

Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt
Stockholm

Nr 125 augusti 2022 Årg. 32

Grundad 1981

Vår nya ordförande



Gerthrud Östlinder.
Foto: Marie-Therese Karlberg.

Läste en blänkare i morgontidningen en dag. "Det är precis som att cykla, det sitter i." Ungefär så uppfattar jag att Gerthrud Östlinder kommenterar sitt första styrelsemöte, när hennes dotter frågar om hur det nu gick att vara ordförande igen. För det har Gerthrud varit i många sammanhang och föreningsmänniska har hon varit så länge hon kan minnas. Hon tycker det är roligt och att leda sitter i ryggmärgen.

Tre månader har hon gett sig själv för att sätta sig in i sitt nya åtagande. Det är viktigt att vara på det klara med hur SPF seniorerna i stort fungerar. Det riksövergripande förbundet, vars målsättning är basen för all verksamhet. De olika distriktens åtaganden på den mer lokala nivån och ner till den helt nära verksamheten, som i vår egen förening Engelbrekt.

Hon ser det som en utmaning att genom lagarbete utveckla vår förening.

En förening är i ständig rörelse. Vad kan vi göra mer och bättre förutom det vi gör nu?

Vår styrelse är ett team samtidigt som var och en har sina särskilda ansvarsområden. Gerthrud ser som sin uppgift att ha ett övergripande ansvar, att formulera mål och inspirera till en verksamhet som medlemmarna uppskattar.

Efter pandemins medlemsbortfall är det en viktig uppgift att värva nya medlemmar. Vad kan locka den som just börjat känna sig som pensionär? För det är trots allt först då som en förening som vår kan kännas angelägen. Vad kan engagera och roa en ny medlem?

Vår programgrupps arbete ser Gerthrud som den mest utåtriktade verksamheten.

Resorna är också mycket populära och vänder sig även till andra SPF-föreningars medlemmar.

Som tidigare verksam inom hälsa och sjukvård ser Gerthrud vård- och omsorg(sboenden) som en oerhört viktig fråga, så även goda bostäder för äldre. Hon ser föreningens representation inom Pensionärsrådet som en kanal för att kunna påverka inom dessa områden.

Gerthrud ger absolut intrycket av att genom sin personliga insats nå uppsatta mål. Hon är en högst närvarande person. Men — säger hon "Barnbarnen är prio". Måste hon rycka in får vice ordförande hålla i klubban.

Agneta Liljedahl
Redaktör

AKTUELLT

SENSOMMAR med SPF

Vi träffas under lättsamma former över ett glas vin/öl eller en kopp kaffe. Ta gärna med en vän!

HEDVIG ELEONORAS
SOMMARCAFÉ,
under träden vid kyrkan.

SCANDIC PARK Hotell,
Karlavägen 43 torsdagar kl. 16.00.

SJÖKAFÉET, Djurgårdsbron måndagar kl. 14.00 udda veckor.

CLARION Hotell, Jungfrugatan 57
tisdagar kl. 16.00-18.00.

TESSINPARKENS CAFÉ
fredagar kl. 14.00.

BOULE vid Elverket onsdagar
kl.13.00. När vädret tillåter.

HÖST med SPF

Åter igen fulla program. Riv gärna ur de olika delarna för att ha dem tillhands.

OBS!!! Anmälan till Studiebesöken kan ske tidigast den 15 augusti.

GLÖM INTE att anmäla er till månadsmötena senast måndag förmiddag.

SENIORDAGEN den 5 oktober

Vik dagen för den alltid lika populära Seniordagen, anordnad av de fyra SPF-föreningarna på Östermalm. Denna gång tilldrar den sig på Historiska Muséet. Intressanta föredrag, musikunderhållning och många utställare.

Närmare information kommer i början av hösten.

Redaktör:

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

Ansvarig utgivare:

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

Redaktionskommitté:

Stig Karlsson, Ingrid Westin,
Vera Sundberg

Engelbrekts hemsida: spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

INNEHÅLL

På gång, Reseprogram, Program Hösten 2022, Studieförbundet Vuxenskolornas kursprogram, Konsumentnytt, Seniorveckan.

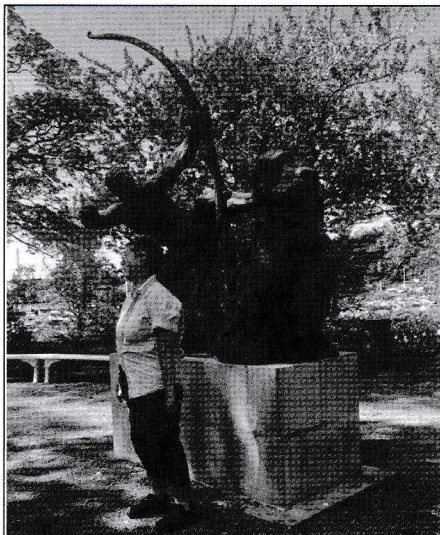
På gång

Även om man bor i en storstad kan man vara intresserad av trädgårdskonst. Besöket på Waldemarsudde gav verkligen mersmak. Bussresan till Östergötland med båttur i Göta Kanals slussar och promenad i Gamla Linköping var en både intressant och härlig vårutflykt.

