

# Engelbrektsbladet



Nr 131 december 2023 Årg. 33

Grundad 1981

## Kära medlemmar!

Ett år går mot sitt slut, ett 2023 som har varit mycket speciellt för oss alla i världen, och för mig också på det personliga planet. Jag och min man har, jämfört med vad som händer i världen runt omkring oss, varit med om något så trivialt som ett stambyte i vår bostadsrättsförening. Det är med förundran vi ser tillbaka på sex månader med slipdamm, plastdörrar in till rummen som skulle hålla dammet ute, gemensamma toaletter och duschar i källaren och en utslagsvask i trapphuset för diskvatten, tandborstning och vad man nu kan hålla ut i en utslagsvask.

Men i jämförelse med den värld vi möttes av på morgonnyheterna – ett Ukraina som bombas sönder och samman, skadade och döda soldater och bybor vars familjer flyr och ukrainarnas kamp för fred och frihet – tedde sig vår tillfälligt obekväma tillvaro obetydlig. Och då hade inte ohyggligheterna ens börjat i Israel och Gaza.

Trots allt går livet vidare också i ofredstider. Då är det extra viktigt att ta till vara allt positivt och roligt som livet ändå bjuder på. I SPF Engelbrekt har vi gjort det. Vi kan se tillbaka på ett fantastiskt år med medlemsträffar på Café Utsikten med inbjudna medverkanden, som har gett oss inblickar bakom kulis-

serna i Svenska Akademin, berättat om Estrid Eriksson som grundade Svenskt Tenn, om "I huvudet på fotografen Lennart Nilsson" och inte minst om Ukrainas kamp för frihet. Vi har gjort roliga och intressanta studiebesök på Lasse Åbergs museum, Stadshuset 100 år, Stockholms Konstnärliga Högskola och mycket mer. Vi har haft fullbokade och överbokade resor tillsammans med våra systerorganisationer på Östermalm, Kungsholmen och Lidingö. Varannan vecka har ett gäng i ur och skur vandrat i vår vackra natur och upptäckt nya platser runt omkring i Stockholms närhet. Bridgegruppen har spelat bridge varje vecka och Boulegruppen har spelat boule på måndagar.

SPF Seniorernas uppdrag är, förutom att arbeta för social gemenskap, trygghet och trivsel, också att tillvarata seniorernas intressen i samhället. Det gör vår förening bl.a. genom, numer, Norra Innerstadens Pensionärsråd. Ny företrädare från 2024 är Christina Bergström. Agneta Liljedahl som varit vår representant under många år och gjort stora insatser, har valt att avgå p.g.a. många andra uppdrag.

Jag ser framemot det kommande året 2024. Vi startar det nya året med flera nya medlemmar, som droppat in under hösten och ett antal från

ett rekryteringsmingel i slutet av november. Hjärtligt välkomna!

I detta nummer av Engelbrektsbladet kan du ta del av vårens program. Vår programgrupp och reseledare har som vanligt lagt ner ett stort arbete, för att vi ska kunna se fram emot inspirerande, lärorika och trevliga aktiviteter. Vad sägs om en resa till Irland, ett studiebesök i Stora Synagogan på Wahrendorfgatan eller en modevisning hos Milanius i Hammarby Sjöstad.

Du som har tillgång till e-postadress, din egen eller kanske någon anhörigs, och inte har uppgivit den i samband att du registrerade ditt medlemskap, meddela den till [carlgustaf.hamilton@gmail.com](mailto:carlgustaf.hamilton@gmail.com), så nås du av information som går ut på det sättet.

Jag hoppas att du vill ta del av det fullmatade programmet och med din närvara och engagemang förgylla 2024 trots en orolig värld. Jag önskar er alla

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



Gertrud  
Östlinder  
Ordförande

### 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,  
Carl-Gustaf Hamilton

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

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

## INNEHÅLL

På gång, Reseprogram, Program våren 2024, Vuxenskolans kursprogram, Konsumentnytt, Lokala rabatter.

## På gång

---

Alla som varit med på höstens aktiviteter kan säkert intyga att vår förening håller verkligt hög klass på sina program. Vårens avslöjar att den som vill, kan ha hur mycket som helst att välja bland. Du som hittills varit en stödjande medlem, varför inte pröva något av vad som bjuds.

---

### ÅRSMÖTE

Medlemmarna i SPF Engelbrekt kallas härmed till årsmöte

tisdagen den 20 februari 2024 kl. 14.00

på Café Utsikten, Rehngatan 20, 6 tr.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast den 23 januari.

