

Engelbrektsbladet



Nr 119 december 2020 Årg. 30

Grundad 1981

Kära vänner!

Alla i vår förening har mer eller mindre känt av pandemin. Många bor i ensamhushåll och för dem har det förstås varit extra tungt att inte kunna hålla kontakt med vänner och släkt som vanligt.

Flera har insjuknat i Covid-19, däribland några styrelseledamöter. Vår ordförande Kerstin Tideblad Särner har tillbringat flera veckor på sjukhus. Vi är glada att hon nu antligen är hemma igen, men hon säger sig aldrig nånsin ha känt sig så trött. Hon har därför tillsvidare överlåtit ordförandeskapet till vice ordförande Germund Olinder, och vi i styrelsen försöker tillsammans driva verksamheten vidare så gott det går.

Det närmar sig jul och med den, den mörkaste delen på året. I år kommer ingenting att bli som vanligt, men vi kan i alla fall tända våra juleljus och beställa hem lite god julmat genom alla de matleveranser som erbjuds oss i dessa tider. Det är bara att göra det bästa för att hålla humöret uppe, tills dagarna återigen blir ljusare och allt blir som vanligt igen.

Även om Kerstin inte skriver sin julkhälsning själv i år vill hon på detta sätt önska alla i vår förening en riktigt

God Jul och Ett Gott Nytt År!

Styrelsen

ÅRSMÖTE

På grund av rådande restriktioner med anledning av Corona-pandemin och enligt rekommendationer från förbundet har styrelsen valt, som ett av tre alternativ för genomförande av årsmöte, att senarelägga ÅRSMÖTET till en tidpunkt då det går att genomföra fysiskt.

Barbro Westerholm. SPF Seniorernas hedersordförande leder mötet.
Vidare information om när, hur och var det kommer att ske kommer att meddelas alla medlemmar i god tid

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: spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

VÄLKOMNA

Vi vill särskilt vända oss till våra medlemmar, som inte har vare sig dator eller mejl. Tyvärr kommer vi inte att kunna erbjuda er lika mycket som vanligt. I början av året kan vi enbart göra digitala program. Vad man kan göra är att följa med på våra promenader. Vi åker för närvarande inte med T-bana eller buss, men det finns så mycket att upptäcka i vårt vackra närområde. Ni som kan och vill ut och röra på er, pröva på och kom med, om inte annat så för en trevlig pratstund.

DIGITALA MÖTEN

Inom den närmaste framtiden kommer alla medlemmar att inbjudas till ett digitalt övningsmöte. Germund Olinder kommer att guida oss genom processen. Dra dig inte för att delta, det är lättare än du tror. För frågesporten svarar Birgitta Agazzi, Karlaplan.

HEMSIDAN

Vår förhoppning är naturligtvis att smittan skall plana ut, och att vaccin kommer att finnas senare i vår, så att vi då kan genomföra våra program som det är tänkt. På Hemsidan kan du följa utvecklingen och hålla dig uppdaterad. Tänk gärna på dem som inte kan nå den, kanske ett telefonsamtal kan förmedla information.

NÄSTA NUMMER

I Vårprogrammet saknas Studieförbundet Vuxenskolans program. Eftersom de inte har någon verksamhet i början på året kommer det först i nästa nummer.

Även en aktuell Rabattlista kommer att publiceras där.

INNEHÅLL

På gång, Reseprogram,
Vårprogram 2021, Konsumentnytt,
Sist som först.

På gång i SPF Engelbrekt

Att vi i vår förening skulle drabbas av covid-19, som alla andra över 70 år, var vi beredda på, men att flera i vår styrelse skulle insjukna kunde väl ingen tro. Vår ordförande och kassör har båda legat på sjukhus och två andra ledamöter har haft lindrigare symtom hemma och testats positivt.

Styrelsen

Föreningens senaste styrelsemöte skedde via Zoom.

De närvarande var Germund Olin-der, som trätt in som ordförande i stället för Kerstin Tideblad Särner, Stig Carlsson, Viveka Friberger, Agneta Liljedahl, Vera Sundberg och Gerthrud Östlinder.

Här ett axplock från det senaste protokollet.

§ 3 Godkännande av protokoll från den 22 september

Tillades att förutom vad som funnits med i höstprogrammet genomfördes två vandringar i Stadshusträdgården.

§ 6 Engelbrektsbladet

Ett nytt nummer med vårens program är på gång. Agneta, redaktör, gick igenom innehållet.