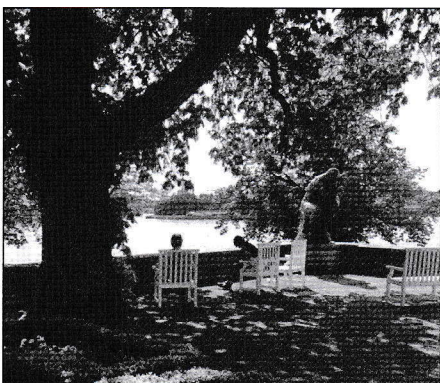
Waldemarsudde

19 maj

En solig eftermiddag i Waldemarsuddes park, vad härligare kan man tänka sig? Trädgårdsmästare Marina Rydberg vandrade med oss, visade och berättade. Parken är i stort planerad enligt prins Eugens önskemål. Idag är ängsmark högt prioriterad, där det är möjligt att förverkliga. Vi fick se både en våtmark och en backe full av gullivivor. Djurliv, fåglar och insekter värnar man om. Ett allvarligt rådjursangrepp tidigt i våras får man ta, säger Marina. De fantastiska planteringarna, som kanske mest ger parken dess karaktär görs om tre gånger per sä-



Trädgårdsmästare Marina Rydberg vid Antoine Bourdelles Herakles.



Med utsikt över stad och vatten. Foto Agneta Liljedahl.

song. Vid vårt besök var tulpanerna, många, stora och ovanliga, som vackrast. I rabatterna fanns också redan planterat gamla typer av trädgårdsväxter, något Mariana tycker är viktigt. Blåregnet blommade för fullt, men en stor alpin klematis hade bara enstaka blommor. Den kalla vintern utan snö har gått hårt åt en del växter.

Vi njöt av det vackra läget tillsammans med andra gäster som slagit sig ned med eller utan pensel och block i de för parken specialritade stolarna vid parterrens mur mot vattnet.

Agneta Liljedahl

Göta kanal 1 juni

En småregnig försommarmorgon gled vår buss ut från Karlaplan. Efter att vår reseledare Germund hade räknat in oss styrde vår chaufför Bengt bussen ut ur stan. Kosan gick mot Berg strax norr om Linköping. Där steg vi ombord på M/S Wasa Lejon, som kör dagsturer på Göta kanal.

Vi fick en färd på tre och en halv timme på det som nog är kanalens vackraste del, och vi var med om inte mindre än nio slussningar tills vi nådde Borensberg. Försommaren stod i sitt vackraste flor och solen sken.

Det var fascinerande att studera slussmaskineriet. De bakre tunga slussportarna stängdes, och så började vattnet forsa in från de främre portarna. Vattenströmmen är stark, och de stadiga björkstammar som fungerade som fendor behövdes för att skydda fartyget.

Det var trångt men hjärtligt i restaurangen ombord, där vi bespisades av en förtjusande praktikant, som var ukrainsk flykting. Det var nog inte lätt för henne att hantera ett gäng livliga svenska pensionärer

Vid Borensberg fick vi stiga av, och där stod bussen och väntade. Vi stannade till i Gamla Linköping, som vi strosade igenom. Innan vi steg på bussen igen hade Bengt fixat "busskaffe" med bullar och kakor.

Väl ombord på bussen så mulnade himlen och några regdroppar föll. Men det gjorde inget. Vi satt i en varm buss och kunde lyssna till Germund, som underhöll oss med kluriga texter.

Det var en nöjd skara som applåderade både Germund och Bengt vid återkomsten till stan.

Birgitta Agazzi, SPF Karlaplan

Ett längre reportage finns att läsa på Hemsidan.



Genom det vackra landskapet.



Vaja du stolta flagga. Foto Ingrid Westin.

Reseprogram hösten 2022

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

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

OBS! Första anmälningsdag 10 augusti.

Engelsbergs bruk och Oljeön

Fredagen den 23 september

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 08.00, åter cirka 18.45.

Vårt första stopp för kaffe och smörgås gör vi på Vallby friluftsmuseum vid Västerås.

Världsarvet Engelsbergs Bruk grundades 1681 och utgör ett unikt stycke industrihistoria beläget i ett mycket naturskönt område. Namnet anspelar på frihetshjälten Engelbrekt Engelbrektsson, som under sina uppväxtår tidvis var bosatt i Englikobenning, som orten hette på 1400-talet. Vi får en guidad rundvandring i den intressanta bruksmiljön, som är Sveriges enda privatägda världsarv.

Efter lunchen som intas i Fagersta fortsätter vi till Oljeön.

Oljeön är idag ett världsberömt industriminne och, så vitt man vet, det äldsta bevarade oljeraffineriet i världen. Engelsbergs Oljefabrik var perfekt belägen nära Bergslagens många bruk och med goda transportmöjligheter på järnväg och på Strömsholms kanal. Vi tar den lilla färjan Petrolia över till ön och får även här en guidad visning. Oömma skor rekommenderas.

