

Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt
Stockholm

Nr 116 mars 2020 Årg. 30

Grundad 1981

På bussen

Det duggar ute och jag skall åka hem från Söder en lördagseftermiddag. Jag har varit och hälsat på en god vän, som på äldre dar bor ensam. Hon får visserligen dagligen besök från hemtjänsten, men hon tycker förstås om, när gamla vänner kommer på besök.

Jag springer den sista biten till bussen, som redan har flera passagerare. Med en lång resa framför mig vill jag kunna titta ut och får plats på ett av de bakre förhöjda sätena. Redan efter några hållplatser kommer den första barnvagnen ombord. Mamma kollar suffletten och drar ner den sista delen med en smäll. Ett litet rum bildas därinne. Förvånad ser jag en liten hand bestämt lyfta upp den där sista delen igen, titta ut och sedan bestämt dra ner den igen. Lugn och ro därinne.

En barnvagn till med tillhörande föräldrar och syskon kommer på. Familjen sätter sig en bit ifrån och två av barnen i förskoleåldern placeras på två säten mittemot varandra. Bredvid sitter redan två barn i ungefär samma ålder. Jag noterar hur vana och belevade de unga passagerarna verkar; det ser ut som om de var på väg till jobbet. När barngråt hörs från den ena av vagnarna, inte den med den kavata handen, är det ingen som reagerar, och plötsligt är det bara tyst igen.

Så – mitt på Slussen kommer ännu en barnvagn ombord. Till min hjälp placeras den mitt i gången innanför dörren. Ingen reagerar på annat sätt än att man ordnar till det för sig. Passagerare framifrån fullkomligt kliver över vagnen för att ta sig längre bak. Ingen är arg eller irriterad. Alla tar det som den naturligaste sak i världen med trängseln och vagnen, som egentligen absolut inte får stå där. Det funkar.

Det är bara jag som undrar hur jag skall ta mig ut, när det blir dags. Det ordnar sig. En av vagnarna går av hållplatsen före min. Jag tänker: kommer de här små barnen och deras unga föräldrar att tolerera ensamhet, som många äldre i dag är tvungna att leva med. Det tror inte jag.

Agneta Liljedahl
Redaktör



AKTUELLT

April

| | | |
|------------|--------|----------------|
| 2 torsdag | 12.45 | Studiebesök |
| 8 onsdag | 10.30 | Vandring |
| 22 onsdag | senare | Heldagsutflykt |
| 23 torsdag | 10.30 | Studiebesök |
| 28 tisdag | 14.00 | Månadsmöte |

Maj

| | | |
|-----------|-------|-------------|
| 5 tisdag | 13.45 | Studiebesök |
| 6 onsdag | 9.50 | Vandring |
| 13 onsdag | 17.30 | Studiebesök |
| 20 onsdag | 10.30 | Vandring |
| 26 tisdag | 14.00 | Månadsmöte |

Läs mer i Vårprogrammet och på Hemsidan!

DETTA NUMMER

Vi tar upp ett ämne som uppmärksammas på senare tid: den ofrivilliga ensamheten bland äldre. Vi har försökt se det hela med positiva ögon, vad man kan göra för sig själv och för andra. Vi hoppas att texterna kan inspirera till mer gemenskap.

SOM VANLIGT

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 eller Anna-Lena Gilgen, tfn 073 708 41 53 eller e-post anna-lena.gilgen@comhem.se Beträffande månadsmötena och studiebesöken: **Betala helst i förväg till föreningens bankgiro 268-6244. Ange namn, aktivitet och datum!**

SWISH

Vi tar gärna swish, men bara på plats i stället för kontanter.