§ 7 Hemsidan

Hemsidans redaktör Stig efterlyste mer material. Föreslogs att ett redaktionsråd utses för att bistå Stig.

§ 8 Vårens program

I enlighet med förbundets rekommendationer beslöts att inte fastställa något datum för 2021 års årsmöte, som enl. stadgarna skall genomföras senast under februari månad. Förbundet har föreslagit tre olika modeller för genomförandet. Beslöts att planera för alternativet *Skjuta upp årsmötet fram tills det går att genomföra utomhus eller att smittan tillåter någon annan samling.*

Övriga förslag är digitalt genomfört möte, som förutsätter att alla har tillgång till dator. Ytterligare alterna-

tiv är poströstning. Dessa båda förslag ansågs för svårhanterliga för att alla medlemmar skall ha möjlighet att delta.

De inställda gästföredragen i anslutning till höstens månadsmöten planeras genomföras som digitala möten under våren 2021. Föreslogs att Germund inbjuder medlemmarna till övningsmöte för deltagande via Zoom. Digitala möten skall vara avgiftsfria.

Vandringarna genomförs med max 8 personer.

§ 9 Reseprogrammet

Germund har sammanställt reseprogram för våren 2021. Samma restriktioner gäller för dem som för övriga aktiviteter.

§ 10 Ansökan om föreningsbidrag

Germund har lämnat in ansökan om föreningsbidrag från Östermalms stadsdelsförvaltning.

§ 11 Väntjänsten

Väntjänsten fungerar trots pandemin med ledsagning utomhus. Agneta har valts till sekreterare i Stöd-föreningen för väntjänsten.

§ 12

Uppdrogs åt Germund att kontakta valberedningen. Se även § 8.

§ 13 Information och inbjudningar

Germund rapporterade om general-sekreterarens rekommendationer beträffande Covid-19.

Vidare om ett forskningsprojekt vid Lunds Universitet, som bygger på intervjuer kring Hälsa och livskvalitet och om en inbjudan till ny kurs *Mittemellan två val* den 16 de-

cember. Gerthrud och Viveka har anmält sig.

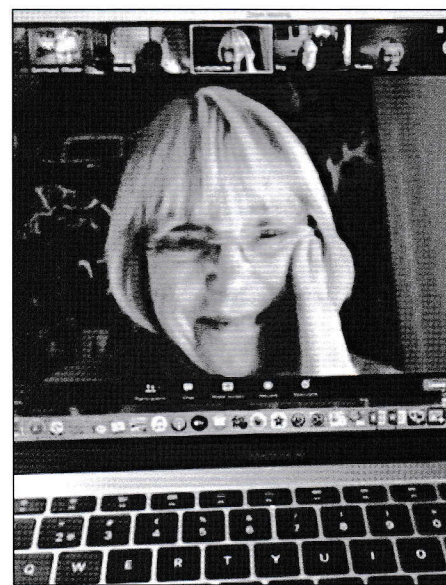
§ 14 Rapporter

Germund rapporterade från protokoll från Citygruppens möte. Sammanfattningsvis har aktiviteterna varit få under hösten.

§ 15 Övriga ärenden

Göran Däcker utsågs att fortsätta sitt uppdrag att skicka födelsedagsgratulationer till medlemmarna.

Styrelsen noterade att SPF seniorernas distrikts- och förbundsordförande inte har bekräftat att man fått skrivelsen om *Högre kompetens i vården av äldre*. Svaren från L och C visar att man inte förstått andemeningen i skrivelsen – att öka kompetensen genom att öka antalet anställda med akademisk utbildning. Styrelsen uppdrog åt Gerthrud att kontakta Gösta Bucht, SPF seniorernas sakkunnige inom vård och omsorg.



Charlotte Chatillons-Winbergh vid övningsmöte med Zoom. Foto Agneta Liljedahl.

Reseprogram våren och sommaren 2021

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

Till utlandsresorna ska även födelse- (ååmmdd) anges:

Germund Olinder, germund.maud@gmail.com (ny e-postadress), tel 08-667 54 93

I skrivande stund vet ingen hur långvarig coronapandemin blir men förhoppningen är att resorna enligt detta program ska kunna genomföras. Vi följer naturligtvis Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Några rader av Alf Henriksson kan passa bra i denna tid:

"Du suckar och undrar vart vägen bär.

Lugna dig lite, och saken blir klar.

Redan i morgon är framtiden här.

Då får vi se vart vägen bar."

