

Engelbrektsbladet



Nr 134 oktober 2024 Årg. 34

Grundad 1981

Tidsanda

Hör på radion att man håller på att ta fram en ny psalmbok och blir lätt rädd för att någon gammal favorit ska försvinna. Jag blir förvånad över att nästan 10 000 förslag har kommit in. I dagarna håller man på att skicka svar. Både till de 250 som lyckligen har blivit utvalda och till dem som inte kom med. Är det något med tidsandan, die Zeitgeist, som gör att intresset att fånga en andlig känsla är så stort?

Sverige är ett av världens mest sekulariserade länder, men kan det vara så att när omvärlden verkar obegriplig i all sin ruskighet blir känslan för det oförklarliga starkare. Vare sig det är en övertygad kristen tro eller en mer diffus känsla av att det finns företeelser man inte kan förklara.

I vår moderna tillvaro är det naturligtvis många som avfärdar allt som man inte kan förklara som rent nonsens. Andra menar sig å andra sidan ha en överkänslig läggning för det esoteriska. Som norska prinsessan Märta Louise, som säger sig ha kontakt med änglar och till och med gifte sig med sin schaman i somras?

Kanske kan vi i SPF Engelbrekt fråga oss hur det kommer

sig att vi i vår förening nu i höst först får lyssna till ett föredrag om Hilma af Klint, andlig sökare och numera ansedd som en av den abstrakta konstens stora föregångare.

Och hur det kommer sig att vi också gör ett studiebesök i den rysk-ortodoxa kyrkan, vars församling grundades redan på 1600-talet i Sverige.

Märkligt är också att man nu med vetenskapliga metoder från en rymdsond har kunnat konstatera att jorden har förutsättningar för mänskligt liv. Men vi som lever här på jorden har utan förklaringar alltid vetat att det är så.

Ligger intresset och känsligheten för tankeöverföring eller med ett annat ord telepati och skeenden man inte kan förklara i tiden? Vi i redaktionen blev nyfikna.

Trevlig läsning

Agneta Liljedahl
Redaktör



AKTUELLT

Oktober		
29 tisdag	14.00	Månadsmöte
30 onsdag	10.30	Vandring
November		
7 torsdag	10.00	Studiebesök
13 onsdag	11.00	Vandring
26 tisdag	14.00	Månadsmöte
27 onsdag	10.30	Vandring
December		
10 tisdag	14.00	Månadsmöte

*Läs mer på Hemsidan,
www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm
och numera även på
appen SPF Seniorerna*

SENIORDAGEN 14/11

Dags för den, vartannat år anordnade Seniordagen. I år på Historiska museet. Medverkar gör bl.a. Petter Martinsson, ordf. i Norra innerstadens stadsdelsnämnd, Anna Kåver, känd för sin bok *Med livet i behåll*, om åldrandets friheter och förluster, Henrik Salander, om 60-talets musikrevolution, Henrik Waldenström om Nationalstadsparken, Adde Granberg om vad betyder AI för SVT:s publik, Stefan Hagdahl om Offentlig konst i Stockholm – och kanske Anna Tenje, äldreminister. VÄLKOMNA!

SOM VANLIGT

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 Gerd Dahlberg, tfn 070-631 15 28/dahlberg.gerd@gmail.com

BETALNING

Betr. månadsmöten och studiebesök: *Betalas helst i förväg till bankgiro 268-6244 eller swish 123 508 40 09. Ange namn, aktivitet och datum!*

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

Ansvarig utgivare:
Gertrud Östlinder
Lill-Jans Plan 3, 114 25 Stockholm

Redaktionskommitté:
Vera Sundberg
Ingrid Westin

SPF Engelbrekts hemsida:
spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

INNEHÅLL

På gång	2-3
Tecken i tiden	4-6
Konsumentnytt	7
Sist som först	8

På gång

Här har vi saxat ur tre protokoll från KPR respektive SPR. Båda instanserna har viktiga ärenden på sitt bord, som förr eller senare rör oss äldre. Det kan vara bra att veta hur äldreomsorgen fungerar även om man för stunden inte är beroende av den.

