

# Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt  
Stockholm

Nr 117 augusti 2020 Årg. 30

Grundad 1981

## Rapport från Landsort

Detta är skrivet i maj månad i stugan på Landsort där Peter och jag - vi gifte oss 1959 - har varit isolerade i två månader. Självklart skulle vi följa statsministerns råd att som 70+ isolera oss för att inte bli smittade av Covid-19, inte smitta andra och inte riskera att ta upp en plats i intensivvården. Vi ville göra det i bästa möjliga miljö och det blev i fritidshuset på Landsort, inte i tvåan på Danderydsgatan hur bra den än är.

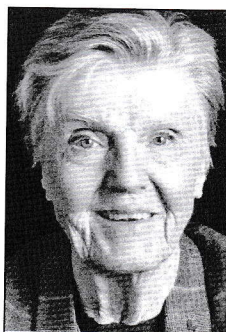
Riksdagsarbetet har gått att genomföra med datoruppkoppling till utskottssammanträden och andra möten. Den stora mängden mail har gått att hantera. Seminarier, föredrag och massmediaintervjuer likaså om än med viss digital stress. Sammanträden via mobil har gått bra, men de videobaserade har präglats av uppkopplingar som inte fungerar, möten som avbryts, ljud som försvinner. Men förbättringar har skett undervägs.

Sedan den privata delen. Vi är c:a 30 som nu bor härute på ön. En tredjedel av oss är 70+. Den lilla affären på 15 kvm har öppnat i förtid, så att vi kan handla en kvart var, måndag-onsdag-fredag. Allt nödvändigt finns där. Affären är kopplad till en pub, där vi kunnat sitta utomhus och beställa kaffe, öl, vin,

läsk, irish coffee. Vi 70+ handlar, beställer vad vi vill dricka, sitter ibland insvepta i filter och pratar och pratar. Litet om väder och vind, mycket om allvarliga, existentiella frågor. Vi har lärt känna varandra på ett helt annat sätt än tidigare.

Vi på ön är privilegierade, är isolerade men inte ensamma, medan många andra som nu suttit isolerade riskerar att drabbas av de hälsoproblem som ensamhet kan förorsaka. Jag har tagit upp med Folkhälsomyndigheten att den inte bara ska koncentrera sig på att bekämpa den ohälsa Covid-19 förorsakar utan också på åtgärder för att förebygga den ohälsa isolering, ensamhet ger upphov till.

Det här har varit en väldigt viktig tid genom det jag fått mig till del av alla mail jag fått och av diskussionerna på pubdäcket. Nu hoppas jag, att när ni läser detta, vi vet mer om och när vi kan leva i den frihet vi varit vana vid.



Barbro Westerholm  
Hedersordförande SPF Seniorerna

## CORONA-AKTUELLT

### RÅD FRÅN FÖRBUNDET

*En sammanfattning.*

FHM rekommenderar att vi inte träffas närmare än en armlängds avstånd, vilket gäller både utomhus och inomhus. Fysiska möten bör begränsas och göras utomhus. Viktigt är att inte samåka i bil till aktiviteter och inte åka med kollektivtrafiken. Om man tänker ta en kaffe tillsammans ha med egen termos.

Vi avråder helt från t.ex. bridge och schack där man sitter nära varandra och rör vid samma saker.

### PROGRAMMET

Vår suveräna programgrupp hade redan innan coronapandemin slog till ett färdigt höstprogram.

Vi hoppas att det går att genomföra åtminstone delar av det. Vissa ändringar har vi infört redan nu. Intresserad av något? Kontakta programansvarig.

### HEMSIDAN

Nu är Hemsidan viktigare än någonsin att kolla för att informera sig om vad som händer. Gå in på [www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm](http://www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm) för att hålla dig uppdaterad. Risken är fortfarande att program ställs in, kanske nya tillkommer.

## INNEHÅLL

I coronatider, Reseprogram, Program Hösten 2020, Studieförbundet Vuxenskolans kursprogram. Konsumentnytt, Nya medlemmar.

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

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

Redaktionskommitté:  
Stig Carlsson, Birgitta Burman,  
Vera Sundberg

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



# I Coronatider

Vi hann med årsmötet i februari, men därefter har vårt föreningsliv tyvärr legat nere. Vi är många som anpassat oss efter FHM:s restriktioner för oss över 70. Två av oss i redaktionen har skrivit ner våra tankar, vad som hänt oss, hur vi har reagerat och hur minnen kan dyka upp.

