

# Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt  
Stockholm

Nr 123 december 2021 Årg. 31

Grundad 1981

## Kära vänner!

Tänk om jag hade vetat hur framtiden skulle te sig, när jag skrev min julhälsning för två år sedan! Redan då var det många som levde i ensamhet. Men det skulle bli än värre, när vi s.k. 70-plussare våren därpå uppmanades av Folkhälsomyndigheten att isolera oss. Pandemin var ett faktum och äldre och sköra skulle skyddas.

Trots alla försiktighetsåtgärder blev många sjuka i covid-19. I vår egen styrelse insjuknade flera, ett par låg på sjukhus och tillfrisknade på rehabiliteringshem. Så även jag. Det tog på mina krafter, och under en period fick vår vice ordförande Germund Olinder sköta ordförandeskapet – under rådande omständigheter digitalt. Föreningen lyckades ändå hålla igång mycket av programverksamheten via Zoom. Nu har förhoppningsvis det mesta återgått till det normala – med beaktande av ännu gällande restriktioner. Vi kan erbjuda ett fullmatat intressant vårprogram, som jag hoppas ni vill ta del av!

Att jag varit ordförande för SPF Seniorerna Engelbrekt i 12 år har jag svårt att fatta. Tiden flyger iväg, när man ägnar sig åt något som man tycker är roligt och angeläget. Jag tycker att arbetet som ordförande har varit oerhört stimulerande; jag har vidgat mina vyer, upplevt och lärt mig mycket och sist men inte minst fått många nya vänner. Just kontakten och samarbetet med medlemmar i vår egen förening men även övriga SPF-föreningar i Stockholmsdistriktet har betytt mycket för mig.

Men åldern tar ut sin rätt, och nu känner jag att det är dags att sluta. Jag är förvissad om att min påtänkta efterträdare kommer att tillföra föreningen ny energi!

Till sist vill jag ta tillfället i akt och tacka alla som på olika sätt hjälpt och uppmuntrat mig i mitt uppdrag. Det är med varmt hjärta men också stort vemod som jag nu en sista gång önskar er alla

*En riktigt God Jul  
och  
ett Gott Nytt År!*

Kerstin Tideblad Särner  
Ordförande



## AKTUELLT

### Januari

20 torsdag	13.45	Studiebesök
25 tisdag	14.00	Månadsmöte

### Februari

9 onsdag	10.30	Vandring
10 torsdag	13.45	Studiebesök
22 tisdag	14.00	Årsmöte
24 torsdag	13.45	Studiebesök

### Mars

9 onsdag	11.00	Vandring
10 torsdag	13.45	Studiebesök
22 tisdag	14.00	Månadsmöte
23 onsdag	10.20	Vandring

## ÅRSMÖTET

Kallelse till mötet finns på sid 2.

## EN NY SÄSONG

fyllt med våra intressanta program.

De fyra SPF-föreningarna på Östermalm har också ett givande samarbete. Läs därför även om andra aktiviteter än våra egna under rubriken Gemensamt för Östermalm.

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan. Kanske hittar du något för dig i deras innehållsrika kursprogram.

Våra resor är mer än populära, så först till kvarn!

## MÅNADSMÖTEN

Under pågående pandemi förutsätter vi att du är vaccinerad för att delta.

Glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag före tisdagarnas månadsmöten. Ring eller mejla till 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

Ni har väl inte glömt bort att besöka vår

## HEMSIDA

<https://www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm>

Där finner ni alla aktuella uppgifter om vad som är på gång. Särskilt viktigt när man inte med säkerhet vet vilka restriktioner som kommer att gälla. Det kan bli ändringar i programmen.

### 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](https://www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm)

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

## INNEHÅLL

På gång, Reseprogram,  
Program Våren 2022, Studieförbundet  
Vuxenskolans kursprogram,  
Konsumentnytt, Lokala rabatter.

# På gång

Valberedningen har för närvarande fullt upp med sitt, för föreningens fortsatta utveckling, så viktiga arbete. Läs därför texten noga och ta dig en funderare. Kanske det ändå skulle kunna vara något just för dig. I vår styrelse har man väldigt trevligt, samtidigt som man gör en viktig insats.

## Nya styrelsemedlemmar sökes!

Valberedningen söker nu två nya personer till styrelsen för SPF Engelbrekt att väljas vid årsmötet i februari.

Är du intresserad av att träffa andra och samtidigt göra något stimulerande och nyttigt? Är du intresserad av att hålla dig uppdaterad? Är du intresserad av att sätta dig in i nya frågor och att samarbeta med andra?

Styrelsen består av 9 personer inklusive ordförande. En plats är vakant. En person kommer att lämna, vilket innebär att det behövs två nya personer till styrelsen att väljas vid årsmötet i februari 2022.

