

Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt
Stockholm

Nr 118 oktober 2020 Årg. 30

Grundad 1981

Kretslopp

En vän till mig frågade en dag ”Skulle du vilja vara 40 eller 60 år idag?” Jag har funderat mycket på det. Det är klart att jag skulle vilja det. Med de förutsättningar som var då.

Vid 40 hade jag inga tidsperspektiv, men räknade med att livet nog tog slut efter 60.

Mitt vardagsliv var fyllt av arbete och familjeliv, men efter att ha läst Shirley Mac Laines bok *Ut på yttersta grenen* lockades jag till mediet hon skrev om i norra Värmland. En fullständigt otrolig händelse i mitt rationella liv. Men med den inleddes en period av omtumlande resor till bl.a. Egypten, Peru och Georgien. Livet fick nya dimensioner.

Att livet inte tog slut efter 60 blev jag varse. Jag fick möjlighet att utforska mitt rationella, funktionalistiska yrkesliv från ett helt annat håll. Jag tog examen i den kinesiska inredningskonstens lära, Feng Shui, som utgick från helt andra kriterier än den västerländska. En dotter bodde i Hongkong, vilket gav mig tillfälle att studera hur hela stan, ja t.o.m. hela livet där, påverkades av denna lära. Ännu en gång fick livet nya dimensioner.

Jag upplevde det som att från att ha bott i en etta var jag nu ett med universum.

Och hur är det nu? Livets stoppbom skymtar därframme. Från att för ett

år sedan ha sett mig som vilken pigg medborgare som helst, känner jag mig nu som den gamla människa alla andra antagligen tycker att jag är. Att varje dag höra att man tillhör den sköra 70+gruppen utan urskilning, måste man vara urstark för att stå emot. Planering av nya projekt har stannat upp, till vad nytta när tiden börjar bli utmätt? Världen krymper helt enkelt, till den lilla där allt började. Livets kretslopp sluts.

Men att vara 40 idag? Att vara permitterad, kanske uppsagd, eller sitta hemma i köket och jobba utan möjlighet att träffa kollegor, att bara se varandra på skärm, att inte kunna resa, det måste man vara mer än urstark för att klara av. Och det är vad som krävs av en 40-åring idag. Jag inser hur oerhört privilegierad vår generation har varit.

Och jag frågar mig, är det bara jag, som tänker så här?

Agneta Liljedahl
Redaktör



AKTUELLT

Dagsläget är mer osäkert än på länge. Tyvärr måste vi, som ni alla säkert förstår, för närvarande ställa in höstens alla program.

Däremot jobbar programgruppen på som vanligt och eventuellt kan några programpunkter göras digitala. Gå in på Hemsidan, så får ni information om och när.

Några egentliga resor går inte heller att genomföra, men flera Stockholmspromenader har genomförts. Det är inte omöjligt att fler blir av. Ni får i så fall besked på mejlen eller på Hemsidan.

Läs mer på Hemsidan, där finns aktuell information.

DETTA NUMMER

Corona – och sen?

Kanske de flesta är mer än trötta på att läsa om pandemin. Detta till trots tror vi att våra läsare är intresserade av att veta hur vi medlemmar, som ju flertalet tillhör den s.k. riskgruppen, har upplevt det senaste halvåret. Har man fått med sig några speciella erfarenheter, och hur ser man på framtiden? Vad har man mest saknat och vad står högst på önskelistan, när vi äntligen kan röra oss fritt igen. Vi har bett några berätta själva och intervjuat andra.

Dessutom lägesrapporter, något om sånt som faktiskt hänt och dessutom tips för nyfikna på stan och utflyktstips. Och naturligtvis Konsumentnytt.

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

INNEHÅLL

På gång	2-3
Corona – och sen?	4-6
Konsumentnytt	7
Sist som först	8

På gång i SPF Engelbrekt

Alla pensionärsförbund har på alla nivåer har drabbats hårt av pandemin Covid-19. Vår förbundsordförande, Eva Eriksson, har setts föredömligt mycket i media med budskapet att mer måste göras för en bättre äldrevård. På lokalt plan har distrikt och föreningar hållit i och hållit ut.

Styrelsen

Två styrelsemöten har hållits efter sommaren. Ett på Vera Sundbergs gård, ett på Kerstin Tideblad Särners, en lösning som följt Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Här ett axplock från det senaste protokollet godkänt vid möte den 22 september 2020.