#### EMMA OCH ANDERS ZORN

Efter mötet talar dalkarlen Ola Gäverth, radiojournalist,  
om Emma och Anders Zorn – livet, konsten, sanningar och lögner.

*Föreningen bjuder på kaffe med dopp.*



En dag i mörkaste november möter våra vandrare denna fantastiska vy. Djurgårdsbrunnsviken i vinterskrud med "Bernadottebron", gång- och cykelbron, som förbinder Norra och Södra Djurgården, i fonden. Njut!

Med denna vackra bild tackar redaktionen för det gångna året!

Foto: Carl-Gustaf Hamilton.

## Reseprogram våren 2024

### Anmälan till samtliga resor:

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

### Georgien

1 – 8 april

Arrangör: Iventus

**Georgien** är vinets vagga och ett av de första länderna som införde kristendom som statsreligion. Landet har också en plats i den grekiska mytologin. Det var till Georgien Jason reste i sin jakt på det gyllene skinnet och träffade Medea.

**Resan** börjar i den mångkulturella huvudstaden Tbilisi. Ingen annanstans i världen ligger judiska synagogor, moskéer, katolska och armeniska kyrkor samt andra samfund så tätt samlade som i centrum av Tbilisi.

**Den första** vindruvan lär ha skördats i Georgien för 8000 år sedan. Vi reser genom Georgiens ljuvliga vindistrikt där vi stannar till för vinprovning. Från vindistriktet fortsätter resan mot grottestaden Uplistsikhe, där bodtäder, tempel, teaterscener och andra offentliga byggnader är direkt uthuggna i klipporna. På vägen gör vi en avstickare till den gamla huvudstaden Mtscheta där kristendomen föddes i Georgien på 300-talet.

**Färden** går därefter till Stalins hemstad Gori där vi besöker det unika Stalinmuseet.

**Framför allt** njuter vi av den georgiska gästfriheten och de georgiska vinerna som snart kommer att erövra världen. Detta och mycket mer kommer vi att uppleva på denna intressanta resa.

**Vissa omkastningar** kan komma i det slutgiltiga programmet.

**Pris: 22 850:-, enkelrumstillägg: 2 950:-**

**Beställ gärna produktblad med utförligt program.**



### Sigtuna

#### Sigtunastiftelsen med konsert i Mariakyrkan

Måndagen den 22 april 2024

Idé och produktion: Linnéa Sallay

Avfärd från Karlaplan kl 09.00 åter cirka 18.00.

**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: 1 450:-**

**Beställ gärna detaljerat produktblad.**



### Belfast & Dublin

6 – 10 maj

Arrangör: ReseSkaparna

**Två länder och två huvudstäder på samma ö**

**Irland** erbjuder vacker natur, spännande miljöer, intressant historia och trevliga människor. Inte för inte kallas Irland "den gröna ön". På denna resa får vi uppleva vitt skild natur: öde och vilda kuststräckor präglade av vind och väder, mjukt rullande kullar i inlandet med sitt platta landskap och söta byar, pubar och folkmusik, irländsk dans, vardag och fest.

**Kelter**, vikingar, normander och engelsmän har alla satt sin prägel på landet. Två länder på samma ö och deras respektive huvudstäder, Dublin & Belfast. Dublin, republiken Eires huvudstad är en livlig och ungdomlig stad med rikt musik- och kulturliv. Belfast, en nyuppväckt stad med dramatisk historia. Vår



reseledare Jöran Nielsen är en erfaren Irlandsguide som levandegör landets historia och kultur.

**Dag 1.** Vi flyger till Dublin, där vi möts av vår guide och vår buss som tar oss till Storbritannien och Belfast.

**Dag 2** gör vi en stadsrundtur med många sevärdheter och besöker bl.a. The Titanic Experience, som är världens största utställning om Titanic.

**Dag 3** förflyttar vi oss till Republiken Eires huvudstad, Dublin, som grundades av vikingarna. Staden har ett sjudande kulturliv och härifrån kommer många stora författare.

**Dag 4** får vi lära känna Dublin på en stadsrundtur med buss. Vi får till exempel veta om påskupproret 1916 och vi besöker bland annat Phoenix park, St Patrick's katedralen och Trinity College.

**Dag 5** är hemresedag men före hemresan finns möjlighet för den som vill att följa med Jöran till ett whiskeydestilleri.