INNEHÅLL

| | |
|----------------------|-----|
| På gång..... | 2-3 |
| Bo ihop..... | 4 |
| Bo själv..... | 5 |
| Väntjänsten..... | 6 |
| Konsumentnytt..... | 7 |
| Lokala rabatter..... | 8 |

Redaktör:

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

Ansvarig utgivare:

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

Redaktionskommitté:

Stig Carlsson, Birgitta Burman,
Vera Sundberg

Engelbrekts hemsida: www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

Styrelse och övriga funktionärer 2020

Ordförande

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

Vice ordförande, reseombud

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

Medlemssekreterare, webbmater

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

Sekreterare

Gerthrud Östlinder 070-360 74 70
gerthrud.ostlinder@gmail.com

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

Konsumentombud

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

Övriga funktionärer

Revisorer

Sven Jansson 070-818 37 78
Roland Liljenberg 070-594 33 17
Aina Isberg, ersättare 070-222 67 01

Valberedning

Olof Björlin 070-918 34 96
Brita Stolpe 073-503 32 30

Programgruppen

Mona Öhnfeldt, sammankallande 073-092 66 65
Charlotte Chatillon-Winbergh 070-660 52 29
Vivi-Anne Kickan Ericsson 070-274 88 52
Anna-Lena Gilgen 073-708 41 53
Greta Jansson 076-895 89 19

Bridgeansvarig

Bertil Dahlberg 070-535 93 44

Bouleansvarig

Inga Rune 08-656 30 20

Vandringsledare

Siv Svenzén 08-21 95 75

Kassör vid månadsmötena

Ulla Ingerdal 070-664 39 29

Lotteriansvarig

Aina Isberg 070-222 67 01

Styrelsen 2020, fr.v.
Kerstin Tideblad
Särner, Anna-Lena
Gilgen, Germund
Olinder, Vera Sund-
berg, Viveka Friber-
ger, Agneta Liljedahl
och Gerthrud Öst-
linder. Stig Carlsson
ej närvarande. Foto
Göran Däcker.



HANDELSHUSET.se

Öppet Mån-Fre 10-19.30
Lör 11-16

Nu Nya trevliga varor i butik
VÄLKOMNA!

På gång i SPF Engelbrekt

Två kvinnor ledde årsmötet, Kerstin Tideblad Särner, som höll i förhandlingarna, och Barbro Westerholm, som rapporterade om sitt riksdagsarbete. Två manliga styrelseledamöter avgick och en kvinna valdes in. Vårens första studiebesök var på KB och skattkammaren där med Djävulsbibeln.

Årsmötesförhandlingarna den 18 februari leddes i år av Kerstin Tideblad Särner. Värt att notera därifrån är att två ledamöter avgår, Olof Björnin och Göran Däcker. Gerthrud Östlinder invaldes och en plats är vakant tillsvidare. En rekryteringsinsats har genomförts under året. Utfallet är ännu ej klart. Kerstin tackade de två avgående ledamöterna och särskilt Olof för hans mångåriga, ovärderliga insatser i styrelsen. Viveka Friberger gjorde ett värdefullt inlägg efter förhandlingarna med att tala om att det nu är hög tid att finna yngre förmågor till styrelsearbetet, som hon beskrev som roligt, engagerande och inte alls så betungande.

Barbro Westerholm, som fått förhinder att leda själva förhandlingarna dök upp så småningom. Utan en enda fuskklapp berättade hon om sitt spännande arbete i riksdagen. Hon driver flera viktiga frågor, som surrogatmammor (som hon själv hellre kallar värdmammor), rätten till sin egen död och kampen mot droger. Förutom dessa specialuppdrag deltar hon förstås i det vanliga riksdagsarbetet. Till slut berättade hon att hon varje fredag samtalar med en journalist i en timme om sitt minst sagt långa och innehållsrika liv. Vi ser fram emot hennes memoarer!

