

Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt
Stockholm

Nr 120 mars 2020 Årg. 31

Grundad 1981

200313-210313

Den 16 mars förra året skriver jag i min dagbok

”Coronaviruset lamslår hela samhället. Allt ställs in. För mig i det lilla livet har det inneburit att det inte blev någon lunch, ingen utflykt till Artipelag, inget 80-årskalas. Land efter land inom EU stänger nu sina gränser. SAS har varslat 10 000 anställda. Flygplatserna är så gott som helt övergivna. Trump har stängt för européer att komma in i USA. Överallt hamstrar folk. När jag var och handlade igår, var hyllorna för toalettpapper tomma. Jag tycker att det är underligt att man är så rädd att just det skall ta slut. Igår på Babel där Jessica Gedin var ensam utan publik hade hon ett inslag med Hanne Vibeke Holst, som skrev boken Om pesten. Konstigt att man inte nämner den i debatten, men däremot Camus Pesten.”

Den 22 april är jag riktigt upprörd.

”Idag fick Anders Tegnell en fråga om när ”våra äldre” åter kan få träffa sina barnbarn. Det är omöjligt att säga när det kan ske. Möjligen kan kravet på isolering vara flera månader till, när resten av befolkningen är immuna. När man betraktar pandemin som över.

Kan det verkligen vara så? Skall alla ”våra äldre”, många så friska och pigga att de nyss tagit hand om sina barnbarn så att samhället har fungerat, nu isoleras för ”evig” tid?

Vad kommer att hända med dem?

Har man gjort någon konsekvensanalys? Många kommer att överleva, men med ohälsa och depression som följd. Hur skall de tas om hand? Varför skall överhuvudtaget vi 70+ behandlas som homogen grupp? Säkert skulle många klara av en infektion.

Vad är mest värt i livet? Att leva isolerad och dö av ensamhet eller räkna med ett något kortare liv värt att leva med familj och vänner. Eller är verkligheten så krass att man isolerar ”våra äldre” för att världen skall klara de yngre som kan leverera.”

Idag, ett år efter den inställda lunchen, hur tänker jag nu? Jag kan inte säga annat än att jag upplevt det här året som ett enda långt sommarlov. Långt ifrån stan utan alla teatrar, konserter, utställningar och träningspass. Jag har inte känt några krav på mig som ”Men såg du inte den utställningen?!”, ingen att jämföra mig med, inget att hänga med i. Det har faktiskt varit skönt! Men jag hade aldrig klarat isoleringen utan min fantastiska väninna, som dragit med mig ut i Lill-Jansskogen så gott som varje dag.



Agneta Liljedahl
Redaktör

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

AKTUELLT

Vi väntar alla på att bli vaccinerade, så att vår programverksamhet kan sätta igång som vanligt. Tills dess fortsätter våra månadsmöten digitalt. Studiebesöken hoppas vi kan genomföras. Kontakta ansvarig. De härliga vandringarna är som vanligt var 14:de dag. Läs på Hemsidan, där finns aktuell information.

ÅRSMÖTET

Som tidigare meddelats beräknas årsmötet hållas i maj, då vi räknar med att åter kunna träffas på vanligt sätt. Kallelse kommer i god tid.

DETTA NUMMER

Pensionärsrådet

Vi redogör för hur Stadsdelsnämndens Pensionärsråd SPR fungerar och presenterar två nyckelpersoner i rådet, ordförande och sekreterare. Olof Björlin, ledamot sedan många år, kommenterar.

En sida finns med om något skulle hända.

Vi hoppas att vi snart kan gå ut och shoppa igen. Rabattlistan på butiker på Östermalm som ger SPF-rabatter hittar ni på sista sidan.

Studieförbundet Vuxenskolans vårprogram bifogas.

UTBYTE

Något gott har i alla fall pandemin fört med sig. När mötena sker via Zoom är det lätt att koppla upp sig på de andra östermalmsföreningarnas program. Gå gärna in på deras hemsidor.

INNEHÅLL

På gång	2-3
Pensionärsrådet.....	4-5
Var på din vakt.....	6
Konsumentnytt	7
Rabattlista	8
Vuxenskolans program bifogas	

På gång

De senaste styrelsemötena har varit digitala via Zoom. Vår vice ordförande Germund Olinder, som gått in som verkställande under Kerstin Tideblad Särners konvalescens efter covid 19, har bjudit in och hållit i mötena. Ett nytt medium som verkar passa honom som handen i handsken.

Styrelsen

Tidningen har fått positivt gensvar på att vi gör ett kortare sammandrag från styrelsemötena.

Här alltså axplock från det senaste protokollet fört vid mötet den 16 februari 2021.

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

§5 Medlemsärenden

Antalet medlemmar är vid dagens datum 483 och 27 vänmedlemmar. Styrelsen konstaterade att alla ännu inte fått inbetalningsavi för 2021 års medlemskap. Stig informerade om att förbundet skickar ut en påminnelse. Underströks vikten av att vid inbetalning endast använda utsänd avi med OCR-nummer.

§ 9 Reseprogrammet

På grund av gällande restriktioner för bl.a. bussresor och andra råd och restriktioner för att minska smittspridningen meddelar Germund att hela vårens reseprogram ställs in. Vad gäller resan till Skagen den 22–25 augusti avvaktas utvecklingen av pandemin.

§ 10 Väntjänsten

Styrelsen godkände verksamhetsberättelsen och ekonomisk redovisning för perioden 20-01-01 – 20-12-31 för Väntjänstens 27de verksamhetsår. Vi kunde konstatera att Väntjänsten har varit mycket aktiva trots den rådande pandemin.

Beslöts att förlänga Olof Björllins förordnande som vår representant i Väntjänstens styrelse.

§ 11 Valberedningen

Olof Björllin, valberedare, har haft kontakt med styrelsen om fortsatt deltagande i styrelsearbetet. Två ledamöter har tackat nej till fortsatt medverkan. Eftersom en styrelsepost är vakant innebär det att valberedningen ska föreslå 3 nya ledamöter samt 1 ny revisor efter Sven Jansson, som avlidit.

