

# Engelbrektsbladet



Nr 129 augusti 2023 Årg. 33

Grundad 1981

## Kära medlemmar!

En stund innan jag skulle sätta emig ner och skriva sommarhälsningar till er nåddes jag av det sorgliga budskapet att Stig Karlsson, vår mångåriga medarbetare i styrelsen, har somnat in. Stig var vår engagerade medlemssekreterare och ansvarig för hemsidan. Stig var alltid så positiv och en synnerligen vänlig person som nu fattas oss i föreningen. Mina tankar går också till hans nära och kära.

Jag hoppas att ni alla haft en fin och skön sommar hittills. Ännu är det några veckor kvar innan vår förenings alla aktiviteter börjar, och som jag hoppas ni ska få mycket glädje av. Vår programgrupp har arbetat intensivt under våren för att få ihop intressanta månadsmöten och studiebesök, och vår resesamordnare tar oss med på resor när och fjärran. Allt detta presenterar vi här i Engelbrektsbladet.

Från den 1 juli förändras vår Stadsdelsnämnds organisation. Östermalms och Norrmalms Stadsdelar går samman till Norra innerstadens Stadsdelsnämnd. Det påverkar vår verksamhet så tillvida att vi får en ordinarie ledamot i Stadsdelsnämndens Pensionärsråd. Hittills har vi också haft en ersättare. Men vår representant Agneta Liljedahl, med flera års erfarenhet av SPR-engagemang, kommer att hålla oss

informerade om vad som händer vad gäller äldres boende, vård- och omsorg och trafikfrågor och annat som berör oss som seniorer som bor i Norra innerstaden.

Under våren, som vi nu kan se tillbaka på, kan vi glädjas åt att vi fått många nya medlemmar som gav vår förening en andra plats i Stockholmsdistriktet i en medlemsvärningstävling. Tack alla ni nya medlemmar för det!

Hör av er till någon i vår styrelse om du har idéer om aktiviteter eller om du vill ha något speciellt uppdrag i föreningsarbetet. Besök också vår hemsida [spfseniorerna.se/engelbrektstockholm](http://spfseniorerna.se/engelbrektstockholm) för att hålla er uppdaterade på vad som händer i föreningen.

Till sist vill jag önska er en *fortsatt skön sommar* och *välkomna tillbaka till våra aktiviteter* som börjar i september igen!

Gertrud  
Östlinder  
Ordförande



## AKTUELLT

### September

5 torsdag	11.30	Vandr./studiebesök
19 tisdag	14.00	Månadsmöte
20 onsdag	10.45	Vandring

### Oktober

4 onsdag	10.30	Vandring
5 torsdag	11.30	Studiebesök
18 onsdag	10.15	Vandring
26 torsdag	13.30	Studiebesök
31 tisdag	14.00	Månadsmöte

### November

1 onsdag	10.30	Vandring
15 onsdag	10.30	Vandring
16 torsdag	13.30	Studiebesök
28 tisdag	14.00	Månadsmöte
29 onsdag	10.30	Vandring

### December

12 tisdag	14.00	Månadsmöte
-----------	-------	------------

Läs mer på *Hemsidan för senaste aktuellt.*

## MORGONDAGENS ÄLDRE- OMSORG – HAR VI RÅD MED DEN?

Seminarium den 21 september.  
Historiska Muséet, Hörsalen.  
Läs mer i Höstprogrammet/Gemensamt för Östermalm.

## E-POSTADRESSER

Vi ber alla som har e-postadress och inte har meddelat den att göra det. Har du inte själv, kanske någon nära dig har. Skicka den till Carl-Gustaf Hamilton, [carlgustaf.hamilton@gmail.com](mailto:carlgustaf.hamilton@gmail.com)

## 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](mailto:charlotte@ch-w.se) eller Gerd Dahlberg, tfn 070 631 15 28/ [dahlberg.gerd@gmail.com](mailto:dahlberg.gerd@gmail.com)

## HEMSIDAN

<https://www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm>  
Här finns den senaste informationen. Håll dig uppdaterad

### Redaktör:

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

### Ansvarig utgivare:

Gertrud Östlinder,  
Lill-Jans Plan 3, 11425 Stockholm

### Redaktionskommitté:

Ingrid Westin  
Vera Sundberg

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

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

## INNEHÅLL

På gång, Reseprogram, Program Hösten 2023, Studieförbundet Vuxenskolas kursprogram, Konsumentnytt, Krönika.

## På gång

Sammanläggningen av Östermalm och Norrmalm genomfördes månadskiftet juni-juli. Vi bor nu i Norra Innerstaden, Stockholms största stadsdel. Hur det kommer att påverka oss i vår förening får vi se. Vi som är aktiva som funktionärer på olika sätt jobbar i alla fall på som vanligt.

Mitt i all sorgsenhet efter Stig Karlssons bortgång har vi till all lycka fått en ny medlemssekreterare, Carl-Gustaf Hamilton. Han är tills vidare adjungerad till styrelsen. Återigen visar det på hur våra aktiviteter bidrar till vårt fantastiska nätverk.