Styrelsens uppgifter är att se till att det finns många varierande aktiviteter för medlemmarnas trivsel och gemenskap. Styrelsen deltar också i de frågor som förbundet SPF Seniorerna driver för att göra seniorernas röst hörd i samhället och förbättra våra villkor. Därtill är styrelsen representerad i Östermalms Stadsdelsnämnds Pensionärsråd och kan där direkt påverka de lokala frågorna om hälsa, trivsel och boende. En väsentlig uppgift är att ha en bra kommunikation med föreningens medlemmar genom Engelbrektsbladet, hemsidan, mail eller brev.

Styrelsen har ca 10 möten per år då verksamheten planeras och följs upp. Varje ledamot ansvarar för sina frågor och redovisar läget för styrelsen med efterföljande diskussion. Mötena är trevliga och

informella och diskussionerna är livliga och stimulerande. Med ordförandes hjälp landar de i bra beslut.

Vi i valberedningen vill komma i kontakt med dig som är intresserad av att ingå i styrelsen och på så sätt göra en insats för föreningen.

## Hör av dig till någon i Valberedningen:

Ulla Ingerdal  
tfn 070-664 39 29  
ulla@ingerdal.com

Kickan Ericsson  
Tfn 070-274 88 52  
vericsson34@gmail.com

Viveka Friberger  
tfn 0708 264 265  
viveka.friberger@gmail.com

## ÅRSMÖTE

Medlemmarna i SPF Seniorerna Engelbrekt  
kallas härmed till årsmöte  
tisdagen den 22 februari 2022 kl. 14.00  
på Café Utsikten, Rehnsgatan 20, 6 tr.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda  
senast den 18 januari.

Barbro Westerholm, f.d. ordförande i SPF, leder mötet.

Efter mötet talar Ingrid Törnqvist, journalist och författare, om sin bok  
”Carl-Gustaf svingel och Silvias familj i det kalla krigets Berlin”.

Föreningen bjuder på kaffe.

## Reseprogram våren 2022

**Anmälan till samtliga resor:** med angivande av adress, telefonnummer, och e-postadress. På utlandsresorna ska även födelsetid (ååmmdd) anges:

**Anmäl till** Germund Olinder, germund.maud@gmail.com, tel 0708-665 625

### **Mary Poppins på Svenska Teatern i Helsingfors**

**30 mars – 1 april 20**

**Arrangörer: Germund Olinder/Lars Roxtorp/Viking Line**

**Mary Poppins** flyger över hustaken i London igen, men det är inne i Svenska Teaterns vackra salong vi får uppleva det hela som magisk teater i en färgsprakande och fantasifylld värld. Musikalen **Mary Poppins**, som är bland de största musikalsatsningarna på Svenska Teatern har en förtrollande historia, oförglömliga låtar och bländande dansnummer som redan har charmat och fånglat hela världen.

**Huvudrollen** spelas av skönsjungande mezzosopranen Josefin Silén som är musikalartist utexaminerad från Högskolan för Scen och Musik i Göteborg.

**Dag 1.** Vi reser med M/S Gabriella från Viking Linde terminalen i Stadsgården. Efter ombordstigningen äter vi en god middag med vin. Därefter tar vi del av fartygets nöjesutbud.

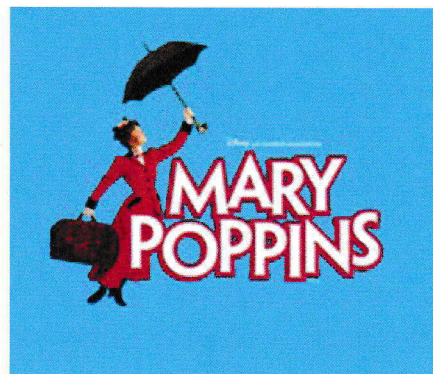
**Dag 2.** Efter en rejäl sjöfrukost tar vi oss till Svenska Teatern där föreställningen börjar kl 12.00. Även denna dag får vi en middag med vin efter ombordstigningen.

**Dag 3.** Före landstigningen i Stockholm intar vi återigen den rikhaltiga frukosten.

**Pris p/p: 2 720** i utsides dubbelhytt.

singelhytt utsides **3 170:-**

**Beställ gärna produktblad med utförligt program.**



### **Stora Sundby slott**

**tisdagen den 10 maj**

**Arrangör: Germund Olinder**

Avfärd från Karlaplan kl 08.30, åter cirka 17.30.

**Mitt i** natursköna Södermanland ligger sagolika Stora Sundby Slott och speglar sig i Hjälmarens vatten. Gården har en lång historia som sträcker sig tillbaka till medeltiden. Det vackra och imponerande slottet invid Hjälmarens vatten var en dröm om en romantisk riddarborg som blev verklighet. Slottet började att byggas redan på 1400 talet.

**1848** stod det nuvarande slottet färdigt och stoltserade med fyra stora torn symboliserande årtiderna, tolv mindre torn för månaderna, 52 rum för årets veckor och 365 fönster för årets alla dagar.

