

Engelbrektsbladet

SENIORERNA

Engelbrekt
Stockholm

Nr 127 december 2022 Årg. 32

Grundad 1981

Kära vänner!

Julen och ett nytt år står för dörren, och vi kan se tillbaka på år 2022 som gått från omfattande inskränkningar i vår verksamhet på grund av den långvariga pandemin, till full aktivitet under hösten. Även om Covid 19 med sina olika mutationer finns kvar, kan vi mycket, beroende på vaccinet som på rekordfart togs fram, återigen se fram emot att fira högtiderna tillsammans med släkt och vänner som före pandemin.

För mig har det varit ett mycket intressant och roligt år som ny ordförande i vår förening. Vår tidigare ordförande, Kerstin Tideblad Särner sa vid något tillfälle att hennes engagemang i SPF har gett henne många nya vänner, och det vill jag verkligen instämna i. Det är härligt att träffa människor som bidrar med tid och engagemang för att ordna aktiviteter som bidrar till att öka äldres livskvalitet, sociala aktiviteter och i bästa fall bryter ensamhet. SPF är också en röst för att påverka politiska beslut, och som har stor betydelse för oss äldre. På det lokala planet här på Östermalm är vår förening representerad i Stadsdelsnämndens Pensionärsråd, ett viktigt uppdrag som påverkar oss i vår egen stadsdel.

Men utan er medlemmar har vi ingen förening. Det är med stor till-

fredsställelse jag kan konstatera att antalet medlemmar har ökat med 20-tal under hösten. Vi hälsar er välkomna till våra aktiviteter och kanske är ni några som vill engagera er lite extra i vår verksamhet. Vår flitiga programkommitté presenterar ett intressant program för våra månadsträffar och studiebesök under våren. Den mycket uppskattade reseverksamheten tar oss med på resor både inom Sverige och till ett par av våra grannländer. Bridgen och boulen liksom promenadgruppen fortsätter som vanligt. En del av våra aktiviteter gör vi tillsammans med de övriga SPF-föreningarna på Östermalm. Jag hoppas att du vill ta del av det fullmatade vårprogrammet och med din närvaro och engagemang förgylla vardagen trots en orolig omvärld. Jag önskar er alla

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

Gerthrud
Östlinder
Ordförande



AKTUELLT

Januari

18 onsdag	15.00	Pubträff
19 torsdag	15.00	Se nedan
24 tisdag	14.00	Månadsmöte

Februari

2 torsdag	13.00	Studiebesök
8 onsdag	10.30	Vandring
8 onsdag	15.00	Pubträff
21 tisdag	14.00	Årsmöte
22 Onsdag	10.30	Vandring

Mars

2 mars	14.00	Studiebesök
8 onsdag	11.00	Vandring
8 onsdag	15.00	Pubträff
21 tisdag	14.00	Månadsmöte
30 torsdag	10.30	Studiebesök
31 fredag	19.00	Månadsmöte

VÄLKOMNA TILL EN NY SÄSONG

Vår förenings program är känt för sin variation och höga kvalitet.

Rådet är att anmäla sig direkt för att säkert få plats.

ÅRSMÖTE

Tisdagen den 21 februari
Kallelse till mötet finns på sid 2.

VIKTIG PÅMINNELSE

Torsdagen den 19 januari
MIG LURAR NI INTE – STOPPA BE-
DRÄGERIERNA MOT ÄLDRE
Historiska Muséet, Hörsalen.
Läs mer i Vårprogrammet.

MÅNADSMÖTEN

Glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag före tisdagarnas månadsmöten. Ring eller mejla till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070 660 52 29/ charlotte@ch-w.se eller Greta Jansson, tfn 076-895 89 19/ greta.jansson33@outlook.com Ni har väl inte glömt bort att besöka vår Hemsida.

HEMSIDAN

<https://www.spfseniorena.se/engelbrekt-stockholm>

Här finns den senaste informationen. Håll dig uppdaterad

Redaktör:

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

Ansvarig utgivare:

Gerthrud Östlinder,
Lill-Jans Plan 3, 11425 Stockholm

Redaktionskommitté:

Stig Karlsson, Ingrid Westin,
Vera Sundberg

Engelbrekts hemsida: [spfseniorena.se/engelbrektstockholm](https://www.spfseniorena.se/engelbrektstockholm)

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

INNEHÅLL

På gång, Reseprogram,
Studieförbundet Vuxenskolas
kursprogram, Program Våren 2023,
Konsumentnytt, Lokala rabatter.

På gång

Nästa år kommer att bli ett spännande år. Både utomlands och här hemma är allt osäkert. Närmare oss är på förslag att stadsdelarna Östermalm och Norrmalm skall sammanläggas och heta Norra Innerstaden. Vem vet hur vår förening kommer att påverkas? Vi följer utvecklingen.

Sammanläggning

Här följer den information som delgavs vid pensionärsrådets senaste möte i slutet av november.

Birgit Marklund Beijer (S) är ny ordförande i Östermalms stadsdelsnämnd. Andréa Hedin (M), som tidigare var ordförande är nu vice. Kerstin Andersson är stadsdelsdirektör.

”Birgit informerar om att syftet med sammanläggningen är att få till en effektivare styrning i nämnderna och en stark organisation. Det blir en stor stadsdel med många invånare, cirka 155 000.

Beslut om förslaget om sammanläggningen fattas i kommunfullmäktige i december. Därefter ska ärendet skickas på remiss och behandlas i stadsdelsnämnden i januari 2023. Birgit informerar om att hon är föreslagen som ordförande för stadsdelsnämnden fram till 1 juli 2023. Andréa informerar om att hon nu är ett av stadens oppositionsborgarråd och att stadsdelsnämndens sammanträde i december blir hennes sista. Andréa betonar att det är viktigt att det verkligen blir ett samgående och inte ett övertagande.

Kerstin informerar om att det nu finns en projektorganisation där de fyra direktörerna i de delar som berörs av sammanläggningar (för vår del Östermalm/Norrmalm) sitter i styrgrupp. Det finns sju delprojekt, t.ex. HR och nämnd och arkiv, och Östermalm är representerat i varje grupp.”

Så långt fakta för dagen.