**Pris: 15 950:- (ord. pris: 16 450:-) enkelrumstillägg: 3 400:-**

**Beställ gärna detaljerat produktblad.**

## Skagen

20 – 23 maj

Arrangör CK:s Resor

Natur och kultur i en härlig kombination

Efter otaliga gruppresor till Skagen känner Christer Kullberg området som ingen annan och ger oss högtintressanta upplevelser av natur och kultur. Christer har till exempel så god kontakt med Skagens Museum att han låter oss få en guddad privatvisning i lugn och ro av museet innan det öppnar för dagen och det ofta blir trängsel i salarna.

Vi startar tidigt och kör med kaffe- och lunchpauser till Göteborg och Stena Lines färja till Fredrikshavn och vidare med bussen till Skagen och vårt hotell.

Under ett par dagar kommer vi att uppleva de stora sevärdheterna, till exempel Skagens Museum, Anchers Hus, Drachmanns Hus och Svenska sjömanskyrkan. Vi ska också besöka "Den tilsandade kirke", "Öknen" och "Grenen" med Oddecentret.

Hemresan kommer att gå med Stena Lines färja till Göteborg och vidare med vår buss till Stockholm.

**Pris per person i dubbelrum: 8 485:-, enkelrumstillägg: 1.590:-**

**Beställ gärna produktblad med utförligt program.**

## Kinda Kanal – Buss och båt

Fredagen den 7 juni

Avfärd från Karlaplan kl 07.00 åter cirka 17.00.

Vår buss tar oss till Linköping där vi stiger på fartyget M/S Kind. Efter ombordstigningen serveras vi kaffe och smörgås och under resan serveras även lunch.

Resan utmed Kinda kanal bjuder på fina naturupplevelser med kulturhistoriska platser, små insjöar och vackra jordbrukslandskap. Efter drygt tre timmar kommer vi till Hamra övre där vår buss väntar för att ta oss till Stockholm. Under den färden stannar vi en gång för ett eftermiddagskaffe.

Våra tidigare kanalresor 2022 och 2023 blev snabbt fullbokade så tidig anmälan rekommenderas.

**Pris: 1 290:-**

**Beställ gärna detaljerat produktblad.**

## Förhandsinfo

### Skåne och Danmark

8 – 11 oktober

Just nu planläggs en resa till Skåne och Själland.

Vi kommer bland annat att besöka Kivik med Äppeltavlan, som byggs upp av 30-35000 äpplen. Vidare planeras Kiviks musteri, Piratens grav och Dag Hammarskjölds Backåkra.

En dag tar vi oss över bron och besöker Karen Blixen-museet och Louisana.

På resdagarna kommer vi i mån av tid att lägga in några besök

Denna resa kommer så snart den är färdigplanerad att gå ut till föreningsarnas mailadresser. HÅLL UTKIK!



## 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**

## **VÅREN 2024**

**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 eller med swish till 123 508 40 09. Ange namn och datum. På plats med swish.**

**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 23 januari kl. 14.00

## DROTTNING OCH YRKESKVINNA

Ingrid Törnqvist, tidigare utrikeskorrespondent på SVT Nyheter, har under ett helt år följt med bakom kulisserna in i drottning Silvias, för många okända, arbete för barnrättigheter, demenssjukdomar och för vuxenstöd åt ungdomar i problemområden. Hon berättar med utgångspunkt från sin bok "Yrke: drottning - makten och möjligheterna".

Tisdag 20 februari kl. 14.00

## ÅRSMÖTE

Efter mötet talar dalkarlen Ola Gäverth, radiojournalist, om Emma och Anders Zorn - livet, konsten, sanningar och lögnar.

Emma och Anders träffades i Stockholm när han anlitas för att måla porträttet av hennes systerson. Anders, en vanlig bondgrabb från Mora, blev en av dåtidens mest kända konstnärer. Han porträtterade inte mindre än tre amerikanska presidenter. Emma, kom från en rik affärsfamilj (Lamm) och blev blyxtförälskad i den bohemiske konstnären.

Tisdag 19 mars kl. 14.00

## MÄNNISKOR OCH MÖTEN I MYANMAR.

Sigge Wikander, långfärdsfriskridskoåkare, seglare, snickare m.m. har under tjugo års tid vandrat, cyklat på spännande platser och ibland åkt båt tillsammans med likasinnade vänner. Alltid med dagbok och kamera till hands.

