

# Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt  
Stockholm

Nr 124 april 2022 Årg. 32

Grundad 1981

## Vårt fria ord

År 1842 lagstodades det om allmän folkskola i Sverige. Sedan dess har vi alla som bor här kunnat läsa och skriva vad vi vill. Ordet är fritt kan man enkelt säga. Vi kan läsa vilka böcker vi vill, från faktaböcker till kärleksromaner. Vi har ett enormt utbud och tillgång till hur mycket kunskap, verklighetsskildringar och romaner som helst.

Under de två senaste åren har åtminstone vi äldre haft än mer tid att försjunka i böckernas värld, isolerade som vi påtvingats vara. Många har utnyttjat tillfället. För dem av oss som har det i blodet att åtminstone på vardagarna skall man arbeta – att läsa romaner hör fritiden till – verkar det faktiskt ha lättat. Jag har fått höra att man utan dåligt samvete har läst, inte bara till nytta utan även för nöje hela eftermiddagarna.

Vi kan känna oss lyckligt lottade. Men vad den här instängda tiden plötsligt verkar avlägsen idag! Nu råder en annan verklighet. På en dag förändrades världen.

Ryssland invaderade Ukraina, och allt annat blev oviktigt. Och vad vi blev medvetna om vårt fria ord, och att så som vi har det i vårt land, så är läget definitivt inte i Ryssland. För att säga och skriva vad man vill där, kan man få upp till 15 års fängelse. Det är en verklighet, som vi bara inte

kan föreställa oss.

Men med kriget kom också, åtminstone för min egen del, och jag tror inte jag är ensam, ett enormt motstånd mot att läsa sida upp och sida ner – och därtill med hemska bilder – om krigets verklighet, som man bara inte vill ta in. Till och med misstänker jag att våra tryckta tidningar, som i dagens digitaliserade värld kämpar för att överleva, inte alla gånger tvekar inför att framställa verkligheten i en dager som ”säljer”, med allt vad det innebär.

Aldrig trodde jag att jag skulle skygga för en text, men för att inte jaga upp mig och kunna behålla mitt lugn för en än värre situation, censurerar jag själv mina dagstidningar och tänker på min mormorsfar, som var med och utvecklade Sverige till vad det är idag. Han föddes år 1846.



Agneta Liljedahl  
Redaktör

## AKTUELLT

<b>April</b>		
19 tisdag	14.00	Månadsmöte
20 onsdag	10.30	Vandring
<b>Maj</b>		
4 onsdag	10.30	Vandring
18 onsdag	09.50	Vandring
19 torsdag	13.45	Studiebesök
31 tisdag	14.00	Månadsmöte

Läs mer i Vårprogrammet och på Hemsidan, [www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm](http://www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm)  
*Ändringar kan ske från dag till dag!*

## DETTA NUMMER

Vi har hört oss för bland medlemmarna om deras läsvanor under pandemin ändrats på något sätt.

Läs om resultatet på sid. 4 och 5. Som inspiration till förhoppningsvis många kommande resor och utflykter läs gärna Birgitta Agazzis reportage från besöket på Ekolsunds slott.

## SOM VANLIGT

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

Beträffande månadsmötena och studiebesöken: **Betala helst i förväg till föreningens bankgiro 268-6244. Ange namn, aktivitet och datum!**

## SWISH

*Vi tar gärna swish, men bara på plats i stället för kontanter.*

### Redaktör:

Agneta Liljedahl, tel. 070-797 1234  
[a.liljedahl@icloud.com](mailto:a.liljedahl@icloud.com)

### Ansvarig utgivare:

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

### Redaktionskommitté:

Stig Carlsson, Ingrid Westin,  
Vera Sundberg

Engelbrekts hemsida: [spfseniorerna.se/engelbrektstockholm](http://spfseniorerna.se/engelbrektstockholm)

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

## INNEHÅLL

På gång .....	2-3
I böckernas värld .....	4-5
Ekolsunds slott .....	6
Konsumentnytt .....	7
Seniorvecka, väntjänsten .....	8

# Förtroendevalda m.m.

Efterverkningar av pandemin är att vi har fått lov att skjuta på årsmötet från februari till mars. Därmed har det också förorsakat försening av tidningens utgivning. Vid årsmötet valdes nedanstående medlemmar till föreningens förtroendeuppdrag. En ny styrelseledamot valdes.