Albanien

19 – 25 april

Arrangör: Reseskaparna

Nu har du chansen att få uppleva Albanien tillsammans med oss! Josif vår värd, visar oss det bästa av hans nya Albanien. Medan vi färdas mellan majestätiska berg till ett karibiskt hav berättar Josif om sin familj och landets historia. Det albanska köket överraskar och en dag besöker vi en modern ekologiskt driven gård som bjuder oss på en lunch som både vad gäller smaker och fantasifula presentationer platsar i vilket koktävlingssprogram som helst. Det är lätt att hålla med både trendorakel och Josif om att det är nu man ska besöka Albanien, medan det orörda ännu finns kvar och landet samtidigt hunnit bygga upp en turistnäring som ger oss den komfort vi är vana vid.

Vi besöker ålderdomliga och fascinerande byar och ett par städer som finns på UNESCO:s världsarvslista, bland annat den 3000 år gamla staden Butrint, som är präglad av både greker och romare. Vi får guidade rundturer i Gjirokastr, Berat, Shkoder, Durres och huvudstaden Tirana. Vi får även en vinprovning och mycket annat på denna högtintressanta resa.

SPF-pris: 12 450:- (ordinarie pris 12 950, enkelrumstillägg: 1 200:-)

Beställ detaljerat produktblad och läs om denna intressanta resa.



Hembesök hos Lena och Gösta Linderholm

Onsdagen den 5 maj

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlplan 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.



Hangö, Finlands sydligaste stad

En upplevelserik resa i södra Finland

med konsertpianisten Leena Immonen som vår guide

10 – 13 maj

Arrangör: Viking Line

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

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



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

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

Pris från 5 395:-.

Beställ detaljerat produktblad med utförligt program.

Färöarna

16 – 20 maj

Arrangör: CK:s Resor

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

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

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

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

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

Hotell: Hafnia

Beställ detaljerat produktblad med utförligt program.

Upptäck Östergötland

28 – 29 maj

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 når 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.

Skagen

22 – 25 augusti

Arrangör: CK:s Resor

Natur och kultur i en härlig kombination

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

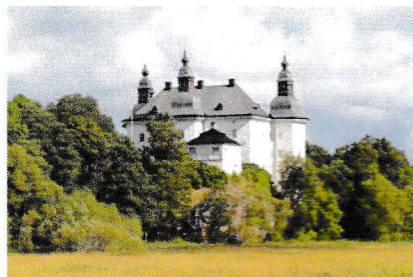
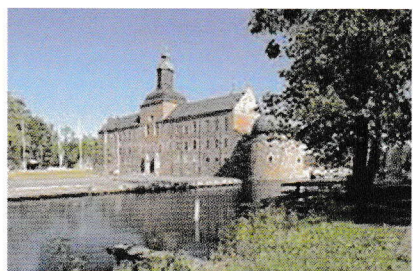
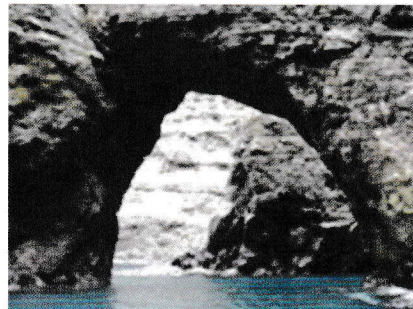
Vi startar tidigt och kör med kaffe- och lunchpauser till Göteborg och Stena Lines färja till Fredrikshavn och vidare med bussen till Skagen och vårt hotell.

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

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

Pris: 6 885:-, enkelrumstillägg 1 200:-

Beställ detaljerat produktblad med utförligt program.



Hangö, Finlands sydligaste stad

10 – 13 maj 2021

*En upplevelserik resa i södra Finland
 med konsertpianisten Leena Immonen som vår guide*

Hangö är Finlands sydligaste stad och är belägen längst ut på Hangö udd. Staden har en dramatisk historia som är nära förknippad med sjöfart. Som hamnplats nämns Hangöudd första gången i slutet av 1200-talet.

Från och med 1400-talet användes "Gäddtarmen", sundet mellan två öar utanför den sydligaste spetsen, som rastplats för sjöfarare, som i väntan på förligare vindar ristade in sina namn och vapen i klipporna. Hangö hamn togs i bruk då järnvägen till Hangö blev färdig 1873. År 1874 grundades Hangö stad.

Kring sekelskiftet 1900 byggdes Badhusparkens villaområde. En badort hade fötts. Villorna representerar en dekorativ träarkitektur och de ritades av välkända arkitekter. Badanstalten fick stora skador under fortsättningskriget och revs efter kriget.

