

Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt
Stockholm

Nr 126 oktober 2022 Årg. 32

Grundad 1981

Krönika

För snart femtio år sedan byggde vi ett fritidshus på en skär-gårdsö. Vi valde platsen med omsorg. Dels för den vackra utsiktens skull, men också för att en martall växte där så att den blev som en slutpunkt till vår terrass. Den var lågt växande men strävade ändå på något vis mot himlen. De av vind och väder slingrande grenarna lyste i grönt. Den ende fastboende på ön, som förstod sig på gamla träd, talade om för oss att den kunde gott och väl vara tvåhundra år gammal.

Våra egna barn fick veta att de inte fick klättra i tallen och barn på besök hade svårt att förstå varför de



Martall med långt liv. Foto Agneta Liljedahl.

inte fick. Jag värnade om min tall med järnvilja.

Med åren har de gröna barren i alla fall blivit allt glesare. Så i år fanns inte ett enda levande grönt barr kvar. Kanske trivdes tallen inte med mänsklig kontakt eller så har åldern helt enkelt tagit ut sin rätt.

Men denna gamla tall, inte har den förlorat sin skönhet för det. Nu håller den på att förvandlas till en av dessa naturens fantastiska skulpturer, som man kan njuta av och glädjas åt. Den kan nog leva vidare på det sättet i lika många år framåt i tiden, som den har levt bakåt.

Tänk om en människa hade samma livspremissor. Tvåhundra år bakåt i tiden, vad blir det? År 1822. Man kan fantisera om hur ens liv kunde te sig då. Och tvåhundra år framåt, år 2222, det är ännu svårare att föreställa sig hur livet kommer att vara då. Visst kan tidsperspektiven svindla, alltmedan martallen står där den står.

Och vi lever våra liv här och nu.

Agneta Liljedahl
Redaktör

AKTUELLT

November

2 onsdag	10.30	Vandring
10 torsdag	13.30	Studiebesök Kungliga vänthallen på Centralen
16 onsdag	10.00	Vandring
29 tisdag	14.00	Månadsmöte Europa i kris
30 onsdag	10.30	Vandring

December

13 tisdag	14.00	Luciafirande
-----------	-------	--------------

Läs mer detaljerat i Höstprogrammet. Även på Hemsidan, där finns aktuell information.

FIRA LUCIA MED OSS

Välkommen på Luciafirande med SPF Seniorerna Engelbrekt

tisdagen den 13 december kl. 14.00. Vi bjuder på glögg och kaffe med lussebullar. Elin Therese Birkelund och Erling Skorpen bjuder på Julmusik i folkton.

Café Utsikten Rehnsgatan 20, 6 tr. (hörnet Rehnsgatan- Luntmakargatan). Hiss finns.

Maila din anmälan eller ring Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29/ charlotte@ch-w.se senast den 8 december 2022.

3-rätters

JULLUNCH ONSDAG

Tisdagen den 7 december kl. 11.30

på Internationella restaurang- och hotellskolan.

Kostnad 165 kronor.

Närmare upplysningar vid anmälan till Kickan Ericsson, tfn 070-274 88 52

senast den 28 november.

GLÖM INTE

Glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag före tisdagarnas månadsmöten. Se Höstprogrammet.

Redaktör:

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

Ansvarig utgivare:

Gerthrud Östlinder,
Lill-Jans Plan 3, 11425 Stockholm

Redaktionskommitté:

Stig Carlsson, Ingrid Westin,
Vera Sundberg

Engelbrekts hemsida: spfsenioreterna.se/engelbrektstockholm

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

INNEHÅLL

På gång	2-3
I kristider	4-6
Konsumentnytt	7
Hjorthagen	8

Vår ordförande har ordet

Hösten är här och vi har med full fart framåt kommit igång med SPF Seniorerna Engelbrekts många trevliga och viktiga aktiviteter. Även om Covid-19 oroar i bakgrunden, kan vi känna oss trygga med att vi är skyddade från allvarlig sjukdom tack vare vaccinet. Så VÄLKOMNA!