§ 12 Årsmöte

Ordföranden och sekreteraren tar fram förslag till verksamhetsberättelse i god tid före nästa styrelsemöte.

§ 14 Digital delaktighet

Kerstin svarade i början av hösten på förfrågan från Distriktet kring digitala verksamheter, som föreningen arbetat med under våren. Nu önskar Distriktet fler synpunkter kring hur vi ställt om till digital verksamhet under hösten och vintern, och hur vi ser på digitala lösningar efter pandemin. Kerstin svarar med att beskriva vilka digitala aktiviteter vi genomfört samt tankar kring hur vi önskar fortsätta efter pandemin. Styrelsen var enig om att fysiska möten är starkt överlägsna digitala, men sådana kan vara aktuellt vid t.ex. tillfällen när styrelsen behöver sammanträda i brådskande ärenden. Fysiska möten och digitala kan mycket väl varvas och på så sätt kan medlemmar som inte kan komma till fysiska möten ändå delta.

§15 Information från distriktet

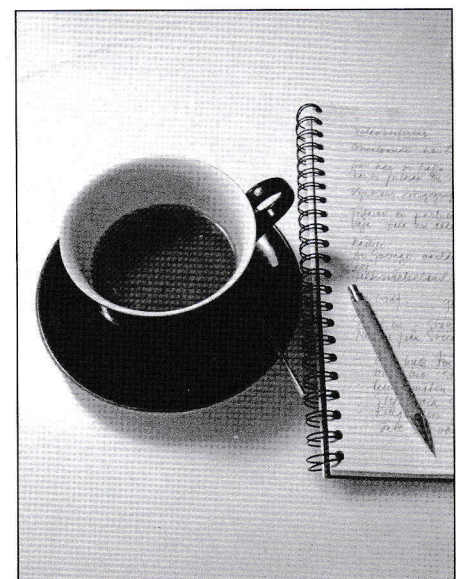
Distriktsstämman är planerad till den 14 april kl. 13.30-17.

Distriktet efterlyser kontaktperson till deras ensamhetsverksamhet. Ingen anmälde intresse, men styrelsen anser att det är en angelägen verksamhet, som vi gärna deltar i när vi kan träffas fysiskt igen.

Beslöts att Kerstin svarar Distriktet detta.

Germund rapporterade om SPF:s Folkhälsovecka den 17–21 maj. Förbundet planerar digitala program om Mat & Kost, Psykisk hälsa, Relationer, Rörelse och Hjärnan.

Gerthrud Östlinder skrev protokollet.



En kopp te passar bra vid Zoom-möte.
Foto A.Liljedahl.

På gång

Germund Olinder har varit värd för två intressanta månadsmöten via Zoom med ett 40-tal medlemmar båda gångerna. Våra vandringsledare, Charlotte Chatillon-Winbergh och Siv Svenzén, ger sig ut i sträng kyla såväl som nästan vårväder. Några tappra deltagare följer med.

Årets första månadsmöte

Med hjälp av videotjänsten Zoom fick vi en trevlig stund den 26 januari med förre riksdagsledamoten, författaren och generalkonsuln i New York, Olle Wästberg.

Han sammanfattade sina tankar kring händelser och utvecklingen i USA under Donald Trumps presidenttid, som kunde förebåda det som hände i samband med valet 2020 och tiden fram till den 20 januari i år. Och så förstås några tankar om framtiden.

Han diskuterade bl.a. runt "Fake news". Trump öppnade t.ex. upp för ifrågasättande av en eventuell vinst för J. Biden genom att underblåsa konspirationsteorier om valfusk.

Det mycket dramatiska valet i november 2020 fick först sitt formella avgörande den 6 januari i år, då kongressen utsåg Joe Biden som valets vinnare med 7 miljoner fler röster än Trump. Han hade då inte erkänt sig besegrad. Stormningen av Kapitolium den 6 januari blev en oerhört

dramatisk avslutning på valet 2020.

I valet deltog det högsta antalet röstberättigade medborgare någonsin.

Om president Trump koncentrerat de flesta besluten till sig själv, kommer Biden att delegera i större utsträckning till sina medarbetare. Han har återupprättat Parisavtalet, USA återinträder som fullvärdig medlem i WHO och ställer sig bakom NATO och Europeiska Unionen. Han är för en generell sjukvårdsförsäkring, för frihandel, ska avsluta byggandet av muren mot Mexikanska gränsen, upphäver inreseförbud från muslimska länder och har för avsikt att höja skatterna för de allra rikaste.

Mellanvalsåret kommer att visa hur Biden lyckas samla sitt USA. Avgörande blir då om demokraterna visar samma intresse för att delta i valet. Erfarenheter visar att republikanerna traditionellt har ett högre valdeltagande. Det blir ingen lätt match för honom att ena ett splittrat USA, säger Olle Wästberg.

Gerthrud Östlinder



I 10° kyla på väg mot Stora Skuggan den 10 februari. Foto Vera Sundberg.



All snö borta den 24 februari. Utegygmet i Tessinparken testas. Foto A. Liljedahl.

Lars-Gunnar Erlandson

Närapå 50 medlemmar möttes via Zoom den 23 februari för att höra Lars-Gunnar Erlandson. Han började sitt föredrag "Från runstenar till Twitter" med en svit bilder av kända politiker som han mött som korrespondent, spännande möten med Alvar Sadat, Yassir Arafat, Indira Gandhi, Lula da Silva men också svenska kungligheter och politiker.

De första nyheterna finner man på runstenar. Men i och med boktryckarkonsten blir det möjligt att sprida kunskaper, och med Luthers teser 1517 blir det ett genombrott för massmedia. 1645 kom Post och Inrikes Tidningar som spred rikstäckande kungörelser, egenmäktigt dikterade av Axel Oxenstierna. Postverket gjorde det möjligt att sprida tidningen. Sedan fick vi en resumé av alla de tidningar som kommit och gått, och som i några fall fortfarande lever kvar trots nyare sätt att sprida nyheter. Radio och TV har numera korrespondenter världen över och tävlar med Twitter och andra nätkanaler. Carl Bildt var en av de första att förmedla nyheter på Twitter, och på senaste tiden har Donald Trump varit bland de flitigaste. Sitt föredrag slutade Lars-Gunnar med att berätta om den besvikna och chockade pingstvännen som råkat köpa Ny dag i stället för Dagen.

