

Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt
Stockholm

Nr 121 augusti 2021 Årg. 31

Grundad 1981

Tänk – om

För en tid sedan blev en nära anhörig till mig, som skulle fylla 75 år, kontaktad för en födelsedagsintervju i DN. Helt otippat, säger hon själv. Det blev en intressant och rolig läsning. Hon kände sig uppmärksammad och blev väldigt uppgiggad av det hela.

Det fick mig att tänka till. Alla dessa dödsrunor, nu för tiden heter det minnesord i DN, som vänner, släktingar, kollegor och arbetskamrater lägger ner mycket arbete på för att få dem att bli så informativa och så uppskattande som möjligt. Det sägs faktiskt aldrig ett ont ord.

Hur vore det om alla minnesord i stället hade kunnat vara födelsedagsintervjuer? Att alla fina ord och levnadshistorier fick läsas av vederbörande själv, när hen fortfarande lever.

För så är det nog för det mesta, att allt det där som skulle kunna sägas om hur man uppskattar en person aldrig blir sagt, och plötsligt är det för sent. Att tala om för en människa hur bra hon är, och hur värdefull hon har varit, och hur mycket hon har åstadkommit.

För den som blir intervjuad skulle det också kunna bli en tillbakablick, som väcker många minnen till liv. Det skulle säkert få många äldre att plötsligt känna sig uppskattade och bidra till att den fjärde delen av livet

blir mycket bättre, både till kropp och själ. Och dessutom att ha något att ta fram och läsa en eller flera gånger, när man blir riktigt gammal.

Men om detta att minnesord blir till födelsedagsintervjuer inte är möjligt, kan man ju alltid tänka på hur fantastiskt det vore om man kunde komma sig för att verkligen tala om för sina vänner hur bra de är.

Födelsedagsintervjun som blev av ledde till planering av en utställning om kvinnorna i hennes familj, då och nu.

Det är klart att anledningen till intervjun var en affisch, skapad i ungdomen: Halva Himlen Är Vår. Och det är ju inte alla som har gjort en sån. Den finns idag som liten bricka på Rönnells Antikvariat – om någon skulle vara intresserad.

Agneta Liljedahl
Redaktör



AKTUELLT

Augustinumret i år innehåller som vanligt höstens program. Programgruppen hoppas förstås att deras plan går att genomföra, men alla planerade resor är ännu för osäkra för att gå i tryck. Här de som definitivt blir av. Du får meddelande på mejlen och på Hemsidan allteftersom verksamheten kommer igång. Samma gäller för Vuxenskolan.

Lägg märke till den stora spännvidd vårt nätverk har inom politiken. Från riksdagens äldsta ledamot Barbro Westerholm till Östermalms stadsdelsnämnds ordförande Andréa Hedin, som är en av de yngsta på en viktig politisk plattform.

Läs alltid på Hemsidan, där finns aktuell information.

ÅRSMÖTET

Årsmötet blev komprimerat och lyckat mycket tack vare Germund Olinders värdskap. Han har varit zoomvärd för alla våra möten under våren och skall ha en stor eloge för det. Utan honom hade vi inte kunnat genomföra den verksamhet, som vi har haft under pandemin.

MÅNADSMÖTENA

För planeringens skull glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag före tisdagarnas månadsmöten. Ring eller mejla till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 eller e-post charlotte@ch-w.se eller Anna-Lena Gilgen, tfn 073 708 41 53 eller e-post annalena.gilgen@gmail.com

Redaktör:

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

INNEHÅLL

På gång, Reseprogram,
Program Hösten 2021,
Studieförbundet Vuxenskolas program,
Konsumentnytt, Årsmötet

På gång

Pensionärsråden är den enda kanal till politiken som för närvarande står till buds för medborgare över 65 år. Vår förening har två representanter i Östermalms pensionärsråd. Agneta Liljedahl är en av dem och har träffat Andréa Hedin, stadsdelsnämndens ordförande.

En underbart vacker försommar-dag träffar jag Andréa Hedin i 1600-talsträdgården med köksväxter i Humlegården. Samtalet kom att röra sig kring dagens Östermalm och framtidsvisioner.

Andréa Hedin är något så ovanligt som en ung engagerad politiker. Hon är sedan 2019 stadsdelsnämndens ordförande på Östermalm och är moderat. Redan som gymnasist gick hon med i partiet. Anledningen var att hon hade personliga erfarenheter av hur dåligt människor kunde ha det. Som 20-åring kom hon år 2010 in i nämnden.

Hon har inte politiken som heltidsjobb, är även avdelningschef för samhällsmiljö och infrastruktur i Tyresö kommun men för närvarande mammaledig därifrån med Elton, 6 månader. Politiken fungerar inte att lämna.

Hon har bott hela sitt liv på Östermalm, och det är här hon vill verka. Vår stadsdel har en verklig förman i och med att Andréa också är ledamot av kommunstyrelsen, och



Kryddor och humle à la 1600-tal i Humlegården

på så sätt har hon också överblick över vad som händer i hela staden.