Ny styrelseledamot

På årsmötet valdes Gerthrud Östlinder in som ny ledamot. Med en sjuksköterskeexamen som grund och ett antal påbyggnadsutbildningar, som en fil.kand. i folkhälsovetenskap,



Gerthrud Östlinder

lärarutbildning på Lärarhögskolan och Poppius journalistiska skola för att nämna några, har hon ett omfattande förflutet. Hennes yrkeskarriär har inneburit bl.a. lärare på Röda Korsets högskola, avdelningsdirektör vid Karolinska Institutets utbildnings- och forskningsavdelning, studierektor för det folkhälsovetenskapliga utbildningsprogrammet vid samma institution, utredare på Regionstyrelsen för Stockholms högskoleregion och sakkunnig i Svensk sjuksköterskeförening. Alltid med sjuksköterskornas utökade möjligheter till forskning och yrkets utveckling i fokus och för högsta möjliga kvalitet i hälso- och sjukvården och omsorgen.

Hennes senaste uppdrag har varit som chefredaktör för tidskriften Ä, som vänder sig till sjuksköterskor samt alla andra yrkesgrupper runt den äldre patienten.

”Men” avslutar Gerthrud ”det viktigaste i mitt liv är att jag är gift, har två döttrar och 4 underbara barnbarn.”

KB

Om Kungliga Biblioteket finns mycket att berätta. Vi som var med på studiebesöket där i januari fick, kanske man kan säga, blodad tand. Vi kom inte längre än att titta in i den stora läsesalen. Den är reserverad för forskare. Vad vi däremot fick se närmare var tillbyggnaden från 90-talet, då stora arkiv sprängdes ut och en glasbyggnad på baksidan mot Humlegården kom till. Arkitektoniskt är den spännande och vi fick även se tidningsarkivet, som är mikrofilm och som vem som helst kan ta del av. Och den stora begivenheten - bibliotekets skattkammare med Codex Gigas, ”Jätteboken” också kallad Djävulsbibeln från 1200-talet, hemförd som krigsbyte från Prag vid trettioåriga kriget 1648. Om man går in på Wikipedia, Kungliga Biblioteket, kan man skrolla sig ner till boken och se den sida för sida digitalt.

Några av oss avslutade besöket i det trevliga nyinredda kaféet.

Agneta Liljedahl



Skattkammaren på Kungliga biblioteket med Jätteboken Codex Gigas.

Bo ihop

På Floragatan ligger ett numera vanligt hyreshus, ett f.d. seniorboende med viss service. Kvar är 65-årsgränsen för inflyttning. Här bor Thora Grape, som uppskattar gemenskapen i samlingsrummet, där man träffas för en kopp kaffe. Men vilka väntetider och vart tog servicen vägen?

Ensamhet sägs vara ett problem i vårt samhälle, inte minst ensamhet bland äldre. En kanske avgörande faktor är hur man bor. Kan det ha betydelse? Ja, absolut, det är min uppfattning.

Själv bor jag i ett vanligt hyreshus i Villastaden. Ja, helt vanligt är det ju inte, för det finns ett absolut krav för att få kontrakt i det här huset, och det är åldern. Man måste nämligen vara 65 år fyllda. Vår senaste granne är just så gammal, och han flyttade hit i somras. Han har nog för övrigt rekord i fråga om köttid: 34 år! Men även andra har långa köttider på ca 25 år. Det är fram-

förhållning som gäller. Men förtur finns i speciella fall.

Varför vill man då flytta till detta hus? Det finns flera goda skäl. Ett skäl är att det är praktiskt. Här finns inga trappsteg upp till porten. Här finns också ett rum för cyklar och rollatorer på bottenvåningen. Strax bredvid ligger en utmärkt tvättstuga med fönster åt två håll. Det enda som saknas är sjöutsikt! Huset har också stor hiss och välplanerade lägenheter med stora badrum.

Det finns fler rum av intresse. Precis innanför porten har vi ett samlingsrum. Där kan man till exempel slå sig ner och vänta på en taxi eller

bara sitta och prata en stund med grannar, som råkar gå förbi eller kanske låna en bok från bokhyllorna.