Rådet står inför en oviss framtid. Vilka blir konsekvenserna av sammanläggningen? Under mötet avtackades dessutom inte mindre än tre ledamöter, både vår ordförande, Yvonne Wendt, och dito vice, Margareta Thörnblom, som båda verkat inom rådet i 20 år! Mycken oersättlig erfarenhet försvinner med dem. Också vår egen Olof Björlin, som varit med länge med värdefull juristkompetens, avgick.

Alltså stora förändringar på gång. Kommer förutsättningarna för oss äldre att förändras?



Avgående ledamöter avtackas av Andréa Hedin. Foto: Sten Fylkner.

Agneta Liljedahl

Ledamot i Pensionärsrådet

ÅRSMÖTE

Medlemmarna i SPF Engelbrekt kallas härmed till årsmöte
tisdagen den 21 februari 2023 kl. 14.00
på Café Utsikten, Rehngatan 20, 6 tr.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast den 17 januari.

INTE BARA ÄRTOR

Efter mötet kommer Odd Zschiedrich, tidigare kansliansvarig vid Svenska Akademin nu ceremonimästare vid Kungliga Slottet att tala om Svenska Akademin.

Föreningen bjuder på kaffe.

Reseprogram våren 2023

Anmälan till samtliga resor: med angivande av adress, telefonnummer och ev. e-postadress.

Till utlandsresorna ska även födelseid (ååmmdd) anges:
Germund Olinder, germund.maud@gmail.com, tel 0708-665 625

Halvdagsutflykt till Ekolsunds slott och Ekolsunds värdshus med påskmat

Tisdagen den 4 april 2023 Arrangör: **Germund Olinder**

Avfärd från Karlaplan kl 10.30, åter cirka 15.00.

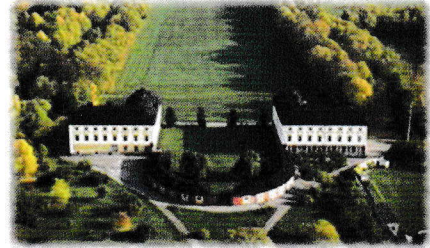
Ekolsunds slott är det enda privatägda kungliga slottet i vårt land där en lång rad kungligheter har bott och vistats. Den mest namnkunnige slotts-herren torde vara Gustav III som fick slottet i faddegåva.

Slottet var Gustav III:s hemvist under kronprinstiden. Möjligheten att här leva ett undanskymt liv gjorde Gustav III till en stor älskare av Ekolsund. Historien om detta och mycket mer presenteras under rundvandringen som tar cirka en timme.

I **nära anslutning** till slottsbyggnaden ligger Ekolsunds värdshus från 1770-talet som 1985 förklarades som byggnadsminne. Där intar vi vår lunch som består av en silltallrik och en påsktallrik.

Pris: 695:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Tågresa till Oslo

28 – 30 april

Arrangör: **Reseskaparna**

Följ med på en kulturreisa till vårt vackra grannland. Oslo är den snabbast växande huvudstaden i Europa och här får vi en guidad rundtur, besöker Vigelandsparken som är den största skulpturparken i världen, får en visning på världens mest moderna operahus och besöker även Munchmuseet där vi går en rundtur med audioguide. Med oss på resan har vi operasångerska Linnéa Sallay och har även chans att gå på Verdis opera Maskeradbalen.

Och mycket mer.

Vår guide på resan är operasångerskan Linnéa Sallay.

Pris: 6 950:-

Enkelrumstillägg: 600:-

Biljett till Maskeradbalen: 800:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Island – Vulkanernas och Sagornas Ö

13 – 17 maj

Arrangör: **CK:s Resor**

Vi reser med Christer Kullberg, som kan allt om denna intressanta ö och som med stor entusiasm delger oss sina kunskaper.

En heldagsutfärd "Gyllene Cirkeln" går till Islands mest berömda sevärdheter, Geysir, Gullfoss, Tingvalla m.m.

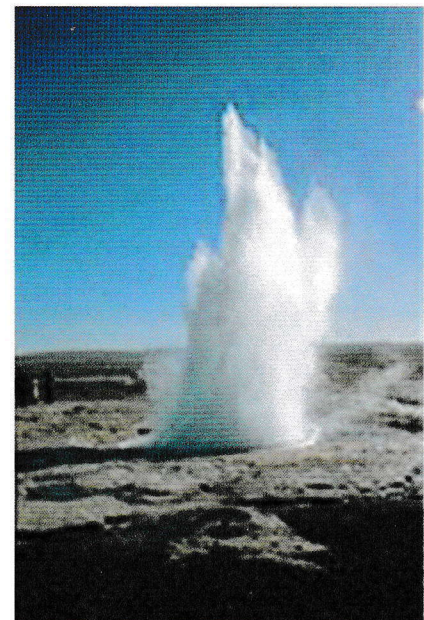
På stadsrundturen kommer vi att bl.a. se det nya operahuset, Harpa, och den spektakulära glaskupolen PärLAN, där vi äter lunch. Vi fortsätter sedan till Haldór Laxness museum och Álafoss Ullspinneris fabriksbutik i anslutning till ett lokalt hantverkscentrum.

Vi besöker Snorri Sturlusons Reykholt, den äldsta kända varma källan på Island. På samma utfärd besöker vi det spektakulära lavavattenfallet Hraunfossa och Islands största varmvattenkälla Deildartunguqver.

SPF-pris (2 000 kr rabatt): 17 985:-

Enkelrumstillägg: 3 580:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Hjälmare kanal och Arsenalen-museet

Fredagen den 2 juni

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl 08.45, åter cirka 19.00.

Hjälmare kanal är Sveriges äldsta kanal och förbinder Mälaren med Hjälmarens. Kanalen byggdes under åren 1629-1639 och är därmed Sveriges äldsta byggda vattenväg. Därefter är den ombyggd flera gånger. Det var Gustaf II Adolf som 1629 tog beslutet om att bygga en kanal med i stort sett Hjälmare kanals nuvarande sträckning, kallat "Hjälmare slussverk".

Resan bjuder på fina naturupplevelser med kulturhistoriska platser, små insjöar och vackra jordbrukslandskap.

Under återfärden till Stockholm kommer nästa spännande upplevelse – vi gör ett besök på Arsenalen-museet utanför Strängnäs.

Arsenal är Skandinaviens största museum i sitt slag, bland annat maskiner och fordon på hjul och band från början av 1900-talet till nutid.