## Styrelsen

### Ordförande

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

### 1:e vice ordförande

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

### 2:a vice ordförande

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

### Medlemssekreterare, webbmaster, arkivarie

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

### Sekreterare

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

### Kassör

Hanno Essén  
070-677 49 12  
hanno.essen@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

### Klubbmästare

Anna-Lena Gilgen  
073-708 41 53  
annalena.gilgen@gmail.com

### Övriga uppdrag

#### Revisorer

Elisabeth Lewin  
Roland Liljenberg  
Aina Isberg

#### Valberedning

Vivi-Anne Kickan Ericsson  
Åsa Björnekull  
Greta Jansson

#### Programgruppen

Charlotte Chatillon-Winbergh  
Vivi-Anne Kickan Ericsson  
Mona Öhnfeldt  
Anna-Lena Gilgen  
Greta Jansson

#### Redaktionskommitté

Agneta Liljedahl  
Vera Sundberg  
Stig Karlsson  
Ingrid Westin

#### Vandringsledare

Siv Svenzén

#### Bouleansvarig

Vivi-Anne Kickan Ericsson

#### Bridgeansvarig

Bertil Dahlberg

#### Stadsdelsnämndens

#### Pensionärsråd

Olof Björlin  
Agneta Liljedahl

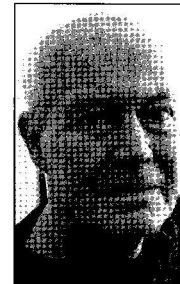
### Hanno Essén, ny styrelseledamot

Hanno har varit verksam på KTH, som forskare, docent inom teoretisk fysik. Mellan 1990-2012 var han studierektor vid institutionen för mekanik. Fortfarande har han kvar sitt rum, så helt har han inte övergivit sin gamla arbetsplats. Han har skrivit ett oöversiktligt antal vetenskapliga texter.

Vid sidan av sin verksamhet på KTH är han varit ordförande i Vetenskap och folkbildning, en sammanslutning som bl.a. granskar och ifrågasätter vissa medicinska behandlingar.

Med denna gedigna bakgrund har han nu åtagit sig att vara vår ekonomiansvarige, en uppgift han aldrig ägnat sig åt tidigare. Alltså, nyfiken på att ge sig på nya uppgifter.

Välkommen i vår styrelse.



Hanno Essén,  
föreningens nye  
ekonomiansvarige.

### Birgitta Burman avgår

Birgitta har under många år varit en engagerad medlem i redaktionskommittén. Hon har skrivit resereportage och mycket annat. Ett stort tack för hennes insats.

Hon ersätts av Ingrid Westin, som till att börja med bidragit med en av artiklarna i detta nummer.



Birgitta Burman är  
också en flitig vandrare.

# Årsmötet 2022.

Barbro Westerholm ledde årsmötet även i år. Hon har de senaste åren generöst ställt upp som ordförande. Vi tackar henne för det. Efter förhandlingarna avtackades Kerstin Tideblad Särner. Johan Haage avslutade med att berätta om Livet i gamla Klara.

## Förhandlingarna

Det viktigaste som hände på årets möte var valet av ny ordförande. Gerthrud Östlinder har varit styrelseledamot tidigare och efterträder nu Kerstin Tideblad Särner. Vi fick också en ny kassör, Hanno Essén.

Verksamhetsberättelsen visar att trots pandemi har verksamheten pågått ungefär som vanligt. Visserligen har flera studiebesök inte kunnat genomföras, men så småningom kommer de att bli aktuella igen. Ekonomin är stabil. Revisorerna gav sitt godkännande och styrelsen gavs ansvarsfrihet.

Efter de ordinarie förhandlingarna avtackades Kerstin hjärtligt och utsågs till hedersordförande i föreningen.

## Livet i gamla Klara

Johan Haage, välkänd av många av oss med sina populära vandringar, avslutade dagen med att berätta om hur det såg ut i Gamla Klara, nu Stock-

holms City, innan grävskoporna härjade på 50-talet. Vi häpnade inför de vackra bilderna av försvunnen kulturhistoria av Lennart af Petersens. Inte en gata, vare sig Drottninggatan, Klarabergsgatan eller Sergelgatan kunde vi känna igen. Så här på distans tycks det ofattbart att man beslöt att hela stadsdelen skulle rivas.