Ännu väntar oss månadsmöten med intressanta medverkande, luciafirande på självaste luciadagen, studiebesök på Katarina brandstation, den äldsta brandstationen i världen som fortfarande är i bruk och, inte minst, besök på Kungliga vänthallen på Centralstationen. Tack programgruppen för idogt arbete med att ordna trevliga aktiviteter för oss! I november väntar oss en resa till Karlstad och musikalen Titanic och besök hos Lars Lerins Sandgrund. Promenad- bridge- och boulegrupporna är också i full gång. Engelbrektsbladet har fångat tiden i detta nummer – orostider och kristider. Några av våra medlemmar, som fyllt 90, minns tillbaka på krigsåren 1939-45. Själv har jag inga minnen från den tiden, född 1944 som jag är. Jag tror att jag inte är ensam om upplevelsen att vi som var barn och unga på 1940- och 1950-talen inte hörde så mycket sägas om krigsåren, säkert beroende på att Sverige inte angreps. Men man ville nog också glömma och gå vidare. Det hade inte heller hunnit bli historia var-

ken i folkskolan eller under läroverkens åren.

Men min syster, som var 10 år äldre än jag, berättade som vuxen målande om sina upplevelser av ständiga mörkläggningar i södra Sverige, där vi bodde, och överflygningarna till Norge. Även om vårt hem till stora delar var självförsörjande vad gällde bl.a. livsmedel, berättade hon om kupongerna som man hade för att köpa kaffe. Mina föräldrar kunde också bidra till att många i närliggande Karlshamn kunde köpa kött, potatis, grönsaker, frukt och mjöl av bästa kvalitet levererat från vår gård. När vi systrar ibland såg lite olika på livet och samhället i stort, var säkert en bidragande orsak till detta, att jag inte hade upplevt krigstiden. Nu är jag nog villig att hålla med om att det kunde vara så. Vi har tagit för givet att vi och våra barns liv, liksom världen i övrigt, ska vara i ständig demokratisk och ekonomisk utveckling. Även om den ekonomiska utvecklingen ser ut att stå på sparlåga just nu, öppnar sig andra värden som gör livet minst

lika värdefullt. Och trots oron för elräkningen, inflation och saboterade gasledning, förstår vi att ta tillvara glädjeämnen som resor och månadsmöten med SPF Engelbrekt. Teatrarna går för fulla hus. Flyg och tåg tar oss med över världen igen. Jag tror att vi inomhus får en varm och skön vinter, om än med någon grads lägre temperatur, men iklädda i en varm och skön tröja. Och med hjälp av Veras goda råd kommer vi att ha både kläder, el och grönsaker – om de förvaras rätt – och en termos från Clas Ohlsson.

Gerthrud Östlinder
Ordförande



Foto: Marie-Therese Karlberg.

Mig lurar ni inte – Stoppa bedrägerierna mot äldre

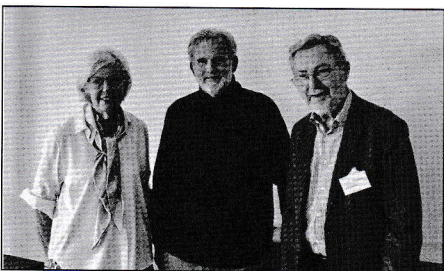
Reservera redan nu tiden den 19 januari 2023 kl 14-16
för ett seminarium kring Bedrägerier mot äldre på Historiska Museet.
Seminarieret anordnas gemensamt mellan de fyra SPF föreningarna på
Östermalm. Utförligare program och information om anmälan kommer i
Engelbrektsbladet i december och på vår hemsida.

På gång

Vår programgrupp gör ett fantastiskt arbete med att ta fram intressanta program. Vandringsgruppen vill gärna ha fler som kommer med. Germund Olinder är mannen bakom de mycket populära bussresorna. Ö-malmsföreningarnas gemensamma Senjordag blev en succé.