På hemvägen stannar vi i Enköping för eftermiddagskaffe.

Pris: 795:-

I priset ingår: bussresa, lunch, två kaffemål och guidade visningar enligt program.

Beställ gärna detaljerat produktblad.

Karlholms bruk och Örbyhus slott

Onsdagen den 28 september

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 08.00, åter cirka 17.30.

Vi kör direkt till Karlholms bruk i Uppland, där vi till att börja med får kaffe och smörgås och filmvisning av gamla bruket och dess historia. Vår buss tar oss därefter på en guidad tur där vi kommer att bekanta oss med bruket förr och nu. Slutstation blir Lancashiresmedjan med guidning inne i den.

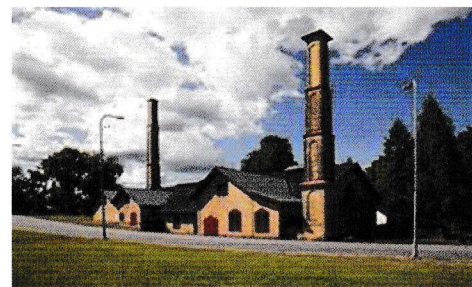
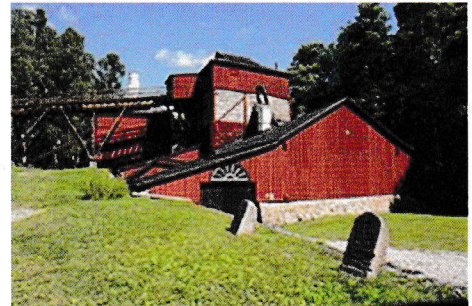
Lunchen intar vi på restaurang Regenten.

Örbyhus slott ligger vackert beläget vid Vendelsjön, omgivet av en lummig park. Slottet ägdes under 1500-talet av Vasaätten. Det är kanske mest känt för att ha varit Erik XIV:s sista fängelse. Han dog på Örbyhus den 26 februari 1577, enligt uppgift förgiftad av arsenik, som lagts i ärtsoppa.

Vi får en visning av fängelsevåningen och besöker spannstallet, orangeriet och slottsparken.

Pris: 945:-

I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe, lunch och guidade visningar enligt program.



Konst- och kulturresea till södra Finland

17 – 21 oktober

Arrangör: Ingsva Resor

Reseledare: Germund Olinder

Sibelius, Runeberg, Svinhufvud, ryska kejsare, konstnären Riitta Nelimarkka och Albert Edelfelt, Finlands motsvarighet till Anders Zorn. Alla dessa kända personer får vi stifta närmare bekantskap med på vår konstresa i Borgåtrakten.

Dag 1

Vi avreser med M/S Silja Symphony från Värtahamnen och efter ombordstigningen får vi en tvårättersmiddag med vin i à la carte-restaurangen. Efter middagen kan vi ta del av fartygets nöjesprogram.

Dag 2

Efter frukost och ilandstigning väntar vår buss som tar oss till Ainola i Järvenpää, Sibelius hem, som idag är ett känt museum.

Vi fortsätter efter lunch till Villmanstrand och får en guidning på fästningen innan vi far till vårt hotell för incheckning och gemensam middag.

Dag 3

Idag kommer vi till president Svinhufvuds hem i Kotkaniemi.. Svinhufvud var en viktig person när Finland blev självständigt.

Vi kommer även till en kejsarlig fiskestuga som idag är museum.

Vi besöker patricierslottet Bonga med professorn och konstnären Riitta Nelimarkkas ateljé innan vi far till Finlands äldsta stad Borgå och checkar in på vårt stiliga hotell vid havet.

Dag 4

Vår lokalguide tar oss på en rundtur i Borgå där vi bland annat besöker Runebergs hem och Gamla Rådhuset.

På Kiala gård får vi lunch under trivsamma källarvalv och får höra om gårdens historia. Här föddes Albert Edelfelt.

Därefter är det dags att i Helsingfors checka in på vårt fartyg och inta en gemensam middag.

Dag 5

Efter en rejäl sjöfrukost stiger vi iland i Stockholm.

Pris per person: från 9 495:- i insides dubbelhytt / dubbelrum.

Beställ gärna detaljerat produktblad.

Karlstad med musikal, Rackstadmuseet och Lars Lerin Sandgrund

23 – 24 november

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 09.15. Åter nästa dag cirka kl 20.00.

Titanic The Musical är baserad på händelsen om RMS Titanic som sjönk på sin jungfrufärd den 15 april 1912. Den hade premiär 23 april 1997 på Broadway, där den gavs över 800 gånger och vann fem Tony Awards.

Dag 1

Vi åker med en bensträckare till Örebro där vi intar lunch. När vi kommer till Karlstad checkar vi in på Stadshotellet och äter en tidig middag innan vi tar en kort promenad till teatern.