## Tack Kerstin!

För tolv år sedan, 2010, valdes Kerstin Tideblad Särner till ordförande. Då hade hon först varit sammankallande i programgruppen och därefter vice ordförande i tolv år. I en intervju säger hon att: ”Hon är glad över att föreningen behöver hennes tjänster och att det finns massor att göra. Hennes ambition är att med intressanta program inspirera nyblivna pensionärer att bli medlemmar och engagera sig i föreningens verksamhet. Hon vill skapa en vänlig och positiv anda så att alla skall känna sig välkomna.”

När hon nu avgår, kan vi konstatera att hon med råge levt upp till

sina ambitioner. Om någon har genomfört sitt uppdrag med den äran så är det Kerstin. Hon har lett våra styrelsemöten på ett föredömligt sätt, alltid väl påläst, låtit alla komma till tals och fått oss att fatta bra beslut. Klart och tydligt genomfört.

Hon har varit vårt ansikte utåt, fört vår talan inom Citygruppen, innerstans föreningar, och vid möten och konferenser med distrikt och förbund.

På våra månadsmöten har hon varit den självklara värdinnan, alltid stått vid dörren och välkomnat såväl stambesökare som dom, som kommit för första gången. Med sin entusiasm och klara och starka stämning (sitter i sedan tiden som lärare) har det varit en fröjd att vara närvarande och alla har kunnat känna sig både sedda och delaktiga.

Efter moget övervägande har Kerstin nu valt att stiga av, men kommer att kvarstå i styrelsen, vilket vi kan vara glada över. Hennes erfarenhet är guld värd.

Agneta Liljedahl



Styrelsen 2022. Fr.v. Germund Olinder, Agneta Liljedahl Hanno Essén, Ingrid Westin, Stig Karlsson, Anna-Lena Gilgen, Vera Sundberg. I fåtöljen sitter Gerthrud Östlinder.



Vår hedersordförande Kerstin Tideblad Särnerl.

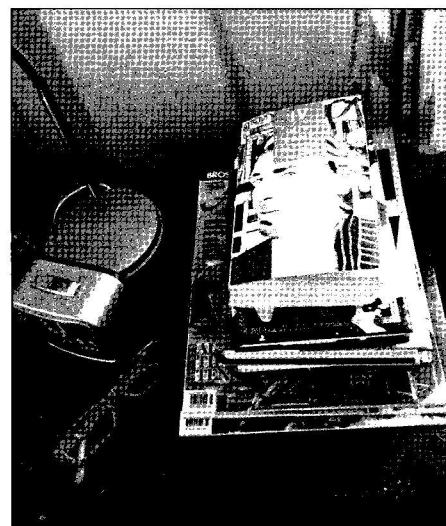
# I böckernas värld

Pandemins tvååriga isolering – att inte delta i sociala möten och i stort sett avstå från alla nöjen och kulturaktiviteter förändrade de flesta människors liv och naturligtvis särskilt för oss som beskrevs som mest sköra, s.k. 70-plussare. Vi blev ju redan från början isolerade i våra bostäder.

För att inte sakna sällskap vände jag mig till alla de fiktiva varelser, som finns i böckernas värld. Jag började att läsa som aldrig förr. Tid fanns ju plötsligt i obegränsad mängd. Ingen luthersk skam över att sitta eller t.o.m. ligga och läsa i timmar i stället för att göra någon form av ”nytta”. Plötsligt började jag mer systematiskt att läsa tidningarnas bokrecensioner. Jag ville inte bara läsa om gamla klassiker från mina bokhyllor. Fann jag på så sätt någon ny bok, som verkade intressant lånade jag den på biblioteket eller i många fall köpte den i en billig pocket-upplaga, ofta inte så mycket dyrare än en veckotidning. På så sätt växte antalet böcker på mitt nattygsbord. Lyckligtvis kan jag med bra ljus och glasögon fortfarande läsa en

pocketbok. Böcker som efter ca 50 sidor inte verkar intressanta kommer tillbaka till biblioteket eller till Stadsmissionen. Men vad glad jag blev när jag läst Karl Ove Knausgård's omdiskuterade *Min Kamp*, första delen, och fascinerats av hans språk och detaljrika beskrivningar av helt vanliga göromål men också de dramatiska beskrivningarna i hans förhållande till sin far. Ytterligare fem delar läsäventyr! Men det blev kanske i mesta laget, två delar ligger fortfarande olästa. Via böckerna får man nya bekanta, vars liv visserligen begränsas av vad författaren berättar om dem. Man kan kritisera dem och tycka att de borde gjort saker och ting annorlunda, men i böckernas värld får man finna sig i vad som står skrivet om deras liv och leverne, hur dumt de än uppför sig eller handlar.

