

Engelbrektsbladet



Engelbrekt
Stockholm

Nr 122 oktober 2021 Årg. 31

Grundad 1981

Anpassning

Kanske gammaldags, men jag talar faktiskt i telefon. I den andra luren är projektledaren för ombyggnaden av Dianagården i Hjorthagen till seniorbostäder. Pensionärsrådet har haft synpunkter på anpassningen för äldre, som vi har framfört. "Eftersom man kan söka en seniorbostad från 65 års ålder, planerar vi med utgångspunkt från det. Vi väljer inredning och utrustning för en förmodad relativt rörlig hyresgäst". Men man blir ju äldre, och när man är 80 år behöver man kanske en del hjälpmedel, för att inte tala om när man blir 85. "Då är man ju väldigt gammal", säger jag utan att tänka. Herregud, det är jag ju själv snart, klagör jag för mig själv. Men trots diverse ålderskrämpor känner jag mig inte alls gammal! Årsrik, okej, men inte gammal.

Jag tror det är många som skulle reagerat som jag. De många åren stämmer inte med känslan. Det är som två olika världar, den vedertagna bilden av en 85-årig människa och den som är du. Kanske är det den klassiska ålderstrappan som etsat sig fast på näthinnan. Det gamla krökta paret på livets sista trappsteg neråt.

Det är klart att förhållanden förändras, och väl är väl det. Jag

har en smart och alert vän som är några år äldre än jag. För några år sedan talade vi om sommaren. Vi var överens om att vi inte kunde tänka oss en hel sommar i stan. För henne skulle vara en ren plåga att inte vara ute på sitt landställe. En höst senare hade hon bara varit där någon vecka, hennes pelargoner på balkongen hade varit så fina. Och nu finns inte sommarstället längre, det blev för jobbigt helt enkelt. Svårt att komma dit utan bil, för jobbigt att handla mat och rensa rabatterna. Men sommaren har varit fin i stan, balkongen med fler blommor och sol hela dagen och promenader i de somriga, vackra omgivningarna. Allt är bra, tycker hon.

Och jag tänker att visst är livet vist. Det verkar som om man inte behöver oroa sig för framtiden. Den verkar anpassa sig liksom av sig själv, när det är dags.



Agneta Liljedahl
Redaktör

ÄNTLIGEN AKTUELLT

November

3 onsdag	11.00	Vandring
11 torsdag	13.15	Studiebesök
17 onsdag	10.30	Vandring
30 tisdag	14.00	Månadsmöte

Läs säkrast på Hemsidan, där finns aktuell information.

MÅNADSMÖTENA

Har kommit igång igen på Café Utsikten!

STUDIEBESÖKEN

Har kommit igång igen! Även om några som var planerade har måst skjutas på framtiden.

VANDRINGARNA

Våra vandringar har vi kunnat genomföra under hela pandemin tack vara våra envisa och duktiga ledare Siv Svenzén och Charlotte Chatillon-Winbergh. Höstens stora händelse var den lyckade utflykten till Sandhamn i slutet av september. Läs mer på sid 3.

MER

Våra andra aktiviteter som boule och mingel är igång igen, men tyvärr dras bridgen med lokalproblem. Hör gärna av er med tips.

SÅ ÅTERIGEN

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

Beträffande månadsmötena och studiebesöken: *Betala helst i förväg till föreningens bankgiro 268-6244. Ange namn, aktivitet och datum!* Det går även att betala kontant eller med swish vid ankomsten.

Redaktör:

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

Ansvarig utgivare:

Kerstin Tideblad Särmer,
Lill-Jans Plan 3, 11425 Stockholm

Redaktionskommitté:

Stig Carlsson, Birgitta Burman,
Vera Sundberg

Engelbrekts hemsida: www.spfseniorena.se/engelbrektstockholm

INNEHÅLL

På gång.....	2-3
I den digitala världen.....	4-6
Konsumentnytt.....	7
Digital fixare.....	8

På gång

Efter sommaren har vår förening lyckligtvis haft sina styrelsemöten utan att behöva ses på skärmen. Här kommer axplock ur SPF Engelbrekts och Pensionärsrådets senaste protokoll.