Förutom dem som kämpar med denna hemska sjukdom i sjuksängar, på sjukhus och intensivvårdsavdelningar tycker jag, att vi äldre får avstå från mycket för att klara av den jobbiga situation som uppkommit på grund av Covid-19. Redan tidigt talades det om de sköra äldre över 70 år som ett värnlöst kollektiv, som man skulle göra allt för att skydda genom att hålla dem borta från all mänsklig kontakt och isolera dem i sina hem: inte träffa barn och barnbarn, inte handla sin egen mat, inte gå till apoteket och naturligtvis inte träffa vänner. Att bli beroende av snälla grannar eller andras välvilja för att få mat kändes ganska förnedrande.

Något som inpräntades vid varje möte med berörda myndigheter var vikten av handtvätt och att skydda oss ömtåliga äldre, kollektivet mellan 70 och 100 år! Så småningom förstod jag att vi tilläts promenera i det gröna för att behålla oss friska till både kropp och själ, dock inte i närheten av någon. Men hur detta skulle ske för oss som bor mitt i stenstaden utan bil, lämnades till vår fantasi att lösa. Van vid att lyda auktoriteter inrättade jag mig efter dessa råd. För att inte fastna framför TV eller frestas till extra kaffestunder gjorde jag, som den gamla lärare jag är, ett schema: Hålla på tider för måltider, gympa med Sofia, gå dagliga promenader om än bara runt kvarteret, sortera papper och foton, sy de där kuddfodralen som legat och väntat, baka matbröd, läsa böcker som samlats på hög och titta på TV bara när jag verkligen ville se något och skriva en Coronadagbok med en kopia till Stadsmuseet, som efterfrågat sådana.

Något positivt med denna tid är dock att jag lärt mig delta i videokonferenser och fick på så sätt se mitt yngsta barnbarn blåsa ut sina tårtljus på sin tioårsdag, att FaceTime blev ett sätt att träffas, att bekanta mig med skulpturer i kända och okända parker, och få mycket gjort som varit uppskjutet. I slutet av maj kom ett uppmuntrande besked: Vi sköra kan få spela krocket eller boule i någon trädgård, bara vi håller oss på två meters avstånd från varandra! Var nu den trädgården finns, när man inte får åka till sitt landställe? Jag har nog svårt att se ljuset i tunneln än på många månader!

Vera Sundberg



Medlem på Danderydsplan i coronatider.  
Foto Agneta Liljedahl.

Födelsedagsbrev från min morfar den 10 december 1948.

”Tänk att du redan är 12 år! Det är lika förvånande för en själv som för ens närmaste, hur fort åren svinna hän. Man förstår ej vart tiden tar vägen, och snart står man där med en massa år i sin hand och tycker, att tiden aldrig gör något annat än springer ifrån en. När du någon gång i din framtid ger din morfar en tanke, då jag försvunnit från denna jorden, skall du minnas hans ord om tidens flykt. Jag har aldrig hunnit göra, vad jag ville och vad

jag skulle. Tiden räckte aldrig till.”

Jag har genom åren ibland tänkt på det här brevet och letade nu fram det. Kanske för att min mamma nått och jämt klarade sig genom spanska sjukan som treåring. Hennes två år yngre syster dog. Min morfar var läkare, och de två döttrarna bars mer eller mindre i famnen genom sjukdomen av sina föräldrar. Hur måste det inte ha känts vanmäktigt att som läkare inte kunna rädda sitt barn. Jag tror inte de då en gång visste vad det var för sjukdom. Den nämns inte vid namn.

Efter lillasysters död strax före jul 1919 fick storasyster sova i föräldrarnas sovrum. I morfars dagbok läser jag ”En kväll då hon låg som en liten ängel i sängen, blek och såg ut att sova, sa jag till A: ”Ser du, hon ser ut som en liten Guds ängel”. Då sa A.: Säg ingenting, hon förstår allt vad du säger”. ”Nej”, sa jag tvärsäkert, ”hon sover”. Då satte hon sig upp i sängen och sa: ”Är det ängeln som skall hämta mig, som är här?” Hon blev bättre men fick komplikationer, en var en inflammation i en spottkörtel, som måste skäras. Hon blev än sämre, fick den tidens bästa behandlingar och klarade sig mot alla odds. Under hela livet, när hon åt något surt, rann små droppar bakom vänster öra. Ett minne av den opererade spottkörteln. Hon hade sju äldre bröder och blev 96 år. Mitt yngsta barnbarn fyllde nyss 12 år. Vad han fick var en grattishälsning med swish, och han blev glad, men jag tror inte det blev något minne för livet.

Så kan minnen och tankar väckas till liv under Coronatider.