Vera Sundberg

Pensionärsrådet

Pensionärsråd finns i alla landets kommuner. Det är äldre medborgares plattform för att nå och påverka politiken. I Stockholm har de olika stadsdelsnämnderna, politiskt tillsatta, sina egna pensionärsråd, Stadsdelsnämndens Pensionärsråd, SPR, med ledamöter utsedda av de olika pensionärsföreningarna.

Allmänt

Pensionärsråden, SPR, i Stockholm handhar lokala ärenden. Även kommunstyrelsen har ett råd av sakkunniga i Kommunstyrelsens Pensionärsråd, KPR, som bevakar äldrefrågor som gäller hela staden.

Det är faktiskt det enda sätt på vilket äldre medborgare formellt kan påverka vad som händer i deras närområde, eftersom politisk representation inte finns.

Stadsdelsförvaltningen är den operativa avdelningen för Stadsdelsnämndens beslut.

Pensionärsrådet på Östermalm

Östermalm har fyra SPF-föreningar och en PRO-förening. Alla har två representanter i pensionärsrådet. SPF Engelbrekt representeras av Olof Björlin, ordinarie och under-tecknad som ersättare.

Ordförande är Yvonne Wendt från SPF Gärdet/Djurgården. Cecilia Werge från äldreomsorgsavdelningen på förvaltningen är rådets sekreterare.

Rådet sammanträder en gång i månaden, och då är någon eller några inom specialområden, viktiga för rådet, inbjudna.

Två gånger om året närvarar presidiet, stadsdelsnämndens ordförande, vice ordförande och stadsdelsdirektören. Andrea Hedin (M) är f.n. stadsdelsnämndens ordförande.

Genom att ta kontakt med någon av rådets ledamöter kan vår stadsdels innehavare framföra sina synpunkter och få dem behandlade i rådet, som kan föra vidare ärendena till stadsdelsnämnden.

Rådets arbetsuppgifter

Mycket av arbetet för rådets ledamöter är att läsa och sätta sig in i skrivelser och utredningar från kommun och nämnd för synpunkter. De kan vara så olika som exempelvis Stadsdelsnämndens verksamhetsberättelse, Stockholms Stads Trygghetsprogram, Riktlinjer för handläggning inom socialtjänstens äldreomsorg.

Det viktiga för rådet är att komma in tidigt med synpunkter i aktuella frågor och processer och därför är en bred orientering viktig.

En fast uppgift som alla har är att tillsammans med nämndens politiker ingå i de förtroenderåd som finns för de vård- och omsorgsboenden som stadsdelen ansvarar för. Olof och jag ingår i Katrumpstullens råd. Stadsdelsförvaltningen ansvarar för ytterligare tre boenden, Rio, Kampementet och Linnégården.

Ärenden är av vitt skilda slag:

- Ett Digicenter är under uppbyggnad. Där skall äldre kunna få utbildning och hjälp med it-frågor. Även en fixartjänst planeras. Man skall kunna få hjälp hemma med TV och dator.
- I Hjorthagen är en ombyggnad av Dianagården, tidigare serviceboende, till seniorbostäder aktuell.
- Ofrivillig ensamhet. Hur når man de ensamma?
- Trygghetsfrågor. Hur äldre skall kunna känna att de kan röra sig fritt i staden. Samarbete med polisen.
- Parker ligger högt i prioritet. De har en viktig uppgift som ett vardagsrum utomhus för äldre.
- Matlyftet på äldreboenden och i hemtjänsten.

- Öppna träffpunkter för äldre med aktiviteter. Det finns två på Östermalm: Rioträffen på Sandhammsgatan och Seniorträffen på Bo Bergmans gata. Tyvärr finns ingen åt vårt håll i Engelbrekt.
- Äldrevänlig stad är ett spännande flerårigt projekt, initierat av WHO. Östermalms Pensionärsråd är tillsammans med Enskede-Årsta-Vantörs pensionärsråd utsedda som referensgrupper.

Kontakt med stadsdelsnämnden

På Östermalm är samarbetet mellan stadsdelsnämnden och pensionärsrådet mycket gott. Nämnden är omvittnat mycket lyhörd för rådets synpunkter och uppskattar verkligen allt arbete och engagemang som ledamöterna lägger ner.

Forts. på sid 5.

Kontakta
gärna vår förenings
ledamöter
i pensionärsrådet
Olof Björlin
tfn 070-918 34 96
eller
Agneta Liljedahl
tfn 070-797 12 34
om du har synpunkter
på vår stadsdel.

Kursprogram

Våren 2021

SENIORERNA

Studieförbundet
Vuxenskolan

VIKTIG INFORMATION

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon: 08-6790370 eller direkt till Marie Eliasson på 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 eller beställ vårt kompletta kursprogram för våren 2021. Tider och platser kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2021. Kom ihåg att säga till vid anmälan!

Covid-19

I skrivande stund (december) vet vi inte hur läget kring Covid-19 kommer att se ut under våren 2021. De kursstarter vi har i januari-februari sker på distans, men vi planerar att dra igång vår fysiska verksamhet i början av mars. Allt beror givetvis på smittoläge och Folkhälsomyndighetens riktlinjer. Vi kan därför komma att behöva ändra på datum för våra kurser. Har du frågor och funderingar, tveka inte att höra av dig till oss!