SPF Engelbrekt

14 september 2021

Medlemsärenden

Föreningen har idag 465 medlemmar och 17 vänmedlemmar.

Möte med nyinskrivna medlemmar

Styrelsen beslöt att bjuda in nya medlemmar till ett mingel på Scandic Park Hotel den 21 oktober kl 15.00.

Höstprogrammet

Månadsmöten och Studiebesök genomförs förhoppningsvis enligt program.

Väntjänsten

I Väntjänstens senaste protokoll informerar de om SPF Engelbrekts åtaganden. Emellertid tar de upp endast en del av de åtaganden som föreningen erbjudit sig att genomföra. Ordföranden har skickat ytterligare en skrivelse till Väntjänsten med ett förtydligande av SPF Engelbrekts ståndpunkt betr. information om tjänsten.

Information från distriktet

Östermalmsföreningarna kommer att gemensamt annonsera i Mitt i Östermalm. Kostnaden beräknas till ca 7000–8000 kr. Ansökan skickas till distriktet men förbundet står för kostnaderna. Germund Olinder utses till kontaktperson. Annonsen kommer att visas i tre kommande nummer.

Förbundets nya stadgar kommer att läggas ut på hemsidan den 17 september. Begreppet ”stödande medlem” införs och den medlemmen behöver inte vara pensionär. Förbundets kongresser kommer hädanefter att äga rum vart 4:e år med en digital mellankongress vartannat år.

Rapporter

Agneta Liljedahl rapporterade från Pensionärsrådet och den nyinrättade tjänsten som anhängigkonsulent som nu är tillsatt. Styrelsen beslöt att bjuda in anhängigkonsulenten till ett månadsmöte.

Gerthrud Östlinder rapporterade från Ö-malmsföreningarnas ordförandemöte: Kulturförvaltningen har sagt upp föreningslokalerna i Fältöversten fr o m 1 juni 2022. Ärendet kommer dock att tas upp i Kulturnämnden då protester inkommit från föreningar som utnyttjar lokalerna.

Lokalföreningarna har numera inga egna stadgar. Förbundets stadgar gäller för alla.

Stadsdelsnämndens ”Seniordag” kommer att äga rum i början på april 2022. En projektgrupp skall tillsättas med två representanter från varje förening. Från SPF Engelbrekt deltar Gerthrud Östlinder och Germund Olinder.

Pensionärsrådet

30 augusti 2021

Dagens gäster

Elina Jukala, digital fixare besöker rådet och berättar om tjänsten liksom Marie Winbo, ny anhängigkonsulent som presenterar sig och sitt uppdrag.

Bevakning av Dianagården och vad det framtida namnet kommer att bli.

Det är (byggföretaget) Micasa som ansvarar för namnfrågan.

Rådet har tagit del av ritningar och illustrationer och beslutar att Ulla och Agneta ställer samman en skrivelse betr. namnet och utformningen av vissa detaljer

Lokaler för föreningar

Förvaltningens uppdrag att utreda lokaler för föreningsaktiviteter pågår.

Remiss av Cykelstaden - cykelplan för Stockholm 2021

Planen är detaljerad och omfattar både aktiviteter i närtid och på längre sikt. Trots att äldre som cyklister särskilt beskrivs i dokumentet så upplevs inte de åtgärder som beskrivs i planen tala för att äldre ska kunna cykla tryggt i Stockholms innerstad. Idag finns cirka 22 000 elsparkcyklar i Stockholm och rådet bedömer att problematiken och planerade åtgärder kring dessa inte är tillräckligt beskrivna i planen. Vidare bedömer rådet att rapporten endast tar höjd för cyklister och att konflikter mellan cyklister och fotgängare, som de äldre ofta är, inte berörs. Det innebär att äldreperspektivet inte är tillräckligt tydligt och rådet bedömer att det inte är i enlighet med stadens målsättning om att vara en äldrevänlig stad.