Det var på en vandring som frågan ställdes om han kunde tänka sig att ställa upp.

Norra Innerstadens stadsdelsnämnd hade sitt första sammanträde den 1 juli, till största delen ett konstituerande möte.

Beträffande det nya Pensionärsrådet kommer man p.g.a. strul inte att kunna besluta om sammansättningen av det förrän den 31 augusti. Mer om det i nästa nummer.

Agneta Liljedahl

### Ett sammansvetsat team

Att arbeta aktivt i vår förening ger mycket tillbaka. Man lär känna många trevliga människor, som dessutom ofta bor i ens närhet. Man känner sig uppskattad och dessutom delaktig på ett stimulerande sätt. Och när våren kommer ser vi alla fram emot att träffas på den traditionella vårlunchen.



En härlig lunch på Nationalmuseum bjöds alla föreningens funktionärer på som tack för gott arbete under året. Fr.v. Kickan Eriksson, Siv Svenzén, Gerd Dahlberg, Germund Olinder, Gun Ahldén, Kerstin Tideblad Särner, Greta Jansson, Bertil Dahlberg, Aina Isberg, Siv Bergkvist, Ingrid Westin, Elisabeth Lewin, Gerthrud Östlinder, Roland Liljenberg, Vera Sundberg, Christina Bergström och Charlotte Chatillon-Winbergh. Jan Axelsson var bortrest. Agneta Liljedahl tog bilden.

## Reseprogram höst / vinter 2023 – 2024

### Anmälan till samtliga resor:

med angivande av adress, telefonnummer och e-postadress. Till utlandsresorna ska även födelsetid (åammdd) anges: **Germund Olinder**, germund.maud@gmail.com, tel 0708-665 625

### Nora med Maria Lang-vandring och bergsmansby

**Torsdagen den 28 september**

Arrangör: **Germund Olinder**

Avfärd från Karlaplan kl 08.00, åter cirka 18.30

**Verklighetens Skoga** heter Nora. Överallt i staden har Maria Lang låtit människor falla offer för lömska mördare i sina deckare. Upptäck Skoga under en mordisk vandring med berättelser och teaterscener från Langdeckarna och Maria Langs liv, framförda av systersonen Ove Hoffner och Anette Rimönt.

**Lunchen** kommer att intas i Bryggerikrogon som ligger i kulturkvarteret Bryggeriet med ateljéer, verkstäder och butiker.

**Färden** går vidare till en av Sveriges bäst bevarade bergsmansbyar, Pershyttan, där vi får lära oss om järnframställning och se vattenhjul, stånggång, bergsmansgårdar och hytta.

På återfärden till Stockholm serveras eftermiddagskaffe.

**Pris: 995:-**



### Sigtuna

### Sigtunastiftelsen med konsert i Mariakyrkan

**Tisdagen den 10 oktober**

Idé och produktion: **Linnéa Sallay**

Avfärd från Karlaplan kl 09.30 åter cirka 17.30.

**Sigtunastiftelsen** är en helt unik miljö som är svår att fånga med ord, den måste upplevas. Det är som att kliva in i en helt annan värld, tiden kring förra sekelskiftet.

**Linnéa Sallay**, operasångerska och guide, ansluter till vår buss på Karlaplan och guidar färden upp till Sigtuna. Vi inleder här med ett besök på Sigtunastiftelsen där vi serveras förmiddagskaffe & smörgås/kaka.

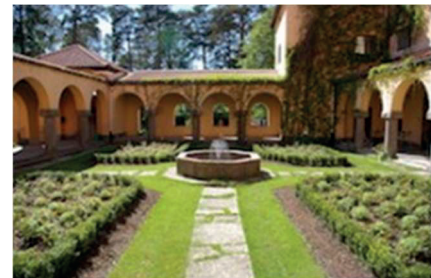
**Därefter** följer en mycket intressant visning då vi får höra mer om Stiftelsens historia. Vi får även en rundvandring med en auktoriserad guide i Sigtuna, Sveriges äldsta bevarade stad.

**Kl 13.30** serveras vår lunch i en helt fantastisk miljö från 1909 – Sigtuna Stads-hotell.

**Lite egen tid** innan det är dags att bege sig till den välbevarade klosterkyrkan från 1200-talet – Mariakyrkan. Här berättar vår Sigtunaguide lite kort om kyrkans historia. Linnéa avrundar denna fina dag med en konsert då vi får lyssna till vacker musik för sång & fiol.

**Pris: 1 350:-**

Beställ gärna detaljerat produktblad.



### Konst- och kulturreisa till södra Finland

**15 – 19 oktober**

Arrangör: **Ingsva Resor**

Reseledare: **Germund Olinder**

**Sibelius**, Runeberg, Svinhufvud, ryska kejsare, konstnären Riitta Nelimarkka. Alla dessa kända personer får vi stifta närmare bekantskap med på vår konstresa i Borgåtrakten.