DATOR

Kom igång med Zoom för dator - distans

2 ggr | 695 kr | 17.00-19.15
Start 2021-01-12
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med Zoom för dator - distans

2 ggr | 695 kr | 13.30-15.45
Start 2021-02-02
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med Zoom för dator

STOCKHOLM
2 ggr | 695 kr | 13.30-15.45
Start 2021-05-25
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac - grund

STOCKHOLM
4 ggr | 1590 kr | 10.00-12.15
Start 2021-03-03
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac - forts

STOCKHOLM
4 ggr | 1590 kr | 13.30-15.45
Start 2021-04-20
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din PC - grund

STOCKHOLM
4 ggr | 1590 kr | 10.00-12.15
Start 2021-03-11
Ledare: Gabriel Eliasson

Bildhantering för Mac

STOCKHOLM
3 ggr | 1290 kr | 10.00-12.15
Start 2021-03-31
Ledare: Gabriel Eliasson

Bildhantering för PC

STOCKHOLM
3 ggr | 1290 kr | 10.00-12.30
Start 2021-04-21
Ledare: Gabriel Eliasson

Wordpress grund

STOCKHOLM
4 ggr | 2150 kr | 17.30-20.30
Start 2021-05-04
Ledare: Jacob Blomqvist

MOBIL & SURFPLATTA

Kom igång med din iPhone - grund - distans

4 ggr | 1050 kr | 10.00-12.30
Start 2021-02-03
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iPhone - grund

STOCKHOLM
4 ggr | 1050 kr | 10.00-12.30
Start 2021-03-30
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iPhone - forts

STOCKHOLM
4 ggr | 1050 kr | 10.00-12.30
Start 2021-05-04
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iPad - grund

STOCKHOLM
4 ggr | 1050 kr | 13.00-15.15
Start 2021-03-03
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/Android - grund - distans

4 ggr | 1050 kr | 10.00-12.30
Start 2021-02-02
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/Android (inkl. DORO) - grund långsam takt

STOCKHOLM
4 ggr | 1050 kr | 10.00-12.30
Start 2021-03-02
Ledare: Gabriel Eliasson

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

STOCKHOLM
4 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2021-05-19
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med Zoom för iPad - distans

2 ggr | 695 kr | 10.00-12.15
Start 2021-01-13

Kamera/bilder för iPhone/iPad

STOCKHOLM
3 ggr | 995 kr | 13.00-15.15
Start 2021-03-31

Swish/Bank-ID/Spam mm för mobiler/datorer

STOCKHOLM
3 ggr | 995 kr | 13.30-16.00
Start 2021-03-30

Tillsammans mot ensamhet

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

Materialet är ett diskussionsunderlag uppdelat på fyra träffar som kan göras i studie-cirkelform.