Tertialrapport 2

Rapporten är inte klar ännu men kommer att skickas ut till rådet så snart det är möjligt. På sammanträdet idag presenterades några viktiga delar:

Äldreomsorgen har under perioden kunnat återuppta mycket av det utvecklingsarbete som nedprioriterats under pandemin.

Förvaltningen har noterat att det nu inkommer fler ansökningar om insatser från äldreomsorgen. Antalet beviljade hemtjänststimmar och unika personer med hemtjänstinsatser ökar därför liksom antalet platser på vård- och omsorgsboende.

På gång

Det första månadsmötet på Café Utsikten blev en riktig energiinjektion. Nästan 40 medlemmar fick veta allt om modistens sköna konst! Våra vandringsledare, Charlotte Chatillon-Winbergh och Siv Svenzén, tillsammans med programgruppen har äntligen fått genomföra en heldagsutflykt till Sandhamn.

Höstens första månadsmöte

Äntligen var det dags att träffas igen på Café Utsikten. Det blev som att träffa gamla skolkamrater. Det var som igår. Och vilket möte! Marika Smith, som är självlärd modist, fick oss alla att känna oss häftiga och undra varför vi inte alltid burit hatt och gått på hennes kurser. Själv använde hon uttrycket "tål att tittas på", och hon lever uppenbarligen som hon lär. Hon berättade att på tunnelbanan på väg till mötet hade hon, med den hatt hon bar, mött många både nyfikna och beundrande blickar och framför allt leenden. Hon hävdade att världen blir roligare om man bär hatt och bidrar till många kontakter och möten. Dessutom fungerar hattar som en minnesbank, man minns tillfället när man bar den och



Marika Smith i hatt som får T-baneresenärer att le.

den hatten. Hennes framträdande var verkligen energigivande och bevis på hennes livsfilosofi.

Sandhamn

Vi träffades redan 8.20 vid Slussens tunnelbanestation. 13 pigga kvinnor från flera av östermalmsföreningarna mötte upp. Bekvämlig buss på 50 minuter till Stavsån och därifrån 1 timme med den ännu bekvämare vaxholmsbåten Söderarm. Vädret var strålande. Väl framme blev det en kortare promenad innan lunch på värdshuset. Efter lunch lyckades inte våra ledare hålla samman gruppen. Några tog båten hem igen, men de flesta gjorde upptäckspromenader runt den säregna ön. En del litet kortare, en del litet längre. Härligt var att stämningen var "off season". Lugnet härskade, de flesta av alla sommarhus stod vinterstängda, men enstaka fastbor kunde man fråga om vägen. På många ställen

byggdes och reparerades det. Det bästa var de vackra sandstränderna med sina martallar och havet utanför.

Innan båtens avgång för återfärd samlades vi på det eleganta Seglarhotellet och kunde föreställa oss livet där under regattorna på sommaren. Vi var alla helnöjda med dagen, men kunde inte låta bli att ställa oss frågan: "Var är alla män? Sitter alla hemma och tittar på TV?" Vad hade dom inte missat!

Agneta Liljedahl



Hela gruppen bland fraktgods från båten.

HANDELSHUSET.se

Öppet Mån-Fre 10-19.30
Lör 11-16

Nu Nya trevliga varor i butik
VÄLKOMNA!

I den digitala världen

Nu har vi inte bara vaktmästarservice 6 timmar per år och hushåll utan kostnad. IT-fixaren är en helt ny hjälp för alla över 68 år. Helt fantastiskt att en kunnig person kan komma hem till dig och i lugn och ro lösa dina problem med din smart-phone eller surfplatta. Elina Jukala heter hon, det är bara att ringa och beställa tid.