KPR protokoll från den 20 augusti

”KPR framför att det råder stor brist på lokaler för föreningar och att det därför blir problem att hålla aktiviteter trots att viljan finns. KPR efterfrågar fler lokaler för pensionsföreningar för att möjliggöra att anordna aktiviteter för de äldre och önskar att äldreförvaltningen kan vara behjälplig i att hitta lokaler.

KPR frågar hur uppföljningar görs kring föreningsbidrag. Jonna Hermansson svarar att det årligen görs en systematisk uppföljning av samtliga beviljade föreningsbidrag och att föreningarna måste redovisa hur föreningsbidraget har använts. Vid behov görs en mer omfattande uppföljning.

KPR framför egna erfarenheter från kontakter inom äldreomsorgen där det varit låga kunskaper i svenska språket och svårt att kommunicera. Det är även viktigt att personalen behärskar att läsa och skriva dokumentation.

KPR efterfrågar information gällande stadens konkreta mål för kunskap i det svenska språket och hur detta följs upp.

Det är nu andra året som bidrag fördelas ut för hälsosamtal. Socialstyrelsen fördelade 9 miljoner år 2023 och 6 miljoner år 2024 till Stockholms stad. Syftet är att starta upp, förbättra eller utöka arbetet med hälsosamtalen. Målgruppen är äldre som inte har insatser av äldreomsorgen. Hälsosamtalen ska identifiera eventuell ensamhetsproblematik och ge möjlighet att informera, motivera och vägleda till

utbudet av aktiviteter. Insatserna ska vara personcentrerade och den äldres livssituation ska vara i fokus.”

SPR protokoll från den 19 augusti

”Rådet framför önskemål om att få ta del av analys av avslag om vård- och omsorgsboende. Förvaltningen tar med sig önskemålet för redovisning vid något av höstens sammanträden.

Med stöd av förvaltningens demenskoordinator har de hälsofrämjande verksamheterna påbörjat införandet av arbetssättet Livsstil för hjärnhälsa. Arbetssättet är baserat på vetenskapliga resultat från Fingerstudien som visar att koordinerade livsstilsförändringar kan förbättra äldre personers kognitiva hälsa. Arbetet sker i samverkan med Krister Håkansson, kognitionsforskare och seniorrådgivare på Äldrecentrum.

Digitala lås är nu i drift på samtliga enheter i egen regi, men många kunder har fortfarande analoga lås. Antalet monterade dörr- och portlås ökar dock kontinuerligt. Eftersom innerstads-stadsdelarna har många privata fastighetsägare tar införande längre tid här än i områden med stor andel allmännyttan.”

SPR protokoll från den 16 september

”Norra innerstadens hemtjänst i egen regi är uppdelad i sex geografiska enheter/område, Team City, Team Karlberg, Team Stadion, Team Gärdet, Team Fältöversten samt Team Östermalmstorg. 1/3 av

hemtjänsten inom stadsdelsnämndens ansvarsområde utförs av egen regi och resterande 2/3 av hemtjänsten utförs av privata aktörer

Hemtjänsten utför följande tjänster; hjälp med praktisk hjälp med hemmets skötsel, utevistelse, följeslagare, mat och måltider, personlig omvårdnad samt besvara trygghetslarm. Biståndshandläggare gör beställningar till den utförare som den enskilde har valt och upprättar en ramtid över vilka beviljade insatser som ska utföras samt beräknad tidsåtgång för dessa insatser. Utifrån denna ramtid gör hemtjänstens fasta omsorgskontakt/kontaktperson tillsammans med brukaren upp en detaljerad planering om när, hur och vad insatserna ska genomföras och av vem/vilka (genomförandeplan). Kontaktpersonen märker om det behövs mer eller mindre insatser för en kund och rapporterar det till biståndshandläggare.

På en dag ska en anställd enligt riktlinjerna arbeta över sex timmar hos kunder. Hemtjänsten får betalt endast för utförd tid hos kund så om hemtjänsten kommer hem till den enskilde som avböjer besöket utgår ingen ersättning till hemtjänstutförarna, vilket är vanligt förekommande inom stadsdelen. Hemtjänstutförarna får även ingen ersättning för transporttiden mellan två brukare”.

På gång

Vår programgrupp har en fantastisk förmåga att få fram intressanta föreläsningar och studiebesök. Två av höstens blev nog rekord i antal som kom. Johan af Klint talade om sin farfars syster Hilma, nästan omöjligt att referera. Rysk-ortodoxa kyrkan var en upplevelse.