Agneta Liljedahl



## Reseprogram hösten 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

### Karlholms bruk och Örbyhus slott

**Onsdagen den 23 september**

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 08.00, åter cirka 17.45.

Vi kör direkt till Karlholms bruk i Uppland, där vi till att börja med får kaffe och smörgås och filmvisning av gamla bruket och dess historia. Vår buss tar oss därefter på en guidad tur där vi kommer att bekanta oss med bruket förr och nu. Slutstation blir Lancashiresmedjan med guidning inne i den.

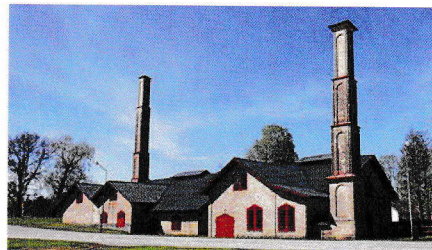
Lunchen intar vi på Älvkarleö herrgård.

Örbyhus slott ligger vackert beläget vid Vendelsjön, omgivet av en lummig park. Slottet ägdes under 1500-talet av Vasaätten. Det är kanske mest känt för att ha varit Erik XIV:s sista fängelse. Han dog på Örbyhus den 26 februari 1577, enligt uppgift förgiftad av arsenik, som lagts i ärtsoppa.

Vi får en visning av fängelsevåningen och besöker spannstallet, orangeriet och slottsparken.

Pris: 845:-

I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe, lunch och visningar enligt program.



### Upptäck Östergötland

**16 – 17 oktober**

Program: Germund Olinder

Teknisk arrangör: Delfinbuss AB

Avfärd från Karlaplan kl 09.00, åter nästa dag cirka 16.45.

På väg till Östergötland kör vi, med en bensträckare strax efter Enköping, till Örebro, där vi äter lunch.

Godegård, mellan Askersund och Motala, som är vårt nästa mål, har en intressant bruksmiljö som vi får bekanta oss med under en guidad tur. Här finns också Svenskt Porslinsmuseum, som vi ska besöka.

Motala Motormuseum när vi efter kort körning. I museet finns bilar som ägts av bland andra Verner von Heidenstam, Kar de Mumma och Karl Gerhard. Det finns också ett antal intressanta uppbyggda bilrelaterade miljöer från olika epoker.

I Vadstena kommer vi till Starby Hotell, där vi ska inta vår middag och övernatta. Hotellet är i countryside stil.

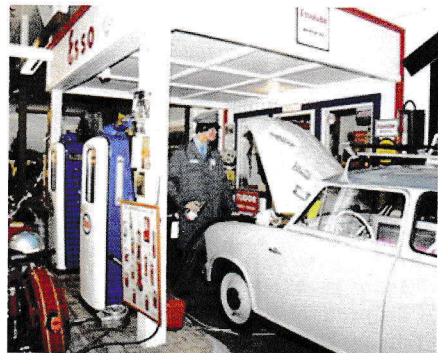
Nästa morgon, efter frukost, kör vi den korta vägen till Vadstena slott, där vi får en guidad visning. Slottet anses vara Nordens viktigaste bevarade renässansslott.

Vår färd går vidare till nästa renässansslott, Ekenäs, öster om Linköping. Flertalet sägner och legender berättas kring Ekenäs och slottet har genom internet och sociala medier blivit känt som ett spökslott. Även här får vi en guidad visning.

Vår lunch äter vi i Norrköping innan vi återvänder till Stockholm.

Pris: 2 595:-, enkelrumstillägg: 275:-

Beställ detaljerat produktblad och läs om de intressanta besöksmålen.



### Hembesök hos Lena och Gösta Linderholm

**Torsdagen den 22 oktober**

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 09.00, åter cirka 17.00.

Citerat från Göstas hemsida: Lycka!

Att få vara tillsammans med min underbara kvinna Lena, spela med mitt band Trad Brothers, sjunga mina visor. Och ävenså barn och barnbarn. Lycka! Lycka!

Paret Linderholm hälsar oss hjärtligt välkomna till Stallarholmen och Lenas galleri och butik, där Lena kommer att berätta om sin konst, som gör en glad att titta på. Det finns naturligtvis möjlighet att handla.

Vi fortsätter till Strängnäs och vår lunch i Megs kök, där Gösta kommer och underhåller till kaffet.

Färden går vidare till parets hus i Strängnäs som är byggnadsminne. Vi bjuds på ett glas i köket och Lena berättar historien om sitt hem innan vi återvänder till Stockholm.

Pris: 775:-

I priset ingår: bussresa, lunch och guidning enligt program.