Andréas ledtråd är att verka praktiskt på fältet. Hon gör många besök hos stadsdelens många verksamheter. Det är viktigt, anser hon, för att få den rätta känslan. Att vara väl påläst gör besöken givande och är en förutsättning för initiativ till utveckling och förbättring.

På Östermalm är föreningslivet rikt, men det är svårt med lokaler. Stadsdelsförvaltningen håller därför för närvarande på med en genomlysning av vad som finns, och hur man skulle kunna dubbelanvända lokaler, som tidvis står oanvända.

Projektet Äldrevänlig stad ser hon som oerhört viktigt, och där kommer Pensionärsrådet att spela en viktig roll. Hon ser mycket positivt på engagemanget från rådet, när det gäller stadsdelens utveckling. Hon skulle önska sig fler platser för möten över generationerna och säger sig inte driva äldrefrågor, hellre ha ett äldreperspektiv på alla frågor.

Hon har en framtidsvision om att Östermalm skall bli en trygg och levande stadsdel, där alla generationer kan trivas och ha ett gott liv, från förskoleåldern till sista tiden, som kan vara på ett omsorgsboende. Man skall i alla åldrar, vare sig man är kvinna eller man, känna sig trygg att röra sig på gator, torg och i parker alla tider på dygnet. Ordningvakter i parkerna är något hon vill se mera av, men berättar att staden nyligen fått avslag av polisen om vakter i Humlegården. Man anser att det är tillräckligt säkert.

Just parkerna värnar hon mycket om. Kanske några av er uppmärksammat den särskilda blomsterprak-

ten vid påsk och midsommar i Humlegården och Tessinparken. I samarbete med parkmiljöavdelningen har Andréa arrangerat så att varje högtid får sin speciella utsmyckning.

Trots att Andréa har det yttersta ansvaret för en verksamhet med ca 1000 medarbetare och en omsättning på 1 ½ miljard känner hon sig prestigelös, lyssnar gärna och är definitivt inte rädd för att rådfråga dem som har mer erfarenhet än hon själv.

Andréa är statsvetare i grunden med företagsekonomi och marknadsföring som tillägg i sin utbildning. Hon kan sakna fler jämnåriga i politiken. Många unga engagerar sig tidigt, säger hon, men får senare inte livspusslet att gå ihop. Men det får Andréa. Ödmjuk men tuff, som inte ger sig. Två drag hos Andréa Hedin, som gagnar oss alla. Heder åt henne för det!

Agneta Liljedahl



Andréa Hedin.
Foton Agneta Liljedahl.

Kursprogram

Hösten 2021



Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon: 08-679 03 70 eller direkt till Elin Lönn på 08-679 03 03, elin.lonn@sv.se

Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang!

I denna inlägga syns bara ett urval - hela utbudet finns på:

www.sv.se/stockholm

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, och 40% rabatt på alla digitala föreläsningar under 2021. Kom ihåg att säga till vid anmälan!

Covid-19

Vi har stora förhoppningar på att kunna dra igång vår kursverksamhet till hösten. Dock med anpassningar beroende på smittoläge och Folkhälsomyndighetens riktlinjer. Har du frågor och funderingar, tveka inte att höra av dig till oss!

Folkbildning på distans!

När du ser den här gula symbolen framför en kurs eller föreläsning betyder det att denna ges på distans (digitalt).