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

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

EKONOMI

Bostadsrätt - värt att veta om att köpa och inneha

1 ggr | 100 kr | 18.00-21.00

Start 2021-04-28

Ledare: Folke Højmar

Bostadsrätt - värt att veta om, köpa och sälja

STOCKHOLM

3 ggr | 995 kr | 13.30-16.00

Start 2021-05-11

Ledare: Folke Højmar

HANTVERK & KONST

TECKNA & MÅLA

Olja & akryl nyb/forts helg

STOCKHOLM

2 ggr | 1890 kr | 10.00-08.00

Start 2021-04-24

Ledare: Magnus Alexandersson

Teckning grund helg

STOCKHOLM

2 ggr | 1890 kr | 10.00-08.00

Start 2021-04-17

Ledare: Joakim Heidvall

Mandala måleri

STOCKHOLM

1 ggr | 1050 kr | 10.00-15.00

Start 2021-06-05

Ledare: Tina Olofsson Abu Elkhair

Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr | 1750 kr | 10.00-14.30

Start 2021-03-13

Ledare: Helena Merckell Birkenblad

Vedic Art del 1 princip 1-9

STOCKHOLM

8 ggr | 2200 kr | 18.00-20.30

Start 2021-03-15

Ledare: Charlotte Rönnlund

Kalligrafi nyb helg

STOCKHOLM

2 ggr | 1850 kr | 10.00-16.00

Start 2021-04-17

Ledare: Dipak Lahiri

Kalligrafi med tusch och färg för högtider

STOCKHOLM

2 ggr | 1850 kr | 10.00-16.00

Start 2021-05-08

Ledare: Dipak Lahiri

TEXTILA HANTVERK

Knytta makramé grund

STOCKHOLM

2 ggr | 1750 kr | 10.30-15.30

Start 2021-03-06

Ledare: Annika Patomella

Virkad mönstermagi

STOCKHOLM

4 ggr | 2250 kr | 18.00-21.00

Start 2021-03-16

Ledare: Maria Gullberg

Tvåändsstickning

STOCKHOLM

1 ggr | 1100 kr | 10.00-16.00

Start 2021-03-20

Ledare: Kristina Rolf

Knyppling helg

STOCKHOLM

2 ggr | 1650 kr | 09.00-16.00

Start 2021-04-17

Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Mosaikvirkning helg

STOCKHOLM

2 ggr | 2150 kr | 09.30-16.00

Start 2021-04-24

Ledare: Maria Gullberg

SILVERSMIDE

Silversmide Gamla stan

STOCKHOLM

4 ggr | 1760 kr | 10.00-12.30

Start 2021-03-03

Ledare: Cecilia Zedendahl

Silversmide Gamla stan

STOCKHOLM

4 ggr | 1760 kr | 17.30-20.00

Start 2021-03-03

Ledare: Cecilia Zedendahl

Silversmide Gamla stan

STOCKHOLM

4 ggr | 1760 kr | 10.00-12.30

Start 2021-04-14

Ledare: Cecilia Zedendahl

Silversmide Gamla stan

STOCKHOLM

4 ggr | 1760 kr | 17.30-20.00

Start 2021-04-27

Ledare: Cecilia Zedendahl

ÖVRIGT HANTVERK

Läderhantverk grund/forts

STOCKHOLM

10 ggr | 3300 kr | 18.00-20.30

Start 2021-03-11

Ledare: Rikard Hestell

Lyxpaket med origamiteknik

STOCKHOLM

1 ggr | 980 kr | 12.00-16.00

Start 2021-05-08

Ledare: Atsuko Katsube Sandberg

Blyinfattat glas helg

STOCKHOLM

2 ggr | 2800 kr | 10.00-16.00

Start 2021-05-22

Ledare: Nanna Clason

HÄLSA & LIVSSTIL

Rosenrörelser

BROMMA

5 ggr | 750 kr | 09.30-10.30

Start 2021-03-18

Ledare: Barbro Bengtsson

Rosenrörelser

BROMMA

5 ggr | 750 kr | 11.00-12.00

Start 2021-03-18

Ledare: Barbro Bengtsson

Rosenrörelser

STOCKHOLM

10 ggr | 1375 kr | 15.00-16.00

Start 2021-03-18

Ledare: Barbro Bengtsson

Rosenrörelser

BROMMA

5 ggr | 750 kr | 09.30-10.30

Start 2021-04-29

Ledare: Barbro Bengtsson

Rosenrörelser

BROMMA

5 ggr | 750 kr | 11.00-12.00

Start 2021-04-29

Ledare: Barbro Bengtsson

Qigong för kropp och själ

BROMMA

10 ggr | 1290 kr | 10.00-11.30

Start 2021-03-11

Ledare: Anna Holtenstam

Sittande dans - distans

8 ggr | 950 kr | 13.30-15.00

Start 2021-02-22

Ledare: Cilla Colt

SKRIVA

Skrivarkurs - Ta tag i ditt skrivande forts - varannan vecka - distans

5 ggr | 2150 kr | 18.00-20.30

Start 2021-01-27

Ledare: Helga Härle

Skriv - grund, varannan vecka - distans

6 ggr | 2350 kr | 18.00-20.15

Start 2021-02-03

Ledare: Carina Roxström

Skriv om ditt liv - grund - distans

7 ggr | 2450 kr | 14.00-16.15

Start 2021-02-09

Ledare: Åke Sandahl

Att skriva barnbok grund

STOCKHOLM

7 ggr | 2550 kr | 18.00-20.15

Start 2021-03-08

Ledare: Annika Nasiell

Att skriva roman- och novellmanus - varannan vecka

7 ggr | 2450 kr | 14.00-16.15

Start 2021-03-10

Ledare: Åke Sandahl

Skriv om ditt liv - grund varannan vecka

6 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15

Start 2021-03-23

Ledare: Carina Roxström

SLÄKTFORSKNING

Släktforskning grund intensiv

2 ggr | 2450 kr | 10.00-16.00

Start 2021-03-06

Ledare: Ulf Berggren

SPRÅK

ENGELSKA

Engelska grund A1 - distans

10 ggr | 2250 kr | 18.00-19.30

Start 2021-02-23

Ledare: Lena Lindström

Engelska forts A2 - distans

10 ggr | 2250 kr | 18.00-19.30

Start 2021-02-25

Ledare: Lena Lindström

FRANSKA

Franska för nästan nybörjare

STOCKHOLM

10 ggr | 2250 kr | 17.15-18.45

Start 2021-03-09

Ledare: Alexandre Emery

Franska fortsättning A2

STOCKHOLM

10 ggr | 2250 kr | 19.00-20.30

Start 2021-03-09

Ledare: Alexandre Emery

Fransk konversation för seniorer

STOCKHOLM

10 ggr | 1375 kr | 12.40-14.10

Start 2021-03-11

Ledare: Alexandre Emery

Vardagsfranska för seniorer

STOCKHOLM

10 ggr | 1375 kr | 14.25-15.55

Start 2021-03-11

Ledare: Alexandre Emery

ITALIENSKA

Italienska grund A1

STOCKHOLM

10 ggr | 2250 kr | 10.00-11.30

Start 2021-03-23

Ledare: Federico Puggioni

Italienska forts B1

10 ggr | 2250 kr | 12.00-13.30

Start 2021-01-20

Ledare: Federico Puggioni

Italienska forts B2 - distans

10 ggr | 2250 kr | 10.00-11.30

Start 2021-01-20

Ledare: Federico Puggioni

SPANSKA

Spanska grund A1

STOCKHOLM

10 ggr | 2250 kr | 18.00-19.30

Start 2021-03-15

Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

Spanska grund A1

STOCKHOLM

10 ggr | 2250 kr | 11.00-12.30

Start 2021-03-18

Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

TJECKISKA

Tjeckiska grund A1

STOCKHOLM

10 ggr | 2250 kr | 18.00-19.30

Start 2021-03-04

Ledare: Clara Svancara

AFASI

På grund av rådande läge har vi inte satt några datum för cirklar i **Språklig stimulans** för personer med afasi. Men vi hjälper dig att kunna delta i digitala cirklar. Om du vill veta mer och kanske prova, kontakta Margareta Forselius på Afasiföreningen!

Kontaktuppgifter till Margareta:
Mobiltelefon: 076-556 13 90
Mejl: margareta.forselius@afasicenter.se

TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering grund

STOCKHOLM

6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00

Start 2021-03-11

Ledare: Lars Myrtner

Ympning av fruktträd m m

BROMMA

1 ggr | 895 kr | 10.00-17.00

Start 2021-04-10

Ledare: Lars Myrtner

Jordkällarkurs - vård, restaurering och förvaring

STOCKHOLM

1 ggr | 450 kr | 18.00-21.00

Start 2021-07-01

Ledare: Kjell Gustafsson

BIODLING

Biodling för nybörjare start tis 23/2

STOCKHOLM
10 ggr | 2450 kr | 18.30-21.00
Start 2021-02-23
Ledare: Bengt Sundbaum

Biodling för nybörjare start ons 24/2

STOCKHOLM
10 ggr | 2450 kr | 18.30-21.00
Start 2021-02-24
Ledare: Lars Myrtnar

Biodling fortsättning med biskötselplan, start ons 24/2

STOCKHOLM
6 ggr | 1575 kr | 18.30-21.00
Start 2021-02-24
Ledare: Bengt Sundbaum

KONDISVANDRINGAR

Kondisvandring 21/2 Ett stycke 20-tal - en vandring på södra Söder kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | 11.00-12.30
Start 2021-02-21