Närvarande var Kerstin Tideblad Särner, ordf., Stig Carlsson, Anna-Lena Gilgen, Agneta Liljedahl, Germund Olinder, Vera Sundberg och Gerthrud Östlinder. Ej närvarande Viveka Friberger.

§ 3 Godkännande av protokoll från den 18 augusti 2020

24 nya medlemmar har tillkommit efter värvningskampanjen hösten 2019.

Svaren på frågesporten kring Veras kulturbilder på hemsidan har lagts ut av Stig, ansvarig för hemsidan.

Ett uppmuntransbrev från ordföranden har via mail skickats till medlemmar till vilka föreningen har E-postadress.

§4 Medlemsärenden

Antalet medlemmar är vid dagens datum 489 och 28 vänmedlemmar.

§ 9 Ordföranden rapporterade om föreningen Seniorstöd Östermalms (FSÖ) stadgar.

SPF Engelbrekt, Gärdet-Djurgården och Hedvig Eleonora har vardera nominerat 1 ledamot och 1 suppleant till styrelsen för FSÖ. Nominerade från SPF Engelbrekt är Agneta, ledamot och Mona Öhnfeldt, suppleant.

§ 10 SPF Pensionärsråd

Agneta rapporterade från möte den 24 augusti. Mötena kommer tills vidare vara digitala. Styrelsen underströk vikten av detta forum – att vara med och påverka verksamheten. Anteckningarna från mötena bör skickas ut till alla i styrelsen.

§ 11 Information från distriktet

Kerstin rapporterade från distriktsstämman som genomfördes digitalt. Stämman valde ny ordförande Anna Hedberg Balkå vars ledstjärna är *Samarbete, Öppen dialog, Respekt*. 80 deltagare. 3 motioner hade lämnats till stämman. Ansågs besvarade och lämnades därför utan åtgärd.

§ 13 Kontakt med medlemmar i coronatider

Agneta presenterade ett brev ställt från oss till de medlemmar som inte nås av e-post (213 personer!). Styrelsen tackade för ett välformulerat brev och beslöt att detta skickas ut brevlades.

§14 Inbjudan från distriktet

Distriktet bjuder in alla medlemmar till digital konferens den 21 oktober kring temat mellanvalskonferens. Man vill diskutera och öka kunskaperna kring våra möjligheter att påverka inför valet 2022.

§15 Kerstin rapporterade från "Östermalmsgruppens" fysiska möte den 8 september.

Deltog gjorde även Germund. Bl.a. diskuterades anpassningar till coronapandemin och aktiviteter föreningarna genomfört med anpassning till coronaläget. Flertalet resor har ställts in under hösten.

Kerstin rapporterade också från Citygruppens Zoom-sammanträde den 14 september.

§16 Övriga frågor

En skrivelse med rubriken *Höjd kompetens inom kommunal hälso- och sjukvård på särskilda boenden och hemtjänst – en viktig fråga för SPF Seniorerna* hade sänts ut för synpunkter. Skrivelsen, författad av Gerthrud Östlinder, är ställd till Eva Eriksson, ordförande i SPF Seniorerna och distriktsordförande Anna Hedberg Balkå och aktualiserar behovet av ökad medicinsk och avancerad omvårdnadskompetens i vården av äldre. Styrelsen beslöt att godkänna skrivelsen.



Styrelsemöte i coronatider. Fr.v. Anna-Lena Gilgen, Vera Sundberg (i coronafrysyr), Germund Olinder, Gerthrud Östlinder, Kerstin Tideblad Särner, Stig Carlsson. Foto Agneta Liljedahl.

På gång i SPF Engelbrekt

Det är bara att konstatera att det mesta av vår verksamhet för närvarande ligger nere. Planerade månadsmöten på Café Utsikten liksom studiebesök har måst ställas in. Men vi ger inte upp. Kulturvandringar går att genomföra och våra vanliga vandringar sker i vårt eget närområde.

I vårt närområde

Våra vandringar har nu i Coronatider blivit litet av ett äventyr varje gång. Vi vet aldrig vart näsan leder oss. Som onsdagen den 16 september.