Kring sekelskiftet 1900 emigrerade ca 400 000 finländare, av dem ca 250 000 via Hangö, till Amerika, Kanada och Australien för att söka sin lycka. De reste med ångbåtar lastade med smör, som var en viktig dåtida exportvara, till England och fortsatte därifrån till en ny kontinent. Udden bevakas fortfarande av "Hangös öga", Russarö fyr, vars blinkande ljus ofta utgjorde en sista hälsning från fosterlandet.

Program

Dag 1

Vi avreser med M/S Mariella från Viking Lineterminalen i Stadsgården och hälsas välkomna i Restaurang Food Garden med ett glas mousserande vin, varefter vi intar vår tvårättersmiddag med vin/öl och kaffe. Efter middagen kan vi ta del av fartygets nöjesprogram.



Dag 2

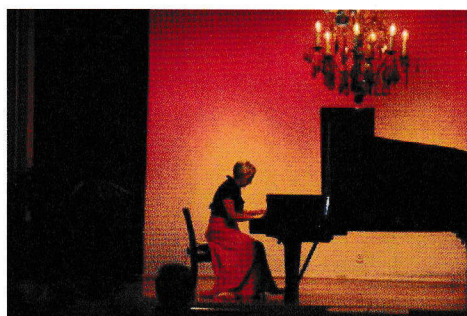
Vid ankomsten till Helsingfors har vi ätit en sjöfrukost och i land väntar vår buss, som, efter en kort sightseeing i Helsingfors, tar oss till Fiskars välkända bruk, där vi får en rundtur och lunch.

På 1600-talet grundades flera järnbruk i Finland. I västra Nyland fanns omfattande skogar, utnyttjad vattenkraft och goda vattenleder, vilket gjorde området till ett utmärkt centrum för den finländska järnindustrin. Fiskars grundades 1649 och är idag ett av de äldsta företagen i västvärlden.

Fiskars produkter för trädgård och hushåll är ju väl kända i Sverige och det kommer att ges tid för shopping i bruksbutiken.

Vår lunch intar vi i Restaurang Kopparsmedjan.

Vårt nästa stopp gör vi vid Hangö Frontmuseum i byn Lappvik utanför Hangö. Vi får uppleva nutidshistoria med en stor samling föremål från andra världskriget.



Efter incheckning på vårt hotell i Hangö får vi lite fritid innan vi tar en kort promenad till Hangö stads- hus, där vi kommer att avnjuta en pianokonsert med Leena Immonen kompletterad med ett bildspel.

Middag på hotellet.

Dag3

Efter frukost får vi en guidad rundtur i Hangö med besök i kyrkan och vattentornet.

I samband med vår lunch på historiska Hangö Casino kan vi även handla i sommarshoppen.

Vår buss tar oss efter lunchen till Ekenäs, som från en fiskeby från 1500-talet utvecklats till en livskraftig och charmig småstad.

I EKTA-museet i Ekenäs kommer vi att få en roll- tolkning av Helene Schjerfbeck, som bodde i Ekenäs åren 1925 – 1941.

Ekenäs stad med omnejd var på många sätt betydelsefulla för Schjerfbeck. Många av hennes landskap är målade på det nuvarande Raseborgs områden och hennes rötter finns i Ekenäs från båda föräldrarnas sida.

I utställningen ingår förutom Schjerfbecks konst- verk även brev och föremål som tillhört henne, bland annat en gungstol som ofta är avbildad i hennes målningar.

Vi far vidare till den eleganta herrgården Wiurila, där vi besöker museerna och får en släktpresenta- tion.

Wiurila är känt sedan 1400-talet. Egendomen kom i familjen Armfelts ägo 1787 och är det än idag. Nuvarande ägare är Anne-Marie Aminoff.

Innan vi åker vidare får vi kaffe och bakelse.

På vägen mot Åbo kommer vi till Åbo-förorten Hirvensalo, där vi även denna dag får en pianokonsert av Leena Immonen i det vackra kapellet.

Dagens sista busstur går till Viking Lines terminal i Åbo, där vi stiger ombord på M/S Viking Grace. Vi äter en rikhaltig buffémiddag med vin/öl och kaffe innan vi ägnar oss åt båtens nöjesutbud.

Dag 4

Efter en rejäl sjöfrukost stiger vi i land i Stockholm.



Pris: 5 395:- i dubbelhytt insides/dubbelrum.