**Dag 1**

Vi avreser med M/S Silja Serenade 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**

Denna intressanta konst- och kulturreisa startar med vår buss till Ainola, Jean och Aino Sibelius hem. Efter lunch Besöker vi fästningen i Villmanstrand. Vi får guideade turer på båda ställena. På vårt hotell i Villmanstrand intar vi en gemensam middag.



### Dag 3

**Vi besöker** Per Evind Svinhufvuds hem. Han var Finlands första president. Vi fortsätter till Langinkoski kejserliga fiskestuga byggd på uppdrag av tsar Alexander III. I Kotka besöker vi den prisbelönta parken Sapokka och i staden Loviisa kommer vi till slottet Bonga och konstnären Ritta Nelimarrkkas ateljé. Vi kommer att övernatta och inta vår middag i Borgå, Finlands äldsta stad.

### Dag 4

**Vi får** en rundtur i Borgå och besöker Johan Ludvig Runebergs hem, domkyrkan och Gamla Rådhuset. Vi hinner också få guidning och lunch på Kiala gård, där Albert Edelfelt föddes innan det är dags att åka till Helsingfors och M/S Silja Serenade.

### Dag 5

Efter en rejäl sjöfrukost stiger vi iland i Stockholm.

**Pris per person: från 10 295:-**

Beställ gärna detaljerat produktblad.



## Hundraåringen som klev ut genom fönstret ...

### Karlstad med musikal på Wermland Opera

Nobelmuseet, Klässbols Linneväveri och Lerins Sandgrund

9 – 10 november

Program: Germund Olinder

Teknisk arrangör: Delfinbuss AB

**Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann är en musikalisk smällkaramell - fyndig, fartfylld och fantasirik.**

I denna charmiga och lekfulla komedi, av Jonas Jonasson, får vi följa krutgubben Allan Karlssons osannolika och äventyrliga flykt från födelsedagsfirandet på äldreboendet. Det blir en tidsresa och livsresa runt världen från Bali till Byringe.

**Första dagen** startar vi kl 08.00 från Karlaplan och på vägen till Karlstad åter vi lunch i Wadköping och får en gestaltad guidning på Nobelmuseet i Björkborns herrgård. Vi bor på Stadshotellet i Karlstad, där vi får en tidig middag innan det är dags att gå till Wermland Opera.

**Dag 2** far vi till Klässbols Linneväveri och får en guidning. Vår lunch intar vi i Gustaf Frödings minnesgård Alsters herrgård innan det är dags att få en guidad visning av Lars Lerins Sandgrund. På hemvägen gör vi ett kort uppehåll för eftermiddagskaffe.

**Pris per person: 3 395:-, enkelrumstillägg 300:-**

Beställ gärna detaljerat produktblad.



## Thailand

29 januari – 11 februari 2024

Vi upprepar denna omtyckta resa till Thailands genuina pärla, badparadiset Mae Phim, med intressanta utflykter och med möjlighet till förlängning i 6 eller 12 dagar. Christer och Thomas, våra reseledare, guidar oss med stor entusiasm i Mae Phim och på de spännande utflykterna.

**Vi reser** från Arlanda på natten via Schiphol till Bangkok, där vi landar dag 2. Därifrån tar oss vår buss till Mae Phim, där vi intar en lätt måltid.

### Dag 3 och framåt

I Mae Phim slappnar man av från vardagen, här existerar inte ordet stress. De stora upplevelsorna är att åka med på utfärderna, bada i det kristallklara vattnet, få massage och ta promenader utmed den milslånga stranden.

**Ett antal utfärder** ingår i resans pris. Vi besöker Rayong akvarium, en fristad för sköldpaddor, ett tempel som vaktas av snälla apor, en genuin fiskeby, en lantlig by med organisk odling, shoppingcentra i staden Rayong, den unika regnskogs-restaurangen Tamnanpar, en fantastisk fruktodling, där vi får äta så mycket frukt vi orkar, en lokal marknad och handelsträdgård och en kvällsutfärd där vi får uppleva "skådespelet" med eldflugor.

**Utöver** det ordinarie utfärdsprogrammet kan eventuellt någon extra utflykt anordnas under vistelsen i Mae Phim.

**Vårt hotell** har en rejält stor trädgård och ligger direkt vid stranden och har restaurang, pool, mm. Rummen är enkla men välutrustade, alla rum har balkong, dusch/wc, hårtork, vattenkokare, kaffe/tepåsar, luftkonditionering, TV och kylskåp.

**Prisnivå.** Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

**Det som inte finns i Mae Phim** är charterturism, "flickbarer", höga priser ("allt" är billigare här än på charterorter), efterhängsna försäljare mm. Här härskar lugnet

**Pris från 26 985:-**

Beställ gärna detaljerat produktblad.