DATOR

Kom igång med PC - grund

4 ggr | 1590 kr | 13.30-15.45

Start 2021-08-31

Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med Mac - grund

4 ggr | 1590 kr | 13.30-15.45

Start 2021-09-22

Ledare: Gabriel Eliasson

MOBIL & SURFPLATTA

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

4 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00

Start 2021-10-05

Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1050 kr | 10.00-12.30

Start 2021-09-22

Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iPad - grund

4 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00

Start 2021-11-10

Ledare: Gabriel Eliasson

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

3 ggr | 995 kr | 10.00-12.30

Start 2021-10-20

Ledare: Gabriel Eliasson

FOTO

SVs Fotoskola - Systemkamera - nivå 1 varannan vecka

4 ggr | 1750 kr | 10.00-12.30

Start 2021-10-04

Ledare: Carl Rising

Skapa din egen fotobok

3 ggr | 1290 kr | 13.30-16.00

Start 2021-11-23

Ledare: Gabriel Eliasson

TECKNA & MÅLA

Olja & akryl nyb/forts helg

2 ggr | 1890 kr | 10.00-16.00

Start 2021-10-23

Ledare: Magnus Alexandersson

Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr | 1750 kr | 10.00-14.30

Start 2021-10-02

Ledare: Helena Merckell Birkenblad

Teckning en grund för design och arkitektur

2 ggr | 1890 kr | 10.00-16.00

Start 2021-10-30

Ledare: Dipak Lahiri

TEXTILA HANTVERK

Knyppling

8 ggr | 1850 kr | 14.00-16.30

Start 2021-09-07

Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Virkad mönstermagi

4 ggr | 2250 kr | 18.00-21.00

Start 2021-10-12

Ledare: Maria Gullberg

Vävning

10 ggr | 4850 kr | 10.30-13.45

Start 2021-09-27

Ledare: Helena Taivassalo

SILVERSMIDE

Silversmide i Gamla stan

8 ggr | 3250 kr | 17.30-20.00

Start 2021-09-07

Ledare: Cecilia Zedendahl

Silversmide i Gamla stan

4 ggr | 1760 kr | 10.00-12.30

Start 2021-11-10

Ledare: Cecilia Zedendahl

HÄLSA & LIVSSTIL

DansSteget Vasaparken

8 ggr | 750 kr | 12.00-13.30

Start 2021-08-15

Ledare: Kerstin Carlsson

Rosenrörelser

12 ggr | 1375 kr | 15.00-16.00

Start 2021-09-16

Ledare: Barbro Bengtsson

Naturens skafferi Hudvård

1 ggr | 890 kr | 18.00-21.00

Start 2021-11-18

Ledare: Jeanette Gudmundsson Granberg

SKRIVA

Skriv om ditt liv - grund

6 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15
Start 2021-09-14
Ledare: Carina Roxström

Att skriva barnbok grund

7 ggr | 2550 kr | 18.00-20.15
Start 2021-09-20
Ledare: Annika Nasiell

SLÄKTFORSKNING

Släktforskning grund

7 ggr | 2450 kr | 09.30-12.00
Start 2021-09-13
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning fortsättning 1

6 ggr | 2350 kr | 09.30-12.00
Start 2021-11-16
Ledare: Ulf Berggren

FRANSKA

Franska för nästan nybörjare

10 ggr | 2250 kr | 17.15-18.45
Start 2021-09-21
Ledare: Alexandre Emery

Franska fortsättning A2

10 ggr | 2250 kr | 19.00-20.30
Start 2021-09-21
Ledare: Alexandre Emery

ITALIENSKA

Italienska grund A1

10 ggr | 2250 kr | 12.00-13.30
Start 2021-10-04
Ledare: Federico Puggioni

Italienska forts intensiv C1 del 1

5 ggr | 1550 kr | 10.00-12.30
Start 2021-10-09
Ledare: Federico Puggioni

SPANSKA

Spanska grund A1

10 ggr | 2250 kr | 10.00-11.30
Start 2021-09-21
Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

Spanska A1 - distans via Zoom

10 ggr | 2250 kr | 11.00-12.30
Start 2021-09-30
Ledare: Catalina Arianzen

AFASI

Cirklar i samverkan med Afasiföreningen i Stockholms län

Vi fortsätter med digitala cirklar men hoppas också kunna starta grupper som träffas fysiskt.

Alla cirklar för personer med afasi anpassas utifrån deltagarnas språkliga förmåga.

Vi anordnar cirklar inom språklig stimulans, måla och teckna, samt sång. Vi erbjuder även cirklar på Zoom för närstående till personer som har afasi.

För mer information och anmälan kontakta Margareta Forselius, margareta.forselius@afasicenter.se tel 08-7204480, 076-5561390.

TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering grund

6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00
Start 2021-11-11
Ledare: Lars Myrtner

Beskärning av träd och buskar

BROMMA
1 ggr | 895 kr | 11.00-15.00
Start 2021-11-20
Ledare: Lars Myrtner

VANDRINGAR

Kondisvandring 22/8 Siden och stearin - en vandring i Barnängsområdet kl. 11.00 eller kl. 13.30, pris 150 kr

Kondisvandring 12/9 Den spännande stadsdelen Gröndal kl. 11.00 eller kl. 13.30, pris 150 kr

Kondisvandring 17/10 Från Birkastan till Sabbatsbergsbyn kl. 11.00 eller kl. 13.30, pris 150 kr

Kondisvandring 14/11 Mariabergets historia kl. 11.00 eller kl. 13.30, pris 150 kr

Kondisvandring 5/12 Från Stockholms stadshus till Sankt Erik kl. 11.00 eller kl. 13.30, pris 150 kr

Naturvandring Hässelby Strand

1 ggr | 250 kr | 13.30-15.00
Start 2021-09-14

Naturvandring Tantolunden

1 ggr | 250 kr | 13.30-15.00
Start 2021-09-16

Naturvandring Djurgården

1 ggr | 250 kr | 13.30-15.00
Start 2021-09-21

DIGITALA FÖRELÄSN.

Från vedspis till kylskåp - kökets resa från 1880 till 1960

1 ggr | 100 kr | 19.00-20.00
Start 2021-09-08
Ledare: Gustav Bergström

Birgitta Hahn - en mönsterresa från 10-gruppen till Svenskt Tenn

1 ggr | 100 kr | 19.00-20.00
Start 2021-09-29

Färginspiration för stickare - #wynjasfärger

1 ggr | 100 kr | 19.00-20.00
Start 2021-10-13
Ledare: Erika Åberg

Inspiration och problemlösning i stickningens värld

1 ggr | 100 kr | 19.00-20.00
Start 2021-10-27
Ledare: Ivar Asplund

Ett djupdyk i finska och ryska arkiv - så skrev jag min släktsaga

1 ggr | 100 kr | 19.00-20.00
Start 2021-11-17
Ledare: Åke Sandahl

Dante - en dramatiserad berättarföreställning

1 ggr | 100 kr | 19.00-20.00
Start 2021-11-24
Ledare: Hans-Ola Stenlund

Vi har fler kurser!