Vi var fem personer som kom till Tessinparkens T-baneuppgång och gav oss iväg mot Ängskärsgatan, där ännu en vandrare tillstötte. Vi gick ut mot Gärdet, längs stigar och runt träningsparker och badet. Överallt stötte vi på joggare och folk som tränade. Vi gick vidare, inte fort - det går inte fort, när man dessutom skall prata av sig efter ensamheten hemma.

Vi åt vår matsäck på högsta punkten bakom Kampementet. Så vände vi kosan tillbaks igen. Gick Strindbergsgatan och passerade förbi Hemköp bakom gamla A1. Några passade på att köpa hem lingon. Så vidare in i kvarteren bort mot Svea Torn, vi rundade på utsidan av Starrbäckängens, klättrade vidare uppför trappor och valv vid Melodislingan bakom Musikhögskolan och ut till en pur-

färsk elegant utformad lekplats och träningsplats, innan vi korsade Lidingövägen på den nyrenoverade gångbron. På andra sidan mötte oss gymnastikens fader Ling utanför GIH:s anläggning. Då var det inte långt kvar hem för oss som bor runt gamla arkitekturskolan.

Tills vidare startar vandringarna "hemifrån", från Östra Station eller Tessinparken.

Med Johan Haage i Lärkstaden

Vädret var inget vidare, men trots detta var vi ett femtontal SPF-are som den 29 september träffades högst upp på Bragevägen utanför Engelbrektskyrkan. Johan Haage var redo att gå med oss runt i Lärkstaden. Det började bra med att få höra att Bragevägen anses vara en av Stockholms vackraste gator. F.d. östtyska ambassaden inhyser numera Tyska Skolans småklasser och grannhuset

på 900 kvm, tidigare Kinas ambassad, är nu åter enfamiljsbostad. Kvarteren söder om Östermalmsgatan betecknas som den nyare delen av Lärkstaden med en mer strikt detaljplan än på norra sidan, den äldre delen.

Där kunde vi konstatera att de hopbyggda "villorna" kan se ut litet hur som helst. Flera är ritade av kända arkitekter för privata beställare, som var ganska vanliga företagare. Någon undrade hur de här herrarna hade råd. "Att gifta sig till pengar och titlar förekommer inom alla samhällsskikt", var det lakoniska svaret. Vi fortsatte förbi A-house, mötesplats för start up företag, café och pub, till Danderydsgatan, där en av deltagarna Ivar Eklöf kunde berätta att hans morfar byggmästaren Georg Hesselman byggt det hus på gatan, där han i omgångar bott i hela sitt liv.

Med massor av nytt "input" av olika slag var vi efter en och en halv timmes promenad mer än nöjda.

Agneta Liljedahl



Corona - och sen?

Det har gått 8 månader sedan detta osynliga virus på kort tid ställde världen på sparlåga. Hur kan det vara möjligt? Pandemin som tog hela världen i sitt grepp. Hur var DET möjligt? Det är frågor som Gerthrud Östlinder ställde sig när hon lyssnade på FHMs 100de presskonferens.

Det var när jag hörde den där lägesrapporten om Covid-19 som jag osökt kom att tänka tillbaka på de dagliga presskonferenserna och den mer eller mindre dygnet runt massmediala bevakningen av pandemin. Vart har tiden tagit vägen?

Visst, särskilt de första månaderna när vårvintern inte erbjöd värme som lockade till utomhus umgänge, klev jag ofta ur sängen på morgonen och undrade – vad ska vi göra idag? Efter ett par veckor var fotona på barnbarnen (7-4 år) genomgångna och delvis insatta på ett gammalt hederligt sätt i fotoalbum så att de, när de blir vuxna, kan se sina första år utan att behöva söka bland tusentals bilder i ”molnet”. Kanske kan tanken svindla förbi – ”Det där dumma viruset” som gjorde att vi inte fick träffa mormor och morfar på riktigt under en väldigt lång tid, var ändå lite bra – vi fick ju alla de här bilderna.

När alla vackra handarbeten och vävnader (arv efter min mor och syster), som av tidsbrist packats in i källarförrådet, var genomgångna, sorterade och beundrade, hade vårvintern övergått till vår. Längtan var obeskrivlig efter att få träffa våra barn, svärsöner och trots allt allra mest, våra barnbarn. Det blev en riktig höjdpunkt när ena dottern på långt avstånd vid entrén överlämnade matkassarna till påskfirandet. Lilla Lucettes 5-årsfirande och lilla Olgas 4-årsfirande fick bli med videogratulationer som sparats och face time. Så visst har den tekniska utvecklingen gjort det möjligt att umgås också på avstånd.