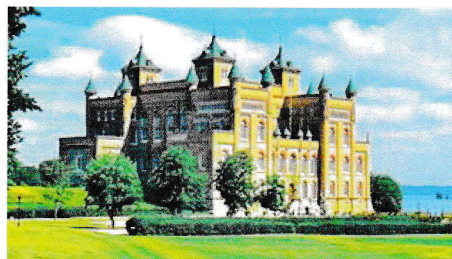
**När vi anländer** till slottet börjar vi med kaffe och kaka i caféet, innan vi får en visning av slottet, som bebos av familjen Klingspor.

**Vår lunch** intar vi i flerhundraåriga Pilkrog i Eskilstuna.

**Innan** vi återvänder till Stockholm gör vi ett besök på friluftsmuseet Radermachersmedjorna, där vi går på upptäcktsfärd på egen hand.

**Pris: 695:-**

**I priset ingår:** bussresa, förmiddagskaffe, visning av slottet, lunch och museibesök.



## Dramatiska Korsika & gästvänliga Sardinien

14 – 21 maj

Arrangör: Reseskaparna

Vi får en oslagbar kombination av Korsikas pittoreska byar, stor-slagna otämjda natur och Sardinien's fantastiska mat och gästvänlighet. Tillsammans med reseledaren Johan och hans vänner har russen plockats ur kakan och vi ser saker lite utanför turiststråken. Vi börjar i Bastia på norra Korsika, reser, äter och får andra upplevelser på vägen ner till sydspetsen och mytiska Bonifacio.

Efter en kort färjetur är vi i Italien och norra Sardinien. Detta är en resa i behagligt tempo där vi får uppleva två länder och två kulturer, som ändå har en hel del gemensamt. För hur än makthavarna har ritat kartan under årtionden så är människorna öbor, fiskare och nära grannar. Vi får smakprov på såväl mat och dryck som gammal och ny kultur.

**SPF:s pris: 16 750:-** (ordinarie pris 17 750:-) **Enkelrum: 2 600:-**  
Beställ gärna produktblad med utförligt program.

## Dagskryssning på Göta Kanal och besök i gamla Linköping

onsdag 1 juni 2022

Avfärd kl 07.00 från Oscarsteatern åter ca kl 19.00.

Här får du uppleva en av de vackraste delarna av Göta kanal. Fartyget går här mellan Berg och Borensberg och bjuder på hisnandeupplevelser, imponerande slussar som vid första anblicken ser omöjligt ut att bestiga. Vi passerar en levande landsbygd med hus och herresäten från 1700- och 1800-talet.

Göta kanal är ett av Sveriges i särklass största byggnadsprojekt. Ett privilegiebrev från Karl XIII gav rätten att påbörja kanalbygget som startade 1810 och blev färdigställt 1832. Byggherre är Baltzar von Platen och 58,000 indelta soldater från 16 regementen deltog.

Innan vi återvänder till Stockholm hinner vi med ett besök i pittoreska Gamla Linköping och på hemresan bjuds det på busskaffe med bulle och kaka.

**Pris: 975:-**

Beställ gärna produktblad med utförligt program.

## Skagen

7 – 10 juni

Arrangör: CK:s Resor

Natur och kultur i en härlig kombination

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

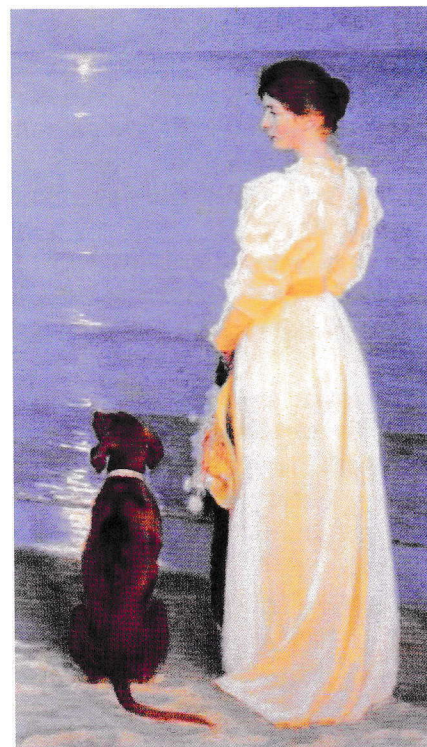
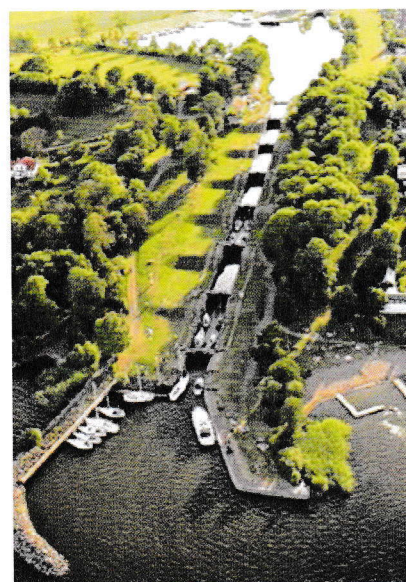
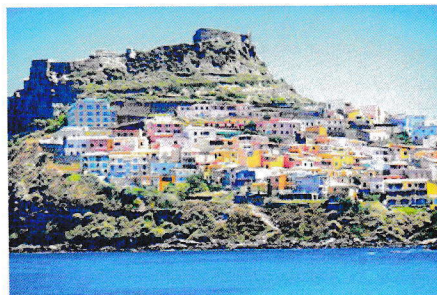
Vi startar tidigt och kör med kaffe- och lunchpauser till Göteborg och Stena Lines färja till Fredrikshavn och vidare med bussen till Skagen och vårt hotell.