Anmälningsavgift: 500:-

Tillägg per person: singelhytt insides/singelrum: 875:-, dubbelhytt utsides/dubbelrum: 200:-, singelhytt utsides/singelrum: 1 200:-

Anmälan: med angivande av adress, telefonnummer, födelsetid (ååååmmdd), e-postadress till Germund Olinder, germund.maud@gmail.com, tel 08-667 54 93.

SPF Engelbrekt **STYRELSE**

Ordförande

Kerstin Tideblad Särner 070-761 73 51
tideblad@gmail.com

Vice ordförande, reseombud

Germund Olinder 070-866 56 25
germund.maud@gmail.com

Medlemssekreterare, webbmaster

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.com

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



Avd 607

Engelbrekt
Stockholm

Bankgiro 268-6244
Swish 1235084009

PROGRAM

VÅREN 2021

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

Välkommen till våra aktiviteter:

Månadsmöten

Studiebesök

Vandringar

Gemensamt för

Östermalms SPF-föreningar

Månadsmöten

På grund av pandemin är vårt program preliminärt. Vi informerar om ändringar och eventuella tillägg på Hemsidan och i Engelbrektsbladet och via mejl till dem som anmält sig. De digitala månadsmötena kostar ingenting att delta i och kommer att hållas via Zoom.

Bästa medlemmar!

Vid den här tiden på året brukar det kännas fantastiskt roligt att få presentera vårt vårprogram. I år känns det lite dubbelbottnat. Som vanligt har vår programkommitté gjort ett mycket ambitiöst program som innehåller alla olika aktiviteter som vi brukar erbjuda. Eftersom pandemin fortfarande pågår, och just nu tagit ny fart, är det dock högst osäkert vilka aktiviteter som kommer att kunna genomföras.

Det vi utgår ifrån i nuläget är förbundets råd och rekommendationer som i sin tur bygger på Regeringens och Folkhälsomyndighetens råd och rekommendationer för att stoppa smittspridningen. Det innebär att alla inomhusaktiviteter pausas tills vidare. Förbundet uppmanar medlemmarna att fortsätta med utomhusaktiviteter som t.ex. promenader och boulevardsmen med begränsat antal deltagare och avstånd på 2 meter. Hur många personer det får vara i början av nästa år vet vi inte i skrivande stund.

Vissa aktiviteter i vårt program för våren 2021 kommer vi att genomföra digitalt. Anmäl dig till ansvarig för programmet, så får du vidare information. Vi rekommenderar dig att ofta besöka Hemsidan för att följa vad som händer med programmet. Vi hoppas att pandemin ger med sig fram på våren så vi kan komma igång med programmet så fort som möjligt. Vi är väl förberedda!

Tisdag 26 januari kl. 14.00

AMERIKA EFTER VALET – digitalt möte

Olle Wästberg, publicist, politiker och diplomat.

Anmälan senast 20 januari via mejl (**OBS**) till Kickan Ericsson, vericsson34@gmail.com

ÅRSMÖTE

På grund av pandemin **flyttas årsmötet fram**.

Datum meddelas senare.

Barbro Westerholm, hedersordförande i SPF och riksdagsledamot för liberalerna, leder mötet.

Tisdag 23 mars kl. 14.00

BLAND FOLK OCH FÄ I GRÖNKÖPING – digitalt möte om inget annat meddelas.

Rundvandring i Grönköping med Ulf Aspenberg, som är väl bevandrad i stan efter 40 år som skribent i Veckobladet.

Anmälan senast den 16 mars via mejl (**OBS**) till Charlotte Chatillon-Winbergh, charlotte@ch-w.se

Tisdag 20 april kl. 14.00

KIRUNAS FLYTTNING – digitalt möte om inget annat meddelas.

Göran Cars, professor i samhällsplanering vid KTH, berättar om äventyret med att flytta Kiruna.

Anmälan senast den 13 april via mejl (**OBS**) till Ulla Ingerdal, ulla@ingerdal.com

Tisdag 18 maj kl. 14.00

Vi hoppas på att åter vara på Café Utsikten

LIVET I GAMLA KLARA, HUR SÅG DET UT INNAN GRÄVSKOPORNA KOM?

Johan Haage, föreläsare om Stockholm och dess historia.

Anmälan till Greta Jansson, tfn 076-895 89 19.

Någon dag i maj

VÅRLUNCH PÅ RESTAURANGSKOLAN

om det är möjligt.