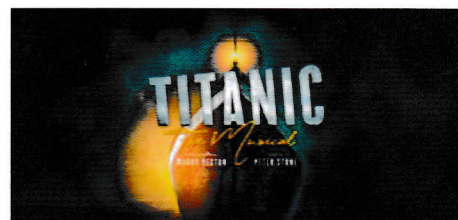
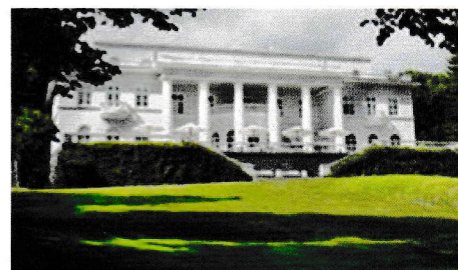
Dag 2

Vi besöker idag det mysiga Rackstadmuseet i Arvika, äter lunch på Värmlands museum och besöker Lars Lerins Sandgrund. På återresan stannar vi i Arboga för ett eftermiddagskaffe.

Pris: 3 095:-, enkelrumstillägg 300:-

I priset ingår: Bussresa, två luncher, en middag, ett kaffemål samt operabiljett och entréer enligt program.

Beställ gärna detaljerat produktblad.



SPF Engelbrekt

STYRELSE

Ordförande

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

1:a vice ordförande

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

2:e vice ordförande,

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

Medlemssekreterare, webbmaster

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



Avd 607

Engelbrekt
Stockholm

Bankgiro 268-6244

PROGRAM HÖSTEN 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

Välkommen till våra aktiviteter:

Månadsmöten

Studiebesök

Vandringar

Mingel Boule Bridge

**Gemensamt program för
Östermalms SPF-föreningar**

Månadsmöten

Våra månadsmöten äger rum på Café Utsikten, Rehns-gatan 20, 6 tr. hiss, (hörnet Rehns-gatan/Lunt-makargatan). Bussarna 2, 4, 6 och 72 till Stads-biblioteket, samt T-banan till station Rådman-gatan, 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 20 september kl.14.00

STOCKHOLMSPÄRLOR FRÅN SJU SEKLER

Martin Rörby, arkitekturhistoriker, känd bl.a. från TV-programmen Arkitekturens pärlor och Go'kväll. Han kan som ingen annan lättbegripligt, kunnigt och målande beskriva en byggnads arkitektoniska kvaliteter. För oss har han valt sina favoriter i Stockholm.

Tisdag 18 oktober kl.14.00

BOKEN OM CARL GUSTAV SVINGEL

Ingrid Törnqvist, journalist som arbetat som korrespondent i Östeuropa och Tyskland berättar om sin bok *Carl-Gustaf Svingel och Silvias familj i det kalla krigets Berlin*. Han var svensk hjälparbetare i Tyskland, en länk mellan öst och väst, och därtill operasångare.

Tisdag 29 november kl.14.00

EUROPA I KRIS

Henrik Brors, journalist, bloggare och politisk analytiker och kommentator. Han har bl.a. arbetat på TT som EU-korrespondent i Bryssel och på politikerredaktionen på Dagens Nyheter

Tisdag 13 december kl.14.00

LUCIAKAFFE MED GLÖGG

Studiebesök

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

Anmälan tidigast den 15 augusti.

Torsdag 8 september kl. 11.45

DANVIKSHEM

Danvikshemsvägen 8, Nacka.

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

Resväg: Buss 55 från Slussen. (Katarinavägen, gå mot Folkkungagatan).

Samling: Vid huvudentrén. Lunch serveras kl.12.00 till en kostnad av 100 kr. Betalas på plats.

Efter lunchen berättar Maria Persson om Danvikshems historia, visar den vackra kyrkan och allmänna utrymmen.

Bindande anmälan till Greta Jansson tfn 076-895 89 19 senast den 1 september.

Tisdag 27 september kl. 13.45

FRÄLSNINGARMÉN, TEMPLET

Östermalmsgatan 69.

Vi får en presentation av Frälsningsarmén i allmänhet och speciellt av den sociala verksamheten på Östermalm. Kaffe med dopp ingår.

Samling: Utanför entrén.

Kostnad: 100 kronor som betalas kontant på plats (överlämnas som bidrag till verksamheten).

Bindande anmälan till Kickan Ericsson tfn 070-274 88 52 senast den 21 september.

Torsdag 27 oktober kl. 12.45

KATARINA BRANDSTATION

Tjärhovsgatan 9-11

(hörnet Katarina Västra Kyrkogata).

Guidad visning av stationen, som är Storstockholms brandförsvars äldsta anläggning och världens äldsta i bruk varande brandstation på samma plats.

Kaffe med dopp ingår.

Kostnad: 100 kronor som betalas på plats kontant och går till brandstationens verksamhet.

Samling: Vi ses vid entrén.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast den 19 oktober.

Torsdag 10 november kl. 13.30

KUNGLIGA VÄNTHALLEN PÅ CENTRALSTATIONEN

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

Kostnad: 100 kronor som betalas kontant eller med swish på plats (utgör bidrag till Stadsmissionen).