Soldattorpet är från 1800-talet. Här kan man se miljön för den indelte soldaten och hans familj.

Figurmuseet är en unik samling tennfigurer som visar historiska händelser i miniatyrformat.

Pris: 1 175:-

I priset ingår: bussresa, båt, lunch, busskaffe, och entré till Arsenalen.

Beställ gärna detaljerat produktblad.

Bornholm

7 – 10 juni

Arrangör: CK:s Resor

Följ med på vår resa till solskensön Bornholm, denna kontrasternas ö med sina branta klippkuster, en blå Östersjö och milslånga sandstränder, fruktbara åkrar, stora skogar och vackra ljunghedar. Här finns små trivsamma städer och måleriska fiskelägen med kyrkor och borgruiner som berättar om öns dramatiska historia.

Vår buss tar oss till Ystad och Bornholmsfärjan. Efter ankomsten till Rönne kör vi direkt till vårt 4-stjärniga hotell och äter en gemensam middag.

Vi ska besöka Nordeuropas största borgruin såväl som gemytliga byar med korsvirkeshus och stockrosor. I Gudhjem, som präglats av fiskarna, får vi möjlighet att provsmaka öns specialitet, "röggede bornholmer". Vi ska även besöka en av öns fyra rundkyrkor.

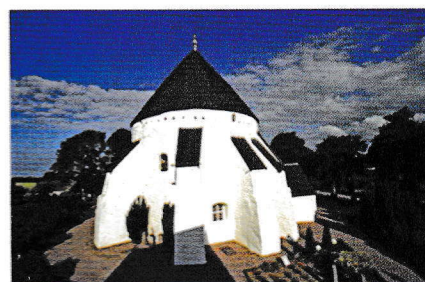
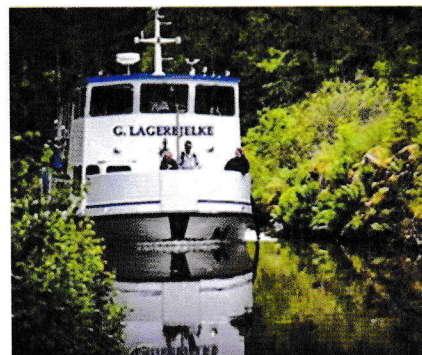
Vi kommer att besöka öns största medeltidskyrka och fara vidare till Nexö, den största hamnstaden med hundratals fiskebåtar.

Och mycket mer!

Pris: 9 885:-

Enkelrumstillägg: 1 830:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Kursprogram

Våren 2023



Studieförbundet
Vuxenskolan

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 2023. Kom ihåg att säga till vid anmälan!

Ledare för samtliga kurser inom foto, dator, mobil och surfplatta: Gabriel Eliasson



FOTO

Kamera/bilder för iPhone/iPad

3 ggr | 1050 kr | 10.00-12.30
Start 2023-05-23

Bildhantering för Mac

3 ggr | 1390 kr | 10.00-12.30
Start 2023-05-24



DATOR

Kom igång med din Mac - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-15.45
Start 2023-03-21

Kom igång med din PC - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-15.45
Start 2023-03-22

Kom igång med din Mac - forts

4 ggr | 1690 kr | 10.00-12.30
Start 2023-04-13



MOBIL SURFPLATTA

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1150 kr | 10.00-12.30
Start 2023-03-21

Kom igång med din smartphone/Android - grund

4 ggr | 1150 kr | 10.00-12.30
Start 2023-03-22

Kom igång med din iPhone - forts

4 ggr | 1150 kr | 10.00-12.30
Start 2023-04-18

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1150 kr | 13.30-16.00
Start 2023-04-18

Kom igång med din smartphone/Android - forts

4 ggr | 1150 kr | 10.00-12.30
Start 2023-04-19

Kom igång med din smartphone/Android - grund

4 ggr | 1150 kr | 13.30-16.00
Start 2023-04-19



TEXTILA HANTVERK

Sticka för hand - detaljer och sticktrick, varannan vecka

6 ggr | 2750 kr | 18.00-21.00
Start 2023-01-31
Ledare: Karin Kahnlund

Sticka flätor

2 ggr | 2500 kr | 10.00-16.00
Start 2023-03-18
Ledare: Ivar Asplund

Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2750 kr | 18.00-20.30
Start 2023-04-26

Virka med pärlor

1 ggr | 1150 kr | 10.00-15.00
Start 2023-02-19
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

Virka rutor

4 ggr | 2450 kr | 18.00-21.00
Start 2023-03-14
Ledare: Maria Gullberg

Vävkurs för alla

8 ggr | 4650 kr | 10.30-13.30
Start 2023-01-23
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla

8 ggr | 4650 kr | 15.00-18.00
Start 2023-03-06
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla

8 ggr | 4650 kr | 10.30-13.30
Start 2023-04-17
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla, del 2

8 ggr | 4650 kr | 15.00-18.00
Start 2023-04-17
Ledare: Alva Näsman Olai

Knyta makramé grund

3 ggr | 2050 kr | 10.00-15.00
Start 2023-02-04
Ledare: Annika Patomella

TECKNA & MÅLA

Kalligrafi nyb helg

2 ggr | 2100 kr
Start våren 2023
Ledare: Dipak Lahiri

Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr | 2050 kr | 10.00-14.30
Start 2023-03-04
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

SILVERSMIDE

Silversmide i Gamla stan

6 ggr | 2790 kr | 10.00-12.30
Start 2023-02-02
Ledare: Cecilia Zedendahl

Emaljering i Gamla stan

2 ggr | 1950 kr | 10.00-16.00
Start 2023-02-25
Ledare: Cecilia Zedendahl

HÄLSA & LIVSSTIL

Qigong

12 ggr | 1250 kr | 10.00-11.30
Start 2023-01-26
Ledare: Anna Holtenstam

Rosenrörelser

10 ggr | 750 kr | 09.30-10.30
Start 2023-02-09
Ledare: Lena Eliasson

Rosenrörelser

10 ggr | 750 kr | 11.00-12.00
Start 2023-02-09
Ledare: Lena Eliasson

DansSteget Alvik

10 ggr | 1750 kr | 18.00-20.15
Start 2023-02-13
Ledare: Kerstin Carlsson

Breema, närvaro i livet och rörelser

10 ggr | 1250 kr | 18.00-19.30
Start 2023-03-06
Ledare: Anna Holtenstam

SLÄKTFORSKNING

Nyfiken på släktforskning

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30
Start 2023-02-01
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr | 2550 kr | 09.30-12.00
Start 2023-02-06
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund, Östermalm