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

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

**Pris: 6.985:-**, enkelrumstillägg: 1.200:-

Beställ gärna produktblad med utförligt program.



## 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, webbmaster*

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**

## **VÅREN 2022**

## **VÄNTJÄNSTEN**

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](https://spfseniorerna.se/engelbrektstockholm)

**Välkommen till våra aktiviteter:**

**Månadsmöten**

**Studiebesök**

**Vandringar**

**Mingel Boule Bridge**

**Gemensamt program för**

**Östermalms SPF-föreningar**

# Månadsmöten

Våra månadsmöten äger rum på Café Utsikten, Rehngatan 20, 6 tr. hiss, (hörnet Rehngatan/Lunt-makargatan). Bussarna 2, 4, 6 och 72 till Stadsbiblioteket, samt T-banan till station Rådmanngatan, uppgång Handelshögskolan/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 25 januari kl. 14.00

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

Johan Haage, välkänd för oss som guide, föreläser om Stockholm och dess historia.

Tisdag 22 februari kl. 14.00

## ÅRSMÖTE

Barbro Westerholm kommer att vara ordförande. Därefter talar Ingrid Törnqvist, journalist och författare, om mannen som hjälpte människor fly från Östtyskland och om sin bok "Carl-Gustaf Svingel och Silvias familj i det kalla krigets Berlin". Föreningen bjuder på kaffe.

Tisdag 22 mars kl. 14.00

## FÅGLARNAS BETEENDE, KÄRLEKSLIV, DNA OCH GPS

Georg Högsander, fågelskådare sedan 15-årsåldern, föreläser om hur den nya tekniken med GPS har bidragit till mycket ny kunskap om fåglars liv, som att vissa arter flyttar bara om miljön blir för tuff med hårda vintrar. Med DNA-forskning har man gjort nya rön kring fåglarnas sökande efter en partner.

Tisdag 19 april kl. 14.00

## KARIN LARSSON

Förutom själv konstnär var Carl Larssons hustru familjens överhuvud som mamma, maka och ansvarig för hushållet. Hon skötte makens affärer, tog hand om hans känslösvängningar och ingen tavla lämnade ateljén utan hennes godkännande. Ola Gäverth, radiojournalist och granne med Sundborn, kåserar och bjuder på "Karins kakor".

Tisdag 31 maj kl. 14.00

## SÅNGER FRÅN REVY, FILM OCH KABARÉ

Caroline Langenheim musicerar. Njut av Karl-Gerhard, Jules Sylvain, Povel Ramel och många fler.

# Studiebesök

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

Torsdag 20 januari kl. 13.45

## POLISMUSEET – "AVTRYCKAREN"

Djurgården, Museivägen 7.

Vi får en guidad visning av utställningen med 150 år av polisfotografi.

Kostnad: 150 kr som betalas i förväg till föreningens bankgiro 268-6244 eller med swish eller kontant på plats.

Samling: Vi ses vid entrén.

Bindande anmälan till Greta Jansson, tfn 076- 895 89 19 tidigast den 10 januari, senast den 14 januari.

Torsdag 10 februari kl. 13.45

## KATARINA BRANDSTATION

Tjärhovsgatan 9-11.

Hörnet av Katarina västra Kyrkogata.

Storstockholms brandförsvares äldsta anläggning och världens äldsta i bruk varande brandstation på samma plats. Vi får en guidad visning av stationen, där det ingår kaffe med dopp.

Kostnad: 100 kr som betalas på plats kontant och går till deras verksamhet.

Samling: Vi ses vid entrén.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast den 3 februari.

Torsdag 24 februari kl. 13.45

## KUNGLIGA VÄNTHALLEN I CENTRALSTATIONEN

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

Kostnad: 100 kr som betalas med swish eller kontant på plats och går som bidrag till Stadsmissionen.

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

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast den 17 februari.

Torsdag 10 mars kl. 13.45

## **FRÄLSNINGARMÉN, TEMPLET**

Östermalmsgatan 69.

Vi får en presentation av vad de sysslar med, speciellt den sociala verksamheten på Östermalm.