Kondisvandring 21/2 Ett stycke 20-tal - en vandring på södra Söder kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | 13.30-15.00
Start 2021-02-21

Kondisvandring 21/3 Siden och stearin - en vandring i Barnängsområdet på östra Söder kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | 11.00-12.30
Start 2021-03-21

Kondisvandring 21/3 Siden och stearin - en vandring i Barnängsområdet på östra Söder kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | 13.30-15.00
Start 2021-03-21

Kondisvandring 18/4 Från Birkastan till Sabbatsbergsbyn kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | 11.00-12.30
Start 2021-04-18

Kondisvandring 18/4 Från Birkastan till Sabbatsbergsbyn kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | 13.30-15.00
Start 2021-04-18

Kondisvandring 9/5 Den spännande stadsdelen Gröndal kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | 11.00-12.30
Start 2021-05-09

Kondisvandring 9/5 Den spännande stadsdelen Gröndal kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | 13.30-15.00
Start 2021-05-09

Kondisvandring 13/6 Diplomastaden till Rosendal kl. 11.00

1 ggr | 150 kr | 11.00-12.30
Start 2021-06-13

Kondisvandring 13/6 Diplomastaden till Rosendal kl. 13.30

1 ggr | 150 kr | 13.30-15.00
Start 2021-06-13

ÖRTVANDRINGAR

Örtvandring Djurgården

1 ggr | 250 kr | 13.30-15.00
Start 2021-04-26

Örtvandring Tantolunden

1 ggr | 250 kr | 18.30-20.00
Start 2021-04-26

Örtvandring Hässelby Strand

1 ggr | 250 kr | 13.30-15.00
Start 2021-04-27

DIGITALA FÖRELÄSN.

Marimekko och det finska tygundret

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-01-13
Ledare: Maria Jernkvist

Viola Gråstens färgrevolution

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-02-10
Ledare: Maria Jernkvist

Skriv ditt livs historia!

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-02-17
Ledare: Åke Sandahl

Magi med virkade maskor

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-02-24
Ledare: Maria Gullberg

Göta Trägårdhs och Ritva Wahlströms mönsterfest

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-03-10
Ledare: Maria Jernkvist

Fågelskådning - världens bästa hobby

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-03-24
Ledare: Nicklas Cederqvist

Att syssla med bin som bisyssla

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-04-07
Ledare: Matilda Forsärla

Bokashi

1 ggr | 60 för SPF-medlemmar kr | 19-20
Start 2021-06-02
Ledare: Johanna Lönn

Sjung i SPF Seniorernas körer!

Allsångarna i Farsta
Kontaktperson:
Marianne Sundström,
070-713 22 07

Spånga Veterankör
Kontaktperson:
Christina Ingemarsson,
070-395 99 48

Samklangen i Vällingby
Kontaktperson:
Sonia Huhn,
073-647 38 97

Vi har fler kurser!

I detta program syns bara ett urval, hela utbudet finns på:
www.sv.se/stockholm
eller beställ vårt tryckta kursprogram för våren.

Pensionärsrådet

Olof Björlin, som avgick från vår styrelse förra året, har under många år varit ledamot i Östermalms Pensionärsråd. Han delar med sig av sina erfarenheter av arbetet, som liksom annat seniorarbete kallas fritidsarbete. Han anser att rådet gör mycket nytta och borde vara mer känt.

Strax efter min pensionering blev jag anställd av SPF centralt. Där kom jag i kontakt med en helt ny värld, mycket annorlunda än den jag varit van vid som förbundsjurist. Jag skulle stanna endast några år, men det blev nästan tjugo, vilket gav en mycket stor erfarenhet, som jag hoppas kom SPF till nytta.

I ett senare skede kom jag med i styrelsen för SPF Engelbrekt och blev senare utsedd att ingå i Stadsdelsnämndens Pensionärsråd, SPR, på Östermalm.

Min erfarenhet från denna långa tid i SPR är att rådet är mycket

okänt bland pensionärerna, och att vi inom föreningarna måste bättre informera om att det finns ett organ inom kommunen, som särskilt är till för oss. Vårt SPR på Östermalm är lyhört för våra intressen, man lyssnar på våra förslag, och man informerar också bra om vad som är på gång inom kommunen. Rådet får också tillfälle att kommentera fattade beslut.

Bland de viktigaste frågorna är naturligtvis äldreomsorgen och hur den sköts, men något som blivit allt tydligare är att friska äldre ignoreras med deras särskilda behov. Det kan

gälla planering av gator och torg med bättre belysning och tillgång till viloplattor, olika hinder på gångbanor m.m. som inte undanröjes, transporter anpassade även för äldre, som kan ha vissa svårigheter med rörlighet. Viktigt är också tryggheten i form av ökad polis närvaro.

Det finns givetvis många frågor som tas upp inom SPR, och detta får vara exempel på vad som kan komma upp.

Olof Björlin

Forts. från sid 4

Ordförande och sekreterare

Yvonne Wendt, som är ordförande, har varit engagerad i SPF Gärdet-Djurgården i femton år, ledamot i Pensionärsrådet i nio och ordförande i fem. För att på ett framgångsrikt sätt leda rådet ser hon till att alltid vara uppdaterad med vad som är på gång, när det gäller äldre medborgare. Hon har ett stort nätverk och lyssnar av vad som kan vara intressant. Träffar hon någon som kan tillföra information och kunskaper till rådet ser hon till att hen blir inbjuden till ett möte. Frågor hon särskilt värnar om är hur vi använder våra parker till t.ex. motion för äldre och frågor om suicidprevention.

Förutom ordförandeskapet i Östermalms Pensionärsråd är hon ledamot i Kommunstyrelsens Pensionärsråd.