7 ggr | 2550 kr | 13.00-15.30
Start 2023-02-21
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning fortsättning 1

6 ggr | 2350 kr | 09.30-12.00
Start 2023-01-31
Ledare: Ulf Berggren

SPRÅK

Franska för nästan nybörjare, del 1

10 ggr | 2350 kr | 17.30-19.00
Start 2023-02-07
Ledare: Alexandre Emery

Franska inför resan

6 ggr | 1550 kr | 17.30-19.00
Start 2023-04-18
Ledare: Alexandre Emery

SKRIVA

Skrivarkurs grund

6 ggr | 2550 kr | 18.00-20.15
Start 2023-02-06
Ledare: Malin Haawind

Att skriva barnbok grund

7 ggr | 2550 kr | 18.00-20.15
Start 2023-02-14
Ledare: Annika Nasiell

Skriv om ditt liv - grund

6 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15
Start 2023-02-16

TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering grund

6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00
Start 2023-02-16
Ledare: Lars Myrtner

Beskärning av träd och buskar

1 ggr | 895 kr | 11.00-15.00
Start 2023-03-25
Ledare: Lars Myrtner

Ympning av fruktträd m m

1 ggr | 895 kr | 10.00-17.00
Start 2023-04-15
Ledare: Lars Myrtner

Biodling grund

10 ggr | 2700 kr | 18.30-21.00
Start 2023-02-13
Ledare: Bengt Sundbaum

Biodling fortsättning

6 ggr | 1675 kr | 18.30-21.00
Start 2023-02-15
Ledare: Bengt Sundbaum

VANDRINGAR

KONDISVANDRINGAR

Promenera 1-1,5 timme med en guide. Turen avslutas på konditori! Vandringsarna börjar kl. 11.00 respektive kl. 13.30, och kostar 165 kr.

Mariatorgets historia

Start 2023-02-19
Ledare: Peter Frisk

Kvinnliga förebilder i staden

Start 2023-03-13
Ledare: Eva Palmqvist

Hökarängen

Start 2023-04-16

Kvarnholmen

Start 2023-05-14
Ledare: Eva Palmqvist

Kring Reimersholme

Start 2023-06-11
Ledare: Peter Frisk

FÖRELÄSNING

Funderar du eller din familj på att köpa elbil?

1 ggr | 100 kr | 18.30-20.30
Start 2023-02-13
Ledare: Johan Seuffert

I det här programet syns bara ett urval av våra kurser; hela utbudet finns på www.sv.se/stockholm eller scanna QR-koden här nedan med din mobilkamera för att komma direkt till vår webbsida.



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 VÅREN 2023

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, Rehngatan 20, 6 tr. hiss, (hörnet Rehngatan/Lunt-makargatan). Bussarna 2, 4, 6 och 72 till Stadsbiblioteket, samt T-banan till station Rådmansgatan, uppgång Handels-högskolan/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 Greta Jansson, tfn 076-895 89 19 / greta.jansson33@outlook.com

BETALA helst i förväg till föreningens bankgiro 268-6244. Ange namn och datum. Kontant eller med swish endast på plats.

Tisdag 24 januari kl. 14.00

ESTRID ERICSON OCH SVENSKT TENN

Estrid Ericson var både konstnär och entreprenör. Hon var hotellägardottern från Hjo, som startade Svenskt Tenn 1924, ett inredningsföretag som inte bara överlevt i snart 100 år utan även blomstrar som aldrig förr. Hon knöt till sig framstående arkitekter som Josef Frank. Per Ahldén från Svenskt Tenn berättar om hennes livsverk.

Tisdag 21 februari kl.14.00

ÅRSMÖTE

"INTE BARA ÄRTOR – SVENSKA AKADEMIEN"

Odd Zschiedrich, mångsysslare med bakgrund som lärare och skolchef, slottschef på Kalmar Slott, kansliansvarig vid Svenska Akademin och verksamhetsansvarig för Nobelbiblioteket. Sedan 2016 ceremonimästare vid Kgl. Slottet och ceremonistans chef vid hovet. För oss kommer han att tala om Svenska Akademien.

Tisdag 21 mars kl. 14.00

FERDINAND BOBERG – ARKITEKT OCH KONSTNÄR

Författaren Ulf Sörenson, som arbetar på en ny, uppdaterad biografi över Ferdinand Boberg, berättar om denne arkitekt och konstnär. Bobergs mest kända byggnader är NK, Rosenbad, Centralpostkontoret på Vasagatan. Gasklockorna på Gasverksområdet i Norra Djurgårdsstaden håller på att få nytt liv.

Fredag 31 mars kl.19.00

GEMENSAMT MÖTE FÖR ÖSTERMALMS- FÖRENINGARNA

"ALF HENRIKSON I ORD OCH TONER"

Catarina Grünbaum och Sven Idar berättar och underhåller.

Lokal: Fredrikshovsgatan 8, F8.

Kostnad: 175 kr, inkl. laxsnitt och ett glas vin.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Win-

bergh, tfn 070-660 52 29 eller charlotte@ch-w.se senast den 25 mars.

Tisdag 18 april kl. 14.00

JOHAN RAPP – KOMMUNIKATÖR OCH FÖRFATTARE

2003 grundade Johan Rapp "De Tankspriddas Riksförbund", som väckt uppmärksamhet och lett till flera bokutgivningarna om tankspriddhet. Vi får tips, som gör livet enklare och om hur man förbättrar sitt minne.

Tisdag 30 maj kl. 14.00

MUSIKUNDERHÅLLNING

Kai Kjäll-Andersson och hennes man Bo, båda sångare och musikanter från Frälsningsarmén spelar medryckande och glad musik, som önskar sommar-
ren välkommen.

Studiebesök

BETALNING görs till föreningens bankgiro 268-6244, eller swish 123 508 40 09. Ange namn, datum och besök. Kontant på plats.

AVBOKNING av studiebesök måste göras senast tre dagar före, annars måste vi debitera dig.

Torsdagen 2 februari kl. 13.00

NYSTRÖMS LÄDERFABRIK

Dalagatan 52

Stockholms enda läderfabrik, även Stockholms enda kartongfabrik.