Något gemensamt för några av de nya böcker jag läst under pandemin är att händelserna inte tas i kronologisk ordning. Det kan kännas förvirrande. Ofta får man först veta vad som hänt personen i vuxen ålder för att sedan föras tillbaka till ungdomsår och barndom för att sedan möta personen som vuxen igen. Detta sätt att skriva gjorde Lydia Sandgrens Augustprisvinnande bok *Samlade Verk* till att börja med svårläst och nära att hamna hos Stadsmissionen. Men väl inne i den 360 sidor långa



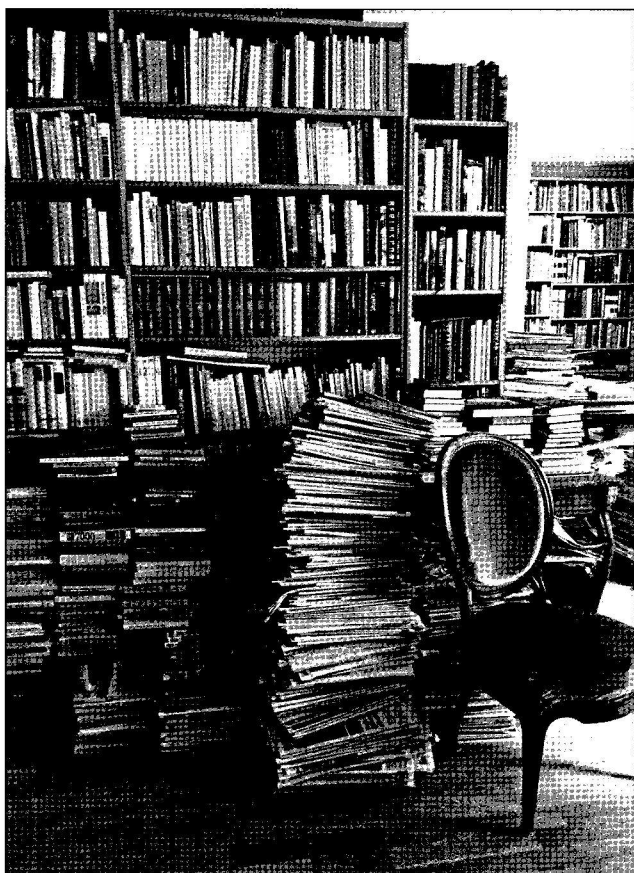
Varje kväll en lässtund.  
Foto Vera Sundberg.

romanen fick man nya bekanskskaper: pappan, sonen, dottern, den mystiskt försvunna mamman och den fascinerande konstnären. Andra egenheter i den moderna litteraturen är de plågsamt närgångna beskrivningarna av sex, fylla och bakfylla. Där lämnas inte mycket åt läsaren att lägga till. Tänk om Selma Lagerlöf beskrivit Gösta Berlings alkoholmissbruk så i detalj! Hade hon fått Nobelpriset då?

En person som jag känt varmt för under läsningen är Maj i Kristina Sandbergs trilogi. Så många kvinnor blev liksom Maj kvar i hemmet, ständande, bakande och många gånger missnöjda med sina liv, som kunde ha sett så annorlunda ut. Jag träffade många av dem i mina skolkamraters hem på 40- och 50-talet. Så tacksam jag är över att min mamma och inte heller jag behövt dela Maj's lott.

Det goda som pandemin fört med sig är att jag återupptäckt glädjen att läsa och att lära känna nya människor, nya platser och nya sätt att se på tillvaron i böckernas värld.

Vera Sundberg



Hemma hos Thora Grape, bokälskande medlem.  
Foto Agneta Liljedahl.