20 september

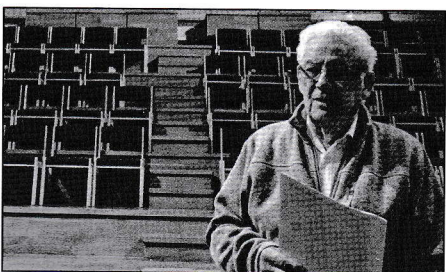
MÅNADSMÖTET med Martin Rörby lockade inte bara våra kvinnliga medlemmar utan även glädjande nog många män. Ett 40-tal hade anmält sig för att lyssna till Martins kavalckad av favoritbyggnader från 1600-talet och framåt.



Martin Rörby omgiven av vår ordförande Gertrud Östlinder och Germund Olinder.

27 september

FRÄLSNINGARMÉN, som har sitt säte i en stilig byggnad på Östermalmsgatan tog emot oss med en allomfattande presentation av frälsningsarméns historia och verksamhet av Hans Hansson i den stora salen.



Uniform har Hans Hansson endast på söndagarna vid högmässan eftersom han ser den som en högtidsdräkt.

28 september

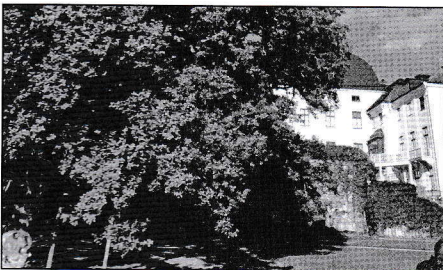
BUSSRESA till Karlholms bruk och Örbyhus slott. Karlholm har levat två nedlagda liv. Först på 1600-talet som järnbruk, ett av flera i norra Uppland, som då var Sveriges ekonomiska centrum. Efter nedläggning åter-

uppstod orten med Karlit AB, som tillverkade MDF board på 50-talet. Även det lades ner när billigare produktion fanns i Polen. Nu åter på gång med etablering av en strandbälgan exklusiv bostadsbebyggelse.

Det vackra Örbyhus slott med anor från 1100-talet är mest känt för att Erik den XIV dog där.



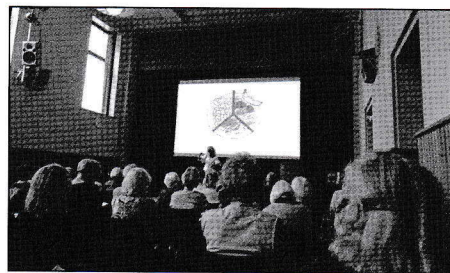
Karlholms bruks folkets hus.



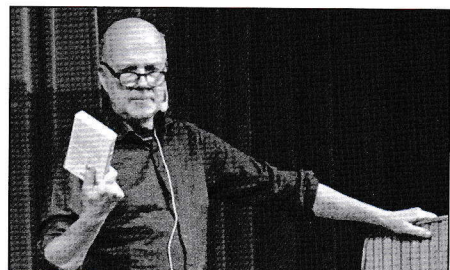
Örbyhus slott med ek planterad på 1500-talet.

5 oktober

SENIORDAGEN blev en stor succé. Mer än 250 personer kom till Historiska Muséet för att lyssna till intressanta föredrag, informera sig om aktiviteter för äldre och träffa gamla vänner och göra bekantskap med nya. Stämningen var varm och trivsamt.