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

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

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



Seniordagen

Onsdagen den 5 oktober

Vik dagen för den alltid lika populära Seniordagen, anordnad av de fyra SPF-föreningarna på Östermalm.

Denna gång tilldrar den sig på Historiska Muséet. Intressanta föredrag, musikunderhållning och många utställare.

Närmare information kommer i början av hösten.

Höstvandringar 2022

Alla vandringar är c:a 6 km långa. Tag gärna med stavar, vid behov broddar.

Matsäck medtages om inte cafébesök anges.

Vid frågor ring Charlotte 070-660 52 29 eller Siv 08-21 95 75.

Onsdag 7 september

ÖSTERSKÄR

Mötesplats: Östra station, ovanför rulltrappan kl.9.45.

Cafébesök.

Onsdag 21 september

SJÖVÄGEN – SVINDERSVIK

Mötesplats: E/S Sjövägens kajplats på Strandvägen kl.10.20.

Cafébesök.

Torsdag 6 oktober (Obs torsdag)

FARSTA – TRÅNGSUND

Mötesplats: Farsta Centrum T-banestation, utanför spärarna kl.11.00.

Onsdag 19 oktober

BERGSHAMRA – ROSLAGSTULL

Mötesplats: Bergshamra T-banestation, södra uppgången kl.10.30.

Onsdag 2 november

ALVIK – MINNEBERG – BROMMAPLAN

Mötesplats: Alvik T-banestation, utanför spärarna kl.10.30.

Onsdag 16 november

LAHÄLL – DJURSHOLMS TORG

Mötesplats: Östra station, ovanför rulltrappan kl.10.00.

Onsdag 30 november

ROPSTEN – 4H-GÅRDEN

Mötesplats: Ropsten T-banestation, nedanför rulltrappan kl.10.30.

Cafébesök.

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 5/9.

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

Bridge

Bridgen startar den 5/9.

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

Gemensamt för Östermalm

Pubträffar

Onsdagar kl. 15.00, 14/9, 19/10, 16/11 och 14/12 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

Dansträffar

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

Sällskapsdans på Hjorthagens Kulturhus.

Levande musik.

Kostnad 120 kronor. Kaffe/te och bröd ingår i priset.

Annika Strandell 070-523 94 14.

Tävlingsbridge

Torsdagar kl. 10.00-15.00.

Start 8/9-15/12.

Oscarshemmet, Rigagatan 3.

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

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

Frågesport, aktivitet för hjärnan

Torsdag 29 september kl. 14.00

Frågesport under ledning av Birgitta Agazzi och

Inga-Lisa Sellvall. Vi tävlar i lag. Enkel förtäring ingår.

Oscarshemmet, Rigagatan 3, portkod lämnas vid bekräftelse av anmälan.

Kostnad 70 kronor.

Bindande anmälan senast 26 september till

birgitta.agazzi@gmail.com

073-037 39 91 (helst sms).

I samarbete med SPF Karlaplan.

Musikfrågesport

Torsdag 10 november kl. 14.00.

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

Oscarshemmet, Rigagatan 3, portkod lämnas vid bekräftelse av anmälan.

Kostnad 70 kronor.

Bindande anmälan senast 7 november.

till birgitta.agazzi@gmail.com

073-037 39 91 (helst sms).

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/David Ingwall,

måndag-fredag kl. 09.00-10.30,

Tfn 08-508 10 252.

Brottsofferjouren

Hos Brottsofferjouren kan alla som råkat illa ut för brott kostnadsfritt få hjälp, tfn 116 006,

www.boj.se

Anhörigkonsulent

Hjälper eller vårdar du en närstående?

Anhörigkonsulenten ger kostnadsfritt och med tystnadsplikt vägledning om hjälp och stöd.

Kontakta Marie Winbo tfn 08-508 10 773 eller

marie.winbo@stockholm.se

Advokatjouren

Kostnadsfri juridisk rådgivning.

Ring bibliotekens kundtjänst före

kl. 13.00, tfn 08-508 309 00.

Kursprogram

Hösten 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. **Se våra anmälningsvillkor på webbsidan.**

Tider och platser kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

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

FOTO

Bildhantering för PC

3 ggr 1290kr kl.10.00-12.30
Start 2022-10-19
Ledare: Gabriel Eliasson

Bildhantering för Mac

3 ggr 1290kr kl.13.30-16.00
Start 2022-10-19
Ledare: Gabriel Eliasson

Photoshop Elements grund, helg

3 ggr 2150kr kl.10.00-15.00
Start 2022-10-08
Ledare: Jacob Blomqvist

DATOR

Kom igång med din Mac – grund

4 ggr 1590kr kl.13.30-15.45
Start 2022-09-13
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din PC – grund

4 ggr 1590kr kl.13.30-15.45
Start 2022-11-15
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din Mac – forts