## Mary Poppins på Svenska Teatern i Helsingfors

3 – 5 november

Arrangör: Germund Olinder/Viking Line

Mary Poppins flyger över hustaken i London igen, men det är inne i Svenska Teaterns vackra salong vi får uppleva det hela som magisk teater i en färgsprakande och fantasifylld värld. Musikalen Mary Poppins, som är bland de största musiksatsningarna på Svenska Teatern, har en förtrollande historia, oförglömliga låtar och bländande dansnummer som redan har charmat och fånglat hela världen.

Huvudrollen spelas av skönsjungande mezzosopranen **Josefin Silén**, som är musikalartist utexaminerad från Högskolan för Scen och Musik i Göteborg.

**Svenska Teatern har ställt in denna resa till årets slut. Den kommer att återkomma i vårprogrammet. Datum är ännu inte fastställt**



## Förhandsinfo om Reseprogrammet våren 2021

**Två uppskjutna resor**

### Hangö, Finlands sydligaste stad

**En upplevelserik resa i södra Finland**

**med konsertpianisten Leena Immonen som vår guide**

10 – 13 maj 2021

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.



### Färöarna

16 - 20 maj 2021

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 Tjørnukvik 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.



**Anmälan till samtliga resor:** med angivande av adress, telefonnummer och ev. e-postadress.

Till utlandsresorna ska även födelsetid (åammdd) anges:

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

---

**Förhoppningen i skrivande stund är dessa resor, som i höst endast är inrikes, kan komma att genomföras. Vi reser endast om det är helt säkert och vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer.**

---



**SPF Engelbrekt**

## **STYRELSE**

### *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  
annalena.gilgen@gmail.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

### **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)



**Engelbrekt**

Stockholm

**Avd 607**

**Bankgiro 268-6244**

## **PROGRAM HÖSTEN 2020**

**Välkommen till våra aktiviteter:**

**Månadsmöten**

**Studiebesök**

**Vandringar**

**Mingel Boule Bridge**

**Gemensamma program för  
Östermalms SPF-föreningar**



Torsdag 12 november kl. 13.45

## JUDISKA MUSEET

Själagårdsgatan 19, Gamla Stan

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 26 augusti senast

5 november.

Torsdag den 26 november kl. 10.30

## VISNING AV ANDERS HANSERS

### SENASTE FILM "MEGASTJÄRNORNA JENNY OCH JUSSI"

Jenny Linds karriär som operasångerska var kort, bara 10 år på 1840-talet. Ett spännande liv, för de flesta okänt. Tyvärr finns inga inspelningar. Det gör det däremot i ett stort antal efter Jussi Björling. Hans tre barn berättar.

Lokal: Biografen Grand, Sveavägen 45.

Kostnad: **175 kronor, endast kontant betalning med jämna pengar.**

Bindande anmälan senast 16 november till

Christina Johannisson tfn 073-388 81 94 eller

christina.johannisson@gmail.com

Arrangör Hedvig Eleonora.

Onsdag 9 december kl. 13.15

## KUNGLIGA VÄNTHALLEN OCH CENTRALSTATIONEN

Kristina Holmqvist ger oss under 60 minuter en historisk berättelse och visning av Kungliga vänthallen och Centralstationen.

Kostnad: **60 kronor som betalas kontant med jämna pengar.**

Samling: Vid "Ringens" i stora vänthallen (ingång från Vasagatan).

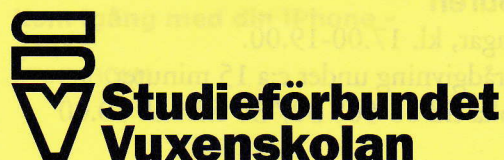
Bindande anmälan till Eva Oberger,

tfn 070-660 41 49 eller eva.oberger@gmail.com

Arrangör: Hedvig Eleonora.

---

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



# Höstvandringar 2020

Höstens vandringar kommer att företas i vårt närområde. Tag gärna med matsäck liksom stavar och vid behov broddar.

Vid frågor ring Charlotte 070-660 52 29,

Siv 08-21 95 75 eller Ulla 070-664 39 29.

Vi träffas utanför Östra Stations vänthall kl. 10.30

### Onsdagar

2 september,

30 september,

28 oktober

och 25 november.

Vi träffas vid tunnelbaneuppgången vid

Tessinparken, mitt emot Fältöversten kl. 10.30

### Onsdagar

16 september,

14 oktober

och 11 november.

# Kulturvandringar

Tisdag 15 september kl. 12.45

## KONSTVANDRING I HUMLEGÅRDEN MED MARIE ANDERSSON

Kostnad: 150 kronor.