Med vårens ankomst insåg vi den enorma tillgång alla Stockholms parker och naturreservat är. Att bo ett stenkast från Lill-Jansskogen och Djurgården och den skiftande natur, som här rymts, blev en fantastisk upplevelse. Att följa naturens förändring under våren och sommaren var en stor upplevelse. Jag som vuxit upp på landet med obegränsad tillgång till natur hade inte riktigt givit mig tid att uppleva dess skiftningar som nu. De dagliga promenaderna avslutades ofta med kaffe och något gott därtill på vår gård, ibland i sällskap med nära vänner och ofta med ett par grannar, däribland SPF Engelbrekts ordförande, Kerstin Tideblad Särner. Underbart när grannar blir ens vänner! För mig och min man, som inte har våra rötter i Stockholm, har hennes sällskap varit oerhört berikande. Hon har gett oss många bilder av Stockholm, som vi inte har upplevt som ”inflyttade”. Stockholm har blivit mer verkligt för oss. Som vid en promenad i Villastaden, särskilt Floragatan och Villagatan, som vi läst en gedigen dokumentation om. Kerstin kunde på ett helt annat sätt tillföra oss egna upplevelser. ”I det här huset har jag varit på bal och i det här var jag ofta och lekte med min kamrat”. De vackra gamla villorna blev så personligt beskrivna.

Och sommaren blev en höjdpunkt, då vi kunde träffa våra barn med familjer på deras landställen. Vi får tacka vädret med sol och värme, som gjorde det möjligt att vistas utomhus på dagarna. Det var en fröjd att se hur barnbarnen vuxit på alla sätt.

Men hur kommer det att bli? I skrivande stund tycks det vara allt mer osäkert. Men visst måste vi se framåt. Själv siktar jag helt in mig på att fira jul med familjen med full respekt för att Covid-19 finns kvar i samhället och att tomten slipper ha munskydd. Och förstås att ett säkert vaccin snart kan erbjudas oss! Det kan ju i värsta fall dröja. Fram till dess får vi hoppas att vädret gör det möjligt att träffas ute för en pratstund och långa promenader. Men oj, vad jag längtar efter att gå på konserter och teater, att gå på SPF-möten, att resa och att få ställa till med ett riktigt stort kalas! Och, som sagt, krama barn och barnbarn och slippa lyssna på Folkhälsomyndighetens rapporter om hur många som avlidit i Covid-19.

Gerthrud Östlinder



Gerthrud Östlinder i Humlegården.
Foto Marie-Therese Karlberg (beskuret)

Corona – och sen?

Om någon betytt mycket för vår förening så är det Mona Öhnfeldt. Hon har varit styrelseledamot, ansvarig för det uppskattade bokbordet och är fortfarande programgruppens sammankallande. Dessutom verksam inom Väntjänsten. Jan Axelsson är en av våra nyaste medlemmar.

”Om någon hade talat om för mig för ett år sedan hur mitt liv skulle vara idag, hade jag aldrig trott det”. För Mona Öhnfeldt har livet blivit i grunden förändrat. Ända sedan hon var liten har hon tillbringat alla somrar på landet, sedan många år nu den älskade Kvarnstugan på Bottna Säteri norr om Norrtälje. Monas föräldrar ägde under många år gården. Att tillbringa en hel sommar i stan var för henne en lika omöjlig tanke som att flyga till månen. Men – det har hon gjort i sommar! Orsakerna är inte bara coronapandemin, även om den varit den slutgiltiga faktorn. Förra sommaren brakade hennes bil definitivt ihop.

Hon har varit ute ett par gånger några dar i taget i sommar, det är allt. Plocka hallonen var ett måste. Men huset ligger på en kulle, och det börjar bli svårt med skötseln av hus, trädgårdsland och rabatter. Dessutom visade det sig omöjligt att få mat hemskickad från Norrtälje, om man ville handla on-line. Man levererar bara till områden där det bor sommargäster, jordbruksbygd är inte intressant.