Elina Jukala tar emot mig på sitt kontor, som ligger i samma lokaler som Träffpunkten på Bo Bergmans gata. Två datorskärmar dominerar rummet på ett speciellt sätt med sina iögonfallande läckra rosa blommor på skärmarna.

Jag har sett fram emot samtalet med den nya IT-fixaren för oss seniorer på Östermalm. Hon har haft sin tjänst sedan början av juni och är en succé om man utgår från väntetiderna. För att få en tid för hembesök av henne får man vänta cirka en månad. Ett sådant kan vara från 10 minuter till 55, beroende på uppdragets karaktär. Sedan starten har hon haft omkring 100 bokningar, varav hälften är avklarade.

Men ge inte upp. Elina bedriver också drop-in-verksamhet, dels

på Rios och dels på Bo Bergmans Träffpunkt. Dit kan vem som helst komma för att få hjälp här och nu. På Rio tisdagar mellan klockan ett och halv fyra, på Bo Bergman onsdagar mellan klockan ett och tre.

Elina upplever att de som har bokad tid är ett nyfiket släkte. Smartphone, surfplatta och laptop är en ny värld för många, som man vill pröva på och lära sig mer om. Att det är en nödvändig kunskap blir allt mer uppenbart. Hennes motto nummer ett är att allt sker på kundens villkor, arbetet skall ske med noll stress. Ett annat är att avdramatisera och framför allt vill hon inspirera och uppmuntra.

Hjälpen varierar från helt enkla bekymmer till avancerade. 80% av alla som fått råd av henne vill ha hjälp med grunderna, som t.ex. att

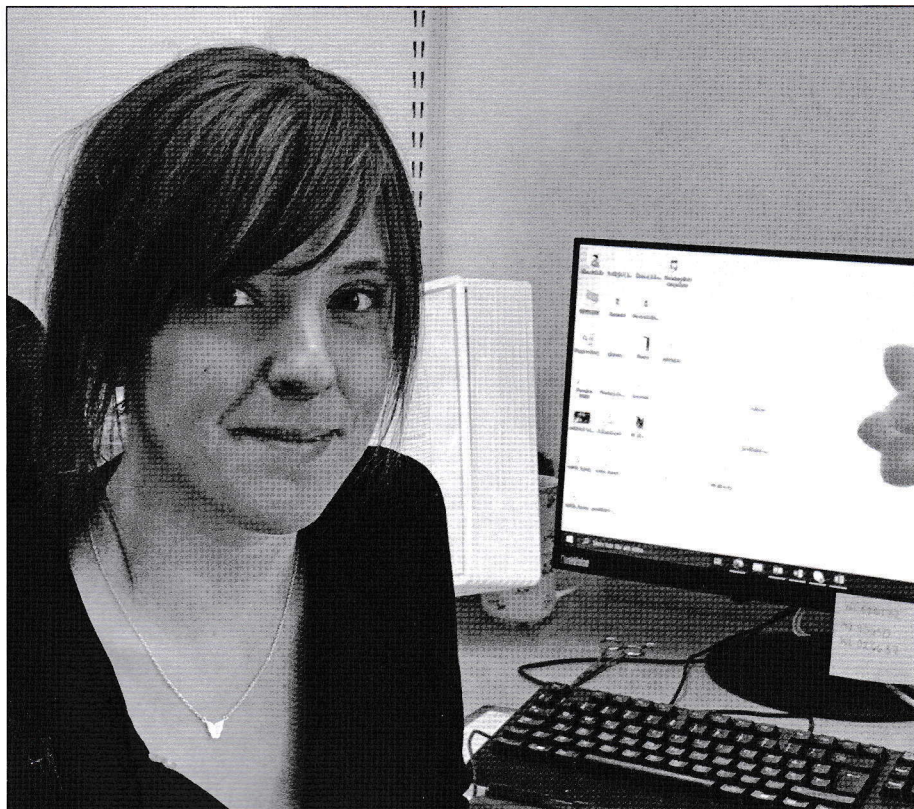
starta upp en telefon. Att städa och rensa är näst största behov. Elina kan tala om och guida en hur man gör, men hon går aldrig in i någons telefon eller dator. Integriteten är en förutsättning. Lösenord och koder vill många ha hjälp med. Hon ger tips om hur man skapar ett säkert lösenord. Hon kan också ge tips om vart man kan vända sig, om man misstänker att man fått in ett virus.