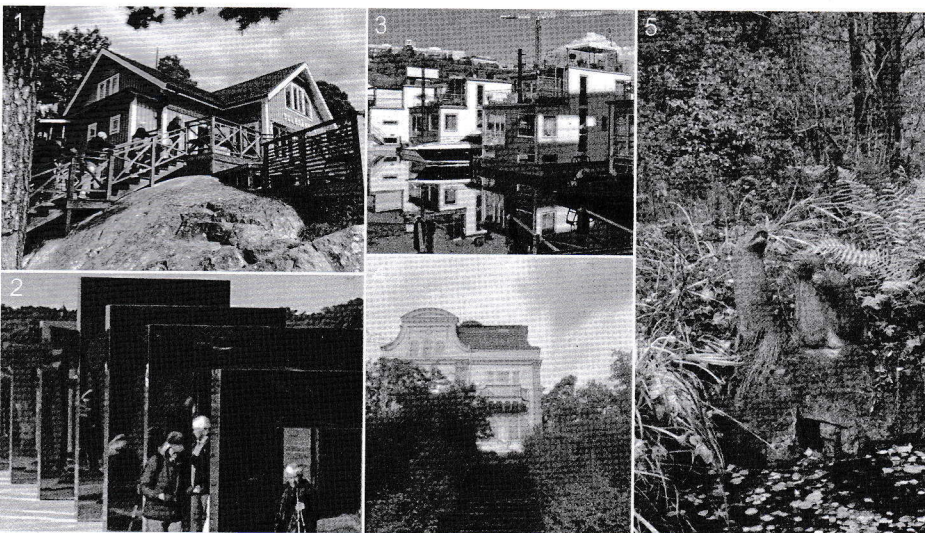


En fullsatt föreläsningssal med dietisten Bim Åkers på scenen.



Radioprofilen och författaren Gunnar Bordin talade om sina böcker Hovjuvelerarens barn och Bokhandlaren i Magdeburg.

Höstens vandringar



1 Österskär, 2 o 3 Svindersvik, 4 o 5 Farsta. Foton: Aina Isberg & Agneta Liljedahl.

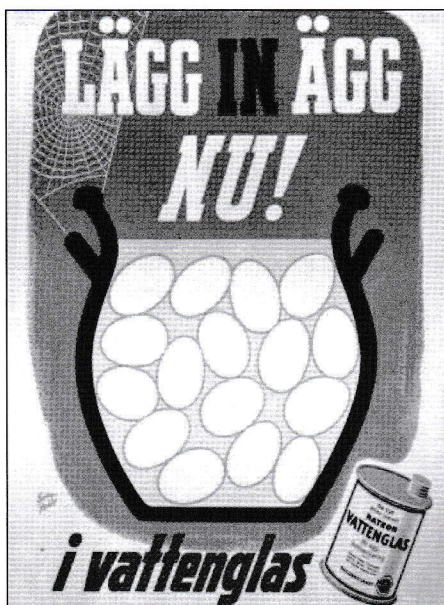
Krigsvinter

Det har flaggats för att vi skall få uppleva något som liknar en krigsvinter med allt vad det innebär. I vår förening finns flera som har upplevt krigsvintrar i verkligheten. Vi bjöd in några medlemmar med 90 år på nacken, **Mona**, **Vera**, **Kerstin**, **Olof** och **Bengt**. Alla har minnen från krigsvintrarna 1939-45.

Ransoneringar

Allt blev ransonerat. Det var kuponger på allt t.o.m. havregryn. Man kunde bytmed kupongerna. Kanske någon inte drack kaffe, då kunde man byta till sig något annat.

Hade man tur med någon kontakt på landet kunde man få tag på ägg.



Uppmaning att lägga in vattenägg.
Källa: lotten.se.

Om man ville spara dem kunde de läggas i något som kallades för vattenglas, en geléartad vätska som täpper till porerna på skalet, så att äggen kan hålla i månader. Men skalet blev skört så de lämpade sig bäst till matlagning. Att sticka ner handen i hinken med ägg i vattenglas var äckligt, men vad gjorde man inte för att få pannkakor

På Östermalmstorg kunde det vara långa köer när någon båt med strömming kommit in från skärgården.

Ingenting kunde importeras. Mycket var substitut. Kaffet ersattes med både ekollon och cikoria och man "mullrade" på sumpen, dvs fyllde på med mer vatten i omgångar när man kokade kaffet i panna. Rik-

tigt te ersattes med örtteer av olika slag.

Apelsiner och bananer fanns förstås inte och alla kommer ihåg när man till slut fick prova på smaker man aldrig hade testat. Man fick knappt något socker och åt mycket rotfrukter. Inte konstigt att de här årskullarna ofta har hållit sig friska upp i hög ålder.



Att handla med ransoneringskort.
Källa: Ica-förlaget.

Även kläder var ransonerade. **V** berättar att hon till sin stora grämselse fick arva sin storebrors trenchcoat och varje torsdag kom hennes mor för att stoppa strumpor. Det lagades och lappades. Till **M:s** hem kom en hemsömmerska med jämna mellanrum och vände kragar, lade ner och upp och sydde om.