4 ggr 1590kr kl.13.30-15.45
Start 2022-09-15
Ledare: Gabriel Eliasson

MOBIL & SURFPLATTA

Kom igång med din smartphone/Android - grund

4 ggr 1050kr kl. 13.30-16.00
Start 2022-10-18
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/Android - forts

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.30
Start 2022-11-16
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iphone – grund

4 ggr 1050kr kl. 13.30-16.00
Start 2022-10-19
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din iphone – forts

4 ggr 1050kr kl.10.00-12.30
Start 2022-11-15
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din ipad – grund

4 ggr 1050kr kl.13.30-16.00
Start 2022-09-14
Ledare: Gabriel Eliasson

Swish/Bank-Id/Spam mm för mobil/dator

3 ggr 995kr kl.13.30-16.00
Start 2022-11-10
Ledare: Gabriel Eliasson

TECKNA & MÅLA

Kalligrafi nyb helg

2 ggr 2100kr kl.10.00-16.00
Start 2022-09-17
Ledare: Dipak Lahiri

Kalligrafi med tusch och färg för högtider

2 ggr 2100kr kl.10.00-16.00
Start 2022-11-12
Ledare: Dipak Lahiri

Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr 1950kr kl.10.00-14.30
Start 2022-10-01
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

Är du intresserad av målarkurser?
Läs mer på www.sv.se/stockholm för att se fler målarkurser!

TEXTILA HANTVERK

Knyppling

8 ggr 1950kr kl. 14.00-16.30
Start 2022-09-06
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Virka med pärlor

1 gång 1050kr kl.10.00-15.00
Start 2022-09-25
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

Virka mönstermagi

4 ggr 2350kr kl.18.00-21.00
Start 2022-10-25
Ledare: Maria Gullberg

Luffarslöjd

1 gång 1200kr kl.10.00-15.00
Start 2022-10-23
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

Tvåändsstickning

1 gång 1050kr kl.10.00-16.00
Start 2022-10-22
Ledare: Kristina Rolf

SILVERSMIDE

Silversmide i Gamla stan

6 ggr 2690kr kl.10.00-12.30
Start 2022-09-06
Ledare: Cecilia Zendendahl

Silversmide i Gamla stan

4 ggr 1890kr kl.10.00-12.30
Start 2022-09-15
Ledare: Cecilia Zendendahl

Silversmide i Gamla stan

4 ggr 1890kr kl. 17.30-20.00
Start 2022-09-01
Ledare: Cecilia Zendendahl

Silversmide i Kärrtorp

12 ggr 3090kr kl. 18.00-20.30
Start 2022-09-12
Ledare: Egidio Bencivenni

Silversmide i Kärrtorp

12 ggr 3090kr kl. 18.00-20.30
Start 2022-09-14
Ledare: Egidio Bencivenni

HÄLSA & LIVSSTIL

DansSteget Alvik

7 ggr 1050 kr kl.18.00-20.15

Start 2022-09-05

Ledare: Kerstin Carlsson & Marie Lander

Rosenrörelser Alvik, inkl SPF rabatt

10 ggr 675 kr kl.09.30-10.30

Start 2022-09-15

Ledare: Barbro Bengtsson

Rosenrörelser Alvik, inkl SPF rabatt

10 ggr 675 kr kl.11.00-12.00

Start 2022-09-15

Ledare: Barbro Bengtsson

Qigong Alvik

12 ggr 1250 kr kl.10.00-11.30

Start 2022-09-15

Ledare: Anna Holtenstam

Naturens skafferi Hudvård

1 gång 695 kr kl.18.00-21.00

Start 2022-11-16

Ledare: Jeanette Gudmundsson Granberg

SLÄKTFORSKNING

Nyfiken på släktforskningsföreläsning

1 ggr 550 kr kl. 13.00-15.30

Start 2022-09-07

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr 2550 kr kl.09.30-12.30

Start 2022-09-19

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr 2550 kr kl.18.00-20.30

Start 2022-09-27

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr 2550 kr kl.13.00-15.30

Start 2022-10-24

Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning handstillsläsning

5 ggr 2450 kr kl.18.00-20.30

Start 2022-11-22

Ledare: Ulf Berggren

SPRÅK

Franska för nästan nybörjare

10 ggr 2350 kr kl.17.30-19.00

Start 2022-09-01

Ledare: Alexandre Emery

Spanska nybörjare A1

10 ggr 2350 kr kl.18.00-19.30

Start 2022-09-26

Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

Spanska nybörjare A2

10 ggr 2350 kr kl.10.00-11.30

Start 2022-09-19

Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

Körsång på spanska

10 ggr 2350 kr kl.15.00-16.00

Start 2022-10-05

Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

För fler spännande språkkurser, besök www.sv.se/stockholm

TRÄDGÅRD

Biodling grund

10 ggr 2600 kr kl.18.30-21.00

Start 2022-08-23

Ledare: Lars Myrtnér

Biodling grund

10 ggr 2600 kr kl. 18.30-21.00

Start 2022-09-14

Ledare: Lars Myrtnér

Biodling fortsättning

10 ggr 2600 kr kl. 18.30-21.00

Start 2022-09-12

Ledare: Bengt Sundbaum

Beskärning av träd och buskar

1 gång 850 kr kl.11.00-15.00

Start 2022-09-01

Ledare: Lars Myrtnér

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.