Hilma af Klint

På månadsmötet i september föreläste Johan av Klint om sin farfars syster Hilma av Klint.

Hilma var kort till växten, vegetarian med hög moral, intelligent, lärd och beläst. Han definierar henne som en renässansmänniska – men hon var också mystiker. Hon var den skickliga porträtt- och landskapsmålaren som vid 44 års ålder började måla de bilder som hennes höga mästare anvisade henne. Hon utvecklade sin känsla för det spiritistiska med sina vänner i gemenskapen "De fem". Hennes livsfilosofi byggde på kunskaper som kartografi, naturvetenskap, religionskunskap, Rosenkreutz-orden, teosofi och kristendom. Hennes arbetskapacitet var, som för de flesta högt begåvade människor, enorm. Hon efterlämnade efter sin död 1500 nonfigurativa verk, 124 anteckningsböcker med 2600 hand- och maskinskrivna sidor.

Hon testamenterade sitt livsverk till Johans far Erik, som stod henne nära. Det var inte en helt lätt uppgift att förvalta det omfattande materialet. Hon gav anvisningen "Det är verken som är viktiga – inte jag som person" och att inget fick visas förrän 20 år efter hennes död.



En av Hilma af Klints svarar. Foto från boken av Åke Fant.

Med sina målningar De tio största har hon skrivit in sig i konsthistorien som en av de stora föregångsmästarna inom abstrakt konst.

Johan af Klint berättade på det mest omfattande sätt om Hilma af Klints liv och livsfilosofi efter att ha djupstuderat hennes efterlämnade kvarlåtenskap. Han förbereder en skriftlig redogörelse. För den som vill veta mer om Hilmas spiritistiska värld, finns boken "Hilma af Klint" med vackra tryck av hennes verk och fina texter om hennes liv och tankevärld av Åke Fant, Raster förlag.

Rysk-ortodoxa kyrkan

Det var väl nästan rekord. Vi var 41 personer som kom till den rysk-ortodoxa kyrkan på Birgerjarlsgatan. Några hade samlats utanför den grekisk-ortodoxa och fick hjälp att hitta rätt. Entrén är diskret, ett ljusblått kors ovanför en port. Innanför den väntar en annan värld. Ett rum som en krypta med en vacker fond i snidat vitmålat. Ikoner runt väggarna och en stor röd matta som täcker hela golvet. Fader Angel bär oavbrutet in stolar så att alla till slut får plats att sitta utmed väggarna. Så är det inte under kyrkans gudstjänster, då står alla på mattan. Fader Angel har varit kyrkoherde i församlingen sedan 2016. Han berättar om församlingens historia som går tillbaka till 1600-talet. Längre höll den till vid Ryssgården där Stadsmuseet nu ligger. Det var där som en rysk handelsgård var belägen. Därav namnet. Längre hade församlingen sina lokaler där runt omkring i olika konstellationer i byggnaderna som då var Södra Stadshuset. Lokalerna förföll och under en lång period hyrde man in sig på olika ställen i stan.

I slutet av 1800-talet fick man en permanent hemvist i ett nybyggt hus på hörnet Valhallavägen-Odengatan, dock inte långvarig för redan 1907 invigdes den kyrksal som är församlingens än idag.

Den rysk-ortodoxa kyrkan är den äldsta grenen av den kristna kyrkan. Den har en komplicerad historia fram till ryska revolutionen, då man samlade alla ortodoxa kyrkor i Västeuropa under ryska ärkestiftet i Paris. Också efter dess har kyrkan splittrats. 2018 upplöstes, mot den svenska församlingens vilja, det ekumeniska ärkestiftet i Paris. Idag är församlingen i Sverige helt sig själv och verkar som en äkta rysk huskyrka med kyrkslaviska som rituellt språk, men i övrigt många andra.

För den som är intresserad finns en utmärkt och lättläst historik, som också påminner den täta kontakt Sverige genom århundraden har haft med Ryssland i krig som fred.

www.ryskaortodoxaforsamlingen.se

Agneta Liljedahl



Kyrkorummet, vi sitter, församlingen står på mattan. Foto Agneta Liljedahl.