Kostnad: 100 kr som betalas kontant och går till verksamheten, kaffe med dopp ingår.

Samling: Utanför entrén.

Bindande anmälan till Kickan Ericson, tfn 070-274 88 52 senast den 3 mars.

Fredag 8 april kl. 13.00

## **NÄSBY SLOTT**

Djurholmsvägen 30, Näsby Park.

Slottet har en sedan 1300-talet intressant historia.

På senare tid mellan 1943-1987 bedrev Kungl.

Sjökrigsskolan utbildning där. Idag drivs det som konferenscenter. Vi får en guidad visning inne i

slottet samt runt parken av Johan Taube.

Kostnad :100 kr som betalas i förväg till föreningens bankgiro 268-6244 eller med swish eller kontant på plats.

Samling: Östra station inne i hallen kl. 13.00.

Tåg till Näsby Park.

Bindande anmälan till Mona Öhnfelt, tfn 073-092 66 65 senast den 31 mars.

Torsdag 19 maj kl. 13.45

## **WALDEMARSUDE**

Prins Eugens väg 6.

Marina Rydberg, trädgårdsmästare på

Waldemarsudde, guidar oss i prins Eugens vackra park.

Kostnad: 120 kr som betalas i förväg på föreningens bankgiro 268-6244 eller med swish eller kontant på plats.

Samling: Utanför huvudentrén.

Bindande anmälan till Kickan Ericson, tfn 070-274 88 52 senast den 12 maj.

---

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

**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

# **Vårvandringar 2022**

Alla vandringar är 5-6 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 9 februari

## **Skeppsholmen – Kastellholmen**

Mötesplats: Utanför Nationalmuseum kl. 10.30.

Cafébesök.

Onsdag 23 februari

## **Farsta Centrum – Fagersjö**

Mötesplats: Farsta Centrums T-banestation utanför spärrens kl. 11.00.

Cafébesök.

Onsdag 9 mars.

## **Hässelby Slott – Blackeberg**

Mötesplats: Johannelunds T-banestation utanför spärrens kl. 11.00.

Cafébesök.

Onsdag 23 mars

## **Kyrkviken – Killinge**

Mötesplats: Ropstens T-banestation utanför spärrens kl. 10.20.

Onsdag 6 april.

## **Ekebysjön – Ösbysjön**

Mötesplats: Östra station ovanför rulltrappan kl. 10.30.

Onsdag 20 april.

## **Alvik – Nockeby**

Mötesplats: Alviks T-banestation utanför spärrens kl. 10.30.

Onsdag 4 maj

## **Bergianska Trädgården**

Mötesplats: Östra station ovanför rulltrappan kl. 10.30.

Onsdag 18 maj

## **Runt Ösby träsk i Gustavsberg**

Mötesplats: Södermalmstorg kl. 9.50.

# Torsdagsmingel

Välkomna på torsdagar kl.16.00 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 10/1.

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

## Bridge

Bridgen startar den 10/1.

Var är dock i skrivande stund inte bestämt.

Du som spelar, ring Bertil Dahlberg för information. Tfn 070-535 93 44.

---

# Gemensamt för Östermalm

## Pubträffar

Onsdagar kl. 15.00, 19/1, 16/2, 16/3, 13/4 och 11/5 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

## Dansträffar

Fredagar kl. 13.00-16.00, 14/1-20/5.

Sällskapsdans på Föreningsrådet,

Fältöversten, Valhallavägen 148.

Entré 100 kronor inkl. kaffe och bröd.

## Datasupport

Digitala första hjälpen, kl. 9.00-10.30.

Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146, 1tr.

Ring för mer info, tfn 08-508 307 30.

## Tävlingsbridge

Tisdagar kl. 10.15-15.00.

Start 11/1-10/5.

Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148.

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

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

Fasta par. Lediga platser.

## Frågesport, aktivitet för hjärnan

Torsdag 24 mars kl. 14.00.

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

Historiska museet, rummet rakt fram genom restaurangen.

Kostnad: 70 kronor.

Bindande anmälan senast 21 mars till

Birgitta Agazzi, birgitta.agazzi@gmail.com

tfn 073-073 39 91.

I samarbete med SPF Karlaplan.

## Musikfrågesport

Tisdag 21 april kl. 14.00.

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

Historiska museet, rummet rakt fram genom restaurangen.

Kostnad: 70 kronor.

Bindande anmälan senast 18 april 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 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.

## Digital Fixartjänst

IT och digitalhjälp i ditt hem för dig som fyllt 68 år och bor på Östermalm. Du kan t.ex. få hjälp med appar, videosamtal, film och musik på internet och information om hur din telefon, surfplatta eller dator fungerar. Högst 6 timmar per år och hushåll.

Tjänsten är kostnadsfri.

Ring Elina Jukala måndag-fredag kl. 9.00-11.00.

Tfn 08-508 10 252.