Sigge berättar och visar bilder från möten med människor, kort innan makten framtogs Aung San Suu Kyi, i det idag av militären stängda Burma, nu Myanmar.

Tisdag 23 april kl. 14.00

## KUNGLIGA NATIONALSTADSPARKEN

År 1991 startade världsnaturfonden WWF projekt Ekoparken, med Henrik Waldenström som initiativtagare och projektledare. Detta för att skapa ett sammanhängande skyddat parkområde av huvudsakligen kungliga parker med ledorden: Värna-Värda-Visa. 1995 invigdes Ekoparken, som idag kallas Kungliga nationalstadsparken.

Tisdag 28 maj kl. 14.00

## OM MODE I PARIS OCH VETENSKAPLIG FORSKNING.

Modehistorikern Ingrid Giertz-Mårtensson har alltid varit intresserad av mode som kulturuttryck. Ingrid gick ut som bästa elev vid den mest avancerade haute-couture skolan i Paris, har sedan dess ägnat sitt professionella liv åt att verka inom svenskt och internationellt mode, ansvarat för att mode idag är ett akademiskt ämne.

Hon berättar bl.a. om sin nyutkomna bok **MANLIGT MODE** - En okänd historia.

# Studiebesök

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

**AVBOKNING** - vid förhinder avboka din plats.

Onsdag 24 januari kl. 12.00

## DANSMUSEET

Vi får en guidad visning genom den spännande utställningen Svenska Baletten 100 år. En berättelse om drömmar som gick i uppfyllelse, kärlek, dans och sena kvällar i 1920-talets Paris.

Mötesplats: Drottninggatan 17.

Kostnad: 120 kr för entrébiljett. Betalas på plats.

Lunch: Bistro Rolf, entrébiljetten ger oss 10% rabatt.

Anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast 18 januari.

Torsdag 1 februari kl. 13.30

## STOCKHOLMS STADION

Arena för idrottsevenemang och konserter. Den byggdes till sommar-OS 1912 och är den äldsta olympiska arena som fortfarande är i aktivt bruk. Arkitekten bakom denna vackra byggnad är Torben Grut.

Mötesplats: Lidingövägen 1-3.

Kostnad: 100 kr.

Visningen brukar ta 1/1,5 timme, många trappor upp till tornet,

Anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29 senast 25 januari.

Torsdag 29 februari kl. 14.00

## STORA SYNAGOGAN

Den är den största av de tre befintliga synagogorna inom den judiska församlingen i Stockholm och ligger på Wah-

rendorffsgatan, invid Berzelii park,  
Mötesplats: Wahrendorffsgatan.  
Kostnad: 100 kr.  
Anmälan till Gerd Dahlberg,  
tfn 070-631 15 28 senast 22 februari.

Fredag 15 mars kl. 13.00

### **FILMHUSET**

År 1971 den 18 januari stod Filmhuset, ritat av arkitekten Peter Celsing, färdigt. Harry Schein lär ha sagt ” Inget vanligt jävla hus”. Idag är det uthyrt till externa företag med anknytning till film och kultur. Filmhuset sjuder av verksamhet. Här arbetar flera hundra personer.

Mötesplats: Borgvägen 1.

Kostnad: 130 kr.

Lunch: Cirka 120 kr.

Anmälan till Gun Ahldén,

tfn 070-453 50 86 senast 8 mars.

Onsdag 3 april kl. 14.00

### **MODEVISNING MILANIUS**

Hammarby allé 106, Hammarby sjöstad

Hedvig Eleonora arrangerar.

Ta T-banan till Gullmarsplan, byt till tvärbanan, åk till Sickla kaj och gå bakåt till adressen.

Ett glas bubbel med tilltugg serveras under visningen.

Anmälan senast den 26 mars till Gerd Henriksson,  
gerd.henriksson@telia.com eller tfn 070-533 16 46.

100 kr betalas i förväg (återfås vid köp om 500 kr)  
helst till swish 123-698 87 94, eller plusgiro 11 58 05-4.  
Ange namn och datum.

Torsdag 18 april kl. 11.15

### **BIRGITTASYSTRARNA I DJURSHOLM**

Klostret är ett katolskt nunnekloster som tillhör Birgittaorden, instiftad år 1370 av den heliga Birgitta. Det invigdes 1923 och drivs som stiftelse av Birgittasystrarna med både äldreboende och gästhem.

Mötesplats: Mörby Centrum 11.15.

Guidad rundvandring och lunch.