Tecken i tiden

Vera Sundberg, naturvetare i själen, delar med sig av sina tankar om skrock, naturliga förklaringar och mer svårförklarade händelser, som även hon upplever. Agneta Liljedahl bekänner sig mer åt det telepatiska. Hon tycker att hon fått möjlighet att vara med om fantastiska upplevelser tack vare Shirley MacLaine.

Det händer ju under ens långa liv många oväntade och märkliga händelser. Då jag inte tror på några onaturliga krafter vill jag alltid försöka hitta en vetenskaplig förklaring. Men det visar sig inte alltid så lätt.

Redan som barn varnade min moster för alla olyckor, som kunde hända om man la nycklarna på bordet, gick under en stege eller tog in ljust. Sällan var det något roligt som hände, möjligtvis om man fick en nyckelpiga att flyga i rätt riktning. Ganska snart meddelade jag min moster att allt detta var skrock och bara nonsens. Ändå kände jag en viss bävan inför fredagar som inföll den trettonde. Och på vårt landställe spikades för säkerhets skull en hästsko upp.

Svårare att avfärda är tankeöverföring. Medan jag satt och skrev detta, kom jag att tänka på min kusin i Göteborg, som jag tänkt fråga om en bok som hon läst i sin läsecirkel. Fem minuter senare ringer hon mig. Tankeöverföring eller?

Dagen för terrordådet på Drottninggatan (7/4 2017) var jag inte ens i Stockholm utan i Israel. Strax innan mitt resesällskap och jag skulle lämna hotellet satte jag på TV och får i samma sekund se Åhléns varuhusskylt och en skräckslagen skock människor springa förbi. Eftersom jag visste att ett av mina barnbarn



Lycklig den som hittar en fyrklöver.

var ute i den trakten för att sälja majblommor blev jag naturligtvis skräddad. Efter många samtal med anhöriga visade det sig att alla var välbehållna i motsats till en före detta skolkamrat till mitt barnbarn. Många skulle väl kalla mig synsk eller klärvoajant, som just satte på TV under den korta stund israelisk TV ägnade åt svenska nyheter.

Himlakropparnas dragningskraft t.ex. månens, som ju leder till ebb och flod, är ju vetenskapligt bevisat. Men om ett barn, som föds i ett visst stjärntecken, skulle få sitt liv styrt av detta stjärntecken, det kan jag inte tänka mig. Det skulle ju innebära att om barnet föddes för tidigt kunde det få ett annat stjärntecken än det som var ämnat för hen. Veckotidningarna frossar ju i horoskop ofta anpassade för att stämma för vem som helst. Kul att läsa hos frissan eller tandläkaren, men påverkar de mig – nej!

Är man religiös kan förklaringen vara att det var Guds eller Allahs ingripande, men det tror jag inte heller på. Så jag får leva med att allt inte går att förklara.

Vera Sundberg

En SPF-vän från det förflutna dyker plötsligt upp igen. Han nämner helt oförmodat telepati, tankeöverföring, något han blivit mer och mer uppmärksam på och fascinerats av. Så är det nog för de flesta av oss fast man kanske inte vill erkänna det. Särskilt om man känner sig som en modern och rationell människa.

Så kände jag mig och även min omgivning såg mig sådan.

Jag läste Shirley MacLaines bok Ute på grenen och mitt liv förändrades. Jag åkte liksom hon till skogarna i norra Värmland och blev fast. Lyssnade till mediala kanaliseringar. Det var början till en resa rakt in till den telepatiska, esoteriska världen. Mitt livsrum ökade från en trerummare, som en psykolog utlovat i en mitt-i-livet kris, till universum. Sedan dess gör jag varje måndag morgon en utstickare till rymden för att betrakta vår vackra blå planet och meditera över dess tillstånd. Jag har aldrig ångrat den resan, som även tagit mig till många märkliga länder och platser tillsammans med märkliga människor.

Agneta Liljedahl



Vår vackra blå planet på nära håll.
Foto Agneta Liljedahl.

Tecken i tiden

Många avfärdar det man inte kan förklara som nån sorts slump och rent nonsens. Vi frågade oss runt och det visade sig att många upplever att allt inte stämmer med den rationella, mätbara, numera digitala världen som vi lever i. Det händer helt enkelt konstiga saker som man inte kan förklara. Här nedan är några exempel.