## Brottsofferjouren

Hos Brottsofferjouren kan alla som råkat illa ut för brott kostnadsfritt få hjälp, tfn 0200-212019, [www.boj.se](http://www.boj.se)

## Advokatjouren

Kostnadsfri juridisk rådgivning.

Östermalms bibliotek, Valhallavägen 146, 1tr.

Ring för mer info, tfn 08-508 307 30.



# Kursprogram

Våren 2022



## 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 detta programblad syns bara ett urval – hela utbudet finns på:

[www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)

Tider och platser kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se:

[www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)

## Avtal mellan SPF och SV

SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2022. Kom ihåg att säga till vid anmälan!

## Covid-19

Vi följer och anpassar oss hela tiden beroende på smittoläge och folkhälsomyndighetens riktlinjer. Har du frågor och funderingar, tveka inte att höra av dig till oss!

## FOTO

### Bildhantering för PC

3 ggr 1290kr kl.13.30-16.00

Start 2022-03-29

Ledare: Gabriel Eliasson

### Bildhantering för Mac

3 ggr 1290kr kl.13.30-16.00

Start 2022-03-30

Ledare: Gabriel Eliasson

### Skapa din egen fotobok

3 ggr 1290kr kl.10.00-12.30

Start 2022-03-30

Ledare: Gabriel Eliasson

## MOBIL & SURFPLATTA

### Kom igång med din smartphone/Android - grund

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.00

Start 2022-02-02

Ledare: Gabriel Eliasson

### Kom igång med din iphone – grund

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.30

Start 2022-02-01

Ledare: Gabriel Eliasson

### Kom igång med din iphone – forts

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.30

Start 2022-04-22

Ledare: Gabriel Eliasson

### Kom igång med din ipad – grund

4 ggr 1050kr kl.12.30-16.00

Start 2022-03-02

Ledare: Gabriel Eliasson

### Kom igång med din smartphone/Android - grund

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.00

Start 2022-03-29

Ledare: Gabriel Eliasson

### Kom igång med din smartphone/Android - forts

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.00

Start 2022-04-20

Ledare: Gabriel Eliasson

### Kom igång med din smartphone/Android inkl. doro - grund

4 ggr 1050kr kl.13.30-16.00

Start 2022-02-02

Ledare: Gabriel Eliasson

### Swish/Bank-Id/Spam mm för mobil/dator

3 ggr 995kr kl.10.00-12.30

Start 2022-05-18

Ledare: Gabriel Eliasson

## DATOR

### Kom igång med din Mac – grund

4 ggr 1590kr kl.13.30-15.45

Start 2022-03-01

Ledare: Gabriel Eliasson

### Kom igång med din PC – grund

4 ggr 1590kr kl.13.30-15.45

Start 2022-03-02

Ledare: Gabriel Eliasson

## TECKNA & MÅLA

### Olja & akryl nyb/forts helg

2 ggr 1990kr kl.10.00-16.00

Start 2022-02-19

Ledare: Joakim Heidvall

### Olja & akryl nyb/forts helg

2 ggr 1990kr kl.10.00-16.00

Start 2022-03-26

Ledare: Joakim Heidvall

### Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr 1850kr kl.10.00-14.30

Start 2022-03-05

Ledare: Helena Merckell Birkenblad

### Kurbitsmålning forts helg

1 gång 1050kr kl.10.00-14.30

Start 2022-03-19

Ledare: Helena Merckell Birkenblad

## TEXTILA HANTVERK

### Hjärtan - virka och vik origami

1 gång 1050kr kl.10.00-15.00

Start 2022-02-13

Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

### Återbrukshantverk

1 gång 1200kr kl.10.00-16.00

Start 2022-03-05

Ledare: Tuva Widén

### Virka mönstermagi

4 ggr 2350kr kl.18.00-21.00

Start 2022-03-15

Ledare: Maria Gullberg

### Tvåändsstickning

1 gång 1050kr kl.10.00-16.00

Start 2022-03-19

Ledare: Kristina Rolf

### Knyppling helg

2 ggr 1750kr kl.09.00-16.00

Start 2022-03-26

Ledare: Hedwig Silén Hermanson

### Virka med pärlor

1 gång 1050kr kl.10.00-15.00

Start 2022-03-27

Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

## SILVERSMIDE

### Silversmide i Gamla stan

4 ggr 1760kr kl.10.00-12.30  
Start 2022-02-02  
Ledare: Cecilia Zendendahl

### Silversmide i Gamla stan

4 ggr 1760kr kl.10.00-12.30  
Start 2022-03-02  
Ledare: Cecilia Zendendahl

### Silversmide i Gamla stan

4 ggr 1760kr kl.10.00-12.30  
Start 2022-04-13  
Ledare: Cecilia Zendendahl

## HÄLSA & LIVSSTIL

### DansSteget Alvik

10 ggr 1250kr kl.18.00-20.15  
Start 2022-01-31  
Ledare: Kerstin Carlsson & Marie Lander