Samling: Utanför Kungliga Bibliotekets entré.

Bindande anmälan till: Mona Öhnfeldt,

tfn 073-092 66 65 helst senast

1 september.

Tisdag 29 september kl. 12.45

## KULTURHISTORISK VANDRING I LÄRKSTADEN MED JOHAN HAAGE

Kostnad: 80 kronor.

Samling: Vid stora ingången till Engelbrektskyrkan ovanför Bragevägen

Bindande anmälan till Greta Jansson,

tfn 076-895 89 19 senast 22 september.



# Torsdagsmingel

Välkomna på torsdagar kl. 15.00 att ta en kopp te, ett glas vin eller öl och umgås med medlemmar från SPF:s östermalmsföreningar.

Plats: Hotell Scandic Park, Karlavägen 43.

## Boule

Måndagar kl. 13.00-15.00 (samling 12.45) spelar vi boule i Liljeholmshallen, Mejerivägen 4, 450 m från T-banestation Liljeholmen. Start 7/9.

För mer information ring Inga Rune, tfn 08-656 30 20.

## Bridge

Måndagar kl. 12.00-16.00 spelar vi bridge i vår lokal på Döbelnsgatan 95. Start 7/9. För mer information ring Bertil Dahlberg tfn 070-535 93 44.

---

# Gemensamt för Östermalm

### Pubträffar

Onsdagar kl. 15.00, 23/9, 14/10, 18/11 och 16/12 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

### Dansträffar

Fredagar kl. 13.00-16.00, 11/9-11/12.

Sällskapsdans på Föreningsrådet, Fältöversten, Valhallavägen 148.

Entré 100 kronor inkl. kaffe och bröd.

### Mingel på Odd Fellow

Meddelas senare.

### 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, 11/9-8/12.

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 8/9.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Kostnad: 100 kronor/person och gång.

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

Lediga platser.

### Musikfrågesport

Torsdag 5 november kl. 13.00

Vi tävlar i lag under ledning av Eva och Jurgen Wahlberg. Kaffe ingår.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, rum 1.

Kostnad: 70 kronor.

Bindande anmälan senast 2 november till

Birgitta Agazzi, birgitta.agazzi@gmail.com

tfn 073-073 39 91, helst sms.

I samarbete med SPF Karlalplan.

### Frågesport, aktivitet för hjärnan

Torsdag 10 december kl. 13.00

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

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 48, rum 1.

Kostnad: 70 kronor.

Bindande anmälan senast 7 december till

Birgitta Agazzi, birgitta.agazzi@gmail.com

tfn 073-073 39 91, helst sms.

I samarbete med SPF Karlalplan.

### 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.



# Kursprogram

Hösten 2020

SPF  
SENIORERNA

Studieförbundet  
Vuxenskolan

## VIKTIG INFORMATION

### 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 hösten 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!

### Covid-19

Vi utgår i skrivande stund (juni) om att vi kommer att kunna genomföra verksamhet under hösten. Vi följer Folkhälsomyndighetens riktlinjer, och kommer att anpassa gruppstorleken på kurserna så att det är säkert ur smittosynpunkt. Våra kurser hålls i stora lokaler där deltagarna sitter utspritt. Våra kurser bygger i första hand på det fysiska mötet, men en del av våra kurser kommer man under hösten även att kunna delta i digitalt. Har du frågor och funderingar, tveka inte att höra av dig till oss!

