt. Resten av eftermiddagen är fri. Middag på hotellet.



**Dag 3: Saksun - Duvugardur - Tjørnuvik 9.00-ca 17.00**

Vi åker längs fjordarna Kollafjörður och Sundini, viker av mot nordväst och kör genom Saksunadalur till den lilla bygden Saksun med vackra vyer längs hela färdvägen. I Saksun ligger den lilla kyrkan (1858) och den gamla kungsbondgården Duvugardur, högt placerade över en klyfta. Gården från 1600-talet är nu museum. Här inne kan man studera hur människorna levde i en avsides by för 100 år sedan. Iorstugan "kurade man skymning" (kvöldseta), handarbetade, kvad och berättade de gamla sagorna och sägnerna. Tjørnuvik, den nordligaste bygden på Streymoy, ligger vackert belägen i slutet av en vik. Höga fjäll omger bygden och håller solen borta 2/3 av året. Härifrån har man fin utsikt över de förstenede jättarna Risin och Kellingin, och här finns också ett av de få fynden från vikingatiden - resterna av tolv vikingagravar. Åtta kilometer sydväst om Tórshavn vid Velbastadur och Sydradalur är utsikten mot öarna Hestur och Koltur betagande vacker. Vi stannar en stund och beundrar denna innan vi fortsätter de fyra kilometrarna fram till Kirkjuböur, Färöarnas mäktigaste historiska plats. Under medeltiden var här ett religiöst och kulturellt centrum. År 1120 upprättades biskopssätet här och tre kyrkor finns/har funnits på platsen:



- Av den äldsta, Mariakyrkan från år 1060, återstår endast grundmuren.
- "Sockenkyrkan", Sankt Olavs kyrka, med sin säregna historia används än idag.
- Den ofullbordade 26 meter långa och 10 meter breda Magnuskatedralen började byggas på 1200-talet. Stenskelettet visar att det här en gång fanns rikedomar, stora nog att förverkliga nästan en hel katedral-ö.



- Kungsgården står alldeles intill kyrkorna och är landets äldsta. Rökstugan, gårdens mittparti, är över 800 år gammal och är idag museum. Gården bebos av familjen Patursson, som varit Kirkjuböbor i sexton generationer, alltsedan reformationen.



I dag lunch i form av matpaket från hotellet. Middag på hotellet.

#### Dag 4: Eysturoy 9.00-ca 17.00

Från hotellet går färden via bron över Sundini till Eysteroy och vidare till Sydrugöta. Vi besöker under dagen stickbutikerna Navia på Toftir som bl.a. gör de vackra färötröjorna och i Götugjógv den nya kyrkan med glasutsmyckningar gjorda av Färöarnas internationellt mest kände konstnär, Trondur Patursson innan vi fortsätter mot det vykortsvackra Funningur (som vi ser "från ovan"), där Grimor Kamban, landets första nybyggare, varit bosatt. Vi besöker också den härliga lilla bygden Gjógv alldeles ute vid havet. Utsikten mot Kalsoy är storslagen och i naturhamnen i den dramatiskt djupa klyftan pågår ständigt aktiviteter. Från Gjógv är det bara halvannan mil till Eidi som ligger intill ett näs på en söderslutning, skyddat mot nordanvinden av berget och från en utsiktspunkt ovanför ser vi de bägge förstenade jättarna Risin och Kellingin. Utfärden inkluderar lunch som vi äter i Elduvik eller Gjógv (utfärden kan ev. göras i omvänd riktning).



Middag på hotellet.

#### Dag 5

Förmiddagen fri fram till kl. 11.30 då vi lämnar hotellet till Vagar varifrån flyget avgår (prel.) kl. 13.30 via Kastrup till Arlanda där vi landar kl. 22.05.