I detta program syns bara ett urval, hela utbudet finns på:

www.sv.se/stockholm

SPF Engelbrekt STYRELSE

Ordförande

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

1:a vice ordförande

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

2:e vice ordförande, reseombud

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

Medlemssekreterare, webbmater

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

Sekreterare

Ingrid Westin 070-492 84 66
westin.ingrid@gmail.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



Engelbrekt
Stockholm

Avd 607

Bankgiro 268-6244

PROGRAM HÖSTEN 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

Mingel Boule Bridge

**Gemensamma program för
Östermalms SPF-föreningar**

Månadsmöten

Våra månadsmöten äger rum på Café Utsikten, Rehns-gatan 20, 6 tr. hiss, (hörnet Rehngatan/Luntmakarga-tan). Bussarna 2, 4, 6 och 72 till Stadsbiblioteket, samt T-banan till station Rådmanngatan, uppgång Handels-högskolan/Sveavägen.

För planeringens skull vill vi ha din anmälan till månadsmötena, kostnad 80 kronor, senast måndag förmiddag. Ring eller mejla Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 / charlotte@ch-w.se eller Anna-Lena Gilgen, tfn 073-708 41 53 / annalena.gilgen@gmail.com

Betala helst i förväg till föreningens bankgiro 268-6244. Ange namn och datum. Kontant eller med swish endast på plats.

Tisdag 24 augusti kl. 14.00

HJÄRNTRÄNING MED MUSIK

Reza Yazdani, musiker och forskare, fil.dr. i medi-cinsk genetik.

Han talar, spelar, sjunger och förklarar hur vår mu-sikaliska förmåga upptar stora utrymmen i hjärnan och berör våra djupaste känslor.

Tisdag 21 september kl. 14.00

HATTENS HISTORIA

Modisten Marika Smith visar en del av sin samling äldre damhattar och berättar om hattbärande förr och nu och varför man blir så glad av att bära hatt.

Tisdag 19 oktober kl. 14.00

STRÖVTÅG I DET LITTERÄRA STOCKHOLM

Eva-Karin Gyllenberg, journalist på Dagens Nyhe-ter, delar med sig av sina stora kunskaper om Stock-holm.

Tisdag 30 november kl. 14.00

PER OLOF HALLMAN, STADSARKITEKT OCH STADSPLANERARE

Christian Bratt, Stockholmsgilletts tidigare ordfö-rande, berättar om Per Olof Hallmans betydande insatser som arkitekt och stadsplanerare i Stock-holm och visar vackra bilder från Lärkstaden, Röda Bergen och Helgalunden.

December

JULLUNCH

Vi återkommer om jullunchen.

Studiebesök

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

Torsdag 16 september kl. 13.30

HANDTRYCKTA TAPETER LÅNGHOLMEN AB

Knaperstavägen 7 A, Långholmen

Visning av tapetverkstaden i det lilla 1700-talshuset Lilla Knapersta. Tapetmakeri är ett skrå med anor lika gamla som huset.

Resväg: Buss 54 till Bergsundsstrand, hållplats Bergsjöstrand, eller T-bana till Hornstull. Samling vid 54:ans hållplats vid bron till Långholmen. Kostnad: 150 kronor som helst betalas i förväg till föreningens bankgiro 268-6244, ange namn + datum, eller med swish på plats alt. kontant. Bindande anmälan till Kickan Ericsson, tfn 070-274 88 52 tidigast 26 augusti senast 9 september.

Onsdag 22 september, tid meddelas vid anmälan

HELDAGSUTFLYKT TILL SANDHAMN MED BUSS OCH BÅT FRÅN STAVSNÄS

Gemensamt med vandringsgruppen.

Vi tittar på det idylliska samhället och promenerar till Trouville för den som vill. Man kan ta matsäck med sig eller äta lunch på Vårdshuset (på egen bekostnad). Kostnad: Ingen kostnad utöver ev. lunch. På båten gäller SL:s månads-/årskort.

Samling: På Södermalmstorg utanför Slussens T-baneutgång.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast 15 september.

Torsdag 30 september kl. 16.45

FOLKSAMHUSET

Bohusgatan 14 (gröna T-banan till Skanstull) Stig Karles visar konst, skulptur, möbeldesign och textilier i huset, när det byggdes på 1950-talet av-sattes 1% av byggnadskostnaden till konst.

Kostnad: 50 kronor som betalas till Charlotte på plats eller med swish 070-660 52 29.

Samling i receptionen.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Win-bergh, tfn 070-660 52 29 tidigast 26 augusti senast 23 september.

Måndag 4 oktober kl. 13.45

FRÄLSNINGARMÉN, TEMPLET

Östermalmsgatan 69

Vi får en presentation av Frälsningsarmén i allmän-het och speciellt av den sociala verksamheten på Östermalm.