Förutom personliga instruktioner tar Elina fram broschyrer om olika begrepp inom IT-världen. Hittills har hon tagit fram lättillgängliga häften om digitala begrepp som tangentbord, appar, digital säkerhet och instagram.

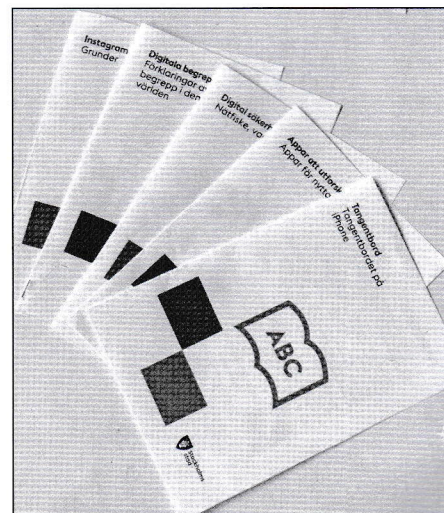
Elina har sin mediala utbildning från Södertörns Högskola. När jag får reda på att hon är utbildad barnskötare i grunden tänker jag att det är säkert en utmärkt förutsättning för att lotsa oss seniorer framåt i den digitala världen.

Till sist, det bästa av allt. Det kostar ingenting.

Agneta Liljedahl



Elina Jukala vid en av sina datorer.



Några av instruktionsbroschyerna.

I den digitala världen

Vera Sundberg är inte purung precis, men hennes nyfikenhet och energi har hjälpt både henne själv och vår förening genom en svår tid. Hon har utvecklat sitt digitala kunnande för att få livet att fungera och dessutom bli stimulerande och innehållsrikt när isoleringskravet stängt många dörrar för henne.

Jag förstår inte hur jag skulle klarat mig om jag inte haft tillgång till dator och Iphone under pandemin med alla dess restriktioner. Det började med att jag inte ville utnyttja vare sig min dotter eller de snälla ungdomar i huset som erbjöd sig att handla mat åt mig. Då började min närmaste ICA leverera mat till dörren, om man gjorde en beställning på nätet. I stället för att behöva betala med kort och kortläsare hade budet redan betalat när han kom med varorna, och jag kunde betala honom med swish, så slapp jag närkontakt och fick i stället ofta en trevlig pratstund med honom i trappuppgången.

Men allteftersom tiden gick började jag att köpa allt annat som jag behövde på nätet: garner, fotopapper, fröer, underkläder presenter till barn och barnbarn, ja t.o.m. en visserligen ganska misslyckad klänning. Utbudet av varor på nätet är överväldigande, långt större än vad något varuhus kan tillhandahålla. Nackdelen är att man måste hämta på något utlämningsställe, och att man inte riktigt vet vad man köpt, och så emballaget man måste ta hand om.

Mitt första Zoom-möte var ju en spännande upplevelse. Det var när mitt yngsta barnbarn fyllde år, och sedan dess har jag varit med på många videomöten som ordnats av föreningar och av släktingar. Jag har t.o.m. själv medverkat med bildvisningar och kommentarer på videolänk.

Med ett installerat bank ID blev det ju möjligt att nå vårdcentralen, 1177, försäkringsbolag, banker mm även om det ibland strulade till sig.

Men man slapp ju i alla fall det fysiska mötet eller dessa oändligt tjatiga telefonköer med upplysning om hur många som är före i kön.