Ungefär en gång i månaden brukar vi dricka kaffe där. Det går till så att jag sätter upp en lapp på anslagstavlan, och sedan kommer de som känner för det och har tid just den dagen med sin egen kaffe eller tekopp. Ibland har någon bakat en kaka eller köpt med sig lite kaffebröd att bjuda på. Annars tar man med sig sin egen bulle... Sommartid sitter vi ute på gården.

Ett sådant här gemensamt rum bidrar säkert till att skingra lite av den ensamhet som många äldre kanske känner av. Om någon som brukar komma inte dyker upp, händer det att de andra undrar om något är fel. I somras gick jag själv ut för att köpa lite kaffebröd, men det blev ambulans till sjukhuset i stället. Jag fick armen ur led och hjärnskakning vid övergångsstället intill matbutiken. Flera grannar försökte ta reda på varför jag inte dök upp till kaffestunden där ute på gården i det vackra vädret. Ja, det finns en social kontroll på ett positivt sätt i det här huset!

Varför söker sig pensionärer hit? Några svar har jag redan gett. Trygghet och gemenskap betyder mycket.

Läget i stan ska vi inte glömma. Det var det som avgjorde saken, när jag själv flyttade hit vid just 65 års ålder. En minut till Humlegården, fem minuter till KB och sju minuters promenad till Stureplan. Om man vill komma ut i skogen är det en kort promenad åt andra hållet. Kan det vara bättre – mitt i Stockholm!



Thora läser tidningen i samlingsrummet. Foto Agneta Liljedahl.

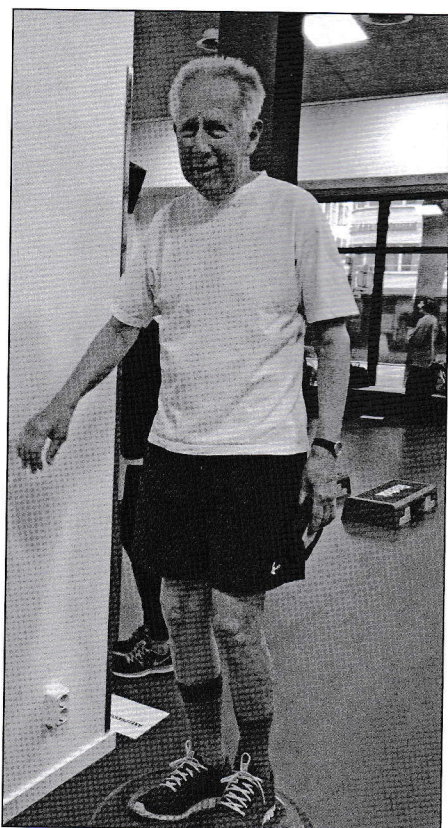
Thora Grape

Bo själv

Vad gör man när man plötsligt blir ensam? Två av våra medlemmar har generöst delat med sig av sina erfarenheter. Först att komma över chocken är ett arbete som tar tid. Båda beskriver hur viktigt det är att försöka se nya möjligheter och hitta nya sammanhang, även om det känns motigt.

En ganska ny medlem i SPF Engelbrekt är Per-Erik Jonasson, som råkar bo i samma hus som jag, varför jag passade på att intervjua honom om hans syn på ensamhet. Han berättade att han som barn många gånger känt sig ensam och saknat kamrater. Hans föräldrar dog tidigt, och han och hans syskon togs om hand av två äldre fastrar, och i hemmet fanns ingen möjlighet att ta hem kamrater.

Han hade emellertid turen att ha förstående lärare och möjligheter till stipendier och blev liksom jag lärare, och som sådan känner man sig ju sällan ensam. Så gifte han sig och fick flera barn. Men så kom det tragiska året, då han på kort tid förlorade både hustrun, en av sönerna och en av fastrarna. Det blev omöjligt att behålla villan, och han flyt-



Full fart på Friskis. Foto Agneta Liljedahl.

tade till en lägenhet i en förort men kände sig både ensam och isolerad trots barn och barnbarn.