**Ord. pris 20.985:-**

**På detta pris har ni 2.500:- i SPF rabatt, därför är**

**SPF priset endast 18.485:-**

**Enkelrumstillägg 1.200:-**

Priset beräknat på maxkursen 100 DKK = 140 SEK

**Allt detta ingår i resans pris (verkligen "nästan" all inclusive), endast drycker till maten – utöver det vatten som alltid finns på borden - tillkommer:**

- Flygresor t/r
- Alla flygskatter
- Alla utfärder enl. programmet
- Övernattning i dubbelrum med dusch/wc på 3-stjärniga hotell Hafnia, mitt i centrum
- Frukostbuffé
- 2-rätters middagar dag 1, 2, 3 och 4
- Lunch dag 1, 2, 3 och 4 (en av dagarna ev. i form av matpaket)
- Svensk reseledare samt "blandinavisktalande" lokalguide

**Anmälan med  
adress,  
telefonnummer,  
 mejladress  
och födelseid till**

**Germund Olinder**  
[germund.maud@comhem.se](mailto:germund.maud@comhem.se)  
**08-667 54 93**

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

### 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 20/1 och 23/3 | Alviks kulturhus

10 ggr | 950 kr | tis 18.00-20.30

Start 18/2 | Bagarmossens FH

Ledare: Jill Taube, Kerstin Carlsson m fl

### Falltrygghet - Judo4Balance

Fysiska trygghetsövningar och samtal om kropp och hälsa.

8 ggr | 1110 kr | fre 09.00-11.15

start 7/2 | Skarpnäck

Ledare: André Jaoui, Alina Sandu

8 ggr | 1110 kr | fre 10.00-11.45

start: 6/3 | Birkastan

Ledare: Susanne Lundback, Julia Hamilton

8 ggr | 1110 kr | mån 10.00-11.45

start 17/2 | Alvik

Ledare: Mickael Öberg, Claudia Wedemo

### Prova på falltrygghet

Mån 27/1 | gratis | 9.30-12 | Alvik

Ledare: Mickael Öberg, Claudia Wedemo

### Stråkkvartettens historia från Haydn till Dvorak

8 ggr | 1 480 kr | ons 10.30-13 | start 5/2

Södermalm

Ledare: Klaes-Göran Jernhake

### Musiklyssning och konserter

8 ggr | 1 480 kr | mån 14-16.30

start 10/2 | Södermalm

Ledare: Klaes-Göran Jernhake

### Tillsammans mot ensamhet

Äldre kan göra mycket för att motverka ofrivillig ensamhet.

Studiematerialet "Tillsammans mot ensamhet" har tagits fram av SPF Seniorerna, SKPF och PRO för de som är intresserade av att arbeta för mer gemenskap och att motverka ensamhet.

Materialet är ett diskussionsunderlag uppdelat på fyra träffar som kan göras i studiecirkelform.

Materialet ger inspiration, idéer och tankar om hur man kan hitta eller stödja människor som behöver bryta sin isolering.

För mer information, kontakta marie.eliasson@sv.se eller 08-679 03 22.