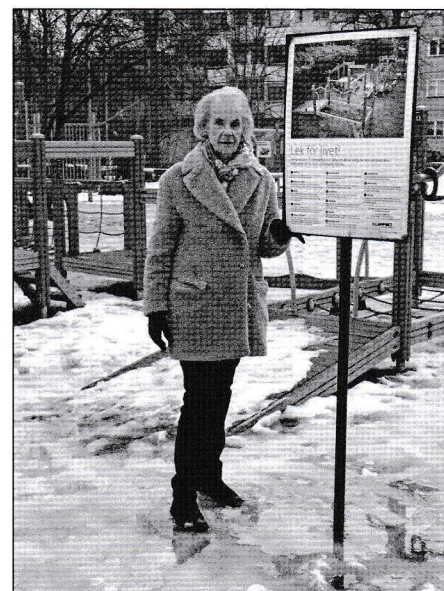
Cecilia Werge, vår sekreterare, är verksamhetsutvecklare på äldre-

omsorgsavdelningen. Inom hennes ansvarsområde finns bl.a. ILS, intern ledning och styrning, tjänsteutlåtanden till stadsdelsnämnden, remisser och handläggning av upphandlingar som t.ex. matlådor till hemtjänsten.

Allt detta verkar vara ett heltidsjobb, men hon säger att vara sekreterare åt Pensionärsrådet är något hon verkligen uppskattar. Hon är imponerad av engagemanget och intresset som ledamöterna lägger ner. Hon tycker att det är hennes uppgift att i allt inflöde ta fram det som rådet kan finna intressant att ha synpunkter på. Att vara tidigt ute är också viktigt, så att rådet kan påverka.

Utan Yvonne och Cecilia skulle inte den effektivitet och goda stämning som råder under mötena finnas.

Agneta Liljedahl



Yvonne Wendt vid "sitt" utegym för seniorer i Tessinparken som firar 10 år.



Cecilia Werge vid styrelsemöte i SPR via Skype.

Var på din vakt

Den senaste tiden har många äldre personer utsatts för olika typer av brott. Polisen har i dagarna skickat ut råd avseende risker hemma, på stan och hur man skyddar sig mot bedrägerier. Här också några viktiga telefonnummer för råd i äldrefrågor. Ha alltid informationen nära till hands!

Så skyddar du dig mot bedrägerier

- Lämna aldrig ut personlig information över telefon eller till någon som kommer hem till dig.
- Lägg på luren om en obekant person ringer och du blir osäker.
- Släpp aldrig in en obekant person i ditt hem.
- Lämna aldrig över legitimation, bankkort eller din kod till någon annan person.
- Ring en anhörig eller bekant, om du känner dig osäker.
- Vid pågående brott ring 112.

När det ringer på dörren

- Öppna inte direkt. Kontrollera alltid vem det är. Fråga alltid genom dörren vad ärendet gäller.
- Ingen kommer oanmäld. Tänk på att kontroller, reparationer, hemtjänst och läkarbesök ska informeras om i förväg.
- Om du inte fått någon förhandsinformation om besöket, säg att du ska ringa och kontrollera först.

Öppna inte dörren medan du ringer.

- Släpp aldrig in försäljare eller okända människor.
- Misstänker du att någon obehörig finns i trapphuset ska du ringa till polisen 112.

Brott ute — fickstöld och väskryckning

- Lämna aldrig handväskan utan uppsikt i t.ex. kundvagn eller rollator.
- Förvara plånboken i innerficka.
- Ha inte mer pengar i kontanter eller på kort med dig än vad du behöver.
- Var diskret med pengar och bankkort.
- Förvara aldrig koden tillsammans med bankkortet.
- Skydda alltid din kod när du tar ut pengar eller betalar med kort.
- Håll alltid handväskan stängd och bär den med locket/dragkedjan in mot kroppen.

Kontakt

STOCKHOLMS
TRYGGHETSJOUR –
08-508 40 700

Om du behöver akut stöd. Är be-
mannad kvällar, nätter och helger.

ÄLDRELINJEN – **020-22 22 33**

Är du över 65 år och känner att du
behöver prata med någon? Ring
Äldrelinjen vardagar mellan klock-
an 10.00-15.00 och tala med någon
av deras volontärer.

POLISEN – **112**

Har du blivit utsatt för brott
ring polisen.

För polisanmälan ring **114 14**.

WEBBSIDA

På aldreomsorg.stockholm finns
mycket bra information. Även om
du inte anser dig i behov av infor-
mationen just nu, kan det vara bra
att orientera sig för kommande be-
hov.

HANDELSHUSET.se

Öppet Mån-Fre 10-19.30

Lör 11-16

Nu Nya trevliga varor i butik

VÄLKOMNA!

Konsumentnytt

Nu i Coronatider är det många som försöker utnyttja pandemin för att sälja saker eller lura oss, särskilt oss äldre. Är en luftrenare verkligen lösningen på smittorisken kan man fråga sig. Vera Sundberg är kritisk. Och svårt är det att vara miljövänlig och konsekvent.

Luftrenare

En luftrenare påstås kunna rena hemmet från virus, så att vi kan börja umgås med nära och kära hemma. Men även om en luftrenare kan rena hemmet från virus, är det bara den luft som passerar apparaten som renas. Står två personer nära varandra och pratar, kan viruset spridas direkt utan att ha passerat luftrenaren. En expert på aerosolteknologi vid Lunds Universitet är rädd för att folk ska tro att de kan umgås som vanligt med släkt och vänner bara man har en luftrenare. Annonsen om luftrenaren var införd i en PRO-tidning.

Fiskolja

Patent- och marknadsdomstolen slår fast att det inte är tillåtet att göra reklam för fiskolja och påstå att den kan skydda för Covid-19.

Spirulina

Spirulina är en familj av gröna mikroalger som odlas för både människor och djur. De innehåller 60 % proteiner och många vitaminer och mineraler, bl.a. B 12 och järn, som vi har stort behov av. Spirulina säljs på apotek, i matvaruaffärer och hälsobutiker. Priserna varierar från 330 till 2160 kr/kilo. R & R har testat 20 spirulinaprodukter. De angivna mängderna vitaminer och mineraler stämmer inte alltid, och i några fall finns det också icke önskvärda mineraler som bly och kadmium. Spirulina säljs ofta som pulver eller strössel att strö på fil eller gröt eller att tillsätts till annan mat. Men de rekommenderade doserna ger ganska små tillskott av protein och mineraler. Protein bara mellan 2 och 10 % av dagsbehovet. Ett ägg ger 20 %. När

det gäller kalcium och kalium finns bara någon procent av dagsbehovet. Av järn ger de däremot ett bra tillskott. Slutsatsen som R & R gör är att de rekommenderade doserna ger för lite näringstillskott för priset. För den som äter en varierad kost är det en ganska onödig produkt.