Hennes livsrum har avsevärt decimerats, men det är ändå fullt av liv. Två kortare promenader på Gärdet hör till dagsrutinerna. Fältöverstens ICA levererar till dörren och de andra butikerna erbjuder hemkörning med taxi utan kostnad. Hon följer med stort intresse barnbarnet Gustavs framgångar med Stockholms bästa pizzor, och svärdottern Eva har Mona som dagisfröken till sin hund två dagar i veckan. Hon är sammankallande i vår programgrupp, om än verksamheten pågår i reducerad form och med en oviss framtid.

Och hur har då sommaren varit i stan? Faktiskt bättre än hon kunnat tro. Hon har tillbringat mycket tid med att mest läsa men också lösa korsord på sin balkong, högt belägen i söder med sol hela dagen. Det är tur att hon har markis, säger hon. Pelargonerna, som var avsedda att flyttas med ut till landet, har nu blommat på balkongen i stället. Nästa år ska hon ha mycket mer blommor där. ”Om jag lever då”, säger hon med en glimt i ögat.

Jan Axelsson blev medlem i vår förening så sent som i november förra året. Att han dessutom passerat 70-årsstrecket under sommaren gör oss förstas nyfikna. Har han ännu några erfarenheter av medlemskapet, och hur har han klarat övergången från att ha varit en vanlig medborgare till att vara en ”skör” 70+are?

Hans intresse för föreningen väcktes när han fick inbjudan till en informationsträff, gick då med, men betraktar sig åtminstone hittills som stödmedlem.

Jans yrkesliv, efter civilekonomexamen från Handelshögskolan i Göteborg, har huvudsakligen varit inom bank- och fastighetsvärlden. Han har arbetat 9 år utomlands, bl.a. på Svensk-Brasilianska Handelskammaren i Sao Paulo och bank i Singapore.

För två år sedan avslutade han sina professionella uppdrag. Idag upptar flera förtroendeuppdrag hans tid, t.ex. som ordförande i Humlegårdens vänner och inte minst i bostadsrättsföreningen i huset, där han bor intill parken.

Övergången till att bli 70+ gick så gott som obemärkt. Han lever i stort som vanligt med devisen ”business as usual”. Han har egentligen inte ändrat sin livsföring, det är omgivningen som har ändrat sig. Folk håller avstånd, så då blir det samma sak för honom.

På posten, banken, mataffären och systemet, dit han har sina ärenden, är det som vanligt – personalen är välkända ansikten och ingen av dem har blivit sjuk. Däremot menar han att skyddet för äldre, bräckliga människor varit under all kritik, men det har snarare varit en arbetsgivarfråga än en fråga för Folkhälsomyndigheten.

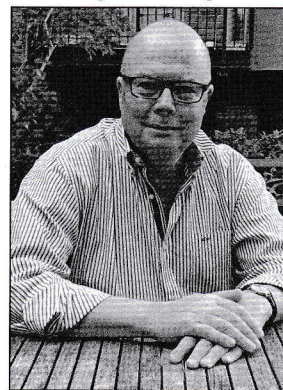
Buss åker han om det är nödvändigt. Det sociala livet har förstas minskat. Jubileumsfesten fick ställas in liksom bjudningar i allmänhet. Familjen har hållit sig i stan under sommaren med undantag för ett par veckor på Gotland – att flyga med munskydd innebar dock ingen behaglig resa.

Intrycket jag får är att Jan personligen inte riktigt följer FHMs rekommendationer och påbud, men jag anar i bakgrunden ett vakande öga från hustrun, lektor på Sophiahemmet Högskola.

Agneta Liljedahl



Mona Öhnfeldt på sin balkong.



Jan Axelsson på grön gård nära Humlegården. Foton A. Liljedahl

Corona – och sen?

"Frihet är det bästa ting, som sökas kan all världen kring" Så skrev Biskop Thomas år 1439 i den kända frihetsvisan, vars text känns mer än verklig i dessa Coronatider, då vi alla går och längtar efter att detta virus ska ebba ut så att alla, även vi 70+are, kan få komma ut i frihet igen.

Om vi nu talar om oss äldre på hemmaplan, så får vi känna oss privilegierade, som trots karantän har en viss frihet, om man jämför med den instängdhet som många i utlandet blivit påtvingade.

Jag drömde härom natten att jag var lokförare på ett tåg, som kommer rusande längs rälsen på väg mot ett stort berg med ett svart hål. Det svarta hålet är inkörsporten till en lång tunnel. Tåget rusar fram i mörkret, men till slut kommer ljuset emot oss och vips så är vi ute i ljuset igen efter vår tunnelfärd. Så kan man jämföra tågresan med Coronan, som vi hoppas snart ska vara över.