## SPF Engelbrekt **STYRELSE**

### *Ordförande*

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

### *1:e vice ordförande*

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

### *Sekreterare*

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

### *Ekonomiansvarig*

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

### *Sammanställande programgruppen*

Charlotte Chatillon-Winbergh 070-660 52 29  
charlotte@ch-w.se

### *Ledamot*

Jan Axelsson 070-992 26 29  
axfine@gmail.com

### *Adjungerad medlemsekreterare, webbmaster*

Carl-Gustaf Hamilton 070-924 23 20  
carlgustaf.hamilton@gmail.com



**Avd 607**

**Engelbrekt**  
Stockholm

**Bankgiro 268-6244**

# **PROGRAM HÖSTEN 2023**

**Välkommen till våra aktiviteter:**

**Månadsmöten**

**Studiebesök**

**Vandringar**

**Mingel Boule Bridge**

**Gemensamt program för**

**Östermalms SPF-föreningar**

Hämta alltid mer information på

**SPF Engelbrekts Hemsida.**

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

# Månadsmöten

Våra månadsmöten äger rum på Café Utsikten, Rehngatan 20, 6 tr. hiss, (hörnet Rehngatan/Lunt-makargatan). Bussarna 2, 4, 6 och 72 till Stadsbiblioteket, samt T-banan till station Rådmanngatan, uppgång 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 Gerd Dahlberg, tfn 070-631 15 28 / dahlberg.gerd@gmail.com

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

## NYTT

SPF Seniorerna Hedvig Eleonora inbjuder oss till sina månadsmöten på Historiska museet, Narvavägen 13-17.

För information om program, anmälan och betalning se Hedvig Eleonoras hemsida [www.spfseniorerna.se/hedvigeleonora](http://www.spfseniorerna.se/hedvigeleonora)

Tisdag 19 september kl. 14.00

### DIN BILJETT TILL INTERNET

Marianne Engman har skrivit boken "Din Biljett till Internet". Hon kommer att ge en inspirerande föreläsning om hur svårt det kan vara att förstå alla uttryck om internet.

Många människor vet ingenting om swish, poddar, eller hur man kommer in på 1177, särskilt bland äldre.

Tisdag 21 september kl. 14.00

### MORGONDAGENS ÄLDREMSORG – HAR VI RÅD MED DEN?

Seminarium om välfärdsteknik.

Se särskild inbjudan under rubriken Gemensamt för Östermalm.

Tisdag 31 oktober

### I HUVUDET PÅ FOTOGRAFEN LENNART NILSSON

Ann Fjellström, bonusdotter till Lennart Nilsson, kommer att tala om sin pappa, kanske vår mest världsberömda fotograf, mest känd för sin banbrytande titthålsfotografi inom medicin. Hans mest kända alster är filmen "Sagan om livet" och boken "Ett barn blir till."

Tisdag 28 november

### UKRAINAS KAMP FÖR FRIHET

Bo Kragh, pensionerades 2016 efter 43 år i Handelsbanken. På 70-talet var han bankens representant i Moskva. Under den baltiska frihetskampen i början av 90-talet var han utlånad som rådgivare till premiärministrarna i Estland och Lettland samt som vice riksbankchef i Estland.

2017 gjorde han i samarbete med den svenska ambassaden i Kiev en studie av bankväsendet i de redan då av Ryssland ockuperade delarna av Ukraina, Krim och östra Donbas.

Tisdag 12 december

### GLÖGGMINGEL OCH PEPPARKAKOR

## 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.

Onsdag 6 september kl. 10.00

### LASSE ÅBERGS MUSEUM I BÅLSTA

Tillsammans med vandringgruppen.

Vi åker med pendeln till Bålsta. Vi promenerar c:a 1,5 km till Lasse Åbergs Museum. Museet har en av världens främsta samlingar av Disneyföremål.

Lunchrestaurang finns på Museet.

Mötesplats: Vid Soltrappan på Odenplan kl. 10.00.

Kostnad: 120 kr i inträdesavgift.

Bindande anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29,

senast den 25 augusti.

Torsdag 5 oktober kl. 11.30

### GUIDAD TUR I STADSHUSET

Med anledning av att Stadshuset fyller 100 år finns det allmänna visningar varje dag.

Vi går på den kl. 12.00.

I Stadshuset finns Ragnars Skafferi, en lunchrestaurang med normalpriser.

Mötesplats: Inne på gården kl. 11.30.

Kostnad: 120 kr. Biljetter köper man samma dag i Stadshushopen med ingång i valvet från

Hantverkargatan 1.

Bindande anmälan till Gerd Dahlberg,

tfn 070-6311528, senast den 29 september.

Torsdag 26 oktober kl. 13.30

### **MARIA KYRKA**

Johan Haage, historiker och konstvetare, guidar oss i kyrkan, som brann 1749. Den återuppbyggdes år 1751 och har en vacker rokokoinredning. På kyrkogården vilar flera kända skalders och konstnärer.