Hygien

Det fanns inget varmvatten, men ibland kunde han som skötte om huset där **V:s** familj bodde säga "Idag skall jag elda litet skräp". Det gav till resultat att familjen kunde bada. Det gick till så att badkaret fylldes och allra först fick **V**, som ansågs renligare än sin bror, bada. Därefter stod han på tur i samma vatten. I nästa omgång ingick resten av familjen, först mamma, sedan pappa och sist hembiträdet. Ett annat alternativ var att bada i Sportpalatset.

För att överhuvudtaget ha tillgång till varmt vatten kunde man sätta gas-

spisen på sparlåga och ha en stor kittel med vatten på den. Värtaverken försåg staden hela kriget med gas.

K gick inte i Engelbrektskolan själv men fick bada där. Längst ner i källaren fanns bad för eleverna.

Det var svårt med hygien, svårt att tvätta. En uppfinning var ärmlappar mot armsvett, som lättare kunde bytas ut om de fästes med tryckknappar.

För många gällde det att tvätta sig med bara tvättilappar och kallt vatten. På spårvagnarna luktade det både svett och vått ylle och utanför kunde man se gubbarna som hackade bort isen från växlarna.

Bränslebrist

K tar upp bristen på bränsle, som hon minns särskilt väl. Det gällde inte bara varmvatten. Bilar gick på gengas.

Hon hade en farbror Leo, som hade sin gengasbil parkerad i ett garage på gården. Det var farligt.



En gengasbil eldades med ved eller koks.
Källa: Ny teknik.

Många dog av den dödligt giftiga gasen kolos, som bildades redan innan gengasaggregatet riktigt kommit igång. En gengasbil hade inte alls samma prestanda som en bensindrivna. Man kunde få ta omvägar för att undvika backar. I den numera bortsprängda Hamngatsbacken fastnade ofta bilarna och man fick skjuta på med handkraft.

Krigsvinter

Alla minns mycket väl när kriget bröt ut. Framför depeschbyrån nere på Stureplan och vid biografen Spiegeln var det fullt med folk som läste de handskrivna nyheterna. Ryktena idag om elbrist och andra olägenheter låter oroväckande och många kan nog inte föreställa sig hur det kan bli. Skall livet förändras som då?

Beredskapsövningar

B har starka minnen av skyddsrumsovningarna då man skulle gå ned i källaren, där skyddsrum installerats. Alla i huset skulle ned. Det var en brokig samling hyresgäster, som inte alla kände varandra, som skulle samlas därnere i de mörka och instängda lokalerna.

Ibland var det även övning med mörkläggnings. Då skulle alla fönster täckas. Det fanns ett speciellt papper till det eller skivor som hängdes upp i speciella nypor, som kunde sitta kvar långt efter freden. Man kunde bli anmäld om man inte lyckades med sin mörkläggnings.



En strömmingsbåt har anlänt. Källa: Historisk bildbyrå.

Papporna

Många pappor låg ute i beredskap, **K**:s pappa var i Värmland. När han kom hem ägnade han mycket tid åt att titta på kartor för att följa kriget. När han låg inkallad skrev han brev hem. Brev som **K** senare hittat och läst. Han gav hennes mamma strikta anvisningar om hur hon skulle uppfostras om något skulle hända honom.

Kölden

Inte nog med alla bekymmer på grund av kriget, vintrarna var re-

kordkalla. Det var kallt inomhus både hemma och i skolan. Man installerade insatser i kakelugnar och kol levererades ned i källarna av män med nedsvärtade huvor. Sen var det bara att bära upp kol till lägenheter om man inte var lycklig nog att ha centralvärme.

Valhallavägen, Karlavägen och Strandvägen var fulla av vedtravar. **K** minns hur hon blev skickad att tömma soppåsen i soptunnan, men vandrade tanklöst iväg med den tills hon inte fann någon annan utväg än att stoppa in den i ett hål i en vedtrave på Karlavägen. Inte bra! På Valhallavägen lekte barnen och kröp in i vedtravarna, en farlig lek. Inte bra det heller!

O minns hur han gick med sin pappa för att hälsa på sin bror som hade blivit opererad för blindtarmen. Det var massor med snö och de var klädda i lager på lager med stickade tröjor.