Möjligheterna att på TV play se program man missat eller gamla filmer har ju verkligen varit en god ersättning för alla teaterbesök och konserter som blivit inställda. Så småningom kom ju både teater- och konsertverksamhet i gång på nätet, och även om ljudkvaliteten inte var den bästa blev det en trevlig avkoppling i ensamheten.

Att "googla" har ju gjort uppslagsverk, kokböcker, kartor och tidtabeller mm onödiga. Lätt kan man kolla allt möjligt, även om man nog får vara litet kritisk till allt man läser på nätet. Visst är det märkvärdigt att en liten apparat som du kan ha i fickan, inte större än 12 x 6,5 x 0,5 cm, kan ge så mycket nöje, nytta och kunskap, bara du inte glömt att ladda den. Man skulle önskat att alla äldre som varit mer eller mindre isolerade hade haft en Iphone. Men tyvärr är det ju just bland de äldre som den digitala kunskapen är som sämst.

Finns det då inte några nackdelar? Jo, jag har åtminstone haft många bekymmer med täckning, framför allt på mitt landställe men även i min lägenhet. Så har mailboxen ibland varit full av onödig reklam från firmor jag beställt varor från. Det känns olustigt att om man "googlat" på

något genast få ett reklammail som handlar om liknande saker. Varifrån kom den informationen? Jobbigt är det också att det begärs att man ska betygsätta varor man köpt, hur transporten och servicen varit mm. Så många onödiga mail! Ett annat bekymmer jag brottas med är koder och inloggningsuppgifter och en ständig rädsla för att jag kanske lämnat ut något som kan vara fel eller farligt. I själva verket tycks ju brottslingar ligga flera steg före för att skada och göra intrång i din dator och inte bara där utan i banker, försäkringskassan, försvaret, sjukvården mm. Så ett annat kanske framtida problem för forskare: Var finns de intressanta breven och fotona?

Vera Sundberg



En som tål att tittas på. Vera i sommarhatt från sin tid som ung i USA.

I den digitala världen

Hur har pandemin förändrat vårt förhållande till och kunskaper om IT? Några har utvecklat sina kunskaper, som Germund Olinder, som därmed sett till att föreningens möten kunnat fortsätta digitalt. Birgitta Burman har knappt använt sin dator och köpt tågbiljett på Pressbyrån på Centralen.

Pandemi-special

Tänk så trevligt det såg ut på sommaren och tidiga hösten förra året. Pandemin skulle försvinna och livet skulle successivt återgå till det normala. Våra första styrelsemöten höll vi utomhus på bakgårdar, vilket vi tyckte gick ganska bra. I oktober blev det lite för bister att träffas utomhus, så en styrelseledamot hittade en, som vi trodde, bra lokal att träffas i. Men vilken chock! Efter det styrelsemötet var tre styrelseledamöter sjuka i covid-19 och ytterligare en blev sjuk en kort tid senare. Halva styrelsen var helt plötsligt sjuk.

Fysiska sammankomster var inte längre möjliga och digitala möten hade börjat komma igång på företag och skolor. Det gjorde att jag började intressera mig för företeelsen och med god hjälp av en styrelsekollega i en annan SPF-förening fick jag snabbt lära mig att hantera videoprogrammet Zoom. Redan första styrelsemötet i november kunde vi hålla på zoom.

Därefter kom mötena slag i slag. Det första övningsmötet för medlemmarna kom den 17 december och det första digitala månadsmötet gjordes den 14 januari.

Samtliga zoom-möten leddes av undertecknad, vilket var mycket lärorikt. Under året genomfördes alla fem styrelsemötena digitalt liksom alla fem månadsmötena. Fyra övningsmöten hann vi också med och i det sammanhanget kan vi tacka vår styrelseledamot, Vera Sundberg, att hon gjorde övningarna intressanta med sina trevliga bildspel i olika ämnen.