Här tillverkas läderföremål till Svenskt Tenn, Volvo m.fl. All tillverkning sker för hand i olika maskiner. Samling: Utanför entrén kl.12.45.

Kostnad: 100 kr.

Bindande anmälan till

Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast 30 januari.

Torsdag 2 mars kl. 14.00

NORGES AMBASSAD

Skarpögatan 4 i Diplomatstaden

Vi besöker den arkitektoniskt intressanta norska ambassadbyggnaden, invigd 1950, och får en orientering om verksamheten och de svensk-norska förbindelserna.

Samling: Vid entrén kl. 13.45.

Kostnad: 100 kr.

Bindande anmälan till

Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast 23 februari.

Torsdag 30 mars kl. 13.00

LJUNGLÖFSKA SLOTTET

Ljunglöfsvägen 1, Bromma

År 1860 var "Ljunglöfs Tobakstillverkning" världens största snusfabrik och den näst största tobaks-

fabriken i Europa. "Snuskungen" Knut Fredrik Ljunglöf inköpte stora områden i Blackeberg. 1925 såldes Ljunglöfska slottet till Frimurarorden. Resväg: T-banan till Islandstorget. Buss 113 (avgår 12.29) mot Blackebergs gård. Avstigning vid hållplats Mälarbacken.

Samling: Vid huvudentrén.

Kaffe och smörgås serveras. Därefter guidad visning. Kostnad: 150 kr.

Bindande anmälan till Greta Jansson, tfn 076-895 89 19 senast 23 mars.

Torsdag 20 april kl. 11.30

LÅNGHOLMEN - Vårdshuset

Ola Nyman tar oss runt på en guidad tur i det f.d. fängelset, som byggts om till vandrarhem/hotell.

Efteråt äter de som vill lunch tillsammans.

Samling: Vid bron mot Långholmen kl.11.30.

Kostnad: 125 kr.

Bindande anmälan till Kickan Eriksson tfn 070-274 88 52 senast 13 mars.

Torsdag 4 maj kl. 13.00

KONSTVANDRING

Kungliga Tekniska Högskolan, KTH

Vandringen äger rum runt Borggården både utomhus och inomhus. Trappor finns, så pigga ben.

Samling: Brinellvägen 8, kl. 12.45.

Kostnad: 100 kr.

Bindande anmälan till Kickan Eriksson tfn 070-274 88 52 senast 27 april.

Vi samarbetar med Studie-förbundet Vuxenskolan vad beträffar det kulturella innehållet i våra månadsmöten och studiebesök



MIG LURAR NI INTE -

STOPPA BEDRÄGERIERNA MOT ÄLDRE

Välkomna till en eftermiddag med information och samtal kring hur de omfattande bedrägerierna mot äldre kan stoppas.

TORSDAGEN den 19 januari 2023 kl.15-16.50.

LOKAL: Historiska Museet, Narvavägen 13.

Mötet är kostnadsfritt.

Anmälan till Kerstin Ehnбом tfn 070-275 02 20 eller kerstin.ehnbom@gmail.com

senast den 10 januari.

Viktigt! Avboka vid förhinder.

**GEMENSAMT MED SPF-FÖRENINGARNA
PÅ ÖSTERMÄLM**

Vårvandringar 2023

Alla vandringar är 5-6 km långa. Tag gärna med stavar, vid behov broddar.

Matsäck medtages om inte cafébesök anges.

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

Onsdag 8 februari

Råstasjön - Lötsjön

Mötesplats: T-banestation Näckrosen

utanför spärarna kl.10.30.

Cafébesök.

Onsdag 22 februari

Waldermarsudde - Kruthuset

Mötesplats: Spårvagnshallplatsen

Waldermarsudde kl.10.30.

Cafébesök

Onsdag 8 mars

Solna strand - Ulvsundasjön

Mötesplats: Solna strands T-banestation

utanför spärarna kl.10.30.

Onsdag 22 mars

Längs Judarn och Mälaren

Mötesplats: Åkeshovs T-banestation

utanför spärarna kl.10.30.

Onsdag 5 april

Runt sjön Ravalen vid Järvafältet

Mötesplats: Soltrappan på Odenplan kl.10.00.

Onsdag 19 april

Sjövägen Nybroplan- Dalénum, Lidingö

Mötesplats: Sjövägens kajplats 10.00.

Onsdag 3 maj

Liljeholmen - Bredäng

Mötesplats: Liljeholmen

vid tvärbanans hpl. kl.10.00.

Cafébesök.

Onsdag 17 maj

Idalen - Björkvik, Ingarö

Mötesplats: Slussen/Södermalmstorg kl.10.00.

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 9/1.

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

Bridge

Bridgen startar den 9/1.

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

Gemensamt för Östermalm

Pubträffar

Onsdagar kl. 15.00, 18/1, 8/2, 8/3, 12/4 och 17/5 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

Dansträffar

Fredagar 13.00-16.00, 13/1-12/5, ej långfredag.

Sällskapsdans på Hjorthagens Kulturhus.

Levande musik.

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

Annika Strandell 070-523 94 14.

Anders Hansers filmer

Mina drömmars Stockholm och Portaler, tinnar och torn.

Måndag 27 februari kl. 11.00.

Per Anders Fogelström är med och berättar om Söder i en filminspelning gjord 1972. Övriga medverkande är trubaduren Ulf Bagge och stockholmsguiden Mikaela Jolin.

Den andra filmen handlar om hur Östermalm och Norrmalm bebyggdes kring förra sekelskiftet.

Samling: Utanför Zita kl. 10.45. (Tiden är vald så att de som önskar kan äta tillsammans efter filmen.)

Kostnad: 195 kr betalas i förväg – helst till swish 123 698 87 94 eller till Plus Giro 11 58 05-4.

Ange ditt namn och datum för aktiviteten!

Bindande anmälan till Gerd Henriksson, tfn 070-533 16 46 eller gerd.henriksson@telia.com senast 16 februari.

I samarbete med SPF Hedvig Eleonora.

Frågesport, aktivitet för hjärnan

Torsdag 16 mars kl. 16.00

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

Oscarshemmet, Rigagatan 3. Kostnad 70 kronor.

Bindande anmälan senast 13 mars till

birgitta.agazzi@gmail.com

073-037 39 91 (helst sms).

I samarbete med SPF Karlaplan.