Plogar och isbana

Man såg många hästar på gatorna. Sophämtningen fungerade med dem. Även snöröjning utfördes med plogar dragna av hästar. När plogarna inte användes staplades de i hörnet Karlavägen/Engelbrektsgatan, en härlig klätterställning. **O** minns att i Humlegården fanns massor med domherrar. Barnen roade sig med vad som stod till buds, man åkte i isbanan nedför Floras kulle.

Kokslovet

Det så kallade kokslovet infördes i februari, i första hand för att spara

bränsle. Barnen skickades ut på landet. Det visade sig vara en bra idé att de fick komma bort från stan. Frisk luft främjade hälsan. De snoriga barnen blev piggare och friskare. Koksloven blev så småningom dagens sportlov.

Barnen skulle kunna evakueras. Endera hade man en egen evakueringsadress eller så fick man en tilldelad. Förberedelser gjordes för detta. Alla kläder skulle märkas med namn. De fanns på vävda vita bomullsband med maskinbroderad röd text.

Nöjen

Trots alla svårigheter fanns tillfällen att koppla av. Karl Gerhard och Gustaf Wally, de legendariska revymakarna, fortsatte att roa sin publik under hela kriget. Pauline Brunius, skådespelerska, såväl på scen som privat, lyckades som Dramatenchef få till Lilla Scenen i den tidigare biografen på andra sidan gatan. **O**:s pappa var läkare på Dramaten. Det gjorde att han kunde se hur många föreställningar han ville utan att betala. Han har starka minnen av denna förmån.

Och så fanns cirkus Schumann, som hade levande djur i manegen. De fann en fristad i Sverige undan kriget och några i cirkusfamiljen blev svenska medborgare.

Allt manar till eftertanke. Det var under hela fem år som alla levde med knappa resurser och stor osäkerhet om än med några ljuspunkter. Det kan vara bra att få litet perspektiv på tillvaron.

Vid pennan
Agneta Liljedahl

Rapport från USA

Hur hanteras kriser i USA? Dagens USA är väldigt polariserat i många hänseenden. Det är ett ytterligheternas land och det präglar både politik och vardag. Ingrid Westin, aktiv i vår redaktionskommitté, är på resa i USA under hösten och rapporterar om krishantering där.

Att prata om kriget i Ukraina eller energikriser ger inget gehör. Det händer andra, inte oss. De ökade levnadskostnaderna och det höjda bensinpriset är något som ligger folk närmare hjärtat. Den ekonomiska turbulensen på aktiemarknaden och inflationen är orosmoment som drabbar de flesta hårt. Äldre människor ser sina pensionsfonder sina och yngre människor har svårt att klara av ökade räntekostnader.

Det finns även andra kriser som oroar mer som t ex Covid-19. Under pandemin blev 54 miljoner människor orovad av med sina arbeten. Idag är ca 34 miljoner beroende av privata, kyrkliga och kommunala initiativ för att få mat för dagen.

Att några människor dock oroar sig för sin överlevnad märks om inte annat på den ökade "överlevnadsmarknaden". Att även denna fråga är en ekonomisk och inte minst en politisk fråga är helt klart. Det har alltid funnits människor i USA som vill vara totalt oberoende av vad samhället erbjuder men nu har denna grupp definitivt ökat.

Hos affärskedjan Costco kan vi köpa det mesta som behövs för att klara oss om katastrofen står för dörren. Vi kan få ett års matkonsumtion för en person. Allt i form av konservburkar, torrfoder, vatten, etc. Billigt är det inte. På nätet finns också en uppsjö av produkter att tillgå för överlevnad. En allmän eller samhällelig diskussion om krissituationer har jag inte kunnat notera trots efterforskningar hos vänner eller på lokal nivå.

Jag ställde frågan om tillgång till skyddsrum till några vänner och att vi i Sverige bör veta var vårt närmaste skyddsrum finns. De fann frå-

gan väldigt märklig och trodde inte att skyddsrum existerade. Det finns naturligtvis skyddsrum för tornados men något annat kände man inte till. Många hus har ett tornadosäkert rum i sina källare.

