

Engelbrektsbladet



Nr 135 December 2024 Årg. 34

Grundad 1981

Kära medlemmar!

Ännu ett år går mot sitt slut, ett år av verksamhet som vi kan se tillbaka på med glädje och tillfredsställelse. I samband med vårt sista styrelsemöte för året, hade jag förmånen att se styrelsen hemma hos mig, och inte bara styrelsen, utan alla övriga funktionärer, sammanlagt ett 20-tal personer, som drack en förtidigt serverad glögg (vår tradition är att första glöggen serveras den 1 advent). Vilken lycka att efter ett långt yrkesliv få nya vänner och "arbetskamrater" som senior. Utan alla våra funktionärer skulle vi inte kunna erbjuda våra medlemmar så många aktiviteter som vi gör.

Glädjen var inte mindre när vi kunde konstatera att vi hade fullt hus på Café Utsikten på novembers månadsträff. Det var rekordpublik när Stig Fredriksson, SVT journalist och mångårig korrespondent bl.a. i Moskva, delgav oss sina erfarenheter och tankar kring Rysslands storskaliga krig i Ukraina. Även om budskapet var allt igenom nedslående, är det ändå fantastiskt, att en helt vanlig tisdag eftermiddag, få så mycket inblick kring bakgrund och utveckling av kriget i vårt närområde.

I detta nummer av Engelbrektsbladet presenterar vi den kommande vårens aktiviteter, som vanligt fullspäckat program och resor. Vad

sägs om att möta våren i Alsace eller bada i varma källor och geotermiska bassänger på Island.

Vi hoppas på fullt hus på vårt årsmöte den 18 februari, ett tillfälle där ni medlemmar har er demokratiska möjlighet att besluta om föreningens verksamhet, budget, vilka som ska ingå i styrelsen utifrån valberedningens förslag, och inte minst, besluta om ni kan ge 2024 års styrelse ansvarsfrihet.

Senast två veckor före årsmötet skickar vi ut handlingar till årsmötet genom mail och ni som ännu inte har en e-postadress, kan meddela oss via telefon, om ni önskar få handlingarna skickade via traditionell postgång. Ring Carl Gustaf Hamilton telefon 070 924 23 20.

Välkomna till vårens aktiviteter och glöm inte betala medlemsavgiften som SPF-förbundet skickade ut för några veckor sedan. Du som är vänmedlem får inbetalningsblankett via mail under december månad.

*En God Jul
och
Gott Nytt År!*

Gertrud Östlinder
Ordförande



AKTUELLT

Januari

16 torsdag	14.00	Studiebesök
21 tisdag	14.00	Månadsmöte

Februari

5 onsdag	10.30	Vandring
6 torsdag	13.00	Studiebesök
18 tisdag	14.00	Årsmöte
19 onsdag	10.30	Vandring

Mars

5 onsdag	10.30	Vandring
13 onsdag	18.00	Gemensamt möte Ö-malmsföreningarna
18 tisdag	14.00	Månadsmöte
19 onsdag	10.30	Vandring

GEMENSAMT MÖTE FÖR SPF:s ÖSTERMALMSFÖRENINGAR

Torsdag 13 mars.

Läs mer under Gemensamt i Programmet.
Save the date.

MÅNADSMÖTEN A

Kostnaden 100 kr innefattar inte bara kaffe och bulle utan även arvode för framför allt föredragshållare, men också hyra. Glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag före tisdagens möte.

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

SPF-APPEN

För lättillgänglig information om allt som händer i föreningen och förbundet, ladda ner SPF-appen i Appstore eller Google play. För instruktion gå in på Hemsidan.

HEMSIDAN

<https://www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm>

Läs den så håller du dig aktuell och informerad.

INNEHÅLL

På gång, Reseprogram,
Vårprogrammet, Studieförbundet
Vuxenskolans kursprogram,
Konsumentnytt, Rabattlista.

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

Engelbrekts hemsida: spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

På gång

Hösten har varit fylld av intressanta månadsmöten, studiebesök och resor. På Hemsidan kan man läsa om Ruth Kvanström-Jones och kvinnorna på Grand Hotel, Stig Fredriksson om Putin och kriget i Ukraina och om resan till Skåne. Nu ser vi fram emot vårens program – trevlig läsning.

ÅRSMÖTE

Medlemmarna i SPF Seniorerna Engelbrekt kallas härmed till årsmöte
tisdagen den 18 februari 2025 kl. 14.00
på Café Utsikten, Rehnsgatan 20, 6 tr.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast den 21 januari.

TITANIC – DEN OSÄNKBARA LEGENDEN

Efter årsmötet kommer Åke Fagrell att föreläsa om fartyget som ligger
på 4000 meters djup utanför Newfoundlands kust.



Föreningen bjuder på kaffe med dopp.

Vi i redaktionen tackar för detta år och önskar en

God Jul & ett Gott Nytt År!

Agneta Liljedahl – Vera Sundberg – Ingrid Westin

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

Reseprogram våren 2025

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

Gamla Uppsala och Bror Hjorths Hus

Onsdagen den 9 april

Arrangör: **Germund Olinder**

Avfärd från Karlaplan kl. 08.00, åter cirka 17.00

Vår buss tar oss till Gamla Uppsala, där vi inleder med förmiddagskaffe på Café Odinsborg, varefter vi går över till Gamla Uppsala Museum.

Gamla Uppsala är en av Sveriges viktigaste historiska platser. Gamla Uppsala Museum ligger vid de tre monumentala kungshögarna, som länge var symboler för en storslagen forntid. Under järnåldern fanns ett rikt och välutvecklat samhälle omkring Uppsala högar. Här låg en kungsgård och här samlades svearna för att dyrka sina gudar. Platsen behöll sin betydelse som religiöst centrum långt efter att Sverige kristnats. Vi får en guidad visning av museet.