### Nyfiken på mer opera

6 ggr | 795 kr | fre 11-12.30

start 24/1 | varannan vecka | Södermalm

Ledare: Silvia Luca

### Ta tag i ditt skrivande

6 ggr | 2 450 kr | lör 13-15.30

Forts | varannan vecka | start 8/2

Södermalm

Ledare: Helga Härle

### Skriv om ditt liv

6 ggr | 1 950 kr | tis 14-16.15 | varannan vecka

grund | start 18/2 | Södermalm

Ledare: Carina Roxström

Ledare: Ulf Berggren

### Nyfiken på släktforskning

Ons 29/1 | 450 kr | 13-15.30 | Södermalm

### Släktforskning - grund

7 ggr | 2 450 kr | mån 9.30-12 | start 3/2

7 ggr | 2 450 kr | mån 13-15.30 | start 24/2

7 ggr | 2 450 kr | tis 18-20.30 | start 4/2

2 ggr | 2 450 kr | lör 10-16 | intensiv | 22/2 och 29/2

Södermalm

7 ggr | 2 450 kr | tis 13-15.30 | start 25/2

Östermalm

### Släktforskning - fortsättning 1

6 ggr | 2 350 kr | tis 9.30-12 | start 28/1

Södermalm

### Släktforskning - fortsättning 2

6 ggr | 2 350 kr | tis 9.30-12 | start 10/3

Södermalm

### Handstillsläsning

4 ggr | 2 150 kr | mån 13-15.30 | start 20/1

Södermalm

### Forska vidare med dator

5 ggr | 2 250 kr | tis 18-20.0 | start 24/3

Södermalm

Lokal på Södermalm

### Grund A1

10 ggr | 2 250 kr | tis 18-19.30 | start 3/3

Ledare: Lena Lindström

### Grund A 2

10 ggr | 2 250 kr | ons 18-19.30 | start 4/3

Ledare: Lena Lindström

### Franska avancerad

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

10 ggr | 850 kr | mån 16.00-17.30 | start 3/2

Brommaplans bibliotek

Ledare: Jean-Marie le Huche

### Fransk konversation

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

12 ggr | 1375 kr | tors 12.40-14.10 | start: 6/2

Östermalms föreningsråd

Ledare: Jean-Marie le Huche

### Vardagsfranska

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

12 ggr | 1375 kr | tors 14.25-15.55 | start: 6/2

Östermalms föreningsråd

Ledare: Jean-Marie le Huche

### Inför resan

6 ggr | 1 650 kr | tis 19.15-20.45

start 18/2 | Södermalm

Ledare: Alexandre Emery

Lokal på Södermalm

### Grund A1 del 2

10 ggr | 2 250 kr | tor 15-16.30 | start 30/1

Ledare: Gunilla Salo

### Grund A1 del 3

10 ggr | 2 250 kr | tor 11-12.30 | start 20/2

Ledare: Catalina Arianzen

### A1

10 ggr | 2 250 kr | tis 17.30-19 | start 18/2

Södermalm

Ledare: Svenja Brinkmeier

### Beskärning av träd och buskar

Sön 22/3 | 895 kr | 11-15 | Bromma

Ledare: Lars Myrtner

### Ympning av fruktträd m m

Lör 4/4 | 895 kr | 11-15 | Bromma

Ledare: Lars Myrtner

## Slåtterkurs - teknik och skötsel

Fre 26/6 | 975 kr | 9-16

Bergianska trädgården

Ledare: Kjell Gustafsson



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

Personalutbildning 2 dagar | 2 900 kr

Kontakta Afasiföreningen,

Sabbatsbergsvägen 6

för mer info 08-7204480



Nedan är 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, 076-556 13 90, margareta.forselius@afasicenter.se eller till Afasicenter 08-7204480, afasi@afasicenter.se

## Språklig stimulans

17 ggr | 1 150 kr | mån 13.15-15.30 | start

13/1 | Sabbatsberg

17 ggr | 1 150 kr | mån 13.00-15.15

start 20/1 | Södermalm

17 ggr | 1 150 kr | tis 10.00-12.15

start 14/1 | Hornstull

17 ggr | 1 150 kr | tis 13.00-15.15

start 14/1 | Hornstull

17 ggr | 1 150 kr | ons 09.30-11.45

start 15/1 | Södermalm

17 ggr | 1 150 kr | tor 13.00-15.15 | start 16/1

Södermalm

17 ggr | 1 150 kr | tor 09.30-11.45

start 16/1 | Östermalm

17 ggr | 1 150 kr | tor 12.30-14.45

start 16/1 | Östermalm

## Språklig stimulans för finsktalande

8 ggr | 650 kr | tor 13-15.15 | start 20/2

Södermalm

## Språklig stimulans

- tema konst, kultur, skapande

8 ggr | 650 kr | tis 13-15.15 | start 18/2

Södermalm

## Sång och musik

17 ggr | 1 150 kr | ons 13.30-15.45 | start 15/1

Sabbatsberg

## Teckna och måla

17 ggr | 1150 kr | tis 09.30-11.45 | start 14/1

17 ggr | 1150 kr | ons 13.00-15.15 | start 15/1

Södermalm

## Upplev din stads muséer

4 ggr, en gång i månaden | 550 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 15/1

Södermalm



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

16/2 Längs Mälaren med Bellman

15/3 Torg till torg i Gamla stan och Söder

19/4 Mariabergets historia

17/5 Sjöstaden - Stadsdel m höga miljömål

14/6 Bland dårar & sjuka vid Danviks tull

## Samlingsplatser meddelas i kallelsen.

Söndagar enligt ovan | 11 eller 13.30

450 kr för fem tillfällen, 150 kr/enstaka

tillfälle, exklusive förtäring.