Kostnad: 100 kronor som betalas kontant (överläm-nas som bidrag till verksamheten).

Samling: utanför Templet.
Bindande anmälan till Eva Oberger, eva.oberger@gmail.com eller 070-660 41 49 tidigast 26 augusti senast 28 september. Arrangör Hedvig Eleonora.

Torsdag 14 oktober kl. 13.45

JUDISKA MUSEET

Själagårdsgatan 19, Gamla Stan

Guidad visning av det nya museet.

Kostnad: 200 kronor som helst betalas i förväg till föreningens bankgiro 268-6244 eller med swish på plats alt. kontant. Samling inne i museet.

Bindande anmälan till Greta Jansson,

tfn 076-895 89 19 tidigast 26 augusti senast 7 oktober.

Torsdag 28 oktober kl. 12.45

VISNING AV ANDERS HANSERS FILM "MEGASTJÄRNORNA JENNY OCH JUSSI"

Biografen Grand, Sveavägen 45

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

Samling: utanför biografen Grand.

Kostnad: 175 kronor som betalas senast sista anmälningsdagen till Hedvig Eleonoras plusgiro 11 58 05-4 med angivande av namn och datum för aktiviteten. Bindande anmälan till Gerd Henriksson, gerd.henriksson@telia.com eller tfn 070-533 16 46 tidigast 26 augusti senast 20 oktober. Arrangör: Hedvig Eleonora

Torsdag 11 november kl. 13.15

KUNGLIGA VÄNTHALLEN OCH CENTRALSTATIONEN

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

Kostnad: 60 kronor som betalas till Charlotte på plats eller med swish 070-660 52 29. Kostnaden är ett bidrag till Stadsmissionen.

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

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast 4 november.

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



Höstvandringar 2021

Alla vandringar är c:a 6 km långa. Tag gärna med stavar, vid behov broddar. Matsäck medtages om inte cafébesök anges. Vid frågor ring Charlotte 070-660 52 29 eller Siv 08-21 95 75.

Onsdag 8 september

Kyrkviken – Killinge

Mötesplats: Ropstens T-banestation nedanför rulltrappan kl. 10.20

Onsdag 22 september

Heldagsutflykt till Sandhamn med buss och båt från Stavsås.

Gemensamt med studiebesökare och vandringsgruppen. Vi tittar på det idylliska samhället och promenerar till Trouville för den som vill.

Medhavd matsäck eller lunch på Vårdshuset (på egen bekostnad).

Kostnad: ingen kostnad utöver ev. lunch.

På båten gäller SL:s månads/årskort.

Samling: På Södermalmstorg utanför Slussens T-baneutgång.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast 15 september.

Onsdag 6 oktober

Eriksö – Vaxholm

Mötesplats: Vid ingången till Östra Station kl. 10.10

Onsdag 20 oktober

Årstaviken

Mötesplats: Gullmarsplans T-banestation ovanför rulltrappan kl. 10.30

Onsdag 3 november

Hässelby slott – Blackeberg

Mötesplats: T-banestation Johannelund kl. 11.00

Onsdag 17 november

Blockhusudden – Kruthuset

Mötesplats: Busshållplatsen vid Engelbrektsskolan/Valhallavägen kl. 10.30

Cafébesök.

Torsdagsmingel

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

Plats: Hotell Scandic Park, Karlavägen 43.

Boule

Måndagar kl. 13.00-15.00 (samling 12.45) spelar vi boule i Liljeholmshallen, Mejerivägen 4, 450 m från T-banestation Liljeholmen. Start 6/9.

För mer information ring Kickan Ericsson, tfn 070-274 88 52.

Bridge

Lokalen på Döbelsgatan är uppsagd.

Vi söker med ljus och lykta efter en ny.

Har någon tips på en annan lokal, hör av er!

Vi återkommer.

Ring gärna Bertil Dahlberg för information,

tfn 070-535 93 44.

Gemensamt för Östermalm

Pubträffar

Onsdagar kl. 15.00, 15/9, 13/10, 17/11 och 15/12 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

Dansträffar

Fredagar kl. 13.00-16.00, 10/9-10/12.

Sällskapsdans på Föreningsrådet,

Fältöversten, Valhallavägen 148.

Entré 100 kronor inkl. kaffe och bröd.

Datasupport

Digitala första hjälpen, 30 min.

Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146,1tr.

Ring för mer info, tfn 08-508 307 30.

Gymnastik (även herrar är välkomna)

Information kommer senare.

Tävlingsbridge

Tisdagar kl. 10.15-15.00.

Fasta par. Start 7/9.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

Kostnad: 150 kronor/person och gång + 100 kronor i terminsavgift.

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

Lediga platser.

Musikfrågesport

Torsdag 7 december kl. 13.00

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

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, rum 1.

Kostnad: 70 kronor.

Bindande anmälan senast 4 december till

Birgitta Agazzi, birgitta.agazzi@gmail.com

tfn 073-073 39 91.

I samarbete med SPF Karlaplan.