Musikfrågesport

Torsdag 4 maj kl. 16.00.

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

Oscarshemmet, Rigagatan 3. Kostnad 70 kronor.

Bindande anmälan senast 1 maj.

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.



Island 13 – 17 maj 2023 Vulkanernas och Sagornas Ö med Christer Kullberg

Preliminärt program (dagarnas inbördes ordning och innehållet i/mellan de olika dagarnas program kan ev. ändras beroende på väder eller andra omständigheter):

Dag 1

Prel. avresa från Arlanda med Icelandair kl.13.55 och vi landar på Island ca kl. 15.10 lokal tid (två timmars tidsskillnad). Vi börjar med att köra till Reykjaviks centrum för en kort orienteringstur innan vår reseledare tar oss till hotellet, fyrstjärniga hotell Natura. Middag på hotellet.

Dag 2

08.30-ca 16.00 gör vi en **stadsrundtur** där vi bl.a. besöker det nya operahuset, Harpa. Dagens lunchpaus - på egen bekostnad – gör vi i en av Reykjaviks mest spektakulära byggnader, glaskupolen PärLAN. Därifrån fortsätter vi till **Haldór Laxness museum** och på hemvägen vid **Álafoss ullspinneris fabriksbutik**. Álafoss fabriksbutik är också ett litet lokalt konsthantverkscentrum med verk av såväl glaskonstnärer, keramiker som bildkonstnärer. Här kan man även handla tröjor, plädar, garn m.m. till mycket lägre priser än inne i Reykjavik (i butiken tar man emot alla vanliga kreditkort).

16.30 kör vi till en av Reykjaviks badanläggningar, med bl.a. Islands världsberömda Heitur pottir (varma badgrytor, det finns här flera med temperaturer på 38-44 grader) där vi njuter av det varma vattnet.

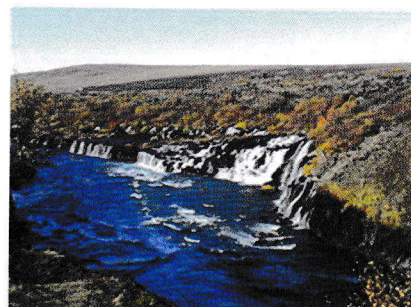
Middag på hotellet.



Dag 3

08.30-ca 16.30 utfärd "Gyllene Cirkeln" till Islands mest berömda sevärdheter, **Geysir, Gullfoss, Tingvalla** m.m. och med lunchpaus - lunch på egen bekostnad - vid Geysir.

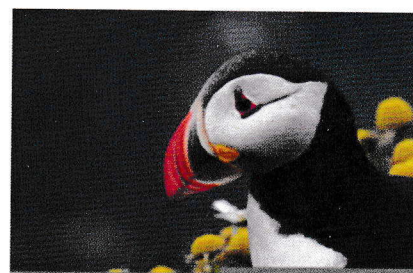
Middag på hotellet



Dag 4

08.30-ca 15.30 utfärd till bl.a. Snorri Sturlusons **Reykholt** med Snorris varma källa som är den äldsta kända i Island. Därifrån kör vi till det spektakulära lavavattenfallet Hraunfossa samt till Islands största varmvattenkälla, **Deildartunguqver** innan vi kör till Borgarfjörður för lunch på egen bekostnad. Härifrån vänder vi hemåt (obs att bussen på hemväg från utfärden stannar i Gamla Stan för de som ev. vill shoppa mm).

Middag på hotellet.



Dag 5

Tidig avfärd till flygplatsen, obs att allt, tax-freebutiker, bank, serveringar m.m. är öppet på flygplatsen i samband med avresan.

SPF priset endast 17.985:- (ordinarie pris 19 985:-)

Enkelrumstillägg 3.580:-

Obs att den som bokar enkelrum får ett dubbelrum för ensamt bruk

I priset ingår:

- Flyg och flygskatter Island t/r samt transfer med egen buss t/r flygplatsen - hotellet
- Fyra nätter på fyrstjärniga hotell Natura
- Frukostbuffé
- Fyra 2-rätters middagar med kaffe/te på maten
- Bad i Heitur Pottir
- Stadsrundtur samt utfärd till Laxness museet och Álafoss
- Utfärd till Geysir, Gullfoss, Tingvalla mm
- Utfärd till Snorri Sturlussons Reykholt, Hraunfossa mm
- Vår reseledares medverkan

Prel. flygtider:	
Utresa:	Hemresa:
Avr. Arlanda 13.55	Avr. Island 07.35
Ank. Island 15.10	Ank. Arlanda 12.45

Vårt hotell:

Hotell Natura, ett av tre topphotell i Reykjavik, är ett 4-stjärnigt hotell som (och det hörs nästan på namnet) är beläget vid Reykjavikbornas rekrea-tionsområde med ca 15 minuters promenad till Hallgrímskyrkan (här börjar centrum). Strax intill hotellet ligger en av Reykjaviks stora sevärdheter som heter Pärlan. Hotellets 220 rum har wc/dusch, telefon, TV, kylskåp och hårtork. Det är det enda hotell i Reykjavik med en inomhus swimmingpool. Restaurang Satt som finns på hotellet drivs av två privata krögare och räknas sedan decennier som en av Reykjaviks bästa och här äter vi våra 2-rätters middagar.

Extrautfärder:

För den som så vill kan man på hotellet beställa utfärder till bl.a. Blå Lagunen (pris ca 800 Sek) under såväl dag- som kvällstid, Valsafari (pris ca 800 Sek) och hästgårdar (pris från ca 700 Sek) och det gör man då när man är väl kommit till hotellet, utfärderna behöver alltså inte förbeställas. Vid samtliga sådana utfärder både hämtas och lämnas man vid hotellet, allt är med andra ord mycket bekvämt upplagt.

Anmälan med adress, telefonnummer, e-postadress och födelsedata (ååmmdd) till Germund Olinder, germund.maud@gmail.com, tel. 0708-665 625.



Islandshästar



Bornholm 4 dagar med Christer Kullberg

7 – 10 juni 2023

Följ med på vår resa till solskensön Bornholm, denna kontrasternas ö med sina branta klippkuster, en blå Östersjö och milslånga sandstränder, fruktbara åkrar, stora skogar och vackra ljunghedar. Här finns små trivsamma städer och måleriska fiskelägen med kyrkor och borgruiner som berättar om öns dramatiska historia.