Kostnad 150 kr.

Anmälan till Kickan Eriksson,

tfn 070-274 88 52 senast 11 april.

Onsdag 15 maj kl. 10.00

### **EKEBYHOVS SLOTT**

Utflykt tillsammans med vandrarna med båt till Tappström på Ekerö.

Därifrån tar vi en skön (inte lång) promenad till Slottet. Eventuellt visning och därefter något gott att äta.

Lunch: 150 kr.

Mötesplats: Stadshuskajen kl. 10.00.

Hemfärd: Samma väg

Anmälan till Kickan Eriksson,

tfn 070-274 88 52 senast 8 maj.

# Vårvandringar 2024

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 7 februari

### **Liljeholmen - Ekensberg - Gröndal**

Mötesplats: Liljeholmen vid tvärbanans hållplats  
kl. 10.30.

Onsdag 21 februari

### **Ropsten – Liljansskogen - Djurgårdsstaden**

Mötesplats: Ropsten nedanför rulltrappan  
kl. 10.30. Cafébesök.

Onsdag 6 mars

### **Monteliusvägen - Långholmen**

Mötesplats: Slussen/Södermalmstorg kl.10.30.

Onsdag 20 mars

### **Viggbyholm - Hägernäs**

Mötesplats: Östra station ovanför rulltrappan  
kl.10.00.

Onsdag 3 april

### **Stockby - Gåshaga**

Mötesplats: Ropsten nedanför rulltrappan kl.10.20.

Onsdag 17 april

### **Bergshamra – Edsviken - Helenelund**

Mötesplats: Bergshamra, södra uppgången kl.10.00.

Onsdag 15 maj

### **Båutflykt till Ekebyhovs slott på Ekerö,**

på båten gäller SL kort.

Mötesplats: Stadshuskajen kl.10.00. Cafébesök.

Onsdag 29 maj

### **Gustavsberg - Ösbyträsk**

Mötesplats: Slussen/ Södermalmstorg kl.10.00.

---

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



# Torsdagsmingel

Välkomna på torsdagar kl. 15.00 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 8/1.

För mer information ring Kickan Ericsson,

tfn 070-274 88 52.

## Bridge

Bridgen startar den 8/1.

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

---

# Gemensamt för Östermalm

### Pubträffar

Onsdagar kl. 15.00, 17/1, 7/2, 6/3, 10/4 och 15/5 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

### Dansträffar

Fredagar 13.00-16.00, 12/1-3/5.

Sällskapsdans på Hjorthagens Kulturhus.

Levande musik.

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

Annika Strandell 070-523 94 14.

### Mingel

CLARION HOTELL, Jungfrugatan 57, tisdagar kl. 14:00.

Frågor: Britt Hedin 070-765 70 20.

KLANG MARKET, FÄLTÖVERSTEN

fredagar kl. 14:00.

Vi har 10% på mat och dryck.

Frågor: Britt Hedin 070-765 70 20.

Arrangör: Gärdet-Djurgården.

### Tävlingsbridge

Torsdagar kl. 10.00-15.00.

11 januari -16 maj, ej 9 maj. Fasta par. Platser lediga.

Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kontakta Leif Persson tfn 070-517 50 99.

Terminsavgift 100 kr, bordsavgift/gång 150 kr.

### 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. 09.00-10.00,

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](http://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](mailto:marie.winbo@stockholm.se)

### Advokatjouren

Kostnadsfri juridisk rådgivning.

Ring bibliotekens kundtjänst för bokning

kl. 10.00 – 10.15, tfn 08-508 309 00.

## 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!**



# Kursprogram

## Våren 2024



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  
Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang. Se våra anmälningsvillkor på webbsidan.

De flesta av våra kurser hålls i våra lokaler på Södermalm. Tider 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 2024. Kom ihåg att säga till vid anmälan!



## DATOR, MOBIL & IT

### Kom igång med din smartphone, surfplatta eller dator

I skrivande stund är datum inte satta för vårens kom igång-kurser. Men från april till och med juni kommer vår populära kursledare Gabriel Eliasson hålla i kurser inom smartphone, dator och surfplatta. Se [sv.se/stockholm](http://sv.se/stockholm) för uppdaterad information.