Hans gamla engagemang som både medlem och funktionär i Friskis och Svettis blev hans räddning, och han fick t.o.m. förtroendeuppdrag där. Då han fick chansen att flytta till Vasastan, där han vuxit upp och gått i skola, tog han den och upplever sig nu åter vara hemma. På Friskis och Svettis träffade han vår redaktör, som tipsade honom om vår förening, och nu känner sig Per-Erik inte längre så ensam.

Men både han och jag kan konstatera att mycket hänger på att man själv tar initiativ för att hålla kontakt med släkt och vänner, delta i föreningsliv och odla sina intressen. I en storstad kan man annars lätt försvinna. Hur når man dem som inte själva har ork att ta initiativ? Kanske vi som grannar i flerfamiljshus skulle engagera oss lite mer?

Vera Sundberg

Vad gör man när man plötsligt inte har något sommarhus längre, ingen bil och inga vänner och definitivt ingen äkta man, som allt hörde ihop med.

Med ett startkapital från sommarhuset söker man en egen bostad. Finner lyckligtvis ganska omgående en som passar bra. Får hjälp av svärsonen att renovera köket från 1934 och de andra rummen också. Allt blir jättebra. Men sen kommer tankarna – vad gör jag nu?

Det gäller att tänka till. Det är så lätt att bara bli sittande.

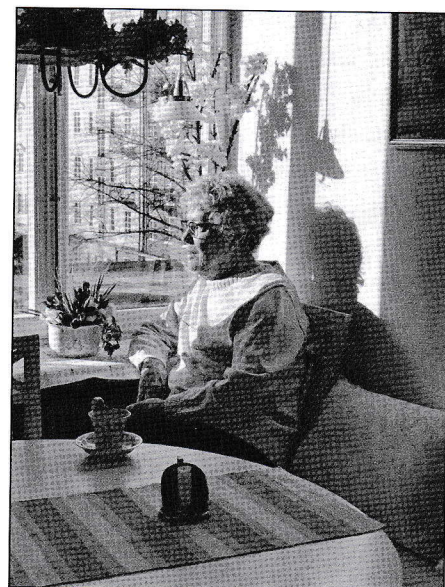
Vad tycker jag om att göra? Sjunga i kör har jag alltid velat men aldrig haft tid med. Snart är jag med i en kör. Spela bridge - samma sak med det. Livet börjar ordna sig igen.

I kören sjunger också vår ordförande, som lockar med medlemskap i vår förening. Och så blev det. Och vad det blev bra: ett nytt nätverk, många blev nära vänner, och dessutom möjlighet till gemensamma resor, studiebesök och månadsträffar. Därtill ett eget ansvar och engagemang i verksamheten för att inte tala om jullunchen!

Efter tuffa år ter sig nu livet med att bo och leva ensam roligare och friare eller i alla fall lika bra som tidigare.

Sammanfattning av ett samtal med Anna-Lena Gilgen.

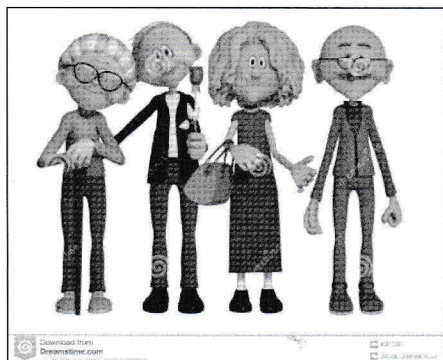
Agneta Liljedahl



En plats i vårsolen, Anna-Lena i sitt kök. Foto Agneta Liljedahl.