Vid förhinder kan en vandring överlätas

till annan deltagare, men ej sparas.

Låt dig guidas runt i Stockholms innerstad ca 1,5 timme med Anders Allard och få veta detaljer, kuriosa och det lite udda.

## 27/4 Detaljer och kuriosa i Gamla stan

- från Riddarhuset till Brända tomten

## 4/5 Detaljer och kuriosa i Gamla stan

- från Riddarhuset till Brända tomten

## 18/5 Nordöstra Södermalm

- från Urvädersgränd till Sista Styverns trappor

## 25/5 Nordöstra Södermalm

- från Sista Styverns trappor till Mäster Pers gränd

## 1/6 Riddarholmen och nordvästra Södermalm

- från Wrangelska palatset till Monteliusvägen

## 8/6 Kungsholmen

- från Stadshuset till Grubbensområdet

Måndagar | 13 - ca 14.30 | 150 kr

Samlingsplatser meddelas i kallelsen

## BACK IN THE USSR - Landet som inte längre finns

Knappt 30 år efter Sovjetunionens fall monterar Anna Mnatsakanova ihop landet igen. Vi får följa med på en resa som tar oss till flertalet av de 15 länder som en gång utgjorde Sovjetunionen.

Onsdag 19/2 | 240 kr | 13 - ca 15 | Södermalm

## Himalaya - Världens tak

Jörgen Fredriksson tar oss med på tågresa längs världens högst belägna järnväg till Lhasa. Från Tibet fortsätter vi via Mount Everest till Nepal och Bhutan.

Onsdag 18/3 | 240 kr | 13 - ca 15 | Södermalm

Under våren erbjuder vi tre föreläsningar på tema hållbarhet.

## Inspiration till blivande biodlare eller andra intresserade!

Maj Östberg Rundquist om livet som biodlare, bin och pollinering och provsmakning av honung.

Måndag 2/3 | 100 kr | 18.30 - 20.30

Södermalm

## Hållbarhet och sparande

Vi sparar på många olika sätt genom livet. Hur kan du spara för framtiden och göra det på ett hållbart sätt? Inspireras av Karin Sjöblom från Aktiespararna när hon delar med sig av sin kunskap om sparande och hållbarhet.

Måndag 16/3 | 100 kr | 18.30 - 20.30

Södermalm

## Hållbart resande

Den rutinerad tågresenären Mikael Hansén Goobar berättar, tipsar och inspirerar till hållbart resande i Europa med tåg.

Tisdag 31/3 | 100 kr | 18.30 - 20.00

Södermalm

## Sjung i SPF Seniorernas körer!

### Allsångarna i Farsta

Kontaktperson: Kerstin

Högström, 070-913 74 31

### Spånga Veterankör

Kontaktperson: Christina

Ingemarsson, 070-395 99 48

### Samklangen i Vällingby

Kontaktperson: Sonia Huhn,

073-647 38 97

## Vi har fler kurser!

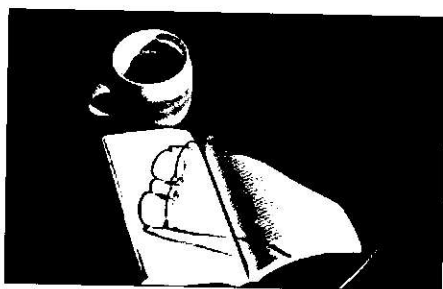
I detta program syns bara ett urval - hela utbudet finns på [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm) eller beställ vårt kompletta kursprogram för våren 2020.