### Rosenrörelser Alvik, inkl SPF rabatt

12 ggr 675kr kl.09.30-10.30  
Start 2022-02-03  
Ledare: Barbro Bengtsson

### Rosenrörelser Alvik, inkl SPF rabatt

12 ggr 675kr kl.11.00-12.00  
Start 2022-02-03  
Ledare: Barbro Bengtsson

### Qigong Alvik

12 ggr 1250 kr kl.10.00-11.30  
Start 2022-02-10  
Ledare: Anna Holténstam

### Naturens skafferier Kroppsvård

1 gång 950kr kl.18.00-21.00  
Start 2022-04-20  
Ledare: Jeanette Gudmundsson Granberg

### Naturens skafferier vandring-Vild mat

1 gång 950 kr kl.13.00-16.00  
Start 2022-05-26  
Ledare: Jeanette Gudmundsson Granberg

## SLÄKTFORSKNING

### Släktforskning handstillsläsning

5 ggr 2450 kr kl.13.00-15.30  
Start 2022-01-17  
Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning grund

7 ggr 2550 kr kl.13.00-15.30  
Start 2022-02-21  
Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning grund intensiv

2 ggr 2550 kr kl.10.00-16.00  
Start 2022-02-26  
Ledare: Ulf Berggren

## SPRÅK

### Franska för nästan nybörjare

10 ggr 2350 kr kl.17.30-19.00  
Start 2022-02-15  
Ledare: Alexandre Emery

### Spanska för nästan nybörjare

10 ggr 2350 kr kl.10.00-11.30  
Start 2022-02-15  
Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

### Engelska för nästan nybörjare

10 ggr 2350 kr kl.18.00-19.30  
Start 2022-02-16  
Ledare: Lena Lindström

## TRÄDGÅRD

### Trädgårdsplanering grund

6 ggr 2250 kr kl.18.30-21.00  
Start 2022-03-10  
Ledare: Lars Myrtner

### Trädgårdsplanering helg

2 ggr 2250 kr kl.10.00-16.00  
Start 2022-04-23  
Ledare: Lars Myrtner

### Slätterkurs - teknik och skötsel

1 gång 1150 kr kl.09.00-16.00  
Start 2022-07-01  
Ledare: Kjell Gustafsson

## AFASI

### Cirklar i samverkan med Afasiföreningen i Stockholms län

Alla cirklar för personer med afasi anpassas utifrån deltagarna språkliga förmåga. Vi anordnar cirklar inom språklig stimulans, måla och teckna, samt sång. Vi har även verksamhet för anhöriga.

För mer information och anmälan kontakta Margareta Forselius, margareta.forselius@afasicenter.se tel 08-720 44 80 eller 0765 56 13 90

Vi förbehåller oss rätten till att kursstartstider och datum kan eventuellt ändras.

### Vi har fler kurser!

I det här programet syns bara ett urval, hela utbudet finns på [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm) eller scanna QR-koden här bredvid med din mobil för att komma direkt till vår webbsida.

## VANDRINGAR

### Kondition och kondiskultur på samma gång!

Promenera 1-1,5 timme med vår guide för dagen, som visar och berättar. Turen avslutas välförtjänt på ett av stadens konditorier. Tiden är kl 11.00 och kl 13.30.

### Kondisvandring från Stortorget till Sergels torg

27/2 150 kr kl.11.00 och 13.30

### Kondisvandring Östermalmsblandning

24/4 150 kr kl.11.00 och 13.30

### Kondisvandring i Husby

22/5 150 kr kl.11.00 och 13.30

Ytterligare 2 vandringar planeras under våren. Se vår hemsida [sv.se/stockholm](http://sv.se/stockholm)

## NATUR & ÖRTVANDRINGAR

### Örtvandring Djurgården

25/4 250 kr kl.13.30-15.00  
Ledare: Ulla Jansson

### Örtvandring Tantolunden

25/4 250 kr kl.18.30-20.00  
Ledare: Ulla Jansson

### Örtvandring Hässelby strand

26/4 250 kr kl.13.30-15.00  
Ledare: Ulla Jansson



# Konsumentnytt

Att vi är överösta med reklam undgår ingen. Att vara en medveten kund är inte lätt. Vera Sundberg har som vanligt läst Råd & Rön och gör intressanta nedslag om ett alltmer påträngande konsumtionssamhälle. För väl att en del företag åter tillverkar reparerbara produkter.

## FAKTUROR

Måste man betala fakturor för saker som ännu inte är levererade? Huvudregeln är att du inte är skyldig att betala, om inte annat avtalats. Om varan dröjer allt för länge kan du avbryta köpet, och då är det enklare om du inte betalat. Om du redan gjort det, kan du kräva pengarna tillbaka.

## TVÄTTETIKETTER

Är det tillåtet att sälja textilplagg utan etikett med fiberupplysning, tvättråd mm.? Nej, det ska finnas. Tillverkningsland är däremot inte nödvändigt.