Väntjänsten

Vill du hjälpa en medmänniska? Du är mycket efterlängtd. Du har säkert någon gång sett annonsen om ledsagning inom Väntjänsten i någon av östermalmstidningarna eller SPF:s tidningar. Ann Mulvenna, Eva Holmström och Pian Sköld som varit ledsagare många år berättar om hur det är.



Vi hjälper varandra.

Vi är f.n. ca 70 ledsagare men behöver vara hur många som helst.

Kanske har du undrat hur det är att vara ledsagare. Det ska jag gärna tala om för dig. Det är någonting mycket givande för alla – för den person som får hjälp naturligtvis, men framför allt för oss ledsagare, som får ständiga bevis på tacksamhet. Hjälpen vi ger är inte enbart praktisk, även känslan av trygghet, som vi skapar bara av att vara närvarande, är av stor betydelse.

Som du säkert sett i annonsen kan vi t.ex. följa med på läkar- och sjukhusbesök, följa med till frissan, fotvård, sjukgymnast m.m. Vi kan gå med och handla, gå till biblioteket, ta en liten promenad eller bara njuta på annat sätt av att vara ett stöd utomhus för den som inte känner sig tillräckligt säker att gå ut.

Eller också kan vi gå hem till någon och läsa tidningen, läsa ur en bok eller bara sitta och prata en stund med någon som känner sig ensam. Vad vi än hjälper till med är vi ett stort stöd.

Känslan av att kunna hjälpa en medmänniska på ett enkelt sätt är ovärderlig både för oss och för dem. De får hjälp och trygghet, vi får lära känna nya personer och får en fin

känsla av att vi gör något betydelsefullt.

Jag har själv varit ledsagare i knappt 10 år och tycker att det ger mig så oerhört mycket, och det är mer än intressant att få träffa dessa personer. Så givande som dessa år varit och är för mig kan jag inte nog beskriva. Är så glad att jag till slut tog mig för att ringa det där samtalet och få information om vad det innebär.

Hur gör man? Man ringer Kaisa Nord (08-783 67 65) och ställer frågor, eller besöker henne på SPF på Bo Bergmans gata. Kaisa är den mycket uppskattade ”spindeln i nätet”, som ser till att passa ihop dem som behöver hjälp med den som kan ge hjälp.

OBS! Det bästa med detta är att du gör det helt frivilligt, och du bestämmer själv hur ofta eller hur lite du vill ställa upp:

- 1 g/vecka eller oftare eller varannan vecka eller 1 g/mån. Det är helt upp till dig.
- Du väljer själv vilken veckodag (mån-fre) som passar dig bäst.
- Du kan närsomhelst säga nej till ett visst uppdrag som Kaisa frågar dig om.
- Du binder dig inte för någon viss tidsperiod.
- Du kan pröva på en gång eller flera utan tvång till fortsättning.
- SPF betalar olycksfallsförsäkring för dig under ditt uppdrag.

Har du tid över? Känner du att du skulle vilja göra något men inte riktigt vet vad? Ring då det där samtalet till Kaisa och hör om detta passar dig. Jag lovar, du kommer inte att ångra dig, tvärtom kommer du att tänka, varför har jag inte gjort detta tidigare?

Om du undrar över något innan du ringer till Kaisa, får du jättegärna höra av dig till mig på tfn 070-4446741.

Ann Mulvenna

Britta är en förtjusande dam, 101,5 år ung, som är helt blind sedan 25 år. Vi går och läser högt för henne en gång i veckan var. Eva sedan 2008.

Det är verkligen en givande samvaro för båda parter. Britta är mycket litterärt bildad, har koll på boktitlar och författare långt tillbaka i tiden. Hon lyssnar på P1 i radio hela dagen och får då information om dagsläget här hemma och ute i världen. Britta kan bo kvar i sitt hem tack vare hemtjänsten, som kommer tre gånger om dagen. Som regel är hon nöjd även om hon, som de flesta, tycker att det ibland är för många olika hjälpare som kommer.