Studiebesök

På grund av pandemin är vårt program preliminärt. Vi informerar om ändringar och eventuella tillägg på Hemsidan och i Engelbrektsbladet och via mejl till dem som anmält sig.

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

Föreningens bankgiro 268-6244 eller swish 123 508 4009. Ange alltid datum och aktivitet.

Mars (datum bestäms senare när vi vet om det är möjligt att ordna).

JUDISKA MUSEET

Själagårdsgatan 19, Gamla Stan

Guidad visning av det nya museet.

Kostnad 200 kronor som helst betalas i förväg till föreningens bankgiro eller med swish.

Samling inne i museet.

Bindande anmälan till Greta Jansson, tfn 076-895 89 19.

Torsdag 15 april kl. 16.45

FOLKSAMHUSET

Bohusgatan 14 (gröna T-banan till Skanstull)

Stig Karles visar konst, skulptur, möbeldesign och textilier i huset. När huset byggdes på 1950-talet avsattes 1% av byggnadskostnaden till konst.

Kostnad 50 kronor som helst betalas i förväg till föreningens bankgiro eller med swish.

Samling i receptionen.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast 8 april.

Torsdag 22 april kl. 12.45

KULTURHISTORISK VANDRING MED JOHAN HAAGE RUNT VILLASTADEN

I kvarteren runt Flora- och Villagatorna gjordes i slutet av 1800-talet ett försök att bygga en villastad som en oas i den växande stenstaden. Området blev snart mycket populärt men tomtpriserna sköt i höjden och i stället kom påkostade hyreshus. Trots rivningar och mer eller mindre okända nybyggen har Villastaden behållit sin speciella och exklusiva karaktär.

Kostnad: 100 kronor som helst betalas i förväg till föreningens bankgiro eller med swish.

Samling: Floras kulle vid Carl Wilhelm Scheles staty (hörnet Sturegatan/Karlavägen).

Bindande anmälan till Greta Jansson tfn 076-895 89 19 senast 15 april.

Onsdag 5 maj (tid meddelas vid anmälan)

HELDAGSUTFLYKT TILL SANDHAMN MED BUSS OCH BÅT

Gemensamt med studiebesökare och vandringsgruppen.

Vi tittar på det idylliska samhället och promenerar till Trouville för de som vill. Medhavd matsäck eller lunch på Vårdshuset (på egen bekostnad).

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

Samling: På Södermalmstorg utanför Slussens T-baneutgång.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast 31 april.

Torsdag 6 maj kl. 12.45

KULTURHISTORISK VANDRING MED JOHAN HAAGE KRING GUMSHORNSGATAN, KARLAPLAN OCH TYSTA GATAN

Strindbergs ande svävar över kvarteren runt Karlaplan. Funkishusen vid den undangömda Gumshornsgatan är en oväntad kontrast till de omgivande 1800-talshusen. Den avskilda Tysta gatan väckte stor beundran när den stod färdig. Den lilla Gustav Adolfskyrkan tillhörde en gång Svea Livgarde. Promenaden avslutas i 1950-talskvarteren vid Gyllenstiernsgatan.

Kostnad: 100 kronor som helst betalas i förväg till föreningens bankgiro eller med swish.

Samling: Karlaplan vid Narvavägen.

Bindande anmälan till Greta Jansson, tfn 076-895 89 19 senast 29 april.

Torsdag 27 maj kl. 13.45

CONFIDENCEN ULRIKSDAL

Slottsallén 3, Solna

Guidad visning av slottsteatern.

Kostnad: 100 kronor som helst betalas i förväg till föreningens bankgiro eller med swish.

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

Bindande anmälan till Kickan Ericsson, tfn 070-274 88 52 senast 20 maj.

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



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Vårens promenader

Gemensamt för Östermalm

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

Vid frågor ring Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 eller Siv Svenzén 08-21 95 75.

ONSDAG 10 februari	ÖSTRA STATION	Kl.10.30
ONSDAG 24 februari	TESSINPARKEN	Kl.10.30
ONSDAG 10 mars	ÖSTRA STATION	Kl.10.30
ONSDAG 24 mars	TESSINPARKEN	Kl.10.30
ONSDAG 7 april	ÖSTRA STATION	Kl.10.30
ONSDAG 21 april	TESSINPARKEN	Kl.10.30
ONSDAG 5 maj	ÖSTRA STATION	Kl.10.30
ONSDAG 19 maj	TESSINPARKEN	Kl.10.30

EVENTUELLT UTFLYKT TILL SANDHAMN onsdagen 5 maj tillsammans med studiebesöken. Mer information kommer i vår om pandemin har lagt sig.