## DATOR

### Kom igång med din Mac - grund

STOCKHOLM  
4 ggr | 1590 kr | ons 13.30-15.45  
Start 2/9

### Kom igång med din PC - grund

STOCKHOLM  
4 ggr | 1590 kr | tis 10.00-12.15  
Start 1/9

### Kom igång med digitala verktyg

STOCKHOLM  
3 ggr | 995 kr | ons 10.00-12.30  
Start 7/10

## MOBIL & SURFPLATTA

### Kom igång med din iPhone - grund

STOCKHOLM

4 ggr | 1050 kr | tis 13.30-16.00  
Start 29/9

### Kom igång med din iPhone - forts

STOCKHOLM  
4 ggr | 1050 kr | tis 13.30-16.00  
Start 27/10

### Kom igång med din smartphone/Android - grund (ex Samsung etc)

STOCKHOLM  
4 ggr | 1050 kr | tor 10.00-12.30  
Start 5/11

### Kom igång med din iPhone - grund på distans

STOCKHOLM  
4 ggr | 1050 kr | tis 10.00-12.30  
Start 29/9

## EKONOMI

### Bostadsrätt - värta att veta om, köpa och sälja

STOCKHOLM  
1 ggr | 0 kr | ons 18.00-21.00  
Start 23/9

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

STOCKHOLM  
3 ggr | 995 kr | ons 13.30-16.00  
Start 14/10

## TECKNA & MÅLA

### Akryl grundkurs helg lör-sön

STOCKHOLM  
2 ggr | 1890 kr | lör 10.00-16.00  
Start 7/11

### Olja & akryl nyb/forts i Dieselverkstaden

NACKA  
8 ggr | 1950 kr | fre 10.30-13.00  
Start 25/9

## TEXTILA HANTVERK

### Knyppling

STOCKHOLM  
8 ggr | 1850 kr | tis 14.00-16.30  
Start 1/9

### Virkad mönstermagi

STOCKHOLM  
4 ggr | 2150 kr | tis 18.00-21.00  
Start 29/9

## VÄVNING

### Vävning

STOCKHOLM  
10 ggr | 4550 kr | mån 09.30-12.45  
Start 12/10

### Vävning

STOCKHOLM  
10 ggr | 4550 kr | mån 09.30-12.45  
Start 16/11

## SILVERSMIDE

### Silversmide Gamla stan

STOCKHOLM  
4 ggr | 1760 kr | tis 17.30-20.00  
Start 3/11

### Silversmide Gamla stan

STOCKHOLM  
4 ggr | 1760 kr | ons 17.30-20.00  
Start 18/11

## HÄLSA & LIVSSTIL

### Qigong

BROMMA  
12 ggr | 1290 kr | tor 10.00-11.30  
Start 17/9

### Rosenrörelser

BROMMA  
12 ggr | 750 kr | tor 09.30-10.30  
Start 10/9



## Falltrygghet

BROMMA  
8 ggr | 1110 kr | mån 10.00-11.30  
Start 5/10

## Falltrygghet nyb/forts

SKARPNÄCK  
8 ggr | 1110 kr | fre 09.30-11.00  
Start 9/10

## Falltrygghet

STOCKHOLM  
8 ggr | 1110 kr | fre 14.30-16.00  
Start 9/10

## MUSIK

### Nyfiken på mer opera!

STOCKHOLM  
6 ggr | 795 kr | fre 11.00-12.30  
Start 25/9

### Kammarmusikens historia från slutet av 1800-talet till Bartok och Sjostakovitj

STOCKHOLM  
8 ggr | 1480 kr | ons 10.30-13.00  
Start 23/9

## SKRIVA

### Skrivarkurs - Ta tag i ditt skrivande grund - varannan vecka

STOCKHOLM  
5 ggr | 2150 kr | lör 13.00-15.30  
Start 19/9

### Skriv om ditt liv - grund varannan vecka

STOCKHOLM  
6 ggr | 1950 kr | tis 14.00-16.15  
Start 15/9

## SLÄKTFORSKNING

### Nyfiken på släktforskning

STOCKHOLM  
1 ggr | 450 kr | ons 09.30-13.00  
Start 9/9

### Släktforskning grund

STOCKHOLM  
7 ggr | 2450 kr | tis 13.00-15.30  
Start 3/11

## SPRÅK

## FRANSKA

## Franska för nästan nybörjare

STOCKHOLM  
10 ggr | 2250 kr | tis 17.30-19.00  
Start 22/9

## ITALIENSKA

### Italienska grund A1 på Dieselverkstaden

NACKA  
8 ggr | 1800 kr | fre 10.30-12.00  
Start 25/9

## SPANSKA

### Spanska A1

STOCKHOLM  
10 ggr | 2250 kr | tor 11.00-12.30  
Start 24/9

## AFASI

### Språklig stimulans - för personer med afasi

STOCKHOLM  
17 ggr | 1150 kr | tis 10.00-12.15  
Start 25/8

### Sång och musik - för personer med afasi

STOCKHOLM  
17 ggr | 1150 kr | ons 13.45-16.00  
Start 26/8

## KONDISVANDRINGAR

### Kondisvandring - Hammarby sjöstad - från smutsigt hamnområde till höga miljömål kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | sön 11.00-12.30  
Start 23/8

### Kondisvandring 23/8 Hammarby sjöstad - från smutsigt hamnområde till höga miljömål kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | sön 13.30-15.00  
Start 23/8

### Kondisvandring 13/9 Vita bergen - Himmel eller helvete kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | sön 11.00-12.30  
Start 13/9

### Kondisvandring 13/9 Vita bergen - Himmel eller helvete kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | sön 13.30-15.00  
Start 13/9