Det är även andra personer som läser för henne, vilket hon uppskattar mycket, och det skänker dagen litet innehåll. Ur dagstidningen läser vi artiklar som intresserar henne, och annars är noveller en god idé. Då behöver vi inte komma ihåg vad vi läste förra veckan.

Eva Holmström och
Pian Sköld



Ibland läser vi en bok.

Konsumentnytt

Vi har en gång tidigare redogjort för vad en framtidsfullmakt innebär. Nu har R & R tagit upp den frågan och vi tycker den är angelägen för oss äldre, så här en repetition. Att man lurar oss med mindre och mindre mängd i förpackningar till samma pris som tidigare tycker vi är oskick.

Vad händer med din ekonomi, om du en dag inte klarar att sköta den själv? Genom att skriva en framtidsfullmakt väljer du själv vem som ska hjälpa dig. Möjligheten att skriva en framtidsfullmakt infördes 2017 som alternativ till god man eller förvaltare. Det är värdefullt att du själv kan välja t.ex. en partner, en god vän eller dina barn. Man kan välja flera. Dock ska personen vara över 18 år. Namn och personnummer på både fullmaktsgivare och fullmaktstagare ska anges och två personer ska bevittna fullmakten. Fullmaktshavaren får sköta i stort sätt allt som rör din ekonomi, och det är hen som bedömer, när fullmakten ska träda i kraft. Om det är flera fullmaktshavare ska de bedöma tillsammans. Fullmakten ska förvaras säkert, och originalet ska visas vid t.ex. bankbesök. Det är bra om fullmakten kompletteras med en lista med bankkonton, autogiron, abonnemang mm. För flera upplysningar och råd sök på webben: Konsumenternas.se/forsakring eller sök på Begravningar.se, där det finns en broschyr att gratis ladda ner. En jurist kan också hjälpa till.

Elprylar

Se upp med elprodukter från länder utanför EU! Elsäkerhetsverket varnar för att det säljs felaktiga och farliga produkter, som kan orsaka brand eller livsfarliga stötar. Många svenska konsumenter har en lättisam attityd till elprodukter. När de är så billiga är det ju ingen katastrof, om de inte fungerar. Många sådana produkter kan vara en direktimport och sakna säkerhetsmärkning.

Återvunnen polyester

Klädföretagen känner sig tvungna att ansluta sig till nya miljökrav och framhåller gärna att man använder återvunnen polyester. 60% av alla modeprodukter innehåller mer eller mindre polyester, som är en textil som har många goda egenskaper och blandas med andra material för att likna bomull eller ylle. Men då polyester görs av råolja är det en riktig miljöbov. Men det är petflaskor man återvinner och inte polyesterplagg. Man berömmar sig av att på så sätt rädda världshaven. De flesta flaskorna har dock inte hämtats i haven. Det är miljövänligare att återvinna petflaskor till nya flaskor, för annars måste nya tillverkas av råolja. Det största problemet med tillverkning av kläder är att hela 79% av den använda energin går åt under produktionen och transporten av kläderna. Det miljövänligaste är att använda kläder längre och att sedan överlämna dem till second hand.

Hyrkläder

Hyrkläder är inte något nytt. Högtidskläder har sedan länge gått att hyra. Nu har flera företag hakat på trenden att hyra ut kläder t.ex. Filippa K, Hondini som hyr ut skidkläder, HM, Scorett som hyr ut festskor, Something borrowed som samarbetar med Åhléns och Gina Tricot. Där fungerar det så att du betalar hela priset för plagget, använder det och om du lämnar tillbaka det inom en vecka får du tillbaka halva prissumman. Det finns också en digital plattform, Gemme där du

själv lägger ut plagget och bestämmer priset.