Intresset för privata skyddsrum och atomsäkra bunkrar har ökat i USA men det är endast de superrika som har möjlighet att bygga för eget bruk.

Kriget i Ukraina är för oss i Sverige ett stort orosmoment. I USA finns lokala hjälpinsatser i form av insamlingar och staten skickar både vapen och förnödenheter. Ukraina är långt borta och det finns orosmoment som ligger närmare och som splittrar nationen beroende på var du bor och vilken politisk åskådning du har. USA är ett stort land och varje delstat har även sina egna kriser.

Ingrid Westin
USA korrespondent



Ingrid Westin på promenad med Edgar Allan Poe i Boston.

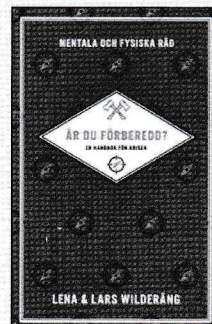
Fakta om krisen kommer

Mycket information finns på nätet. Har du tillgång till det är det enklast att uppdatera sig där. Man kan ladda ner råd och tips och har möjlighet att köpa lämplig utrustning.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, skickade 2018 ut broschyren *Om krisen eller kriget kommer*. Den går att ladda ner på nätet.



Där kan man även välja bland olika krispaket att köpa, från Röda Korsets Krislåda för 895,- till andra mer avancerade upp till 6.577,-.



Böcker om s.k. prepping (av engelskans prepare) finns ett stort urval av.

En bok om avancerad prepping är Lena och Lars Wilderängs *Är du beredd*.

(Lars Wilderäng har skrivit flera böcker om Sverige i kris och krig, till eftertanke.)

Konsumentnytt

Vi har länge levt bekymmerslöst men pandemin, kriget i Ukraina och de accelererande klimatförändringarna har ändrat detta. Vi har på sistone uppmärksammats på hur sårbara vi är. Brist kan uppstå på allt från el, bränsle, läkemedel, ja t.o.m. livsmedel. R & R ger goda råd.

EI

Boende i hyres- eller bostadsrätt kan i regel inte göra mycket åt uppvärmning annat än acceptera högre avgifter, lägre temperatur och köpa ett par fårskinnstoffer. Men om du avser att köpa en ny spis ska du satsa på en induktionsspis som är både snabbare och energieffektivare, 75 % av tillförd energi mot 50% för en glaskeramispis. Tyvärr är induktionsspisarna flera tusenlappar dyrare och alla kokkärl måste vara magnetiska. Till en glaskeramispis duger alla sorters kokkärl. En av R & R rekommenderad induktionshäll kostar minst 11000 kr medan en glaskeramik kostar minst 7000 kronor båda av märket Bosch. Ett billigare råd är att byta till ledlampor som brinner ca 15 gånger längre och drar 80% mindre el än de gamla glödlamporna. Ett genomsnittligt hushåll har 42 lampor. Så det lönar sig även om ledlampor är dyrare i inköp.

Förvara rätt

Mycket finns att spara både för den egna ekonomin och för miljön på att förvara mat rätt. En genomsnittlig svensk slänger 37 kilo mat per år. Om MEJERIPRODUKTER luktar och smakar gott kan de användas långt efter bästföredatum. De kan dessutom frysas, men är då bättre till matlagning. ÄGG, bästföredatum gäller om du har dem i rumstemperatur, men i kylan håller de ytterligare flera veckor. Överblivna vitor och även gulor går att frysa. KÖTT och FISK har kortare hållbarhetstid och bör tillagas eller frysas. Ju fetare de är desto kortare

håller de i frysen då fett lätt härsknar. FRUKT håller länge i kylan förutom bananer. AVOKADO, GURKA, TOMAT och AUBERGINE trivs i rumstemperatur men som mogna håller de längre i kylan. Färska GRÖNSAKER och ROTSAKER förvaras i kylan och rätt förvarade håller de länge, som frysta behåller de vitaminer och näringsvärde. BRÖD ska förvaras i rumstemperatur och inte i kylan då det lätt blir torrt men går bra att frysa. NÖTTER med skal kan hålla i årtal men skalade blir hållbarheten sämre och de bör förvaras svalt och mörkt i täta förpackningar. Möjliga nötter kan innehålla gifter. Så länge mat luktar och smakar gott kan den användas långt efter bästföredatum som är den tid producenten garanterar att varan är okey.