”Jag funderar ofta på om andra pensionärer har samma upplevelse vad gäller kontakt med omvärlden? Det är så att vi, som så många andra äter morgonmål, lunch, eftermiddagskaffe och middag varje dag men på helt varierande tidpunkter. Vi tittar ytterst lite på TV, men när vi tittar så gäller nyheterna flera gånger per dag samt intressanta program klockan åtta på kvällen. Under dagen händer inte så mycket, MEN – just när vi satt oss till bords eller – just när Tv:n börjat, då ringer det i telefonen eller någon ringer på dörren. Det är jättetrevligt att någon hör av sig, men är det någon form av telepati i luften eller är det moderna mobiler som håller koll på oss då detta händer till 95% av alla telefon- eller dörrpåringningar. Är det någon mer som upplever samma sak eller är det bara jag som blir drabbad?”

”En av mina systrar bor på Nya Zeeland på sydön, där berget Mount Cook finns. Vid ett besök på ön gjorde vi en utflykt för att se bergets glaciärbotten, som är som en jättevägg av is, som reser sig upp mot himlen. Det var en bit att gå för att komma fram. Man gick utefter en flodbädd som bestod av bara småsten. Väl framkommen till väggen tänkte jag, som definitivt inte samlar på sten, att jag trots allt skulle plocka upp en som minne av upplevelsen. Jag böjde mig ner alltmedan min blick var fästad på isväggen. Döm om min nästan chockartade förvåning när jag

ser att vad jag har i handen är en liten svensk Sporrang militärknapp. Jag kände en enorm kontakt med hemma på andra sidan jorden.

Väl hemma igen förvarade jag knappen i en liten läderpåse som jag noga vakade över. Vid en flytt försvann knappen lika oförklarligt som när jag plockade upp den.



En liten Sporrangknapp är ca 1 cm i diameter. Bad Hersfeld 1986

”När vi skålar med ett glas vin med någon eller några i ett större sällskap ska man givetvis vara artig och se den andra personen eller sällskapet i ögonen.

Jag har helt nyligen kommit på mig själv, att jag brustit mot denna regel. När jag skålar och tar en klunk vin så blundar jag, helt automatiskt och omedvetet. Förstår inte varför, men antagligen för att njuta av vinets smak och doft.”

”Vi var på väg hem, min väninna L och hennes son, från ”franska fjällen” den 27 februari 1986. Vi befann oss på autobahn, klockan närmade sig halvnio på kvällen och vi skulle övernatta i Bad Hersfeld nära den dåvarande östtyska gränsen. Jag tyckte L

började se trött ut så jag satte på radion för att pigga upp henne. Jag sökte mig fram och i bruset hörde jag plötsligt en röst som på tyska sa ”I Sverige har det hänt något hemskt”.

Nästa förmiddag när vi passerar Lübeck föreslår jag att vi stannar på någon parkeringsplats för att försöka få in svensk radio och höra vad som skett i Sverige. Palme är mördad får vi höra!

När vi senare anländer till Helsingborg med färjan förväntar vi oss förstås uppståndelse och poliskontroll. Så icke, inte en polis eller gränsvakt i sikte. En vänlig vakt vid färjan vinkar fram oss och säger ”Välkomna till Sverige! Ni vet inte vad som har hänt!” ”Palme är mördad” svarar vi och mannen kommenterar ”Hur vet ni det???”

Många gånger har vi pratat om denna underliga händelse. Men Palme mördades inte förrän klockan elva på kvällen!?!?”

”Jag går på begravning i det lilla kapellet, granne till mitt barndomshem. En vän från skolan, som jag inte träffat på många, många år, skall begravas. Det visar sig vara en borglig begravning med jazzband och inspelad musik i stället för orgel. Självt har jag alltid tänkt att jag skulle vilja begravas i det här kapellet och ett musikstycke skulle vara Leonard Cohens Hallelujah, och vem skulle kunna sjunga? Döm om min förvåning när ett av musikverken som spelas upp digitalt är just Hallelujah och inte med Cohen som sångare utan två andra.”

Tecken i tiden

För att få en mer professionell åsikt om telepati och oförklarligheter vände redaktionen sig till Gunilla Corell, psykolog och psykoterapeut, med många års erfarenhet av att hjälpa och reda ut livet för drabbade människor. Och så om en flytt till ett lyckat seniorboende.