## Kondisvandring 4/10

**Mariabergets historia kl. 11.00**  
1 ggr | 150 kr | sön 11.00-12.30  
Start 4/10

## Kondisvandring 4/10

**Mariabergets historia kl. 13.30**  
1 ggr | 150 kr | sön 13.30-15.00  
Start 4/10

## Kondisvandring 8/11 Siden och stearin - Barnängsområdet kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | sön 11.00-12.30  
Start 8/11

## Kondisvandring 8/11 Siden och stearin - Barnängsområdet kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | sön 13.30-15.00  
Start 8/11

## Kondisvandring 6/12 Stockholms stadshus till Sankt Erik kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | sön 11.00-12.30  
Start 6/12

## Kondisvandring 6/12 Stockholms stadshus till Sankt Erik kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | sön 13.30-15.00  
Start 6/12

## STADSVANDRINGAR

### Stadsvandring Gamla stan

1 ggr | 150 kr | mån 13.00-14.30  
Start 7/9

### Stadsvandring Gamla stan

1 ggr | 150 kr | mån 13.00-14.30  
Start 14/9

### Stadsvandring Södermalm

1 ggr | 150 kr | mån 13.00-14.30  
Start 21/9

### Stadsvandring Södermalm

1 ggr | 150 kr | mån 13.00-14.30  
Start 28/9

### 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 tryckta kursprogram för hösten.



Kanske du måste tvätta dina fönster själv, om du håller dig strikt till reglerna och inte släpper in någon i ditt hem. Läs då om fönsterputs och mer om eltandborstar, återvinning, vegokött och proteinkällor. Vera Sundberg har även i Coronatider saxat i Råd & Rön.

### Fönsterputs

När solen skiner nu i Coronatider kanske du blir tvungen att tvätta dina fönster själv. R & R har testat fönsterputs. 16 medel plus några andra metoder skickades för test. Alla fick rengöra glasrutor som belagts med sot, fett och annan smuts. De besprutades med de olika medlen och torkades av med en svamp med konstant tryck. För det samlade betyget har även tagits hänsyn till kvarvarande ränder, glans och skydd mot ny smuts. Då visade sig ett förvånande resultat. De två billigaste, 5 cl rödsprit i 5 dl vatten och mikrofiberduken plus vatten gav i stort sett samma resultat som Ajax i sprayflaska eller de övriga Ajaxprodukterna, som var bäst i test. Men dessa gav även ett skydd mot ny smuts. Ajax kostar mellan 25 - 43 kr/l medan rödsprit i vatten kostar 4 kr/l. Fiberduken kan användas flera gånger. Ett annat gammalt recept med diskmedel, ättika och vatten gav sämre resultat och sämst var engångsservetter. Tidningspapper användes förr då trycksvärta innehöll ammoniak, vilket det inte gör numera.

### Mikrofiberduk

En sådan är tillverkad av polyester eller polyamider. De tunna fibrerna lyfter smutsen från ytan, behåller den i trasan tills den läggs i varmt vatten, och fibrerna öppnar sig och släpper ut smutsen. Tvätta dem i 60 grader och använd inte sköljmedel!

### Eltandborste

Eltandborsten är bättre än den manuella, men den ska användas rätt, säger experter. Den arbetar med

små snabba rörelser, som vår hand inte klarar av, särskilt inte äldre. Eltandborsten ska göra jobbet, man ska inte gnugga samtidigt. Problemet med två cm tandkräm löser man genom att ta en ny cm för nästa kåke. Priset för eltandbors-tarna varierar mycket. Bäst i test var Oral-B vitality 100, också billigast. Skillnaderna i pris beror mest på extrafunktioner och färg. Priserna varierar också stort för samma borste från t.ex. 669 till 2530 kr. Alla borstar testades med medföljande borsthuvuden. De bästa tar bort 90%, de sämsta 65% plack. Oral B-borstar och Philips Protective Clean 4300 HX fick högsta betyg. Borsthuvudena kan röra sig på olika sätt; roterande, svepande och vickande fram och tillbaka. Det går inte att säga vilket som ger bäst resultat. Philipborsten hade längst batteritid.