### Wordpress grund för seniorer

4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00  
Start 2024-03-14  
Ledare: Jacob Blomqvist

### InDesign grund intensiv

2 ggr | 2150 kr | 10.00-15.00  
Start 2024-04-13  
Ledare: Jacob Blomqvist



## TEXTILA HANTVERK

### Virkad mönstermagi

4 ggr | 2450 kr | 13.30-16.30  
Start 2024-03-05  
Ledare: Maria Gullberg

### Virka rutor

4 ggr | 2450 kr | 17.30-20.30  
Start 2024-03-05  
Ledare: Maria Gullberg

### Knyppling

8 ggr | 1950 kr | 14.00-16.30  
Start 2024-01-23  
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

### Knyppling helg

2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00  
Start 2024-03-16  
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

### Sticka sockor helg

2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00  
Start 2024-02-03  
Ledare: Karin Skönvall

### Stickning grund - sticka ett mindre plagg

6 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00  
Start 2024-02-19  
Ledare: Karin Skönvall

### Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2750 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-04-10  
Ledare: Maria Gustafsson

### Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00  
Start 2024-01-22  
Ledare: Alva Näsman Olai

### Vävkurs för alla intensiv

5 ggr | 5450 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-02-26  
Ledare: Sara Bylund

### Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00  
Start 2024-03-04  
Ledare: Alva Näsman Olai

### Vävkurs för alla intensiv

5 ggr | 5250 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-04-01  
Ledare: Sara Bylund

### Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00  
Start 2024-04-15  
Ledare: Alva Näsman Olai

### Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00  
Start 2024-05-27  
Ledare: Alva Näsman Olai



## TECKNA & MÅLA

### Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr | 2050 kr | 10.00-14.30  
Start 2024-03-23  
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

### Kalligrafi helg

2 ggr | 2100 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-04-13  
Ledare: Dipak Lahiri

### Teckning för nybörjare

2 ggr | 1990 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-05-11  
Ledare: Dipak Lahiri

### Färgkalligrafi helg

2 ggr | 2100 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-05-25  
Ledare: Dipak Lahiri