Om telepati

Vi stöter dagligen på oförklarligheter som vi i brist på bättre kallar slump. Vi kan stöta på någon som det är osannolikt att vi skulle träffa just där, och som kanske är just den personen vi önskade möta. Eller att någon ringer i precis det ögonblicket vi tänkte slå numret till personen. Just då verkar det som att det som finns i vårt inre kan manifesteras i det yttre. Psykoanalytikern Carl G Jung kallade det synkronisitet.

Sigmund Freud ansåg att det är troligt att människan i förhistorisk tid kommunicerade telepatiskt och att varje människa i sitt eget omedvetna äger ett instrument där hon kan tyda det omedvetnas yttringar hos andra. En annan psykoanalytiker, Donald Winnicott, menade att det finns ett område mellan människor där vi kommunicerar omedvetet. Vi kan uppleva den känslan av gemenskap när vi lyssnar på musik och det känns som att vi är ett med musiken och musikerna själva tycks vara en enda kropp.

Trots att poeten och nobelpristagaren Tomas Tranströmer drabbats av en stroke och förlorade förmågan att tala, kunde han ändå kommunicera med hjälp av sin hustru. När han fick en fråga såg han och hustrun på varandra och hon uttalade det han ville säga. Hon gjorde det på ett ödmjukt sätt och frågade alltid om det var det han menade, vilket han med en nickning bekräftade. Det var högst sannolikt ett flertal faktorer som låg till grund för att deras telepati skulle fungera, som till exempel deras långa liv tillsammans och tilliten mellan dem.

I psykoterapi är det i det mellan-

området som läkningen sker. Ett exempel från mitt eget arbete som psykoterapeut är när jag under ett samtal fick en inre bild av en hund. Jag berättade det för patienten som började gråta. Han hade varit tvungen att avliva sin hustrus hund och haft dåligt samvete över det. Nu kunde han känna sin egen sorg och gå vidare i sin terapi.

Det var ingen slump att jag fick den inre bilden just då. Det fanns en bakomliggande mening, kanske flera. Som om det finns krafter som vi får hjälp av och som verkar i ett tillitsfullt område mellan oss. Krafterna kan varken förklaras, beräknas eller beställas. Som vinden. Om vi vill ha luft kan vi öppna fönstret, men vinden kommer när den vill.

Gunilla Corell
Psykoterapeut



Gunilla i sitt nya kök.



Utsikt från balkongen över Riddarfjärden.
Foton Agneta Liljedahl.

En solskens-historia

Gunilla Corell har stått i internkö för seniorboende hos Svenska Bostäder i 12 år innan hon nu flyttat från Bandhagen till Söder Mälarstrand. Hon känner det som att hon har flyttat hem igen. Under sin första tid i Stockholm bodde hon just i dessa trakter av stan. Hennes lägenhet är på ett rum och kök, men känns mycket större med den fantastiska utsikten hon har över Riddarfjärden. Ett bostadsbyte som fungerat som det ska.

Gunilla berättar att det tidigare fanns en restaurang och en sjuksköterska i huset. I de gemensamma samlingsutrymmena ordnar idag de som bor här själva, som vuxna människor, all möjlig verksamhet tillsammans som bokcirklar, sy- och stickmöten, man kan se på film, träna, spela pingis och biljard, sjunga och spela. Det finns en Facebook grupp där man kommunicerar om lite av varje. Det känns som ett litet samhälle i sig och borde finnas på fler ställen.

Hon ger ett råd till alla "unga" pensionärer "Ställ er i kö.

Agneta Liljedahl

Konsumentnytt

Kanske kan man uppleva som en andlig njutning när man tar den första tuggan av kantarell-toasten, när man kanske dessutom plockat svampen själv, men annars hör väl knappast konsumentnytt till det oförklarliga. Vera Sundbergs spaning i R&R är alltid lika matnyttig.