# I böckernas värld

Vad vet vi, kanske Lill- Jansskogen aldrig haft så många vandrare som under pandemin. I varje fall inte bok-älskare. Vi, som har nära till, har tagit våra dagliga promenader. Och inte kunde vi ana att böckerna fortsatte att följa med oss, endera med en uppläsare i en ljudbok eller med inspirerande samtal med nya SPF-vänner.

## Ljudbok – bra komplement

De senaste två åren har inneburit att vi varit tvungna att tänka om och radikalt ändra vår vardag. Inga utställningar, teatrar, bio eller umgänge. Jag har alltid läst mycket och även fortsatt med mina inköp hos bokhandeln. Men, det ena utesluter inte det andra, och något verkligen positivt i min tillvaro har blivit att lyssna på ljudböcker. Jag betalar en avgift varje månad och kan lyssna på hur många böcker jag vill. Varje dag under pandemin har jag gått långa promenader och då lyssnat på en intressant eller spännande ljudbok. Det har varit allt från historiska faktaböcker, romaner, till må-bra böcker.

En av de sista romanerna jag lyssnade på var "Löpa Varg" av Kerstin Ekman. Den passade bra in i omgivningarna, när jag gick på stigarna i Lill- Jansskogen. Det var inte riktigt som skogarna i Hälsingland, men med lite fantasi kommer man långt. Just nu lyssnar jag på "Tredje Rikets hemligheter", skriven av Guido Knopp, en känd tysk journalist och författare. Den typen av böcker lyssnar jag gärna på. Ytterligare en bok som fångade mig var "Lämna världen bakom dig" av Rumaan Alam, en bok som nominerades till National Book Award. Netflix har köpt TV-rättigheterna, så den är på väg att bli film.

Naturligtvis blir det också en och annan lättsam bok, och då har serien "De sju systrarna" av Lucinda Riley fångat min och många andras intresse världen över. Det är sju delar, och var och en skildrar ett av de sju systrarnas öden baserade på

stjärnkonstellationen Plejaderna. Då ljudböcker även finns på andra språk än svenska, så är det också ett enkelt sätt att hålla i gång språkkunskaperna.

Jag läser fortfarande "pappersböcker" i samma utsträckning som tidigare, och det finns alltid en hög som jag bara måste läsa. Ljudböckerna däremot har blivit ett trevligt sällskap på mina promenader.

Ingrid Westin

## Samtal i skogen

Under pandemin har det blivit många promenader i Lill- Jansskogen. En granne till mig har varit flitigare än jag, men sett till att det har blivit som en vana. Vi startar hemifrån klockan tio på förmiddagen efter gympan med Sofia och går i princip samma runda varje gång.

Det är då man stöter ihop med andra vandrare, som liksom vi går samma runda men åt andra hållet, och till slut börjar vi hälsa på varandra.

En dag kanske man stannar upp och byter några ord om väder och vind. Och så nämner plötsligt någon en boktitel. Och så småningom blir paret som vi ofta möter och samtalar med och vi båda som en liten bokcirkel mitt i skogen. Vi talar om vad vi

läst sedan sist, och jag beställer inspirerad en liten pocket t.o.m. på franska, och till min förvåning följer jag ganska lätt med på en fransk familjs bröllopsbesvär. Och så talar vi vidare om den. Och vi talar om andra böcker, som Prousts och Strindbergs men även moderna dagsländor och utbyter tankar om dem. Våra bokvänner i skogen berättar att de läser högt för varandra på kvällarna. En dag när vi möttes skulle de läsa "Jag var Ingmar Bergmans hushållerska" senare på kvällen.

Jag säger att jag lyssnar på ljudböcker, men det är ingenting för de andra tre. Nej, det skall vara böcker som har sin egen doft och som man kan bläddra och gå tillbaka i. Gärna någon tidigare läst från bokhyllan.

När vi har ett månadsmöte på Zoom får jag syn på våra bokvänner från skogen, och nästa gång vi möts pratar vi lite om vår förening och att det kanske vore roligt att berätta om våra otippade samtal i skogen. Vi har alla fyra haft mycket glädje av dem.

Och vi är överens om att man kan få nya vänner på en skogspromenad, och att böcker kan man mycket väl samtala om – tydligen särskilt bra i Lill- Jansskogen.

Agneta Liljedahl



Lill-Jansskogen.