Frågesport, aktivitet för hjärnan

Torsdag 14 oktober kl. 13.00

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

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148, rum 1.

Kostnad: 70 kronor.

Bindande anmälan senast 11 oktober till

Birgitta Agazzi, birgitta.agazzi@gmail.com

tfn 073-073 39 91.

I samarbete med SPF Karlaplan.

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.

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

Kostnadsfri juridisk rådgivning.

Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146,1tr.

Ring för mer info, tfn 08-508 307 30.



*Resegruppen
Östermalm
Norrholm
SPF Engelbrekt
SPF Gärdet-Djurgården
SPF Hedvig Eleonora
SPF Karlplan
SPF Norrmalm*

Hembesök hos Lena Linderholm nu med Klasse Möllberg

Torsdagen den 23 september 2021

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlplan kl 09.00, åter cirka 17.00.

Lena 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 Klasse Möllberg kommer och underhåller till kaffet. Klasse är kanske mest känd för sitt samarbete med Lasse Åberg i barnprogrammet "Trazan och Banarne"

Färden går vidare till Lenas 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.



LISSABON 5 DAGAR

- med utfärd till den blå kusten



Där floden Tejo mynnar ut i Atlanten, vackert beläget på sju kullar, ligger Portugals huvudstad. Här finns något för alla, från pittoreska gränder i stadsdelen Alfama, till lyxkvarter i Chiado med sina ståtliga hus och märkesbutiker. Vi åker också ut på landsbygden till en gammal vingård och provar deras viner under en heldagsutfärd till Costa Azul. Dagen avslutas med en god lunch invid havet i fiskebyn Sesimbra. Med oss på resan har vi Isabel Höckert som tidigare arbetat i över 30 år på Portugisiska turistbyrån i Stockholm. Isabel tar med oss till sina smultronställen.

DAG 1: STOCKHOLM - LISSABON

Direktflyg från Stockholm Arlanda inkl. snacks/smörgås och dryck ombord. Väl framme på flygplatsen möter vi vår svensktalande reseledare och guide, Isabel Höckert, som tar oss på en liten rundtur med bussen. Vi åker vidare till vårt fyrstjärniga hotell som ligger centalt beläget i Lissabon där vi får våra rum och äter en trevlig middag i hotellets restaurang, Viva Lisboa. (M)

DAG 2: LISSABON

Tillsammans med Isabel kommer vi att få lära känna Lissabon genom en stadsrundtur med buss. Vi får höra om stadens rika historia. Vi ser Rossiotorget i hjärtat av Lissabon, paradavenyn Avenida da Liberdade, Marques de Pombaltorget och åker mot Miradouro São Pedro de Alcantara med vacker utsikt över staden. Vi passerar även lyxkvarteren i stadsdelen Chiado. Vi fortsätter till den historiska och kulturella stadsdelen, Belem, med det magnifika Jeronimoklostret som grundades av kung Manuel, designades av arkitekten Boytac och anses vara kronjuvelen av manuelinsk konst. På ett av de äldsta konditorierna i Lissabon fikar vi och får smaka på deras egna bakelse, Pasteis de Belem. Efter fiket fortsätter vi till Belemtornet, ett medeltida vaktorn som har blivit Lissabons symbol. Vi ser även Upptäckarmonumentet, ett monument som byggdes till minnet av Henrik Sjöfarares död. Gemensam lunch. Eftermiddagen är fri för att upptäcka Lissabon på egen hand. Museerna är öppna och där finns bra restauranger för de som vill fortsätta denna dag i kulturens tecken. (F, L)

Denna kväll kan de som vill följa med Isabel på Fadorestaurang. Fadon är Portugisernas egen blues. Vi äter en god trerättersmiddag inkl öl/vin och vatten medan vi njuter av den vackra sången. Transfer från hotellet till restaurangen t/r ingår.

DAG 3: COSTA AZUL - DEN BLÅ KUSTEN

Heldagsutflykt till den "Blå Kusten" - Costa Azul tillsammans med Isabel. Färden går mot Azeitão och vinkällaren J. Maria da Fonseca som bland annat producerar Periquitaviner. Vi besöker deras trevliga familjeherrgård med gamla anor där vi gör en vinprovning som avslutas med deras söta Moscatelvin, Setubal. Efter vinprovningen fortsätter vi till den trevliga fiskebyn Sesimbra. Lunchen består av blåmusslor i vitt vin, grillad svärdfisk och en god efterrätt. Här kan vi sitta och njuta efter maten och se ut över den blå Atlanten. De som vill kan ta sig ett dopp. Åter Lissabon. Fri tid för egna aktiviteter på kvällen. (F, L)