Ost

Tråkigt är det att konstatera att ost är en lika stor klimatbov som kött. Det behövs 10 liter mjölk för att göra ett kilo hårdost. Om vasslan tas tillvara minskar klimatpåverkan. Ekologisk ost är inte klimatsmartare. Däremot kan ekologisk och svensk ost vara miljövänligare tack vare bättre djurhållning, mindre antibiotika och kortare transporter. Att skapa veganska alternativ till ost har visat sig svårt både vad gäller konsistens, smak och näringsvärde. Råvaror har varit stärkelseprodukter, kokosolja och nötter. Det finns några veganska alternativ på marknaden, men de består mest av kolhydrater och fett i stället för proteiner som i vanlig ost.

Avokado

Avokado har blivit ett trendigt pålägg för den som inte vill ha ett animaliskt smörgåspålägg. Men tyvärr är inte allt som kommer från växtriket bra. I Mexico och Sydamerika har stora odlingar lett till avskogning och vattenbrist för lokalbefolkningen.

Mjölmask

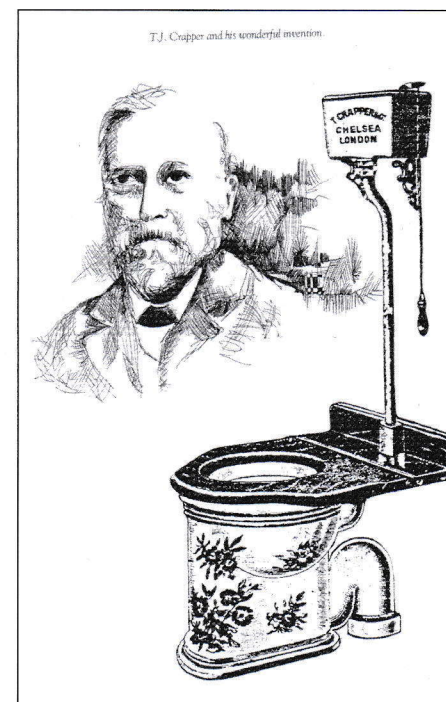
Mjölmask har godkänts som livsmedel men har hittills mest använts till hönsfoder. I datahallar där många datorer finns, bildas mycket värme som går till spillo. I Luleå pågår ett försök att i denna spill-

värme odla mjölmaskar, vilka sedan ges som foder till höns hos lokala äggproducenter. Nu skulle försöket kunna utvidgas.

Toalettrening

R & R har testat 16 toalettreningsmedel. Hälften hade ingen effekt på smutsen och fick bottenbetyg. De som innehåller natriumhyperklorit fick avdrag på betyget, eftersom de är miljöfarliga. Men skivande rent blir det med klorin. Bäst i test var Änglamark WC-rent som även är en av de mest prisvärda. Har man hårt vatten bör rengöringsmedlet klara avkalkning. Bäst är då HG toalettrening, men den hör till de dyraste.

Vera Sundberg
Konsumentombud



En av pionjärerna med sin tysta vatten-toalett.

Lokala rabatter 2021

**ALLA SPF SENIORER PÅ ÖSTERMARM
HAR RABATT HOS DESSA FÖRETAG MOT UPPVISANDE AV
SPF SENIORERNAS MEDLEMSKORT**

GYNNA DESSA FÖRETAG! DE GYNNAR OSS!

RABATT 30 %

MÄKLARINGEN, Valhallavägen 159.
Rabatten gäller i hela StorStockholm

RABATT 20 %

ABC FÄRGEKONOMI, Birger Jarlsgatan 65.

RABATT 15 %

ELSTORE, Odengatan 23

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

KARLAVÄGENS KEMTVÄTT, Karlavägen 38.

NISSES HERRMODE, Linnégatan 25

PRINCE, Nybrogatan 9.

VARDAGSRUM, Karlavägen 72 A.
15 % Rabatten gäller på lagervaror.
10% möbler och beställningsvaror.

RABATT 12 %

SIBYLLEGATANS OPTIKER, Sibyllegatan 37.
Rabatten gäller kompletta glasögon

RABATT 10 %

AB HELTÄCKANDE MATTOR,
Birger Jarlsgatan 115

FOSCH ARTISAN PÂTISSERIE, Löjtnantsgatan 8.
Rabatten gäller på allt som förtärs på patisserieset och
kaffe, bullar och sallader som tas med hem

RABATT 10 %

FREDMANS UR AB, Strandvägen 15.
Rabatten gäller på lagerförda varor, reparationer
enligt överenskommelse

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

FÄLTÖVERSTENS SKO & NYCKELSERVICE,
Stora Gången i Fältöversten. Rabatten gäller på
reparationer och batteribyten.

GÅ OCH LÖPKLINIKEN, Storgatan 14
Rabatten gäller på 1 timmes Medicinsk fotvård

HAIRSTYLIST, Rindögatan 27

K.G. SVENSSONS KEMTVÄTT, Sibyllegatan
38. Rabatten gäller på kemtvätt, skomakeri,
nyckelservice

KLANG MARKET, restaurang i Fältöversten.

LEKSAKSBORGEN, Östermalmstorg 2.

SMEDERNA LANTZ, Nybrogatan 63

STHLM MATTOR, Valhallavägen 143

VILLEROY & BOCH, Nybrogatan 24.

RABATT 5 %

FLICKORNA HELIN CAFÉ, Rosendalsvägen 11

Observera att rabatterna är personliga.

De gäller endast den som är SPF-medlem. Inte familjemedlemmar.

Tack Hedvig Eleonora.