### Vegokött

Protein som består av aminosyror behövs för att bygga upp kroppens celler. Livsmedel från djurriket innehåller alla de för människan essentiella aminosyror. Men det gör inte någon växt som man gör köttsubstitut av, men genom att kombinera olika växter, t.ex. havre, soja och rotfrukter kan man få en produkt med samtliga essentiella aminosyror. Till detta behövs kunskap, men äter man tillräckligt varierat är det i regel inga problem. Men en ren havreprodukt, även om proteinhalten är hög, innehåller inte alla essentiella aminosyror. Kyckling innehåller 25% protein, köttfärs och lax 20% , en sojabaserad färs 15% och Findus Pease naturella strimlor 33% protein/100 g. Pulled

Oats är tillverkad av både ärt-och sojaprotein. Det är också intressant att veta vad produkten innehåller för övrigt. Det kan vara rapsolja, raffinerad kokosnötsolja, socker, vetegluten, som ju allergiker ska se upp med, och ägg som är animaliskt. När man äter en produkt som ska likna kött, kan man ju ha en förutfattad mening om hur den ska smaka. (Man ska kanske njuta av vegetabilier som de är och inte försöka efterlikna kött, så blir man nog inte besviken. (min åsikt!)

### Återvinning

80% av petflaskorna återvinns men bara 20% av andra plastförpackningar. Men nu kan man tack vare ett företagsamt par även panta t.ex. diskmedelsflaskan. Ladda ner appen Pantapå, då ser du dina närmaste återvinningstationer som är godkända, öppna appen och skanna streck-koden på flaskan, lägg den i återvinningskärlet och panten registreras i din mobil antingen till ditt bankkonto eller som poäng vid köp. Företag som är anslutna är Yes, Grumme och vissa tvättmedels- och hårvårdsprodukter. Läs mer i R & R nr 3 sid 10 -11.

### Nya proteinkällor

Snart nog äter vi kanske insekter, alger och odlat kött (fast till odlat kött behövs det mycket mer forskning). Matlupin som går att odla i Sverige är ett intressant alternativ. Av den kan göras ett proteinrikt mjöl. Men den lupinen är inte den som ses i stora mängder utefter våra vägar, tyvärr!

Vera Sundberg  
Konsumentombud





# Sist som först

## NÄSTA NR

Coronapandemin har drabbat oss äldre på ett särskilt sätt. Våra medlemmar är nästan alla över 70 år.

Det vore intressant för oss alla att få veta mer om hur du har upplevt den här tiden. Vi har ju alla uppmannats att isolera oss. Hur har du klarat det och hur har din vardag förändrats? Vi som gör Engelbrevtsbladet tror att alla som läser vår tidning skulle uppskatta att läsa om andras erfarenheter. Vad har varit jobbigt och vad har kanske t.o.m. varit av godo?

Hör av er endera med en egen text eller för ett samtal. Enklast till redaktören Agneta Liljedahl, tfn 070-7971234 eller [a.liljedahl@icloud.com](mailto:a.liljedahl@icloud.com).

Redaktionen

## FÖRYNGRING

I föreningens styrelse är det flera som nu har varit ledamöter under många år. Det är hög tid att föryngra gruppen.

Är du intresserad av att hålla dig uppdaterad? Är du intresserad av nätverkande? Är du intresserad av att göra något mer här i livet, något stimulerande och samtidigt göra nytta? Kanske föreningens styrelse är platsen för dig.

Styrelsen har i normala fall möten en gång i månaden. Vi behandlar frågor från förbunds nivå till vår egen förening. Varje ledamot ansvarar för olika ämnen och redovisar för sitt med efterföljande diskussion. Ibland står åsikt mot åsikt, men stämningen är alltid positiv. Vi tycker att vi kommer fram till bra beslut.

Ordföranden är naturligtvis den som gör det mesta jobbet, men så klart bidrar alla. Vi kan alla vittna om att arbetet är mer stimulerande än arbetsbetungande.

När du läser detta kanske du finner att det vore något för dig. Ta dig en funderare under hösten tills det blir dags för val vid årsmötet i februari.

Styrelsen

## VÅRA NYA MEDLEMMAR HÄLSAS VÄLKOMNA

Lars Johannisson  
Eva Öhrn  
Birgitta Söder  
Lena Sönerstedt  
Ursula Scheffer  
Lena Grunditz  
Birgitta Dahlberg  
Karin Bosch Roxman  
Eva Dietrichson  
Christina Bergström  
Agneta Thorin  
Mildred Kristina Jonsson  
Bo Bergström  
Jan Axelsson  
Hans och Barbro Ökvist

Sten Larsson  
Elisabeth Norling  
Curt och Ingrid Hardegård  
Hanno Essén  
Desi Helen Medghoul  
Sophie Ekman Wretlind  
Anders Raudla  
Eva Englund  
Björn Falkevall  
Birgitta Söderberg Fremlin  
Anita Ramberg  
Viktoria Goldstein  
Agneta Björkenstam  
Per-Erik Jonasson  
Ingegerd Karlsson