Vad hände då vid Coronautbrottet? Förutsättningarna var väldigt olika och helt beroende på vilka möjligheter vi hade. De som är ensamma och de som lever tillsammans med någon. Ytterligare skillnad är det för dem som bor i stan eller på landet. Många som bor i stan och hade alternativet att flytta ut till t.ex. en fritidsbostad gjorde det. Detta märktes, då Stockholms gator plötsligt kändes luftiga med mindre bilar, mindre folk och friskare luft på gator och torg.

Då vi själva har förmånen och möjligheten att flytta ut till "landet", så gjorde vi det redan i början av mars månad och är fortfarande kvar där. Det är fantastiskt att känna friheten, att kunna ta promenader och ha möjlighet att röra sig fritt ute i naturen.

Värre är det för den som bor ensam i stan. Vi har en släkting som bor i en liten lägenhet och är väsentligt mer isolerad än vi, eftersom Folkhälsomyndigheten avråder från

att åka kollektivt, undvika folk och gå till affären för att handla m.m.

Att vara två, som vi är, har den fördelen att man hela tiden har någon att prata med, samt att vi har sällskap av varandra när vi äter våra måltider och när vi är ute på olika äventyr. Det vi gör mest varje dag är att vi tar en promenad före kaffet på eftermiddagen. Ibland tar vi oss en längre skogs promenad till ett litet torp, där vi intar det medhavda kaffet. Vad vi särskilt har noterat under dessa Coronatider när man är ute, är att det är mycket mera folk ute i naturen, och ytterligare en iakttagelse är att alla hälsar med ett glatt leende och stannar gärna till för att prata, och detta gäller även helt obekanta människor man möter. Ibland går vi ner till sjön och bara njuter av vågornas skvalpande. Just nu är det gott om lingon att plocka, men väldigt dåligt med svamp på grund av att det är alldeles för torrt i markerna.

Med bilens hjälp tar vi oss också gärna ut på längre upptäcktsäventyr, som är Coronasäkra. Det är platser som länge stått på "önskelistan" men inte blivit av, då vi prioriterat utlandsresor m.m.

(På sista sidan i tidningen finns våra tips.)

Ett problem för oss som sitter i karantän är detta med att handla mat. Vi har det lyckliga förhållandet att vi har bägge våra döttrar boende alldeles intill, så de har turats om att handla mat samt utträttat andra ärenden.

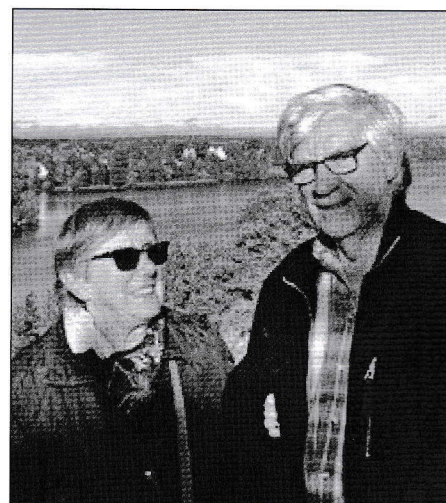
En stor fördel – om man får uttrycka det så – som Coronan fört med sig, är att vi inte gör av med så mycket pengar. Slantarna går till

mat och fasta utgifter. Inga besök i affärer eller gallerior som kan sluka stora summor. Det är pengar som får stå kvar på kontot i stället för att konsumeras upp.

Hur upplever vi nu denna tid? Ja, det är väl bara att "gilla läget". Inte går det någon nöd på oss. Frisk luft och god mat har vi. Barn med familjer umgås vi med men håller visst avstånd enligt givna rekommendationer. Lite mera tid ägnas åt att lösa korsord och att slötitta på datorn. Något som vi båda upplever är att vi blivit mycket äldre under den här tiden, inte bara 6 månader utan flera år äldre!

Vad vi saknar är i första hand att inte kunna gå i affärer och handla. Dessutom att gå på kurser och andra aktiviteter, inte minst SPFs månadsmöten, att kunna besöka muséer samt att kunna använda kommunala transportmedel.