Mötesplats: Vid stora ingången till kyrkan kl.13.15, Bellmansgatan 13.

Kostnad: 100 kr.

Bindande anmälan till Greta Jansson, tfn 076-895 89 19 senast den 20 oktober.

Torsdag 16 november kl. 13.30

### **STOCKHOLMS**

### **KONSTNÄRLIGA HÖGSKOLA**

SKH etablerades den 1 januari 2014, när Dans- och Cirkushögskolan, Operaskolan och Stockholms Dramatiska Högskola slogs samman. Skolan utbildar och forskar inom områden som cirkus, dans och danspedagogik.

Rickard Donatello, idag kommunikatör och webbansvarig i skolan, med en lång och brokig bana bakom sig, gör en rundvandring med oss.

Mötesplats: Vid entrén på Valhallavägen 189 kl. 13.15.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29, senast den 11 november.

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



## **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!**

# **Höstvandringar 2023**

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

Matsäck medtages om inte cafébesök angives.

Vid frågor ring Charlotte 070-660 52 29 eller

Siv S. tfn 08-21 95 75, eller Siv B, tfn 070-687 05 66.

Onsdag 6 september

### **Besök på Lasse Åbergs museum i Bålsta**

Mötesplats: Vid Soltrappan på Odenplan kl. 10.00.

Cafébesök.

Se även Studiebesök.

Onsdag 20 september

### **Båtutflykt till Storholmen**

Mötesplats: T-banestation Ropsten,

nedanför rulltrappan kl. 10.45.

Onsdag 4 oktober

### **Längs Edsviken**

Mötesplats: T-banestation Danderyds sjukhus utanför spärrarna kl.10.30.

Åk sista vagnen.

Onsdag 18 oktober.

### **Hästhagen – Källtorpssjön – Björkhagen**

Mötesplats: Slussen /Södermalmstorg kl. 10.15.

Onsdag 1 november

### **Bergshamra – Haga**

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

Cafébesök.

Onsdagen 15 november

### **Hammarbyhöjden – Sickla – Sjöstaden**

Mötesplats:

T-banestation Hammarbyhöjden kl.10.30.

Onsdag 29 november

### **Gärdet – Kruthuset**

Mötesplats:

Buss 4, slutstationen Radiohuset kl.10.30.

# 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 4/9.

För mer information ring Kickan Ericsson,

tfn 070-274 88 52.

## Bridge

Bridgen startar den 4/9.

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

---

# Gemensamt för Östermalm

### Pubträffar

Onsdagar kl. 15.00, 13/9, 4/10, 1/11 och 29/11 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

### Dansträffar

Fredagar 13.00-16.00, 8/9-8/12, ej 29/9.

Sällskapsdans på Hjorthagens Kulturhus.

Levande musik.

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

Annika Strandell 070-523 94 14.

### MORGONDAGENS ÄLDREOMSORG – HAR VI RÅD MED DEN?

Välkomna till ett seminarium med information och samtal kring Valfärdstjänster och Valfärdsteknik. Utvecklingen går snabbt och redan nu finns omfattande digitala tekniska hjälpmedel för äldre. Hur ställer vi oss själva till tekniken och vem ska betala välfärdstjänsterna när vi blir allt fler äldre?

Medverkar gör Mats Olsson, framtidsstrateg, Kairos Future och Bengt Simonsson, Användarföreningen KTH, teknikutveckling inom äldreomsorg.

TORSDAGEN den 21 september kl. 14.00 – 16.00.  
LOKAL: Historiska Museet, Narvavägen 13.

Seminarier är kostnadsfritt.

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

senast den 12 september. Avboka vid förhinder!

### Frågesport, aktivitet för hjärnan

Onsdag 20 september kl. 14.00.

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 17 september till

birgitta.agazzi@gmail.com

073-037 39 91 (helst sms).

I samarbete med SPF Karlaplan.

### Musikfrågesport

Onsdag 22 november kl. 14.00.

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

Oscarshemmet, Rigagatan 3. Kostnad 70 kronor.

Bindande anmälan senast 19 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 för bokning

kl. 10.00 – 10.15, tfn 08-508 309 00.



# Kursprogram

## Hösten 2023

SPF  
SENIORERNA

SV  
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](mailto: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](http://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!

### MEDIA, BILDER OCH WEBB

#### Bildhantering för Mac

3 ggr 1390 kr kl.10.00-12.15  
Start 2023-10-23  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### ChatGPT för seniorer - Hur fungerar det?