I det här programet syns bara ett urval, hela utbudet finns på 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.

Paketpris för höstens vandringar 450 kr. Obligatorisk föranmälan!

Kondisvandring från Akalla till Akalla by

28/8 150 kr kl.11.00 och 13.30

Kondisvandring från Kronoberg till Kungsklippan

18/9 150 kr kl.11.00 och 13.30

Kondisvandring Föroret Aspudden

16/10 150 kr kl.11.00 och 13.30

Kondisvandring genom Strandvägens historia

13/11 150 kr kl.11.00 och 13.30

Kondisvandring från Träsktorget till Lärkstaden

4/12 150 kr kl.11.00 och 13.30



SKRIVA

Att göra en bilderbok

7 gång 2550 kr kl. 18.00-20.15

Start 2022-09-27

Ledare: Johan Unenge

Skriv om ditt liv - grund

6 gång 2150 kr kl. 14.00-16.15

Start 2022-10-14

Ledare: Carina Roxström

Att skriva barnbok - grund

7 gång 2550 kr kl. 18.00-20.15

Start 2022-10-14

Ledare: Annika Nasiell



Konsumentnytt

Vera Sundberg vill verkligen tipsa alla att själva läsa tidningen Råd & Rön. Man kan läsa en del på nätet eller komplett på bibliotek om något särskilt ämne är aktuellt för dig. Den innehåller så mycket mer intressant än vad urvalet här får plats med. En guldgruva rätt och slätt.

Konsumentköplag

En ny sådan trädde i kraft den 1 maj. Den ger konsumenten längre tid att reklamera från nuvarande sex månader till två år. Den nya lagen leder förhoppningsvis till mer hållbara produkter. Lagen kommer även att omfatta digitala tjänster.

Kosttillskott

Det finns i dag inga gränsvärden för hur mycket vitaminer och mineraler kosttillskott får innehålla, men Livsmedelsverket är på väg att ta fram regler. Svenskar lägger ner miljarder per år på kosttillskott, som framför allt köps i hälsokostaffärer och på nätet. Under pandemin ökade försäljningen av förklarliga skäl, särskilt försäljningen av D-vitamin som man trodde kunde motverka svår sjukdom. Det har inte kunnat bevisas. Magnesium behövs för diverse funktioner i kroppen bl.a. nerv- och muskelfunktioner. Det är inte svårt att med normal kost av grönsaker, frukt, kött och fisk få i sig tillräckligt med magnesium. Trots att de flesta inte lider av magnesiumbrist är det ett mycket populärt kosttillskott. Brist på magnesium bör läkare konstatera och är ovanligt. För mycket magnesium leder bl.a. till diarré. Av 23 magnesiumpreparat som R & R testade visade sig att 16 innehöll mer än vad som rekommenderas som högsta dos per dag.

Avokado

Konsumtionen av avokado har ökat med 50% på bara några år. Det är begripligt då de är rika på nyttiga fetter och vitaminer, goda och dekorativa. Men i takt med efterfrågan har artrika skogar förvandlats till monokulturer som kräver bevattning och bekämp-

ningsmedel. Transporterna är ett mindre bekymmer då de plockas omogna och lastas på båtar. Men svinnet är stort då de som mogna är ömtåliga. Vanlig avokado får orange ljus och de ekologiska får gult ljus när WWF:s vegoguide bedömer dem. Grönsaker med grönt ljus kan man äta obehindrat av, gult mer sällan och orange bara i enstaka fall.

Datummärkning

Märkningen är ofta svåräst. Kan t.o.m. vara svart på mörkblå botten. R & R reder ut vad som faktiskt gäller. Det finns speciella regler. Märkningen ska vara lätt att se, vara klart läsbar, minsta teckenstorlek är bestämd och så även kontrast mellan tryck och bakgrund. Det finns däremot inga krav på typsnitt eller färg. Reglerna tycks inte alltid följas!

Tågåkande

Något som satt fart på tågåkandet är det miljövänligare sättet att resa och nattågens renässans. Det österrikiska ÖBB har satsat stort på nattåg till 26 olika städer i Europa. Även SJ har ett nytt nattåg från Stockholm till Hamburg. De franska SNCF har återstartat nattåget Paris -Nice. Det har också blivit mycket enklare att boka tågbiljetter digitalt genom samarbete mellan SJ och olika bokningsplattformar åtminstone i Västeuropa. Interrailkortet finns inte bara för ungdomar utan även för seniorer från 60 år. För fem resdagar under en månad betalar man 2865 kr. Det gäller för järnvägs- och färjebolag och även för vissa pendeltåg i 33 länder. Men i orostider, läs alltid UD:s reseråd. Läs även artikeln i R & R nr 3 2022 så får du massor med information

av en van tågloffare om plattformar för biljettbokning såsom Omio, All Abroad, Railtick och tips om packning, restaurangvagnar, billigaste, snabbaste vägen m.m.