Ni kan köpa en hur avancerad kaffemaskin som helst, men det beror inte på den, om kaffet blir gott. Det beror på själva kaffet. Och om du använder vanligt pappersfilter, kanske du undrar hur du bör avfallssortera det. Vera Sundberg vägleder oss efter att ha läst Råd & Rön.

### Earl Grey påste

1830 tillträdde Charles Grey, Earl av Grey som premiärminister i England. Han har fått ge namn åt det populära svarta teet, smaksatt med bergamottolja. R & R har testat 11 teer i påse, varav två var ekologiska. Man har testat smak, mängden antioxidanter (ju mer desto bättre), oönskade ämnen som t.ex. bekämpningsmedel, mängden koffein och teobromin samt påsens vikt. Märket Clipper ekologiskt får högsta betyg (1,65 kr/ påse). Strax efter kommer ICA:s inte ekologiska (0,15 kr/ påse), i särklass billigast och bästa köp. De övriga är i stort sett likvärdiga. De ekologiska är dyrast.



En god kopp te och en bra bok, inte dumt i vintermörkret.

### Kaffe

I nr 9 av R & R testas kaffemaskiner, och där finns att läsa om kaffesorter. En kaffeexpert säger att bönorna är viktigare för ett gott kaffe än maskinen!

### Sojadrycker

Att det är populärt att dricka annat än mjölk har väl inte undgått någon efter striden mellan Arla och Oatly. Mellanmjölk kostar 10 kr/l, havredryck c:a 20 kr, sojadryck c:a 27 och mandeldryck 30 kr/l. Mjölk har störst miljöpåverkan, utsläppen för

soja- och havredryck är låga, medan mandeldryck har stor miljöpåverkan på grund av konstbevattning, konstgödning och besprutning. I test av 12 sojadrycker fann man att bara en var fri från tungmetaller, framför allt nickel. Många innehöll även klorat. Sojabönan tar upp nickel från jorden. Tillsammans med andra födoämnen som t.ex. nötter och linser kan man hamna över det högsta rekommenderade intaget. Även när det gäller klorat kan det bli över det rekommenderade. COOP:s sojadryck var den enda som var nickel-och kloratfri, och trots att den var sötad fick den högst poäng. Det var svårt att utse den bästa, då alla hade sina för- och nackdelar. De osötade ansågs godast.

### CE-märkning

Bokstäverna står för Conformité Européenne (europeisk samstämmighet) och är marknadens vanligaste märkning och innebär att:

1. Tillverkaren garanterar att varan uppfyller de säkerhetskrav som EU ställer.
2. EU har listat 25 olika kategorier som måste ha märkning, t.ex. leksaker och elektronik.
3. I regel är det tillverkaren eller importören som intygar att produkten uppfyller kraven.
4. Vid misstanke att varan inte uppfyller säkerhetskraven ska det anmälas till konsumentverket.
5. Produkter, som inte ingår i de 25 kategorierna, får ej CE-märkas.
6. Huvudregel är att själva varan ska vara CE-märkt, inte bara förpackningen.

### Återvinning

Jag är säker på att alla i dag är medvetna om vad återvinning kan göra för miljön. Konsten är att veta hur man ska sortera, och var man ska lämna till återvinning. Värmeljus ska inte sorteras som metall. Då brinner aluminiumet upp, när de övriga metallerna smälter. Ta bort vecken och sortera som aluminium. Förpackningar som består av flera material ska man försöka separera. Går det inte, ska det sorteras efter det dominerande materialet. Pocketböcker sorteras som tidningar. Textilier som går att använda lämnas till butikerna som säljer dem, t.ex. Stadsmissionen. Det finns även firmor som hämtar och säljer, t.ex. Selpy. Textilier som inte går att använda läggs i hushållssoporna. Fönsterkuvert och post-it-lappar kan inte läggas i pappersinsamlingen, då klister och plast förstör pappersmassan. Returpapper kan återvinnas många gånger, returglas och metall ännu fler gånger.