3 ggr 1050 kr kl.13.00-15.30  
Start 2023-10-24  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Wordpress för seniorer - grund

2 ggr 2150 kr kl.10.00-15.00  
Start 2023-12-09  
Ledare: Jacob Blomqvist

### DATOR

#### Kom igång med din Mac - grund

4 ggr 1690 kr kl.13.15-15.30  
Start 2023-08-29  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din PC - grund

4 ggr 1690 kr kl.13.15-15.30  
Start 2023-09-27  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din Mac - forts

4 ggr 1690 kr kl.10.00-12.15  
Start 2023-08-29  
Ledare: Gabriel Eliasson

### MOBIL & SURFPLATTA

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

4 ggr 1150 kr kl.13.30-16.00  
Start 2023-08-28  
Ledare: Gabriel Eliasson

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

4 ggr 1150 kr kl.13.00-15.30  
Start 2023-08-31  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din Iphone - grund

4 ggr 1150 kr kl.13.30-16.00  
Start 2023-08-30  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din Iphone - forts

4 ggr 1150 kr kl.10.00-12.30  
Start 2023-08-30  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kamera/bilder för Iphone/Ipad

3 ggr 1050 kr kl.10.00-12.30  
Start 2023-09-26  
Ledare: Gabriel Eliasson

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

4 ggr 1150 kr kl.13.00-15.30  
Start 2023-09-28  
Ledare: Gabriel Eliasson

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

4 ggr 1150 kr kl.13.30-16.00  
Start 2023-09-25  
Ledare: Gabriel Eliasson

#### Kom igång med din Iphone - grund

4 ggr 1150 kr kl.13.30-16.00  
Start 2023-09-26  
Ledare: Gabriel Eliasson



### HANTVERK

#### Sticka spetsmönster och sjalar

2 ggr 2500 kr kl.10.00-16.00  
Start 2023-09-23  
Ledare: Ivar Asplund

#### Virkad mönstermagi

4 ggr 2450 kr kl.13.30-16.30  
Start 2023-10-03  
Ledare: Maria Gullberg

#### Virka rutor

4 ggr 2450 kr kl.18.00-21.00  
Start 2023-10-03  
Ledare: Maria Gullberg

#### Sticka sockor

5 ggr 1600 kr kl.17.30-20.00  
Start 2023-10-09  
Ledare: Karin Skönvall

#### Sticka patentstickning

2 ggr 2500 kr kl.10.00-16.00  
Start 2023-10-14  
Ledare: Ivar Asplund

#### Nåltovning - helgkurs

2 ggr 2450 kr kl.13.00-17.00  
Start 2023-11-11  
Ledare: Jelena Mossiaguine

#### Gör naturlig tvål från grunden

1 ggr 900 kr kl.10.00-17.00  
Start 2023-10-07  
Ledare: Peter Öberg

#### Luffarslöjd - skapa praktiska och dekorativa föremål av järntrådar

1 ggr 1150 kr kl.10.00-15.00  
Start 2023-10-15  
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

#### Skapa ljuslyktor

1 ggr 1150 kr kl.10.00-15.00  
Start 2023-10-01  
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

#### Julorigami - vik färgglada papper till dekorationer

1 ggr 1150 kr kl.10.00-15.00  
Start 2023-11-26  
Ledare: Anna Karin Ern Cedergren

För fler spännande hantverkskurser besök [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)

## TRÄDGÅRD

### Biodling - grund

10 ggr 2750 kr kl.18.30-21.00  
Start 2023-08-31  
Ledare: Lars Myrtner

### Trädgårdsplanering - grund

6 ggr 2250 kr kl.18.30-21.00  
Start 2023-11-07  
Ledare: Lars Myrtner

## TECKNA & MÅLA

### Kalligrafi - nyb helg

2 ggr 2100 kr kl.10.00-16.00  
Start 2023-09-16  
Ledare: Dipak Lahiri

### Kurbitsmålning - nyb helg

2 ggr 2050 kr kl.10.00-14.30  
Start 2023-10-14  
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

## HÄLSA & LIVSSTIL

### Rosenrörelser kl.09.30-10.30 eller kl.11.00-12.00

12 ggr 825 kr kl.09.30-10.30  
Start 2023-09-07  
Ledare: Lena Eliasson

### Dansglädje med Kerstin och Marie

7 ggr 1350 kr kl.18.00-20.15  
Start 2023-09-11  
Ledare: Kerstin Carlsson & Marie Lander

### Qigong Alvik

12 ggr 1250 kr kl.10.00-11.30  
Start 2023-09-21  
Ledare: Anna Holtenstam

## SLÄKTFORSKNING

### Nyfiken på släktforskning - föreläsning

1 ggr 550 kr kl.13.00-15.30  
Start 2023-09-06  
Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning - fortsättning 1

6 ggr 2350 kr kl.13.00-15.30  
Start 2023-09-11  
Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning - grund intensiv

2 ggr 2450 kr kl.10.00-16.00  
Start 2023-09-16  
Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning - grund

7 ggr 2550 kr kl.13.00-15.30  
Start 2023-10-30  
Ledare: Ulf Berggren

## SILVERSMIDE

### Silversmide i Gamla stan - förmiddagar

4 ggr 2050 kr kl.10.00-12.30  
Start 2023-08-31  
Ledare: Cecilia Zendendahl

### Emaljering i Gamla stan

2 ggr 2750 kr kl.10.00-16.00  
Start 2023-09-30  
Ledare: Cecilia Zendendahl

## SPRÅK

### Italienska - grund

10 ggr 2350 kr kl.18.00-19.30  
Start 2023-09-19  
Ledare: Darya Semechka

### Körsång på spanska

10 ggr 2350 kr kl.15.00-16.30  
Start 2023-09-24  
Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