## MATSVINN

Matsvinn är fortfarande ett stort problem, och mängdrabatter visar sig öka matsvinnet, då man köper på sig mer än man sedan kan göra av med, innan det blir dåligt. Det är bättre om affären ger rabatt på en vara direkt. Några affärskedjor har börjat fundera i den riktningen. (Personligen tycker jag det är konstigt att alla förpackningar av bröd, köttfärs, korv mm alltid är lika stora och gjorda för större hushåll, då så många hushåll består av bara en person. Det är i regel inte möjligt att köpa mindre än 500 g köttfärs t.ex.)

## DEN MEDVETNA KONSUMENTEN

Den medvetna kunden har det inte lätt, då konsumtionen tagit sig in i våra liv från alla håll. Vi översköljs av reklam direkt eller indirekt, som säger att vi blir lyckligare eller bättre människor om vi shoppar. Är det hel måste vi ha fredagsmys med chips, godis och vin. Döva ditt dåliga samvete och köp något till fars dag! Hemmet har blivit en statussymbol. Vi renoverar och river ut fullt fungerande kök och

badrum, köper dyra köksmaskiner men äter kanske ändå bara hämtmat. Det pratas om att vi ska handla mindre och återvinna mer. Men i själva verket finns planerat åldrande som gör att saker har begränsad livstid och går sönder, och det är få saker som kan lagas eller återvinnas. Dock finns glädjande nog medvetenheten om att kunna reparera hos en del företag idag.

Det finns inte heller något som tyder på att vi i längden blir lyckligare. Tvärtom kanske vi drar på oss skulder eller får dåligt samvete. Textilindustrin hör till de värsta klimatbovarna, vars utsläpp är lika stort som all världens flyg och sjöfart, och som lockar med låga priser, inte minst genom E-handel. R & R redogör för de senaste företagen, som kan lansera 150 000 nya plagg på ett enda år, dessutom billiga för att också locka unga kunder. På sina konton på sociala medier skapar de en glittrande och lockande värld, som inte bara ungdomar har svårt att motstå. Snart dyker ett konkurrerande företag upp med än mer lockande varor och priser, och så faller vi för frestelsen att köpa något vi inte behöver. Vad som inte framkommer är textilarbetarnas låga löner och långa arbetstider, och att textilarbetarna kan vara barn. Varorna tillverkas ofta i Asien med långa frakter dessutom. Här finns något som alla kan göra för miljön!

## SKALJACKOR

Det är en tunn smidig jacka som är vindtät, vattentät och har god andningsförmåga, så att kroppsvärme och vattenånga kan ta sig ut tack vare ett funktionellt membran i motsats till en regnjacka, som bara skyddar mot regn och vind. Skaljackan är också rymlig för att lätt kunna anpassas för kläder inunder. Länge har skaljackor innehållit fluorkarboner eller PFAS, som har kallats evighetskemikalier, eftersom de ackumuleras i levande organismer och sedan ett par år är dokumenterat giftiga. Man har återfunnit dessa ämnen t.o.m. i isbjörnar

i Arktis. PFAS används framför allt för att de är vattenavstötande. De är misstänkt cancerframkallande och reproduktionshämmande och har varit en tillsats i allt från funktionskläder och kosmetika till pizzakartonger. Nyligen förbjöds 200 sådana fluorkarboner att säljas inom EU. Kemikalieinspektionen tillsammans med andra europeiska myndigheter förbereder ett förslag att helt förbjuda PFAS-kemikalier. Som kund kan man efterfråga skaljackor och andra funktionsplagg helt utan fluorkarboner.

## ATT BLI LURAD

Det finns tydligen ingen gräns för vad bedragare kan hitta på för att lura oss äldre. En dam blev nyligen uppringd av ett företag som påstod sig lagenligt erbjuda en nödvändig rengöring av spisfläkten. Så hon pungade ut med 2229 kr, fast hon trodde hon gjort ren fläkten för inte så långesedan. Lagkravet på att regelbundet rengöra köksfläkten togs bort 2002. Det är bostadsinnehavaren som själv bestämmer när fläkten bör rengöras, beroende på hur ofta den används.

## HUND

Har du hund eller ännu viktigare om du tänker skaffa hund ska du läsa hela nummer 9 av Råd & Rön, som i stort sett bara handlar om veterinärkostnader, försäkringar, hundfoder, koppel, hundgodis, robotdammsugare för hundhår mm och många frågor och svar om hundar. Det är dyrt att ha hund, särskilt om hunden blir sjuk. I dag kan en hund få samma behandlingar och operationer som en människa, men vården är inte subventionerad.

Vera Sundberg  
Konsumentombud

## Lokala rabatter 2022

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

**GYNNA DESSA FÖRETAG! DE GYNNAR OSS!**

**RABATT 30 %**

**MÄKLARRINGEN**, 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 skrädleri.

**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 PATISSERIE**, 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

**FUJI 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.*