De andra östermalmsföreningarna ordnar också promenader. Information finns på vår och respektive förenings hemsidor.

Det finns så mycket att upptäcka!

Frågesporter

I samarbete med SPF Karlaplan.

De två första är alltså digitala via Zoom och det tredje i maj hoppas vi kunna genomföra fysiskt.

Onsdag 10 februari kl. 13.00

Musikfrågesport komponerad av Eva Malmros och Jurgen Wahlberg. **Nu via Zoom.** Ingen kostnad.

Anmälan senast 8 februari via mejl (**OBS**) till birgitta.agazzi@gmail.com

Onsdag 10 mars kl. 13.00

Frågesport sammansatt av Birgitta Agazzi och Inga-Lisa Sellvall. **Nu via Zoom.** Ingen kostnad.

Anmälan senast 8 mars via mejl (**OBS**) till birgitta.agazzi@gmail.com

Måndag 10 maj kl. 13.00

Frågesport, aktivitet för hjärnan, under ledning av Birgitta Agazzi och Inga-Lisa Sellvall. Vi tävlar i lag. Enkel förtäring ingår. Kostnad 70 kr.

Valhallavägen 148, rum 1.

Bindande anmälan senast 8 maj via mejl till, birgitta.agazzi@gmail.com eller via sms till 073-037 39 91.

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.

Konsumentnytt

Ganska skönt att inte allt handlar om Corona. Vera Sundberg har vid denna läsning av R & R hittat mycket matnyttigt, både om grönsaker och matsvinn som förvandlas till färskost! I vår mer och mer digitala värld behöver man inte heller alltid ha det senaste och kan därmed spara en slant.

Grönsaker

Även grönsaker har klimatpåverkan. Världsnaturfonden har lanserat en vegoguide, liksom förut guider för kött och fisk. De flesta grödor får grönt ljus. De som är märkta med orange ska man helst välja bort. Ingen grönsak fick rött ljus i motsats till en del kött och fisk. Men vegetabilier kan ha negativ påverkan på mångfald, vatten och bekämpningsmedel. Om en avokadoodling anläggs där det vuxit skog kan det vara en förlust av biologisk mångfald. Icke ekologiska avokado och bananer, hitflugna sockerärtor och mango t.ex. kan man kanske avstå ifrån. Många vegetabilier innehåller rester av bekämpningsmedel. De som används tidigt i odlingarna finns i regel inga spår av i motsats till de som används senare. 480 bekämpningsmedel är godkända. Det vore olyckligt om vi valde bort viktiga vegetabilier av rädsla för kvarvarande bekämpningsmedel. Därför är det viktigt att det finns ett fungerande regelverk. I en affär såldes frysta ekologiska svenska blåbär. De var förpackade i Kina. Så missbrukade kan orden ekologiskt och miljövänligt vara!

Matsvinn

En fjärdedel av all mat som tillverkas slängs. Man har på sistone kläckt idéer om hur man kan ta till vara på spillprodukter. Ett fint exempel är 250 000 liter gurkspad med massor med nyttiga bakterier, som sammanfördes med en stor mängd kärnmjölk från ett annat företag. Resultatet blev färskosten Kärno, en bredbar och god ost, som en känd stjärnkock nu använder.

Kaffefilter

Av 15 kaffefilter innehöll 9 mer bly än vad som är tillåtet för dricksvatten. Svenskar dricker efter finländare mest kaffe i världen, oftast filterkaffe. Bly ger skador på nervsystemet och bly får vi i oss från många källor; luft, spannmål, rotfrukter, kött. Det går att göra filter med låg blyhalt. Lidl's Bellaroms Coffee filters innehöll inga mätbara blyrester och var i särklass de billigaste, 0,07 kr/st. De flesta av Melittas filter innehöll bara små mängder men var dyrast, 0,25/st. Mest bly innehöll Coop Extra oblekta, mer än dubbelt så mycket som de flesta andra och Coops vita kaffefilter.