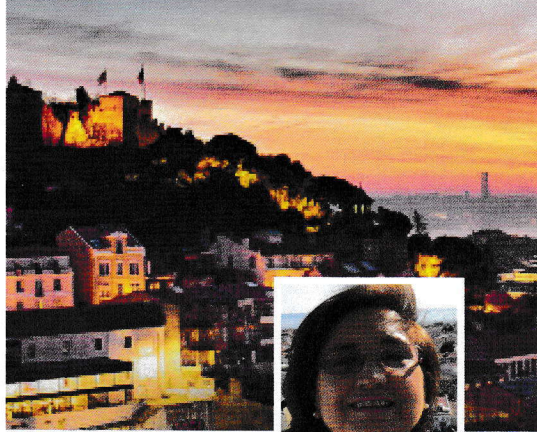
DAG 4: ALFAMA

Under förmiddagen beger vi oss till stadsdelen Alfama. Alfama är inte bara Lissabons äldsta stadsdel utan även den charmigaste med sina labyrintliknande kvarter med vindlande, branta och smala gränder. (Detta är en ganska krävande promenad, taxi att dela på tillkommer för de som behöver). Gemensam avslutningsmiddag under kvällen. (F, M)

DAG 5: HEMRESA

Frukost och utcheckning i lugn och ro innan vi åker vi mot flygplatsen där vi tar farväl av Isabel och flyger hem till Sverige. Snacks/smörgås och dryck serveras ombord. (F)

Lissabon



Isabel Höckert

FAKTA

ERT PRIS:	12 950 KR
ORD PRIS:	13 450 KR
RESLÄNGD:	5 DAGAR
AVRESA:	21 OKT 2021

I PRISET INGÅR

- Svensktalande ciceron Isabel Höckert
- Flyg Arlanda-Lissabon t/r
- Transfer flygplats-hotell t/r
- Del i dubbelrum med frukost (F) 4 nätter
- 2 luncher (L) inkl öl/vin och vatten
- 2 middagar (M) inkl öl/vin och vatten
- 1 fika med kaffe/te och bakelse
- 1 vinprovning
- Stadsrundtur dag 2
- En heldagsutfärd till Costa Azul
- Promenad i Alfama

TILLÄGG

Enkelrum:	2 500 kr
-----------	----------

TILLVAL

Middag med Fadoshow :	900 kr
OBS! Bokas innan avresa! Minst 18 pers	

HOTELL

HOTEL NEYA ****

<http://www.neyahotels.com/>

PRELIMINÄRA FLYGTIDER: (TAP)

UT: Arlanda-Lissabon	13.00 - 16.30
HEM: Lissabon-Arlanda	12.50 - 18.05

*Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

Spårvagn



Costa Azul



INFORMATION

Resegruppen Östermalm Normalm

Germund Olinder

Telefon: 070-866 56 25

E-post: germund.maud@gmail.com

Tidig amälän rekommenderas då platserna är begränsade.

Bokningsbekräftelse med inbetalningsavier skickas från ReseSkaparna.

Konsumentnytt

Det är inte alla dagar som medlemmarna i SPF Seniorerna får en ny förmån. Vera Sundberg har till detta nummer satt sig in i vad kostnadsfri konsumentvägledning innebär. Dessutom har hon upptäckt vad ett digitalt köp kan innebära, nämligen mycket lägre pris på receptfri medicin.

NY MEDLEMS-FÖRMÅN

Förbundet kan i samarbete med Sveriges Konsumenter och R & R erbjuda alla SPF:s medlemmar kostnadsfri konsumentvägledning.

Ta kontakt per telefon: 08-674 43 74 måndag - onsdag 9-11 och 13-15 eller E-post: radgivning@konsumentcentrum.se. Uppge kommun, distrikt och förening. Frågor du kan få hjälp med i korthet:

- Reklamation av olika typer av varor och tjänster.
- Om muntlig beställning är bindande.
- När är man skyldig att betala för en tjänst eller vara?
- Vilket pris gäller för en vara: den i butiken eller i reklamen?
- Coronarelaterade konsumentproblem, såsom inställda resor och evenemang.
- Vad gäller vid öppet köp?
- Ångerrätt vid internetköp, hemförsäljning, telefonförsäljning och gatuförsäljning.
- Oönskad leverans.
- Bedrägerier: bankid, kontokort.
- Värdering av förstörda livsmedel vid el-avbrott.

Några exempel:

Bytesrätt: Konsumenten har köpt en vara och sedan ångrat sig inom en bestämd tid. Det finns ingen lag som ger konsumenten rätt till byte. Det är frivilligt för företaget att ge bytesrätt. Det anges på kvittot om det finns och i så fall hur länge. Öppet köp är ett avtal som detaljhandeln frivilligt kan ge kunden.

Reklamationsrätt: Om det är ett fel på varan. Reklamationsrätten kan vara upp till tre år. Det åligger kunden att bevisa att felet är ursprungligt. Varan ska i så fall repareras om möjligt, bytas ut, prisnedsättas eller så hävs köpet och konsumenten får pengarna tillbaka. En krusbärsbuske hör till de varor som täcks av konsumentlagen, vilket ger rätt till reklamation. Men när det gäller färskvaror bör man klaga så fort som möjligt, och efter sex månader är det du som ska bevisa att felet var ursprungligt!