Vargaskog.

# Bussresa till slottet Ekolsund

Birgitta Agazzi var en av de drygt 40 SPF:are från Östermalm och Kungsholmen som deltog i Germund Olinders bussresa i höstas till Ekolsund, mellan Bålsta och Enköping. Här hennes referat från resan och hon liksom flera deltagare längtar efter flera fina bussutfärder.

Vi samlades på Karlaplan och där blev vi inte bara avprickade av Germund utan han kontrollerade också våra covidbevis. Det kändes be- tryggande.

Resan var inte lång, så snart var vi framme. Innan vi kunde köra upp- för den pampiga allén till slottet fick chauffören Jocke visa sin skicklighet, när han först måste backa ut på den smala vägen utanför. Oj, oj vad diket var nära.

Från bussen såg vi en parant kvinna i hellång päls och otrolig 1700-talsfri- syr stå och vänta utanför slottet. Var det självaste slottsfrun? Nej, det var guiden Elin, som klätt upp sig inför vårt besök. Det finns inget bättre än en engagerad guide. Hon älskade sitt Ekolsund. Innan hon släppte in oss innanför slottsmurarna, berättade hon om anläggningarna runt om. Den storslagna parken som anlades efter mönster av Versailles anas i de många alléerna med 1400 träd, men av övriga planteringar och fontäner finns nästan inte något kvar. Grä- set på den stora planen klipps idag i vackra former för att visa hur plante- ringarna kan ha legat. I parken finns i alla fall kvar ett arboretum, dvs. en trädplantering med olika arter, ett slags trädmuseum. Där finns ca 400 arter, alltifrån amerikansk jättegran till tulpanträd.

Ekolsund är omnämnt i skriftliga källor redan på 1300-talet. Men det var på 1600-talet som det nuvarande slottet byggdes. Fast slott och slott – egentligen finns det bara två flygel- byggnader, i och för sig nog så pam- piga. Mellan dem löper en låg svängd byggnad som tidigare var stall, nu gästrum. Under tidernas lopp har det funnits planer på att fullborda slot-

tet, men pengarna har aldrig räckt till. Slottet har bytt ägare flera gånger.

Gustav III fick det som dopgåva, och han vistades gärna där. Han ordnade tornerspel och formgav en särskild Ekolsundsdräkt, som promi- nenta gäster fick bära.

Så släpptes vi in i slottet, först in i Riddarsalen och vidare genom sa- larna, den ena vackrare än den andra. Extra vacker var Fågelsalen med väg- garna dekorerade med fåglar, som alla jagade eller fångade en insekt.

Sedan 2002 ägs slottet av Raija Oh- lin, en enastående driftig kvinna. Hon kom som 11-åring från Finland från mycket enkla förhållanden och lycka- des grunda en förmögenhet i Sverige genom ett bokförlag för juridisk lit- teratur. När hon köpte Ekolsund var det så gott som urblåst. Den föregå- ende ägaren hade varit tvungen att sälja det mesta, bl.a. en fantastisk pors- linssamling. Den såldes till en hygglig summa, som dock vida överträffades när den 10 år senare såldes vidare för 1,2 miljarder på Sothebys i London. Idag finns åter en fin porslinssamling på Ekolsund, som slottsfrun inför- skaffat tillsammans med möbler och andra konstverk. Det är så smakfullt.

I Drabantsalen hänger bland por- trätten ett som sticker ut. ”Ser ni, vad det är?” frågade Elin. Jo, det är att den avporträtterade damen i 1700-tals- stass ler så att hon visar tänderna, vil- ket man inte gjorde på den tiden. Det visar sig vara ett modernt porträtt, som föreställer Raija Ohlin.

I en sal i en fönsternisch kan man se klotter utfört av självaste Gustav III, nu nogsamt inglasat. Vi fick också se den kända nidteckningen av kungen, som antyder att det var hovstallmä- tare Munck som var far till den lille

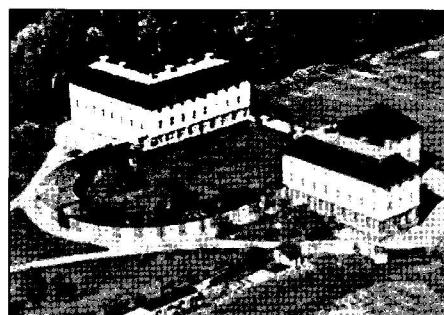


I fotsid päls i fågelsalen.  
Foto Birgitta Agazzi.

prinsen Gustav Adolf. I likhet med vår guide tycker jag att det finns annat att komma ihåg vår tjusarkung för. Han var begåvad och bildad och en- gagerade sig i att utveckla kulturlivet i Sverige. Han förbjöd tortyr och in- förde religionsfrihet för katoliker och judar; han lockade hit hantverkare från utlandet med specialkunskaper, bl.a. min anfader från Italien.