Läsplattor

Det är ju inte särskilt bekvämt att läsa länge på datorn, surfplattan eller mobilen. Hög ljusstyrka och reflexer kan vara orsaken. Läsplattan däremot har en teknik som mer liknar tryck på vanligt papper men man bör ha belysning som om man läser vanlig text. Läsplattorna är lätta att använda och rymmer tusentals böcker. R & R har testat ett antal och gett dem alla höga betyg. Amazons tre olika kostar kring 2000 kr. Men även den billigaste Pocketbook Touch Lux 5 för 1200 kr får högt betyg. Läs mer om alla böcker man kan ladda ner gratis på olika sajter i R & R nr 4 2022.

Tvättmedel

Även om de alternativa miljövänliga tvättmedlen såsom Bikarbonat, Tvättnötter, True Earth Eco-strips m.fl. ibland är mer effektiva än rent vatten, är de inte alls lika effektiva som ett vanligt miljömärkt tvättmedel som dessutom är betydligt billigare. R & R har testat på olika sorts fläckar och på samtliga var resultatet bäst med vanliga flytande tvättmedel. Bäst i test var Änglamark kulörtvättmedel, Formil sensitive color care och Skona kulör- & vittvätt för c:a 1,25 kr per tvätt. Samtliga har Svanen och allergiförbundets märkning.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Röster om Seniorveckan

Förvaltningen

Är överlag mycket nöjd med seniorveckan. Antalet besökare varierade stort mellan de olika programpunkterna. Populärast var invigningen av DigiCenter och fredagens tema Hållbar hälsa - mat, hälsa och träning. Flera nya besökare hittade till de öppna mötesplatserna under veckan och flera av dem visade också intresse för att fortsätta besöka dem. Veckan kommer att utvärderas för att se hur man ska gå vidare kommande år.

Olof Björlin

Veckan var ett fint initiativ av stadsdelsförvaltningen att informera oss medborgare på Östermalm om vad som görs för äldre. Andréa Hedin (M), ordförande i Östermalms stadsdelsnämnd, invigde veckan med ett tal, där hon framhöll hur viktigt det är att vår stadsdel skall passa alla åldrar. Det ska finnas något för alla och alla ska känna sig trygga. Veckans dagar hade olika teman. Äldreomsorg, anhörigstöd, biståndshandläggning och ensamhet var områden som jag särskilt följde. Det är lätt att klaga, men dåligt att man när det bjuds på information inte tar tillfället i akt. Att inte fler deltog kanske delvis berodde på för litet reklam eller kan det vara ointresse?

Vera Sundberg

Lyssnade till politikerna på Garnisionen

Äldreombudsmannen inledde med att detaljerat presentera sitt uppdrag för Stockholm i stort och vad som görs speciellt för Östermalm. Det handlade om pensionärsråd, fixartjänster, DigiCenter och mycket annat.

Många löften för oss äldre!

De närvarade politikerna fick (liberalerna och kristdemokraterna saknades) därefter i två minuter var framföra sina löften. De var i stort sett ense om att hemtjänstens anställda borde ha bättre språkkunskaper och utbildning, att man skulle träffa färre anställda och under längre tid. Viktigt också att man kände att man själv var med och bestämde. När det gällde boende var alla också ense om att det var viktigt att få bo hemma om man ville. Beträffande äldreboenden, att det ligger i ens egen trakt, att måltiderna är trevliga och näringsrika. S önskade luftkonditionering i något rum, MP önskade olika sorters boenden beroende på vad man hade råd till, SD ville se husdjur på äldreboenden, att livspartnern kunde bo med och att man gärna hade kontakt med barn från t.ex. förskola. V ville inte se privata företag i hemtjänsten. När det gällde tryggheten för äldre var det viktigt att polisen kommer om man ringer. Belysning i parker, gatuunderhåll och elcyklar nämndes, men tiden var knapp.

När väl utfrågningen skulle börja bestämde moderatorn att bara frågor som kunde besvaras med ja eller nej via en skylt fick framställas, vilket starkt hämmade diskussionen.

Agneta Liljedahl

DigiCenters nya lokaler på Sandhamngatan 8 öppnade på onsdagen. Elina Jukula, som innehaft fixartjänsten en längre tid hade tillsammans med sin nye kollega David Ingwall gjort både en trevlig frågesport och en önskelista om dator- och IT-användning. De var också idel öra för besökarnas frågor. Marianne Wikander, äldreomsorgsavdelningens chef, invigde och talade om det nödvändiga även för äldre att kunna ta sig fram i en digitaliserad värld.



På torsdagen hade olika ideella föreningar möjlighet att presentera sig med personlig medverkan och informationsmaterial. Här SPF-föreningarnas bord.
Foto: Agneta Liljedahl.



Seniorgymet i Tesinparken firade 10 år med introduktion av personal från GIH-badet.
Foto Yvonne Wendt.