Avbeställningsskydd: Skaffa ett sådant om du är osäker inför en resa. Villkoren kan variera. Om du har betalat med Visa-kort får du utan kostnad en reseförsäkring och ett avbeställningsskydd. Även Mastercard ger liknande villkor. Särskilt viktigt att ta reda på inför resor, då Coronaviruset förändrat mycket av vårt resande inom och utom EU.

SOLSKYDDSPRODUKTER

På sommaren är det viktigt att sola med förstånd. Antalet fall av malignt melanom har ökat med 39% de senaste 10 åren och andra former av hudcancer med 59%. Cancerfallen kan direkt kopplas till vårt solande. R & R har gått igenom innehållet i mer än 200 vanliga solskyddsmedel med faktor 30. Tyvärr innehåller drygt hälften hormonstörande ämnen, som kan konkurrera ut naturliga hormoner som finns i kroppen. För foster och barn kan det vara extra känsligt. Dessa hormonstörande

ämnen utreds nu av EU. I Sverige kontrolleras solskyddsprodukter av Läkemedelsverket, både deras skyddande verkan och att de ska vara ofarliga. De flesta solskyddsmedel innehåller OKTOKRYLEN, som är effektivt mot oönskad strålning och är vattentåligt. Ämnet anses av EU säkert att använda i koncentration upp till 10 %. Vill man vara försiktig kan man välja en solkräm som endast innehåller oktokrylen och inga andra hormonstörande ämnen, t.ex. ACO Sunlotion. Solskyddsmedel kan också innehålla t.ex. homosalat, benzylsalicylat eller propylaraben, vars egenskaper är under utredning.

RECEPTFRIA LÄKEMEDEL

På de flesta fysiska apotek gäller ungefär samma pris. Men inte visste jag att skillnaderna i pris är stora, om du köper på apotekens webbplatser. Oftast allra billigast om du köper på apotek som bara finns på webben. Dessa apotek har ingen fysisk butik att betala hyra för, och konkurrensen är stor på nätet. Alvedon som hör till de vanliga receptfria läkemedlen kostar i butik ca 42 kr medan nätapoteken tar 28 kr. Apoteket Hjärtat tar 10 kr på nätet och 36.90 i butik för Paracetamol Orifarm. Loratadin Orifarm kostar 10 kr på nätet och 41,50 i butik på apoteket Kronan, alltså 315 % dyrare. Variationerna mellan olika webbapotek är också stora.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Årsmötet

**Mötet hölls digitalt med drygt 20 personer närvarande.
Stämningen var familjär.
Germund Olinder var mötets värd
och Barbro Westerholm traditionsenligt dess ordförande
med vår ordförande Kerstin Tideblad Särner som bisittare.**

Årets verksamhet

har ju gått på sparlåga, vilket gjorde mötesförhandlingarna lätt genomgångna. Två nya funktionärer valdes in: Ingrid Westin som styrelseledamot och Elisabeth Lewin som revisor. Viveka Friberger hade av sagt sig fortsatt ledamotskap och avtackades av ordförande.

Efter formaliteterna

gjorde Barbro Westerholm en sammanfattning av hur hennes arbete på Riksdagen påverkats av pandemin. Denna dag var hon, som hon varit den mesta av tiden, ute på Landsort. Därifrån har hon haft möten per Skype, den digitala kanal som det offentliga Sverige använder sig av, men som hon klart betecknar som värdelös. Hon säger sig ha drabbats av lindrig digital stress.

Varannan vecka har Socialutskottet mötts med ansvarig minister och representanter för

berörda myndigheter, vilket inneburit full uppdatering.

Barbro har lyft frågan om synen på isolering av årsrika människor. I våra kvarter har det gått jämförelsevis bra, men i t.ex. Nynäshamn har äldre, som vågat sig ut och handla mat t.o.m blivit bortskuffade och bemötts med attityden "Håll dig borta".

Särskiljandet av medborgare över 70 år har lett till att budskapet har blivit "Se till att du inte belastar intensivvården. Den behövs till yngre, som levererar i samhället". Denna svenska hållning skiljer sig från vad AGE Platform Europe står för som framfört tack till alla äldre yrkeskunniga, som ställt upp.

Smittspridningen på äldreboendena menade man skulle stoppas genom att anhöriga inte fick komma på besök. "Trams" säger Barbro, "hur skulle en isolerad person, som inte rört sig i samhället, kunna föra med sig smitta?" Mycken sorg och smärta

har detta beslut medfört. Och när man från 1 juni förra året skulle få göra besök, arrangerades dessa nästan som om man besökte en fängelseintern med övervakning av 2m regeln. Som väl var upphörde besöksförbudet den 1 oktober. Varje boende blev självbestämmande som vid en vanlig vinterinfluensa.

Att de många som flyttade ut till sina sommarhus inte skulle kunna få någon social service, tycker hon också var befängt. Det kostade ju inte kommunerna något, och det fanns gott om personal, när många blev friställda.

Men inget ont som inte har något gott med sig. Nu satsar man på utbildning, som man redan tidigare visste saknades. Synen att egentligen vem som helst kan arbeta med äldre inom hemtjänst och omsorg är inte längre ett alternativ. Staten satsar miljarderna. /AL.