Råd från konsumentvägledare

Gör inga avtal via mobilen. Det är lätt att det blir fel när någon i telefonen läser avtalen och vad som ingår i ett köp. Allt är ju svårt att själv läsa med den lilla text som är i mobilen. Klickar man att man godkänt går det inte att skylla på att man inte läst och förstått. Be att få avtalet hemskickat i stället och läs i lugn och ro. Var gärna med i NIX-registret som hindrar telefonförsäljare. Flera goda råd finns i nr 5 av R & R om hur man slipper bli lurad och hur anhängiga kan hjälpa dig om du blivit lurad. I ungefär hälften av landets kommuner kan konsumenter få hjälp inför stora inköp. Det kostar inget. Bara 7% har utnyttjat detta vid t.ex. bilköp eller solcellsanläggningar.

Kundklubbar

Meningar om kundklubbar är delade. De flesta är väl med i någon livsmedelskedja. Lidl, ICA och Willys toppar listan på alla kundklubbar som t.ex. apotek, elfirmor, klädföretag, möbel- och textilfirmor erbjuder sina kunder. Många gillar de förmåner som kundklubbar erbjuder: bonuspoäng, extrapriser, fri frakt, särskilda dagar för inköp osv. Man blir ju då en mer trogen kund och kanske köper mer hos företaget än man tänkt, vilket naturligtvis är meningen. Andra irriteras av all reklam på nätet. Kunddata kan säljas mellan företag och många helt oönskade erbjudanden dyker upp från företag som t.o.m. kan kännas kränkande. Allt du köper via ditt klubbkonto kartläggs och kanske AI ser ett mönster som kan utnyttjas i kommande marknadsföring. De flesta företag har kundklubbar i hopp om att få lojala kunder men du väljer själv vilka du vill vara medlem i.

Olivolja

Olivolja kommer framför allt från Spanien, Italien, Grekland eller Tunisien. Ibland är den märkt med EU som ursprungsland. Olivolja indelas i olika klasser beroende på syrahalt och tillverkningsätt. Extra jungfruolja och jungfruolja är de som används i matlagning. Enklare olivolja kan användas till fritering och s.k. bomolja utvunnen ur rester används till industriella ändamål. Bäst i test både när det gäller smak och pris är Coop Olive Extra Virgin Fruttato för 184 kr/ liter med 78 poäng av 100. Många av Zetas och Fontanas oljor får relativt höga poäng c:a 65 av 100 och för priset mellan 200 - 240 kr/l. Priset för olivolja har på grund av torka stigit med 44 % medan inhemsk rapsolja sjunkit med 6,7%. Billigaste olivoljan är från Lidl med 46 poäng av 100.

Många oljor som säljs som jungfruolja klarar inte EU:s gräns för att ens få säljas som livsmedel. Olivolja är ett av de mest kontrollerade livsmedlen inom EU. I laboratorier har oljan fått genomgå både fysikaliska och kemiska tester. Läs i R & R nr 7 mycket intressant om tillverkning mm av olja.

Import av livsmedel

Vi importerar det mesta av det vi äter i Sverige. (Jag blev förvånad) och det bör man ha koll på. Om det skulle bli störningar eller svårigheter med leveranser skulle det märkas redan efter ett par dagar. MSB har uppmärksammat detta och i deras nya krisberedskapsbroschyr som kommer i höst har man inkluderat tips på hur man kan ta tillvara det som naturen ger. T.ex. bär, äpplen och svamp. (Som gammal biologilärare är jag tveksam till användning av svamp annat än kan-

tareller. Att lära sig känna igen ätliga svampar kräver kunskap. Att ta till vara alla svenska äpplen som finns i höst tycks också stöta på svårigheter. ICA tog häromdagen nära 50 kr/kilo för svenska äpplen trots att folk skänker bort sina äpplen.) MSB måste i alla fall kolla upp möjligheterna att distribuera naturens rikedomar till städernas affärer.

Toapapper

För mig som vuxit upp med toapapper av tunt silkespapper och t.o.m. tidningspapper på lantliga utedass känns överflödet av vita, blekta och vackert mönstrade toarullar onödigt lyxigt. R & R har testat vilket som är bäst, tåligast, skönast, inte orsakar stopp i avloppet och mest prisvärt. När man står i butiken är det svårt att avgöra då förpackningar är olika stora och antalet rullar inte lika. I topp kommer Lambi men också näst dyrast. Priset beräknades på tio meter av papperet. Serla är ett prisvärt alternativ. Toapapper av returfiber fick låga betyg. Man skulle tro att det var miljövänligast men mycket energi går åt att tvätta skrivpapperet som returpapperet tillverkas av. Samtliga testade toapapper var miljömärkta, men vad de olika märkena står för är svårt att veta. I Sverige avänder vi 15 kg, i USA 22 kg, i Europa 8 kg och i världen i snitt 4 kg toapapper per person och år.