Belysning

Orsaken till att vi mår sämre den mörka årstiden är att kroppen utan ljuset som guide tappar dagsrytmen. Hälften av alla våra celler, många organ och hormonsystem arbetar enligt en dagsrytm och är mest aktiva på dagen och vilar på natten. För att kunna synkronisera alla celler och organ behöver hjärnan information av ljuset. Kallt och starkt ljus på förmiddagen informerar kroppen om att det är dags att komma igång. Därför är det bäst att få en daglig dos ljus före klockan 10, men lika viktigt är det att dämpa ljuset på kvällen, innan man ska sova. Framför allt äldre behöver mer ljus, men har lättare att få problem med bländning. En bra ljuskälla lyser upp både direkt och indirekt. Det bästa vi kan göra den mörka årstiden är att ha många lampor tända, men ännu bättre är att vara ute i dagsljus, även om det bara är en kortare tid. Den som

lider av höstmörker, som vill veta mer om ledlampor och hur man inreder med rätt belysning, rekommenderar jag att läsa temat om ljus i R & R nr 9, tyvärr alltför långt att referera i vår tidning.

Begagnade mobiler

Även om du laddar din mobil varje dag i flera år är miljöpåverkan liten jämfört med tillverkningen av en mobil. Enklaste sättet att vara miljömedveten är att använda sin mobil längre. Skillnaderna mellan nya modeller och äldre är mindre numera. Ett annat sätt är att köpa en begagnad. Det finns många företag som säljer sådana. De är ordentligt genomgångna och rensade, och risken att de är stulna liten. De omfattas också av konsumentköplagen, vilket betyder tre års reklamationsrätt. Köper du av en privatperson gäller inte detta. Ett problem med äldre mobiler är batterikapaciteten, så kolla den. Vill man inte köpa en begagnad, kan man komma billigare undan om man köper en äldre modell när en ny lanserats.

Symaskiner

Coronakrisen kanske har gjort dig lockad att sy och laga. R & R har testat sex maskiner. De dyraste för 8000 - 10 000 är klart bäst, men inte nödvändigtvis för dig som bara syr enklare saker. Det finns bra maskiner för 2000 - 3000 kr. Läs mer i R & R nr 9 2020; där kan du också få tips hur du lagar dina kläder och får dem att leva längre. Vi slänger i snitt 8 kg kläder/person/år.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Sist som först

Kultur- katalogen

Många är de initiativ som tas under pandemin för att inspirera till aktivt liv. Det kommer antagligen att bli svårare att hålla igång under vintermånaderna. Östermalms stadsdelsförvaltning vill råda bot på detta och har tagit fram en katalog som medföljer detta utskick. Den innehåller webbadresser till såväl kulturella upplevelser som konst, musik, teater, bibliotek som till mycket annat man kan göra. Dessutom finns information om friskvård och adresser till vart man kan vända sig som äldre i svåra situationer. Och om du vill dela med dig av dina erfarenheter från den här tiden finns tips om vart du kan vända dig.

Agneta Liljedahl

Höjd kompetens i vården av äldre –

en angelägen fråga för oss i SPF Seniorerna Engelbrekt.

I slutet av november presenterade Inspektionen för vård och omsorg, IVO, en rapport utifrån deras utvärdering om hur det kunde gå så illa för de mest sköra äldre på våra äldreboenden och i hemtjänst under våren. Förklaringarna till att det gick så illa under våren, och tycks upprepas också nu under hösten, är komplexa och ett antal orsaker kommer fram i bl.a. IVOs rapport. Kvaliteten på vården av äldre, ofta multisjuka medmänniskor, är en oerhört viktig fråga för oss i SPF Seniorerna Engelbrekt. Detta har vi bland annat manifesterat i en skrivelse till Riksdagens partiledare

m. fl. En avgörande faktor för vårdens kvalitet, som vi sätter fokus på i skrivelsen, är kompetensen i vårdteamet på särskilda boenden och i hemtjänsten. Vi lägger särskilt fokus på behovet av avancerad omvårdnadskompetens och medicinsk kompetens som representeras av leg. sjuksköterskor, leg. sjuksköterskor med specialistkompetens inom geriatrik samt geriatriker. Sedan ädelreformen år 1992 har dessa kompetenser kraftigt minskats. *Ta del av vår skrivelse på vår hemsida spfseniorerna.se/engelbrektstockholm*



Gerthrud Östlinder

Allra sist här en liten vers som enligt säker källa snurrat runt på Facebook sista tiden.

Vi får nog ställa in julen i år!
Josef och Maria har reseförbud
De tre vise männen jobbar hemifrån
Herdarna är ute och jagar mink
Änglarnas budskap är obegripligt pga munskydd
Gomtenissarna får bara vara åtta i verkstan
Gomten är en riskgrupp och får inte träffa världens barn för Gomtemor
Rudolf med sin röda näsa sitter i karantän och borde nog testa sig

Tack för den och trots allt
Tack för detta år och En God Jul!
Redaktionen