## ÖVRIGT HANTVERK

### Keramik på Alvikstorpet

12 ggr | 5150 kr | 10.00-12.15

Start 2024-01-10

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

### Keramik på Alvikstorpet

5 ggr | 2350 kr | 10.00-12.15

Start 2024-04-17

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

### Ikebana Japansk

#### blomuppsättning grund

1 ggr | 890 kr | 13.00-17.00

Start 2024-04-13

Ledare: Birgitta Lönnerberg

### Ikebana Japansk

#### blomuppsättning forts

2 ggr | 1780 kr | 13.00-17.00

Start 2024-04-20

Ledare: Birgitta Lönnerberg



## HÄLSA & LIVSSTIL

### Rosenrörelser

12 ggr | 825 kr | 09.30-10.30 eller

11.00-12.00

Start 2024-01-18

Ledare: Lena Eliasson

### Qigong

12 ggr | 1250 kr | 10.00-11.30

Start 2024-01-25

Ledare: Anna Holtenstam

### Dansglädje med Kerstin och

#### Marie

10 ggr | 1850 kr | 18.00-19.30

Start 2024-02-19

Ledare: Kerstin Carlsson



## SLÄKTFORSKNING

### Nyfiken på släktforskning - föreläsning

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30

Start 2024-01-31

Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning grund

7 ggr | 2550 kr | 09.30-12.00

Start 2024-02-05

Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning grund

7 ggr | 2550 kr | 13.00-15.30

Start 2024-02-19

Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning grund

7 ggr | 2550 kr | 13.00-15.30

Start 2024-02-20

Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning grund intensiv

2 ggr | 2450 kr | 10.00-16.00

Start 2024-03-02

Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning fortsättning 1

6 ggr | 2350 kr | 09.30-12.00

Start 2024-02-06

Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning fortsättning 2

6 ggr | 2350 kr | 09.30-12.00

Start 2024-03-19

Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning Handstillsläsning

5 ggr | 2000 kr | 13.00-15.30

Start 2024-01-15

Ledare: Ulf Berggren



## SPRÅK

### Franska för nästan nybörjare del 1

10 ggr | 2350 kr | 17.30-19.00

Start 2024-02-06

Ledare: Alexandre Emery

### Franska inför resan

6 ggr | 1550 kr | 17.30-19.00

Start 2024-04-16

Ledare: Alexandre Emery



## SKRIVA

### Skriv om ditt liv grund

5 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15

Start 2024-02-14

Ledare: Anette Sievers

### Skriv om ditt liv forts

5 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15

Start 2024-03-20

Ledare: Anette Sievers

### Skrivarkurs - Ta tag i ditt skrivande fortsättning

5 ggr | 2350 kr | 13.00-15.30

Start 2024-02-11

Ledare: Helga Härle

### Att skriva kåserier och krönikor - varannan vecka

3 ggr | 1350 kr | 14.00-16.15

Start 2024-02-08

Ledare: Åke Sandahl



## TRÄDGÅRD

### Ympning av fruktträd m m

1 ggr | 895 kr | 10.00-17.00

Start 2024-04-13

Ledare: Lars Myrtner

### Lie/slätterkurs - teknik, skötsel och praktik

1 ggr | 1250 kr | 09.00-16.00

Start 2024-06-28

Ledare: Kjell Gustafsson

### Biodling grund

10 ggr | 2850 kr | 18.30-21.00

Start 2024-02-12

Ledare: Bengt Sundbaum

### Biodling fortsättning

6 ggr | 1750 kr | 18.30-21.00

Start 2024-02-14

Ledare: Bengt Sundbaum



## VANDRINGAR

### KONDISVANDRINGAR

Promenera 1-1,5 timme med en guide.

Turen avslutas på konditori!

Vandringarna börjar kl. 11.00

respektive kl. 13.30, och kostar 175 kr.

### I Swedenborgs fotspår

Start 2024-02-18

### Kvinnliga förebilder på Södermalm

Start 2024-03-17

### Runt Kolerakyrkogården

Start 2024-04-14

### Kristineberg och Hornsberg

Start 2024-05-19

### Historisk vandring i Vaxholm

Start 2024-06-02

I det här programet syns bara ett urval av våra kurser, hela utbudet finns på:

[www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm)

# Konsumentnytt

Tretton olika sorters ris är vad vi ar att välja på, plats för beslutsångest. Att ansiktskrämer kan vara mer än vårdande för hyn och än mer en statussymbol har man nog misstänkt länge. Intressant är därför att även billiga produkter kan vara väl så bra. Kolla Lidl's märke Cien!

## Flygbiljett

Det kan tyckas billigt att en flygresatur och retur till London inte kostar mer än 936 kr.

Men det priset gäller bara om man betalar via internetbanken Trustly och inte har mer bagage än som ryms under sätet. Samma biljett kan, med alla tillägg man tror sig behöva, kosta 4000 kr. Men se upp, betalar du med kreditkort har du redan avbokningsskydd för oförutsedd händelse t.ex. sjukdom. I din hemförsäkring ingår kanske förmåner. Extra bagageförsäkring behöver du inte. Förkortat bagage är reglerat genom Montrealkonventionen. Betala inte extra för information om förseningar m.m. Det får du på hemsidan. Vid mycket försenat eller inställt flyg har du rätt till ombokning eller få pengar tillbaka och ersättning ska du få inom 7 till 14 dagar. Konkurskydd har du om du betalat med kort. I hemförsäkringen ingår reseförsäkring. Men är du borta mer än 45 dagar eller ägnar dig åt riskfyllda aktiviteter behöver du extra skydd. Vill du ha en bestämd plats för att kunna sträcka på benen får du betala extra liksom för extra bagage och måltider.

## Ris

Inte visste jag att det fanns så många olika sorters ris. Lång- och rundkornigt kände jag till. SUSHIRIS eller rundkornigt JAPANSKT RIS, klibbarar ihop som kokt. ARBORIORIS är runkornigt ris från Italien, till risotto. AVORIORIS är ångbehandlar risottoris, ger mer "al dente-känsla". BASMATIRIS kommer från Indien och Pakistan, långkornigt med nötig smak, lätt och luftigt, klibbar ej. SNABBRIS är långkornigt förkokat och torkat, sämst näringsinnehåll. VILDRIS innehåller vitt ris och mörkbruna frön av annat gräs, rikt på vi-

taminer och mineraler. RÖTT RIS är fullkornsrisk med nötaktig smak, fiber- och vitaminrikt. GRÖTRIS har runda korn, klibbar, hög halt av stärkelse. RÅRIS eller FULLKORNSRIS innehåller mer fibrer än skalat ris, kräver lång koktid. SVARTRIS är ett fullkornsrisk med fyllig smak, rikt på fibrer, vitaminer och aminosyror. LÅNGKORNIGT MATRIS är det klassiska allroundriset, skalat, polerat och ofta "parboiled" med bevarade vitaminer och mineraler. Klibbar inte. Livmedelverket rekommenderar att man kokar ris med överskott på vattnet som hälls bort då ris tar up arsenik och kadmium ur jorden. Dock innehåller ris långt under gränsvärdena.