Efter visningen på slottet promene- rade vi till det trivsamma värdshuset, även det upprustat av Raija Ohlin. Bussfärden hem gick utan problem, och givetvis blev det applåder både till Germund och chauffören Jocke.

Birgitta Agazzi  
SPF Karlaplan



Fågelperspektiv.

# Konsumentnytt

Köttfria köttbullar, portionsmat, bakpulver, eltandborstar, de gamla G2- och G3 näten och telekomjättar som folk klagar på. Om allt detta har Vera Sundberg läst i R & R och gjort en som vanligt mycket läsvärd sammanfattning. Man lär sig och visst förvånas man också över mycket.

## Köttfria köttbullar

Det låter ju lite problematiskt, men EU har tillåtit ord som vegoköttbullar och vegokorv. R & R har testat ett antal vegetariska alternativ till köttbullar, i första hand testat smak, konsistens och doft. Men också undersökt icke önskvärda tillsatser. Många tillverkare av klassiska köttbullar har satsat på vegoköttbullar av klimatskäl och stor efterfrågan. För att göra färsen används baljväxter. Men för att få köttliknande konsistens är råvaran på olika sätt processad och stabiliseringsmedel tillsatt, och i processen tillkommer en del icke önskvärda ämnen. Dessa överskrider inte EU:s riktvärden men kan ackumuleras i kroppen och anses cancerframkallande. Processen kräver energi, men klimatpåverkan är betydligt mindre än för köttfärs. Mest klimatsmart är förstås att äta baljväxterna som de är. Högst betyg får Felix Veggie vegetariska delikatessköttbullar för 130 kr, dubbelt så dyra som IKEA:s Huvudroll, som också får högt betyg. (Fetthalt, proteinhalt och salt-halt varierar stort mellan de testade. På sid. 41 i nr. 10 2021 finns en tabell, som visar hur Vegobullarna står sig näringsmässigt i förhållande till fem vanliga köttprodukter och tre vegetariska alternativ. Fettsnål-ast är kycklingfilé och Quornfilé. Proteinrikast är kycklingfilé, nötfärs och av de vegetariska alternativen Vegofärs.)

## Portionsmat

Frysta färdiga rätter är bekvämt att kunna ta fram, men hälften av alla testade rätter är för feta, och ingen-

ting man bör äta varje dag. T.ex. innehåller Dafgårds Wallenbergare 66 % fett. Det var bara 25 av de 46 undersökta portionsrätterna, som var märkta med Livsmedelsverkets nyckelhål. Proteininnehållet var däremot bra. (Rekommendationen är att av den energi vi får i oss bör 10 - 20% vara från protein, 25 - 40 % vara från fett och resten kolhydrater.) Många av de testade rätterna innehåller för mycket salt. Önskvärt vore att flera vore nyckelhålmärkta. Priserna varierar från c: a 23 kr till de dyraste c: a 60 kr.

## Bakpulver

Jag har aldrig funderat på om bakpulver kan fungera olika, beroende på vilken sort som man använder. Men R & R har bakat sockerkaka och scones och funnit resultaten olika. Största skillnaden var mellan ekologiska och icke-ekologiska, där de ekologiska gav sämre resultat. Bakpulver består av natriumvätekarbonat och en syra, som tillsammans med degvätskan reagerar så koldioxid bildas. I de ekologiska är det vinsyra och i icke-ekologiska fosforsyra, som är förbjudet i ekologiska sammanhang. Bäst i test var Fazers och Belbake från Lidl.