### Franska för nästan nybörjare - del 1

10 ggr 2350 kr kl.17.30-19.00  
Start 2023-09-26  
Ledare: Alexandre Emery

### Spanska - grund A1

10 ggr 2350 kr kl.18.00-19.30  
Start 2023-09-28  
Ledare: Gabriel Lezcano Miguez

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



## SKRIVA

### Skriv om ditt liv - grund

5 ggr 2150 kr kl.14.00-16.15  
Start 2023-09-21  
Ledare: Anette Sievers

### Att skriva kåserier och krönikor - varannan vecka

6 ggr 2450 kr kl.14.00-16.15  
Start 2023-09-21  
Ledare: Åke Sandahl

## VANDRINGAR

### Kondition och kondiskultur på samma gång!

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

Tiden är kl.11.00 och kl.13.30.

### Kondisvandring Norra Djurgårdsstaden och gasverksområdet

17/9 175 kr kl.11.00 och 13.30

### Kondisvandring Portar, tinnar och torn - Från Dramaten till Karlaplan

15/10 175 kr kl.11.00 och 13.30

### Kondisvandring från Högalid till Maria

12/11 175 kr kl.11.00 och 13.30



# Konsumentnytt

Återigen har Vera Sundberg studerat det mesta som gäller mat i R & R. Att priserna har blivit högre har inte undgått någon. Därtill mycket intressant att läsa om olika matvaror. Hon har också noterat information om testamente och andra viktiga uppgifter som anhöriga bör ha tillgång till.

## Matpriserna

Det har väl inte undgått någon att matpriserna i Sverige ökat med 20% på ett år, mer än i något av de andra nordiska länderna. Konkurrensverket undersöker om det beror på bristande konkurrens. Undersökningen kommer att vara klar i slutet av året. Mycket går att spara genom att köpa företagets egna produkter och veckans rödmärkta varor.

## Märkning av kött

Som konsument är det inte lätt att förstå vad märkningarna på kött står för. Vad är bäst för djur, natur och plånbok? Förvirrande begrepp som naturkött och naturbeteskött förekommer. Naturkött innebär importerat kött. Naturbeteskött bidrar till biologisk mångfald genom att djuren betar på marker som annars skulle växa igen. Välj kött märkt med Kött från Sverige, eftersom Sverige har hårda regler för djurhållning, strängare än i EU och resten av världen. Men alla idisslare bidrar till utsläpp av metan, en växthusgas värre än koldioxid. Det är svårt att jämföra klimatpåverkan då även andra faktorer måste beaktas. Kyckling t.ex. hamnar långt ner när de gäller kilmatutsläpp, men utfodras med grödor människor hade kunnat äta. Det är viktigt att miljömärkningen är certifierat med en oberoende märkning. Krav, EU-ekologiskt, Svenskt Sigill, Kött från Sverige och Svensk fågel är märkningar med höga krav. Flaggor och olika andra märken förvirrar. Bäst för miljön är att äta kött från vilda djur som ger liten påverkan på klimatet om de inte stödutfodras eller certifierat kött, som tyvärr är dyrare. Bäst av allt minska mängden kött som vi konsumerar. Men kött innehåller järn som vi har svårt att tillgodogöra oss på annat sätt.

## Ägg

Ägg innehåller fullvärdigt protein, nyttiga mineraler som järn och selén, vitaminerna A, E, D och folat. Ägg ger små utsläpp av växthusgaser jämfört med andra proteinrika livsmedel från djur. De håller länge, minst 28 dagar efter värpning i rumstemperatur och i kylskåp det dubbla. Förvara dem med den trubbiga sida upp, så äggulan inte kommer i kontakt med skalet. Kokta ägg klarar sig ungefär en vecka i kylskåpet. Äggkokaren Champion CHEBO 50 fick bäst i test.

## Smörgåsfett

Priset på smörgåsfett kan variera från 38 kr/kilo till 225 kr/kilo beroende på vad det innehåller. De dyraste innehåller smör och grädde, de billigaste olika oljor och kärnmjolk. Palmolja kan ingå i de billigare. Havssalt, extra jungfruolja, sheafrukt, smör från Normandie kan ingå i de dyraste. Läs på varudeklarationen!

## Yoghurt

När man tror att förpackningen är tömd kan det vara en hel del kvar. Ett tips i R & R är att hålla i en halv dl vatten plus lite salt, skaka om och hålla upp i ett glas. Då får du en välsmakande kurdisk dryck.