Vera Sundberg
Konsumentombud



Kantarellerna rensade i pannan.
Foto Agneta Liljedahl.

Kära medlemmar

Tecken i tiden är lite av temat i detta Engelbrektsbladet. Lite svårt att sortera bland alla händelser som vi möts av, händelser som är alltför svåra att förstå. Jag tänker förstås på det som har hänt och händer med allt högre sprängkraft, jag tänker på krigen i Israel, Gaza, Libanon och i vår egen närhet Ukraina. Förhoppningsvis är inte dessa krig ett tecken i tiden, även om det känns som vi vant oss, under de senaste åren att nyheterna visar oändliga bilder med söndersprängda städer, svårt skadade människor och svältande barn. Känslan att inte kunna påverka det som sker är ju starkt närvarande och dessvärre sann. Låt oss hoppas att världens ledare med diplomati lyckas lösa krigande ledares oförsonlighet innan det är för sent.

Som motvikt till det som sker i vår omvärld får vi glädjas över allt gott som händer i våra liv. Vi får glädjas över den fantastiska höstsolen, och med den, de underbara färger som naturen bjuder oss. Ett väldigt bra sätt att njuta av höstens färger är att gå med på våra vandringar som SPF Engelbrekt ordnar ett par gånger i månaden. Förutom att nju-

ta av naturen får man bekanta sig med platser i Stockholms närmiljö dit föreningens promenadgrupp tar oss. Väl planerade så att de allra flesta ska kunna delta. Själv var jag med på en sådan promenad kring Ladvik – Vaxholm. Minnet av den vandringen är trevliga SPF-are, underbart vackra svampar, inte minst stolt fjällskivling och röd flugsvamp. Vandringen gav mersmak!

Våra föreningar på Östermalm har just genomfört en av våra gemensamma höstaktiviteter, ett seminarium kring temat Vart tar människan vägen i det digitala samhället, nytta, risker och farhågor med AI och digital teknik. Ett mycket lyckat seminarium med fylld hörsal på Historiska Museet.

Nästa gemensamma aktivitet är Seniordagen den 14 november på Historiska museet. Hela dagen är fylld av intressanta medverkande, underhållning och möte med olika utställare. Ingen avgift eller anmälan, du kan vara med på de delar du är mest intresserad av.

Som du antagligen redan sett och läst kompletterar vi Engelbrektsbladet med ett månadsbrev på nätet där vi påminner

om aktiviteter och dessutom nytillkomna som inte annonserats tidigare. Så om du inte har lämnat någon e-postadress, kan du gå miste om nytillkomna aktiviteter som bara annonseras digitalt. Om du inte har någon egen e-post, kan du kanske be barn eller någon annan närstående att ta emot åt dig. Anmäl adressen till medlemssekreterare carlgustaf.hamilton@gmail.com

Till sist önskar jag er alla en aktiv och fin höst och väl mött på alla våra aktiviteter!

Gerthrud Östlinder
Ordförande



Detta var en snäll ande!

Som nyinflyttad i min lägenhet upplevde jag ganska snart att någon befann sig i bostaden trots att bara jag var hemma.

Det fortsatte med att mina nyinköpta blårutiga kökshanddukar ändrade färg, de blåa rutorna blev svarta, när jag tvättade dem. Vad var det här?

Efter någon dag kände jag att det var någon som stod snett bakom mig, och försökte tala till mig när jag var i köket. Detta hände allt oftare. Tillslut kände jag att jag måste fråga barnflickan om hon hade upplevt något. Ja, sade hon "det finns en ande i lägenheten som tilltalar oss ibland. Men det är en snäll ande". Hur var det med handdukarna då? Jo barnflickan intygade att rutorna blivit svarta.

Efter att vi hade talats vid om anden bakom min rygg försvann den obehagliga känslan, anden försvann men handdukarnas rutor var fortfarande svarta. Så var de när jag kastade dem i soporna och allt var normalt igen.