## Stödet till konsumentorganisationer

Regeringen kommer att dra ner på stödet till ett tjugotal konsumentorganisationer, däribland Råd och Rön, från 14 milj kronor till 7 milj kronor för att så småningom avveckla stödet helt. Konsumentminister Erik Slottner (KD) och finansminister Elisabeth Svantesson (M) vill prioritera ARN i stället. En organisation som även drabbas är Äkta Vara som driver frågor om kvalitet och tillsatser i mat. Det minskade stödet leder till högre medlemsavgifter och försök att hitta annan finansiering om inte konsumentröster riskerar att tystna.

## Kontaktuppgifter

Det är svårt att hitta telefonnummer på webbsidan till nästan hälften av svenska företag, som säljer varor och tjänster på nätet trots att lagen säger att uppgifter ska vara lätta att hitta. Nu kommer rättsliga åtgärder att övervägas säger en jurist på konsumentverket.

## Inte i mikron

Ägg med skal, tomatsås, bladgrönsaker och chili ska du inte tillaga i mikron. I bästa fall behöver du bara göra ren ugnen i värsta börjar den brinna.

## Dagkräm

32 kvinnor i åldern 25 till 70 år har testat 32 olika dagkrämer i priser från 40 kr till 450 kr för 50 ml. Alla ansågs återfuktande och behagliga att använda. Många hade lockande tillsatser såsom källvatten, sheasmör, omega-3 och -6, sjögräs, supercitrus, vitaminer m.m. Men enligt en hudvårdsexpert är det svårt att förstå vad nytta de gör i krämen. Många innehåller tyvärr hormonstörande ämnen och allergener. Förpackningarna är inte miljövänliga och ofta svåra att tömma helt. De flesta både billiga och dyra innehåller samma verk samma produkter. Den billiga "Neutral Day Cream" för 70 kr fick högsta betyg tätt följd av både dyra och billiga varianter. Dyrast Biotherm, billigast Cien från Lidl.

## Fairphone

Fairphone är en mobil som tillverkas under bra arbetsförhållanden utan barnarbetare och med sikte på lång livslängd, 8 -10 år, med utbytbara batterier och ihopsatt av likaså utbytbara moduler. Fairphone lovar att den nya telefonen ska få uppdateringar i minst 8 år. Läs mer i R & R nr 9 om denna mobil och om två vikbara toppmodeller från Samsung och Motorola.

Vera Sundberg  
Konsumentombud

## Lokala rabatter 2024

**HOS DESSA FÖRETAG MOT UPPVISANDE AV  
SPF SENIORERNAS MEDLEMSKORT  
GYNNA DESSA FÖRETAG! DE GYNNAR OSS!**

**RABATT 20 %**

**ABC FÄRGEKONOMI**, Birger Jarlsgatan 65.

**RABATT 15 %**

**ERTH Hötorgshallen AB** Hötorgshallen  
Rabatten gäller hela sortimentet samt  
i restaurangen efter kl 13, lördagar hela dagen

**JACOBS SKRÄDDERI**, Strindbergsgatan 34B.  
Rabatten gäller kemptvätt och skrädleri.

**KARLAVÄGENS KEMTVÄTT**, Karlavägen 38.

**NISSES HERRMODE**, Linnégatan 65

**PRINCE**, Nybrogatan 9.

**VARDAGRUM**, Karlavägen 72 A.  
15 % Rabatt lagervaror till ord. pris.  
10% möbler och beställningsvaror.

**RABATT 12 %**

**SIBYLLEGATANS OPTIKER**, Sibyllegatan 37.  
Rabatten gäller kompletta glasögon

**RABATT 10 %**

**FOSCH ARTISAN PÂTISSERIE**, Löjtnantsgatan 8.  
Rabatten gäller på allt utom bakelser och tårter,

**RABATT 10 %**

**FUJJI FOTOCENTER**, Nybrogatan 34.  
Rabatten gäller utskrifter av foto.

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

**GÅ OCH LÖPKLINIKEN**, Storgatan 14  
Gäller Gå & Löpklens sortiment

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

**KLANG MARKET**, restaurang i Fältöversten.

**LEKSAKSBORGEN**, Östermalmstorg 2.

**LINDEVALL FOTVÅRD**, Gå & Löpkliniken,  
Storgatan 14  
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.**