## Eltandborstar

Eltandborstarnas viktigaste uppgift är att ta bort plack, och det klarar de flesta testade borstar till nära 90%. Högt pris är ingen garanti för en bra borste. Silk'n ToothWave för runt 5000 kr var sämst i testet. Oral-B i O-serien får bäst betyg för c: a 2000 kr, men Jordan Smile Plus TBX-

300 för runt 500 kr är inte mycket sämre. Priserna beror ofta på andra funktioner, som borsten är utrustad med. Tandborsthuvudet kan röra sig på olika sätt, och det går inte att säga vilket sätt som är det bästa. I EU arbetar man för att eltandborstar ska ha utbytbara batterier, så att inte borsten behöver kasseras.

## De gamla 2G- och 3G-näten

Dessa gamla nät kommer att släckas ned de närmaste åren. Telia, Telenor och Tele 2 ger lite olika besked om när. Operatörerna vill byta ut dem mot 4G- och 5G-teknik, som klarar mer data och nya tjänster. Men för dem som har gammal utrustning kan det leda till problem, som t.ex. för värmepumpar, larm, robotgräsklippare, nödsamtal i äldre bilar men även för gamla mobiler som saknar VoLTE (Voice over Long-Term Evolution), den teknik som används för röstsamtal i 4G-näten. Kolla om du har VoLTE i din mobil, i Inställningar under Mobilnätverk, LTE-röstsamtal eller VoLTE. (Eller be någon teknikkunnig om hjälp.) Från lager säljs det fortfarande en del produkter som inte klarar 4G-eller 5G, så se upp. Äldre robotgräsklippare ska vara möjliga att uppgradera till en viss kostnad. Läs mer om allt detta i R & R nr 1 2022 sid 18 – 19.

Vera Sundberg  
Konsumentombud

# Sist som först

## SENIORVECKAN 9-13 MAJ

Hela denna vecka har Stadsdelsförvaltningen reserverat för oss seniorer. Programmet är än så länge en skiss. När det är klart kommer det att annonseras ut i lokalpressen och informationsföldrarna kommer att finnas på lämpliga ställen.

Varje dag har sitt tema, på förslag är:

Måndag / Förebyggande arbete – anhörigstöd.

Tisdag / Äldreomsorg. På kvällen Politik och påverkan.

Onsdag / Digitalisering, trygghet och säkerhet.

Torsdag / Kultur

Fredag / Hållbar hälsa – Mat, hälsa och träning.

Vi kommer att hålla till på dels Rioträffen på Sandhammsgatan, dels på Seniorträffen på Bo Bergmans gata. Ett nytt DigiCenter, där man skall kunna få hjälp med allt när det gäller IT, kommer att invigas på onsdagen.

Seniorgymmet i Tessinparken kommer efter upprustning att fira tioårsjubileum.

På tisdagskvällen kommer en politikerutfrågning att arrangeras.

Så reservera veckan och håll utkik efter det slutgiltiga programmet.

## VÄNTJÄNSTEN

Under pandemin har Väntjänstens verksamhet gått på sparlåga.

Många av dem som brukar få hjälp har inte hört av sig. Det är förstås av många anledningar.

Nu är alla ledsagare redo igen – men alla som så väl behöver hjälp hör inte av sig. Vi vill därför uppmana alla att se sig om i sin omgivning, om man vet att någon verkligen skulle behöva och ha glädje av hjälp.

Vad ledsagarna i Väntjänsten kan hjälpa till med är exempelvis sjukhus- och läkarbesök, klädinköp och frisör.

Promenadsällskap, högläsning i hem eller på äldreboende och bibliotekens projekt

”Boken kommer” är andra erbjudanden.

HJÄLP OSS därför att finna dem som är i behov av hjälp. Resurser finns ju.

Kontaktperson är Kaisa Nord, tfn 08-783 67 65 eller 070 267 52 93, måndag-fredag kl. 10.00-12.00.

## BOKCIRKEL

Om tillräckligt många skulle vara intresserade av att vara med i en bokcirkel, så kan några av oss, som har erfarenhet av att vara med i en sån, vara med och starta upp.

Vi kan tala om att det är mer än stimulerande att diskutera vad man läst och att välja nya böcker att läsa.

Det finns förstås vissa knep för att få det hela att fungera, som vi gärna förmedlar.

Om du är intresserad hör av dig till

Agneta Liljedahl, tfn 070 797 1234 eller Ingrid Westin, tfn 070 492 84 66.