Det uppskjutna årsmötet den 1 juni, som leddes av Barbro Westerholm, blev säsongens sista digitala möte.

Var det lika bra att träffas på skärmen som att träffas i verkligheten? Vissa tyckte att det var ett bra surrogat medan andra inte var så förtjusta. Det alla kan enas om är dock att det är allra trevligast att träffas fysiskt. Det ger en annan närhet och värme än skärmen kan ge.

Germund Olinder



Deltagare
Germund Olinder vid datorn
Föreläsare

En annan sorts logik

För en tid sedan fick jag en inbjudan till ett födelsedagskalas i södra Sverige. Det ska bli roligt. Lika bra att köpa SJ-biljett i god tid, eftersom jag inte har bilen kvar längre. Beställa på nätet? Nej, det är bara krångligt med datorn. Jag åker ned till Centralen i stället, så kan jag diskutera tider i lugn och ro. Sagt och gjort, jag klev in från Vasagatan och letade efter biljettkassan, som brukade finnas där.

Såg i stället en hänvisning till Pressbyrån. Jaså, är det så nu. Gick dit. En liten kö före mig till kassan. Den första kunden skulle köpa en varm korv. Nästa kund ville bara ha en flaska läsk. Kom fram och tänkte: "Det här verkar fel". Men jag sa att jag ville ha en SJ-biljett för pensionär. Motfrågor om min ålder och om jag ville ha avbeställningsskydd. OK. Efter någon minut stod jag där med biljetten i hand, nöjd och glad. Kanske jag inte ens hade behövt åka in till Centralen utan kunnat lösa hela frågan med ett telefonsamtal eller några tryck på datorn.

Man ska nog inte döma ut varken nya sätt eller gamla. Hjälpen kan finnas där man minst väntar den, trots alla fördomar. Plus en bonus: jag fick en nypa luft och lite motion på vägen.

Birgitta Burman



"Den nya biljettkassan".

Konsumentnytt

Denna gång har Vera Sundberg skrollat bland högt och lågt. Ibland kan man undra. Nog säger sunt förnuft att det är bättre att träffa en läkare om man känner sig dålig än att beställa prover på nätet. För romansbedrägerier bör man akta sig och glad den som klarar av att laga en bearnaisås.

Hälsotester

Mycket kan man göra digitalt har man lärt sig under pandemin. Hälsotester med blodprov eller för tarmbakterier kan man beställa på nätet för mellan 1000 och 1500 kr. R & R har testat tre olika av varje. Blodproven i nio små rör tas på anvisad lokal nära hemmet. Tarmprovet tas hemma och skickas in. Företagen lovar svar på nätet inom några veckor på vad man bör göra för att förbättra sin hälsa. Men det är tveksamt hur personliga råden är. En specialist på allmänmedicin anser att det inte går att individanpassa hälsoråd utifrån just din situation efter endast några blodprov och är kritisk till digitala hälsotest. Man får ett standardpaket av provsvar, typ motionera mera, äta nyttigare, vitamintillskott, inte röka, inte dricka för mycket alkohol och erbjuds en länk till en receptbank med hälsosammare kostval. De testsvar man får vid insända tarmprov är lika de rekommendationer som livsmedelsverket ger. Ät mer fibrer, bönor och baljväxter. Man har jättemånga olika sorters bakterier i tarmen men vet idag inte vilka som är goda eller onda. Läkare som synat testerna tycker att ett besök i primärvården där man tar prover som följs upp vid ett individuellt hälsosamtal är värdefullare. I dag erbjuder nio av landets 21 regioner sådana hälsotest. Det visar sig att folk som då fått råd ändrat sina vanor och lever sundare.

Air-condition

I somras var det kanske många som funderade på att skaffa en AC. Priserna varierar mellan 5000 och

7000 kr. R & R svarar på några frågor som i så fall kan bli aktuella.