Rea

Det finns besparingar att göra genom köp på rea, särskilt som nya konsumentskyddsregler trädde i kraft den 1 september. De ska bl.a. hindra företagen från att fuska med reapriserna. Företaget måste kunna visa lägsta priset de senaste trettio dagarna före rean och kan alltså inte höja priset innan en rea för att sedan sänka priset till rean.

Kläder

Kläder och klimat är ett stort problem. 144 000 ton textilier kommer ut på marknaden i Sverige per år. 86 000 hamnar i soporna. 10 % av världens sammanlagda utsläpp av växthusgaser står klädindustrin för. Det är mer än flyget och sjöfarten ihop. Många företag arbetar med

att återvinna gamla textilier antingen kemiskt eller mekaniskt, men till detta åtgår energi och kemikalier. Spinning, färgning och sömnad av återvunna textilfibrer kräver ånyo energi, ofta i låglöneländer som använder fossil energi. Det bästa för miljön och för vår egen ekonomi är att satsa på bra kvalitet och att använda kläderna länge och sedan lämna dem till second hand och inte i soporna. Ett nyköpt plagg i Sverige används i snitt bara sju till åtta gånger.

Termos

Ät din lunch ute i naturen i stället för på krogen och ta termos med dig. Den billiga från Clas Ohlsson för 150 kr var lika bra som de dyrare i R & R:s test.

Reparationer

I stället för att köpa och slänga prylar frågas alltmer efter kapitalvaror som är byggda för att kunna repareras. Produktansvariga måste anpassa sig efter detta. Fråga efter sådana varor. Reparerade kapitalvaror kan sedan säljas på secondhand eller hyras ut.

Plasttuber

Ett eget spartips om du som jag har retat dig på plasttuber med t.ex handkräm är att klippa bort botten så ska du finna att säkert en fjärdedel av innehållet finns kvar när du trodde tuben var tom!

För dem som är intresserade av soja och kryddor finns mycket att läsa i nr 6 och 7 av R & R.

Vera Sundberg
Konsumentombud

HJORTHAGSTRÄFFEN

Stadsdelsförvaltningen har öppnat en ny Seniorträff i Hjorthagen. Den ligger i samma hus som det nya Hjorthagens Seniorboende i f.d. Dianagårdens hus. Där kan du delta i olika aktiviteter, fika och umgås. Kafé Diana serverar smörgåsar och hembakat till självkostnadspris och är öppet måndag-fredag 13.00 – 15.00.

Programmet för oktober

Måndagar

- 10.15 Promenad
- 12.00 Bingo
- 13.00 Kaffestund tillsammans, Kafé Diana
- 13.00 Frågestund med Sofia Olofsson
- 14.00 Sittgympa

Tisdagar

- 10.15 Sittgympa
- 13.00 Virk- och stickkafé, tag med eget material
- 13.00 Kaffestund tillsammans

Onsdagar

- 10.15 Sittgympa
- 11.00 Boule, tag med egna klot
- 13.00 Målargrupp, tag med eget material
- 13.00 Kaffestund tillsammans med hembakat av volontären Helena.

Torsdagar

- 09.30 Digital fixarhjälp. Drop in med Elina och David
- 10.15 Sittgympa
- 13.00 Kaffestund tillsammans
- 13.00 Kom och umgås på finska

Fredagar

- 10.15 Promenad
- 13.00 Kaffestund
- Bridge och andra spel

Varje månad kommer ett uppdaterat program även med fler aktiviteter.

HJORTHAGSTRÄFFEN

Adress: Artemisgatan 2.

Närmaste tunnelbanestation är Ropsten. Buss 54 stannar utanför huset.

VÄLKOMNA!

Även till Rioträffen och Seniorträffen på Bo Bergmans Gata.

HANDELSHUSET.se

Öppet Mån-Fre 10-19.30
Lör 11-16

Nu Nya trevliga varor i butik
VÄLKOMNA!