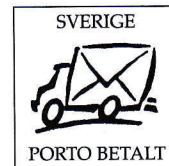
"Krympflation"

Det handlar om att producenter minskar på förpackningen så lite, att vi inte lägger märke till skillnaden men ändå betalar samma pris som för den ursprungliga: Det finns otaliga exempel: slottssenap i plastflaska från 490 g till 450 g, kaffe från 500 g till 450 g, Zeta rapsolja från 1 l till 0,9 l, kaffefilter från 200/förpackning till 100 i samma förpackning. Skälet är säkert att höja priset utan att kunden märker det. Frågar man tillverkaren får man emellertid svaret att kunden önskar en mindre förpackning eller att förpackningen är mer lätthanterlig.

Honung

All honung är flytande när den är nyslungad men kristalliserar senare. Den kan komma från en sorts blomma t.ex. ljunghonung men oftast från olika sorter. Smaken påverkas av blomsorterna. Om en produkt ska kallas honung får den inte innehålla något annat än det som passerat bikupan. R & R har testat flera sorter flytande honung. I många fanns pollen från ett 50-tal olika växter, t.o.m. från andra världsdelar, som visade att honungen var blandad av olika sorter. Bäst smakade Lidl's eget märke Bio Organic Blomsterhonung 120 kr /l. Den billigaste 65 kr/l var Nettos, som också fick höga poäng. De dyraste var de ekologiska; den dyraste Törseffs borde inte få kallas honung, då den innehöll tillsatt socker.

Vera Sundberg
Konsumentombud



Lokala rabatter 2020

**ALLA SPF SENIORER PÅ ÖSTERMALM
HAR RABATT HOS DESSA FÖRETAG MOT UPPVISANDE AV
SPF SENIORERNAS MEDLEMSKORT
GYNNA DESSA FÖRETAG! DE GYNNAR OSS!**

Rabatt 20 %

ABC FÄRGEKONOMI, Birger Jarlsgatan 65.
Rabatten gäller lagerförda varor.

Rabatt 15 %

JACOBS SKRÄDDERI, Strindbergsgatan 34B.
Rabatten gäller kemtvätt och skrädleri.

KARLAVÄGENS KEMTVÄTT, Karlavägen 38.
PRINCE, Nybrogatan 9. Rabatten gäller ordinarie
sortiment.

VARDAGSRUM, Karlavägen 72 A. Rabatten
gäller ordinarie sortiment utom möbler och
beställningsvaror.

Rabatt 12 %

SIBYLLEGATANS OPTIKER,
Sibyllegatan 37. Rabatten gäller kompletta
glasögon

Rabatt 10 %

STHLM MATTOR, Showroom Valhallavägen 143.
Rabatten gäller ej heltäckande mattor.

ELSTORE, Odengatan 23. Rabatten gäller
armaturer.

FOSCH ARTISAN PATISSERIE, Löjtnantsgatan
8. Rabatten gäller allt som förtärs i patisseriesiet.

FUJII FOTOCENTER, Nybrogatan 34. Rabatten
gäller allt utom digitalkameror och telefoni.

FÄLTÖVERSTENS SKO & NYCKELSERVICE,
Stora Gången i Fältöversten. Rabatten gäller
lagning.

HELTÄCKANDE MATTOR, Birger Jarlsgatan
115. Rabatten gäller ordinarie sortiment.

KARLA SKO OCH PRESENTER, Karlavägen 73.

K.G. SVENSSONS KEMTVÄTT, Sibyllegatan 38.

KLANG MARKET, restaurang i Fältöversten.

LEKSAKSBORGEN, Östermalmstorg 2.

MÖJA B.O, Gå och Löpkliniken, medicinsk
fotvård, Storgatan 14. Rabatten gäller 1 tim
behandling.

VILLEROY & BOCH, Nybrogatan 24.

Rabatt 5 %

FLICKORNA HELIN, SKÅNSKA GRUVAN,
Rosendalsvägen 11, Djurgården. Rabatten gäller
allt utom alkohol.

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