## Resebolag på svarta listan

Att få resan förstörd av inställda flyg och förlorat bagage är inte roligt. Ännu tråkigare är det om företaget du köpt resan av inte vill hjälpa dig. På svarta listan finns 417 ärenden där företaget inte ersatt kunden som ARN (allmänna reklamationsnämnden) rekommenderat. Värst är Travellink med 60 fall. Näst flest har onlineresebyrån Bravofly och därefter två flygbolag, Thai Airways och Ryanair.

## Gratis försäkring

Att företag ger en gratis månad på en försäkring på en vara för att värva kunder betyder inte att du tecknat försäkringen. För att den ska fortsätta att gälla och att företaget får ta ut kostnader för den, fordras att du har tackat ja till önskad fortsättning på försäkringen. Så se upp att du inte betalar för en försäkring du inte vill ha. En hemförsäkring räcker dessutom ofta.

## Ellevio och elnätsavgifter

Många har fått mycket höjda avgifter. Vid förfrågan hos Ellevio svarar man att man genomför en harmonisering. Det innebär att avgifterna jämnas ut mellan elnätsområden och att elnätsavgiften då höjs i vissa områden och sänks i andra.

## Våfflor

Billigast och godast våfflor blir det av smet du gör själv. Godast och dyrast av de färdiga våffelmixen är Ewalie Ekologiska pannkaks- och våffelmix, men kräver tillsats av både ägg och mjölk. Bäst och billigast av de klassiska våffelmixen är Lidl's Belbake. Ekströms och Kungörnens fick godtagbara betyg.

## Testamente, begravning

I R & R nr 4 2023 finns flera sidor om vad man bör tänka på innan man dör. Tyvärr finns här inte plats för alla råd som R & R ger. Men det handlar om testamente, borglig eller kyrklig begravning, kremering och gravplats. Vad händer med ekonomin, bankkonton, autogiro, abonnemang, fonder, Facebook-kontot, lösenord, försäkringar, bostadsrätten mm.

Vera Sundberg  
Konsumentombud

# Sist som först

## Tipping point

Det var när jag skulle ta rulltrappan ned i tunnelbanan. När jag klev på kände jag hur det högg till i knäet. Jag vinglade till och var glad att jag inte helt tappade balansen och föll. Från rulltrappan till tåget linkade jag. Det gjorde ont. Väl framme vid Danderyds Sjukhus tog jag hissen upp och begav mig med viss svårighet mot en väntande bil. På gångvägen mötte jag helt otippat ena dottern. ”Du haltar! Det går inte! Vi kan inte ha två som inte kan gå”. Inte tal om tunnelbana hem, det hade börjat hugga som knivar i knäet. Det fick bli taxi.

Nästa morgon akutbesök på vårdcentralen. En menisk som kollapsat och enda botemedlet var träning fick jag veta. Alltså sjukgymnastik. Jag fick tid omgående. Fick program med rörelser att göra varje dag. Men huggen i knäet fortsatte och jag kunde knappt stödja på

benet. Återbesök på vårdcentralen med samma råd om behandling, träning och tålamod. ”Vänta dig förbättring efter så där två, tre månader. Du vet väl vad patient heter på engelska – patience.”

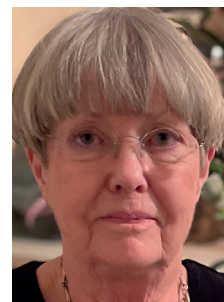
Efter en månad kände jag mig som jag hade åldrats minst 10 år. Jag som varit en rörlig människa, kunde inte längre röra mig som jag ville. Jag kunde inte gå mina morgonpromenader i Lill Jans skogen. Jag kunde inte gå på min gympa och inte heller på mitt älskade danspass. Jag kommer aldrig mer att kunna dansa som förr. Att föreslå en snabbare vandringsgrupp är inte längre aktuellt för min del.

Efter fem månader blev det mycket bättre, men inte som förr. I skogen är det stavar om galler. Jag betraktar min omgivning med andra ögon. Jag spanar efter räcken och hissar ute på stan och det tog lång tid innan jag vågade åka buss igen.

Jag har passerat min tipping point. Livet framåt, för så måste man i alla fall tänka, kommer att bli annorlunda. Frågan är nu vad jag skall göra? Vilka projekt kan jag fortfarande klara av?

Har funderat på att sammanställa mina krönikor till Engelbrektsbladet. Kan det vara nåt? Kanske fortfarande vara någon sorts senior advisor? Och sticka och läsa kan jag ju fortfarande.

Min mamma sa ofta ”Det är inte roligt att bli gammal”. Det har jag lovat mig själv att aldrig säga.



Agneta Liljedahl  
Redaktör

## HANDELSHUSET.se



- 20cm stekpanna i gjutjärn 349:-
- 24cm stekpanna i gjutjärn 399:-
- 28cm stekpanna i gjutjärn 499:-
- 30cm stekpanna i gjutjärn 525:-

Butik: Tulegatan 20 i Vasastan  
Öppet Mån - Fre 10 - 19.30  
Lör 11 - 16