### Pappersnäsdukar

R & R har lägligt i förkylningstider gjort ett test på pappersnäsdukar. I de testade fanns inga oönskade rester av kemikalier, bakterier, mögel eller jästsvampar, trots att många är tillverkade av returfibrer. Skillnaderna ligger i uppsugningsförmåga, hållbarhet och pris. Bäst var de från Apoteket Hjärtat (0,25 kr/st.), medan Apotekets var dyrast (0,32kr/st.) och sämst. (Jag trodde alla apotek hade samma sort!). I testet finns bra näsdukar från 0,08 kr/st. ICA Basic var näst bäst med 0,13 kr/st.

Vera Sundberg  
Konsumentombud

## Festlig och bonusrik operaresa till Tallinn

Vi SPF:are från Östermalm, Norrmalm och Kungsholmen som reste med Germund Olinder till Tallinn 14–17 november fick se en fin föreställning av La Traviata. Iscensättningen var helt traditionell. Det var inget krystat försök som ofta förekommer numera att förlägga handlingen till annan tid och plats. Tack för att vi slapp det! Scenografi och dräkter här var en fröjd för ögat. Sångarna var i världsklass. Och musiken är som bekant alldeles, alldeles underbar.

Men redan dessförinnan hade vi hunnit med en rundtur i staden, och som extra bonus kunde vi besöka en märklig föreställning i Helios Hall, en lokal som såg påver ut. Men det som visades var desto mer imponerande. Det var ett multikonstverk: målningar av Monet, van Gogh och Gustav Klimt projicerades på väggarna runt om i lokalen. Målningarna var animerade, och de flöt ut och in i varandra, detaljer förstorades och krympte ihop. Allt ackompanjerat med vacker klassisk musik. Man kände sig andligen upplyft efteråt.

Dagen därpå fick vi en busstur till den lilla hamnorten Viinistu, 6 mil öster om Tallinn. Vår utmärkta guide berättade bl.a. att Viinistu på 1930-talet var utskeppningshamn för sprit, som smugglades till Finland och Sverige. Under sovjettiden fanns det en fiskfabrik där. När Estland blev fritt 1991 lades fabriksverksamheten ned, och i dag inhyser lokalerna ett konstmuseum. Och nu kom den andra bonusen på resan: vi fick

glädjen att guidas av upphovsmannen bakom detta museum, Jaan Manitski, som råkade befinna sig på plats.

Det var fantastiskt att höra hur han skapat ett konstmuseum med enbart estnisk konst med egna medel. Kanske än mer fantastiskt var det att höra hans livs historia. På omiskännlig Boråsdialekt berättade han att han inte ens fyllt två år, när hans föräldrar flydde med honom från hembyn Viinistu till Finland 1943, när Sovjetmakten intog Estland. Senare tog sig familjen till Sverige, där Jaan på 1970-talet blev delägare i Polar Music. Han var duktig på penningplacering och kallades "Abbas ekonomichef". När det började ljusna politiskt för Estland, återvände han dit och gjorde betydelsefulla insatser för återuppbyggande av landet. Han blev utrikesminister och sedan chef för

den myndighet som privatiserade statsegendom. Det var i samband med det som han köpte fiskfabriken i sin gamla hemby. Det han har åstadkommit där är inte "bara" ett konstmuseum utan ett kulturcentrum med hotell- och konferensanläggning. Vilken framgångssaga! Han är en god representant för ett okuvligt litet land, som sveks av västmakterna efter andra världskriget, men som lyckades behålla sin egenart under sovjettiden och snabbt bli ett välmående land på några få decennier.

Det var också trevligt att resan företogs med båt. Vi hade gott om tid att umgås på kvällen på ditsan och hemresan med utmärkt god mat och förstås en och annan drink. Resan gav mersmak.

Birgitta Agazzi  
SPF Karlaplan



Jaan Manitski i sitt konstmuseum. Foto Kerstin Tideblad Särner.