Göran och Gun Däcker



I karantän. Foto, ett barnbarn.

Konsumentnytt

Mörkret är här, och vad är då härligare än levande ljus både för trivsel och värme i dessa dystra tider. Vera Sundberg informerar bl.a. om värmeljus, men också om att handla på nätet, en vana vi måst lägga oss till med, det ack så farliga sockret och varför det finns etiketter på varenda frukt.

Värmeljus

Nu när det blir allt mörkare, tänder vi värmeljus mest för att skapa lite höstmys. Enligt IKEA köper svenskarna 300 miljoner värmeljus/år. De kan vara tillverkade av paraffin eller stearin och kosta mellan ungefär 30 öre och en krona. Test har skett under kontrollerade former utan vinddrag. Pris, brinntid, sotning och rester i aluminiumformen har jämförts. Bäst i test var de billigaste av paraffin i storförpackningar, IKEAs Glimma, ICAs Basic och Ö&Bs värmeljus med en brinntid på sex till sju timmar, pris ca 30 öre/st. De dyrare är i regel av stearin med kortare brinntid, ungefär fyra timmar. Vad R & R inte berättar denna gång är att paraffin tillverkas av fossila oljor och är ett sämre miljöalternativ, medan stearin görs av slaktavfall eller vegetabiliska oljor. Ett problem med värmeljusen är aluminiumkoppen, som inte ska sorteras tillsammans med konservburkar av metall utan lämnas som metallskrot till kommunens återvinningscentral sedan vekehållaren av stål avlägsnats. Den kan inte göras av aluminium, då den skulle flyta upp när ljuset smälter. Aluminium hör till lättmetallerna, men en användbar sådan som bör återvinnas. Även värmeljus ska hålla avstånd! De kan överhettas och börja brinna. Lämna inte värmeljus brinnande utan kontroll! Det har hänt många bränder med ljushållare som spruckit.

Mat på nätet

Många beställer nu mat på nätet, och på kvittot står inget om plocknings- eller leveranskostnader. Då kan

det vara inbakat i priset. Eftersom det i Sverige är fri prissättning har företaget rätt att göra så. Men har företaget gett dig bestämda priser vid beställningen, är det dessa som gäller.

Nätköp

Transporten av varorna till kunden kan vara en miljöpåverkan vi inte tänker på. Genom att välja bort flyg- och expresstransporter och returneringar samt att inte köpa varor från fjärran länder kan du själv göra skillnad.

Sockerbomber

Någon förklaring till varför svenska läskedrycker innehåller mer socker än samma i andra länder verkar inte finnas. Fanta Orange har t.ex. 123 g socker/l i Sverige, i Storbritannien 46 g. Cancerfonden har reagerat och vill ha skatt på socker som i många europeiska länder. I Sverige har man satsat på light drycker i stället.

Det saknas inte varianter på müsli i butikerna, men även de är ofta sockerbomber och innehåller även mycket fett. En del socker kommer från frukter och en del fett från nötter eller frön. Men både socker och fett kan vara tillsatta för att göra produkten "chunchy". Nyckelhålmärkningen innebär högst 13 % socker och 8 % fett och dessutom 55 % fullkorn. Läs innehållsförteckningen annars kan du råka på müsli med 28 g socker /100 g och med 50 % fett, som dessutom delvis kan bestå av palmolja, som oftast är ett miljöproblem.

Vegetariska rätter

De finns numera gott om vegetariska rätter och köttsubstitut i butikerna. Proteinet som ska ersätta det animaliska kommer i regel från importerad soja, som inte alltid odlas miljövänligt. Det behövs inhemska alternativ. Åkerböna, gråärt som odlades redan på 1200-talet i Sverige och lupin passar i motsats till soja bra för nordiskt klimat. Lupinen är en annan sort än den som växer utmed våra vägar tyvärr. Det är framför allt alternativ till köttfärs, som konsumenterna efterfrågar. Men då måste konsumenterna också vara villiga att betala, om svenska företag ska satsa på detta.

Etiketter på frukt

Varför? Det är för att kassan ska kunna ta rätt betalt. Personalen kan inte alltid se skillnaden på olika sorter.