1. Drar de mycket ström? 10 % av all världens förbrukning står AC och fläktar för.
2. Låter de mycket? Modellerna som R & R testat har tyst läge men har ändå ljudnivåer mellan 56,3 och 63,7 dB
3. Gör det stor eller liten nytta att leda bort värmen genom fönstret? Den varma luften bör ledas ut.
4. Hur ofta måste filtret göras rent? Enligt tillverkarna varje eller varannan vecka beroende på damm eller pollen i lokalen.

Romansbedrägerier

Så kallade romansbedrägerier och andra bedrägerier på nätet blev vanligare under pandemin. Tre-fjärdedelar av de anmälda fallen är från kvinnor. Ett genomsnittligt offer har lurats på omkring 350 000 kr. Några tips för att inte bli bedragen är att noga googla på personen som man fått kontakt med, och alltid vara extremt misstänksam om man blir ombedd att skicka pengar.

Elektriska spisar

Om du ska välja mellan glaskeramik- och induktionshäll på din nya spis så har R & R listat några skillnader som kan vara bra att känna till. Glaskeramik är något billigare, något långsammare, mer energislukande men tystare, och du kan använda alla gamla kokkärl.

Induktionshällen är snabbare, mindre elslukande, men fläktarna hörs och alla kokkärl måste vara magnetiska.

Bearnaisesås

Godaste bearnaisesåsen gör du själv. De köpta är mer som majonnäs, då de är gjorda med olja istället för smör. De förvaras i kylskåpet och skulle bli för hårda om de var gjorda på smör som den äkta bearnaisen, som uppfanns i Frankrike på 1830-talet och fick namn efter Bèan, ett område som kung Henrik IV kom ifrån, och La Pavillon Henrik IV var krogen där såsen föddes. Förvånansvärt är att de köpta innehåller så många andra ingredienser än den äkta. Men en panel tyckte ändå att många köpta var goda och populära till grillat och onekligen lättare än att själv göra såsen. Coops och Lidl's fick höga betyg och var dessutom billiga.

Dumpad mat

I R & R berättar en journalist att han levat på vad han hittat i matbutikernas containrar i åtta år. Frukt, grönt, ägg, bröd, mjölk, konserver t.o.m. Kalix löjrom. Det är skrämmande att så mycket användbar mat kastas och han (liksom jag) tycker att bästföre datumet är boven. Mycket av vad som kastas är ätbart långt efter detta datum. Det kunde räcka med produktionsdatum. Lukt, smak och gott omdöme får i stället avgöra om varan går att äta.

Vera Sundberg
Konsumentombud

DIGITAL FIXARTJÄNST

IT och digitalhjälp i ditt hem för dig som fyllt 68 år och bor inom Östermalms stadsdelsområde.

Tjänsten är avgiftsfri och utförs på helgfria vardagar. Eventuell utrustning som du behöver införskaffar du och betalar själv.

För att den digitala fixaren ska kunna hjälpa till är förutsättningen att du har den digitala utrustningen och ett fungerande internetabonnemang.

Du kan få hjälp av den digitala fixaren i hemmet högst 6 timmar per år och hushåll.

Exempel på vad du kan få hjälp med:

- Lär dig hur du laddar ner appar, ringer, skriver sms eller skickar e-post
- Hur du kan använda videosamtal som ett kommunikationsmedel
- Information om film och musik på internet via olika tjänster
- Information om hur din telefon, surfplatta eller dator fungerar

Det här gör inte den digitala fixaren:

- Reparationer av digitala enheter
- Arbete som innefattar fackkunskap inom IT

Ring vår digitala fixare och boka en tid för ditt ärende.

Elina Jukala

IT-pedagog, digital fixartjänst

Telefon: 08-508 10 252

Telefontid: mån-fre 09:00-11:00

DROP-IN-MOTTAGNING

Träffpunkt Rio, Sandhamnsgatan 4, tisdagar kl. 13.00-15.30

Träffpunkt Bo Bergmans gata 4, onsdagar kl. 13.00-15.00