Program – smärre ändringar kan inträffa

Dag 1 Stockholm – Rönne

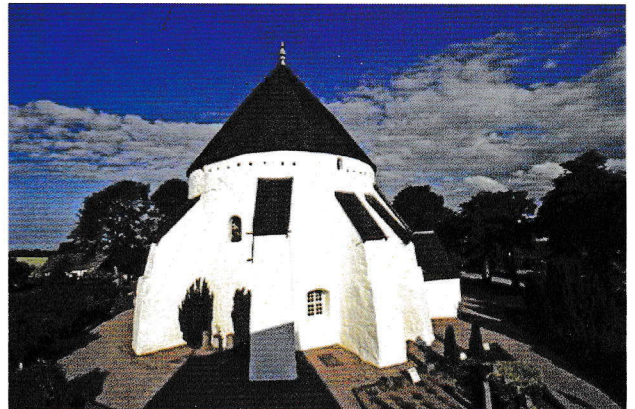
Avresa kl. 07.00 till Ystad där Bornholmsfärjan väntar för avfärd kl. 19.00. Under överfarten har vi möjlighet att äta en bit och handla lite. Efter ankomsten till Rönne ca kl. 20.15 kör vi till hotellet, 4-stjärniga hotell Griffen, som har ett naturskönt läge vid en av öns finaste sandstränder. Efter incheckningen äter vi en gemensam middag på hotellet.

Dag 2 Bornholm

I dag gör vi efter frukost en rundtur på den norra delen av ön. Bornholms nordligaste udde ligger utanför Sandvig och heter Hammaren. Här känner vi historiens vingslag då vi besöker Hammershus som är Nordeuropas största borgruin, och mycket vackert belägen på en klippa 74 meter över havet. Färden går vidare ned mot Gudhjem, där det är fiskarna som präglat staden. Varför inte som lunch provsmaka öns specialitet "Rögede Bornholmer" Vi besöker även en av Bornholms fyra rundkyrkor innan vi återvänder till hotellet. Lunch på egen hand under dagen och gemensam middag på hotellet.

Dag 3 Bornholm

Efter frukost skall vi utforska Bornholms södra del. Vi åker mot Åkirkeby, som har öns största medeltida kyrka, och sedan vidare mot Nexö, öns största hamnstad och bas för hundratals fiskebåtar. Nexö är sandstenens stad – vi finner denna ljusa färg både på murar, hus och gator. Allinge och Sandvig blir nästa stopp. De två gemytliga tvillingorterna har välskötta korsvirkeshus där stockrosorna blommande reser sig mot de röda eller ljusgula murarna. Härfter tar vi oss till Dueodde, Bornholms sydligaste udde, där de som vill kan promenera upp till fyren och få en storslagen utsikt över Östersjön. Fyllda av alla in-



tryck återvänder vi till Rønne och vårt härliga hotell. Lunch intar vi på egen hand under dagen och gemensam middag på hotellet.

Dag 4 Rønne – Stockholm

Efter frukost kör vi till vår färja som tar oss till Ystad för vidare färd hemåt.

Pris: 9 885:- / person i dubbelrum. Enkelrumstillägg 1 830:-.

Allt detta ingår i priset:

- Resa i modern helturistbuss med alla bekvämligheter
- övernattnig i dubbelrum med dusch och wc
- riklig frukostbuffé
- tre middagar
- utflykter och rundturer med "blandinavisktalande" lokalguide enligt programmet
- entré till Bornholms konstmuseum
- färje- och vägavgifter
- Christers medverkan som reseledare

Anmälan:

Östermalm Norrmalm: Germund Olinder, germund.maud@gmail.com, tel 0708-665 625.

Kungsholmen: Lasse Roxtorp, larsroxtorp@gmail.com, tel 0706-46 91 33.

Hotell – info:

Hotell Griffen ligger vid strandkanten nära centrala Rønne (se mer om det på www.bornholmhotels.dk)

Hotellets gäster har fritt tillträde till den helt nybyggda, mycket avancerade och 700 m2 stora spa-avdelningen som är inredd med inspiration från det bornholmska landskapet. Både ens sinnen och vetgirighet stimuleras av den förstklassiga bornholmska graniten, integrerad konst och en enastående naturkänsla, vilken är skapad i samarbete med attraktionen Natur Bornholm. Kända platser i den bornholmska naturen och geologin har namngivit de olika funktionerna i wellness-

området. I bastuavdelningen finns både den "Våde Ovn" och "Tørre Ovn". Biobastun är inredd som den randzon, som skär tvärs över Bornholm med en skillnad på 1,4 miljoner års geologi.

Utanför basturna finns kalla och varma bad, det kalla vattnet kommer från isfontänen "Døndalen", som är döpt efter Bornholms största vattenfall.

Turen fortsätter genom Bornholms natur till fotbadet och "Rokkestenen", som det turkiska badet är uppkallat efter. I "Blåskinsdalen" finns bl.a. behandlingsrum för massage. I den stora spa-bassängen utomhus njuter man utsikten över Östersjön, samtidigt tornar stenarna "Hellig Kvinde" och "Jomfrubjerget" upp sig på var sin sida av området.



Konsumentnytt

Det skrivs mycket om hur man skall spara el. Även R & R ger råd som att använda ledlampor, sätta av golvvärme och lufttorka tvätt. Vera Sundberg har denna gång läst om andra lika viktiga råd om bl.a. att stävja matsvinn och hon förvånas över hur olika vetemjölssorter kan vara.