Energimärkning

EU-länderna har beslutat att energimärkningen endast ska innehålla bokstäverna A – G. Inga A+ eller A++. Den ska dessutom innehålla en kod för programtid, buller, information om reparerbarhet och återvinning. Detta gäller från 2021 för disk- och tvättmaskiner, många andra vitvaror, bildskärmar och TV-apparater m.fl. elartiklar.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Sist som först

Bor man mitt i stan utan bil är det lätt att bli litet bekväm av sig i dessa tider. En som tvärtom verkar ha fått hur mycket bra idéer som helst för att sysselsätta sig och dessutom upptäcka sevärdheter är Vera Sundberg. Hon har med oslagbar energi vandrat i parker och på gator och upptäckt att med nyfikna ögon finns hur mycket som helst att titta på. Hennes första projekt var skulpturer i parker, nästa sevärd portar. Med sin kamera har hon dokumenterat det hon sett och dessutom bjudit in oss till sina fynd. På hemsidan finns alla bilder upplagda för att även inspirera andra till upptäckspromenader. Kanske några av er har hittat hennes skulpturer och portar – eller kanske hittat alldeles egna? Stan är ju faktiskt full av sevärdheter. Tack Vera!



1. En praktfull jugendport. Var?
2. En portal i nyfunkis. Var?
3. En märklig varelse. I vilken park?
Foton Vera Sundberg.

Har man bil är man naturligtvis mer rörlig, nu när rekommendationerna är att inte använda kollektivtrafik. Dessutom når man dit bussar och tåg i alla fall inte går. Familjen Däcker har tagit vara på tiden och gjort många fina utflykter. Här följer ett litet urval av ställen, som de har besökt under denna tid, och som kanske kan inspirera andra.

- I Uppland finns många sevärdheter och naturparker som är lättillgängliga. Nära Uppsala ligger Hågadalen / Nästens Naturreservat med Predikstolen samt Hågahögen/Kung Björns hög. Där har gravfynd hittats från bronsåldern. Dessa finns idag på muséet Gustavianum i Uppsala. I Gamla Uppsala finns de tre stora Kungshögarna med promenadstigar; vi besökte dessa i maj, då de vackra backsipporna blommade.

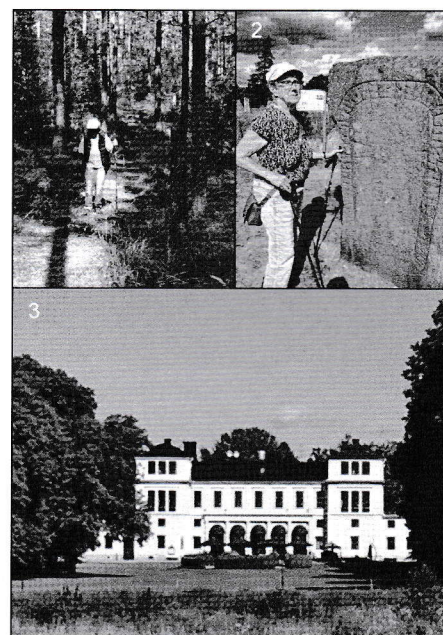
- Nära Enköping finns ett stort område med hällristningar från bronsåldern. Efter en skogspromenad på ca 5 km nådde vi "Brandskogsskeppet" i Boglösa med intressanta hällristningar.

- I mellersta Uppland finns många herrgårdar som blivit konferensanläggningar, t.ex. Rånäs. Här fanns från början ett vallonbruk, och kvar finns en unik bruksmiljö från 1700-talet. Slottet anlades 1833 och har byggts om för olika ändamål. Under 1900-talet användes slottet som rehabiliteringsklinik för psykiskt sjuka från

Stockholm län. I dag är det åter konferensanläggning med stor vacker park samt spaavdelning vid sjön Skedviken.

- Ett annat utflyktsmål från önskelistan var Selaön, Mälarens största ö. Hit ska man egentligen fara på våren, då backsipporna står i full blom på Åsa fornminnesfält med skeppssättning, gravkullar och runstenar från järnåldern. Det var en rofylld plats, där vi kunde inta vår medhavda lunch.
- Grönsöö slott (stavas med 3 st. ö) med dess stora äppelodlingar är ett ställe vi kan rekommendera, om man vill inhandla lite ovanligare äppelsorter.

Ja, listan kan göras lång med Coronasäkra utflyktsmål.



1. På väg mot Brandskogsskeppet.
2. Runsten på Selaön.
3. Rånäs slott.
Foton Göran Däcker