Matsvinn

Matsvinn är ett stort problem. De flesta kunder letar varor med längst datum och letar därför längst bak på hyllan. Det leder till mycket svinn. Nu tar handlarna hjälp av kunderna för att minska detta. Produkter med sista förbrukningsdag såsom fisk och kött får butiken inte sälja efter detta datum, men varor med bäst föredatum som kan hålla långt efter detta datum skulle kunna säljas om de prissänktes. I vissa större stormarknader t.ex. i Nacka finns möjligheter för kunden att själv leta reda på sådana varor och själv märka om dem med en röd prislapp. Det sker i en särskild terminal där kunden slår in datumet och ut kommer en ny etikett. På Stora Coop i Visby har svinnet på fem år minskat från 120 ton till 16 ton på liknande vis. Andra butiker packar kassar med utgående varor eller varor med skönhetsfel och säljer billigt och kassarna försvinner direkt eller så skänker man till Stadsmissionen eller kyrkan. Det som slängs mest av är mjukt bröd, gurka, frukt, andra grönsaker och mjölk. Hushållen är värst på att slänga mat trots att mycket kunde användas, tillagas och frysas. Av 1 100 000 ton livsmedel som kasserades slängde hushållen 825 000 ton och butiker 100 000 ton år 2020. Läs mer intressant i R & R nr 8

Billiga och dyra viner

Vid vinprovning utan information om priset på vinet visade det sig att även personer med sommelierutbildning inte gav dyra viner

bättre omdömen. Med en metod att skanna hjärnans aktivitet fick försökspersoner testa fem viner och då bedömdes de dyraste som de bästa fast två var samma, men med olika priser. Men varför köps då dyra viner? Det handlar mycket om vad vi förväntar oss. Det är som placeboeffekten. Tror vi att vi mår bättre av ett piller även om det egentligen bara är ett överksamt sockerpiller så känner vi oss bättre. Ett dyrare vin borde ju vara bättre! Man kanske inte tycker att äkta Champagne är så mycket godare än en Cava men hjärnan förväntar sig det. Ett dyrare vin signalerar också status. Läs en mycket intressant artikel om hur hjärnan luras i R & R nr 8

Vetemjöl

Inte visste jag att det var stora skillnader både i bakegenskaper och pris på vanligt vetemjöl. R & R har testat att baka ett matbröd och en sockerkaka av nio ekologiska och elva konventionellt odlade vetemjöl varav sex s.k. specialmjöl, vilket betyder större proteinhalt. Även andra egenskaper spelar roll t.ex. malningsgrad, andel skadad stärkelse och enzymaktivitet. Resultatet visar stora skillnader i smak och utseende för både matbrödet och sockerkakan. I topp ligger Saltåkvärn Ekologiskt vetemjöl special. Men smakar det så kostar det, 24 kr/kg. Nästan lika bra resultat får man med Coops vetemjöl för 9 kr/kg. Sämst av alla var ICA vetemjöl för 9 kr/kg. Specialmjöl ger inte bättre resultat. R & R testade också hur enkla påsarna var att öppna. Samtliga ger en del spill förutom den allra dyraste från Labans kvarn som förslöts med en

bred pappersremsa. Är det då lönsamt att baka själv? Ett bröd bakat av 500 g mjöl, salt, jäst och vatten plus elförbrukning kostar det c:a 6,50 kr och även om elpriset varierar är det lönsamt om man har tid. Är man intresserad av surdegsbröd finns i R & R nr 9 sid 18 – 22 en intressant artikel om hur man bakar sådana. Ska man ge sig på riktigt gott och nyttigt surdegsbröd ska man ha gott om tid.

Köksmaskiner

Vill man ha en bra hjälp när man bakar har R & R testat ett antal köksmaskiner. Bäst i test är Kitchen Aid Artisan SKSM 125 för 5000 – 6000 kr. Men Bosch MUMS 2 T W00 för c:a 2000 är ett billigare men bra val.

Hyra glasögon

Det kan bli dyrt om man inte läser avtalet ordentligt. Man binder sig för två år och när åren gått måste man ändå betala en summa för att få behålla glasögonen. Läs mer om det och en HD-dom om bankbedrägerier och hårfönar i R & R nr 9.

PFAS

Är en grupp kemikalier som finns i mat, funktionskläder, brandskum, matförpackningar mm. De kallas evighetskemikalier då de inte bryts ner i naturen och är cancerframkallande och reproduktionsstörande. Nya gränsvärden för fyra av de vanligaste kommer att gälla för hela EU.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Lokala rabatter 2023

**ALLA SPF SENIORER PÅ ÖSTERMARM
HAR RABATT HOS DESSA FÖRETAG MOT UPPVISANDE AV
SPF SENIORERNAS MEDLEMSKORT
GYNNA DESSA FÖRETAG! DE GYNNAR OSS!**

RABATT 30 %

MÄKLARRINGEN, Värtavägen 53 E
Fri skriftlig värdering, värde 2 500 kr.

RABATT 20 %

ABC FÄRGEKONOMI, Birger Jarlsgatan 65.

RABATT 15 %

ELSTORE, Odengatan 23

JACOBS SKRÄDDERI, Strindbergsgatan 34B.
Rabatten gäller kemtvätt och skrädderi.

KARLAVÄGENS KEMTVÄTT, Karlavägen 38.

NISSES HERRMODE, Linnégatan 65

PRINCE, Nybrogatan 9.

VARDAGSRUM, Karlavägen 72 A.
15 % Rabatten gäller på lagervaror.
10% möbler och beställningsvaror.

RABATT 12 %

SIBYLLEGATANS OPTIKER, Sibyllegatan 37.
Rabatten gäller kompletta glasögon

RABATT 10 %

FOSCH ARTISAN PATISSERIE, Löjtnantsgatan 8.
Rabatten gäller på allt som förtärs på patisserieset och
sallad för medtagning.

RABATT 10 %

FREDMANS UR AB, Strandvägen 15.
Rabatten gäller på lagerförda varor, reparationer
enligt överenskommelse

FUJJI FOTOCENTER, Nybrogatan 34. Rabatten
gäller allt utom digitalkameror och telefoni.

FÄLTÖVERSTENS SKO & NYCKELSERVICE,
Stora Gången i Fältöversten. Rabatten gäller på
reparationer och batteribyten.

GÅ OCH LÖPKLINIKEN, Storgatan 14
Rabatten gäller på egna sortimentet

AB HELTÄCKANDE MATTOR,
Birger Jarlsgatan 115
Rabatten gäller material, ej arbete

K.G. SVENSSONS KEMTVÄTT, Sibyllegatan
38. Rabatten gäller på kemtvätt, skomakeri,
nyckelservice

KLANG MARKET, restaurang i Fältöversten.

LEKSAKSBORGEN, Östermalmstorg 2.

LINDEVALL FOTVÅRD, Gå & Löpkliniken,
Storgatan 14
Rabatten gäller medicinsk fotvård

SMEDERNA LANTZ, Nybrogatan 63

VILLEROY & BOCH, Nybrogatan 24.

**Observera att rabatterna är personliga.
De gäller endast den som är SPF-medlem. Inte familjemedlemmar.**