Bror Hjorths Hus är ett färgstarkt museum inrymt i konstnären Bror Hjorths tidigare bostad och ateljé. Förutom Bror Hjorths konst, visas utställningar med andra konstnärer i en tillbyggd konsthall. Museet har också en museibutik och kafédel. Vi får här en guidad visning.

Vår lunch intar vi, innan vi återvänder till Stockholm, i närheten av Wiks slott, som vi kommer att se exteriört. Vi får en tvårätters lunch med påsktouch.

Pris: 985:-

I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe, lunch och visningar enligt program.



Island – vulkanernas och sagornas ö

22 – 26 april

Arrangör: **CK:s Resor AB**

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

Vi kommer att bada i Reykjaviks största badanläggning, Heitur Pottir, med bl.a. fyra badgrytor med olika temperaturer.

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

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

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

Pris p/p i dubbelrum med SPF:s rabatt: 17.200:-,

Enkelrumstillägg: 3.170:-

Beställ gärna detaljerat produktblad



Mozarts Opera Trollflöjten på Uppsala Stadsteater

Lördagen den 3 maj

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl. 12.30, åter cirka 20.30.

Vi upprepar det populära upplägget med en god måltid före föreställningen på Uppsala Stadsteater.

Trollflöjten har med Mozarts geniala musik trollbundit generation efter generation sedan 1791. I en ojämlik och maktfullkomlig värld bedrivs en kamp – en kamp om ungdomlig frigörelse med hopp och kärlek som vapen.

Pris: 1 395:-

Beställ gärna detaljerat produktblad, där man bl.a. kan se menyn för dagen.

Reijmyre Glasbruk och Säfstaholms slott

Torsdagen den 7 maj

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl. 08.30, åter cirka 18.30

Vårt första stopp blir vid Blommenhof, där vi får förmiddagskaffe, innan färden går vidare till Reijmyre.

Reijmyre Glasbruk grundat 1810 är det näst äldsta glasbruket i Sverige som fortfarande är i drift, även om bruket vid olika tillfällen varit nedlagt eller försatt i konkurs. Vi får en visning och därefter möjlighet att handla i butiken.

Vår herrgårdslunch intar vi på Stora Djulö Herrgård vid Katrineholm.

Säfstaholm är ett slott i Vingåkers kommun, Södermanland. Slottet, som sedan 1968 ägs av Vingåkers kommun, byggdes 1666 av Gustaf Larsson Sparre, som till arkitekt troligen hade Erik Dahlberg, som var bosatt på närbelägna Skenäs. Slottet brann ner 1762 och återuppbyggdes 1815 med endast smärre förändringar. I parken finns sedan mitten av 1800-talet moderträdet till Säfstaholmsäpplet. Vi får här en guidad visning innan vi återvänder till Stockholm.

Pris: 985:-

I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe, lunch och visningar enligt program.

Alsace

17 – 22 maj

Arrangör: CK:S Resor AB

"Oh Gud ge mig ett långt liv , kärlek då och då, jobb inte alltför ofta, men alltid vin från Alsace"

Välkomna på denna resa för livsnjutare till det härliga området Alsace i nordöstra Frankrike.

Vi flyger på förmiddagen med Lufthansa till Frankfurt. Efter landningen möter vi vår buss, korsar Rhen och färdas söderut längs tyska vinvägen. Vi gör ett lunchstopp och passerar sedan gränsen i närheten av Strassbourg. Framåt kvällen checkar vi in på Hotel Les Remparts i den söta lilla byn Kayzersberg, där vi ska stanna fem nätter.

De följande dagarna börjar med att vi bekantar oss med Kayzersberg. Vi kommer att besöka den charmiga vinstaden Colmar, åka vinrutten, prova viner i charmiga vinbyar och bekanta oss med huvudstaden i Alsace, Strasbourg, som är säte för viktiga institutioner som Europaparlamentet, Europarådet och Europadomstolen.

Den sista dagen korsar vi åter Rhen och kommer via Heidelberg till Frankfurts flygplats för hemresan.

Pris: 22 985:-

Enkelrumstillägg: 2 450:-

Beställ gärna det mycket detaljerade produktbladet.



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

Medlemsekreterare, webbmaster

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

Sammankallande programgruppen

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

Ledamot

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



Avd 607

Engelbrekt
Stockholm

Bankgiro 268-6244

PROGRAM VÅREN 2025

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

Månadsmöten

Våra månadsmöten äger rum på Café Utsikten, Rehnsgatan 20, 6 tr. hiss, (hörnet Rehnsgatan/Luntmakargatan). Bussarna 2, 4, 6 och 72 till Stadsbiblioteket, samt T-banan till station Rådmansgatan, uppgång Handelshögskolan/Sveavägen.

För planeringens skull vill vi ha din anmälan till månadsmötena, kostnad 100 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 123 508 4009. 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

Tisdag 21 januari kl. 14.00

SJUKDOM I KONSTEN*

Vår föredragshållare Mårten Rosenqvist, professor emeritus i hjärtsjukdomar och Förste Livmedikus, har genom sitt konstitresser studerat hur framförallt psykiska sjukdomar påverkat kända konstnärer. Han berättar om två olika teman. Dels hur sjukdomen påverkar konstnärens visioner och dels hur sjukdomen framställs genom konsten.

Tisdag 18 februari kl. 14.00

ÅRSMÖTE*

Efter årsmötet kommer Åke Fagrell att föreläsa om TITANIC – den osänkbara legenden. Åke har besökt överlevande och fått föremål som varit med ombord, som en knapp. Och han har varit på vrakplatsen där kollisionen ägde rum utanför Newfoundlands kust, där fartyget ligger på nästan 4000 meters djup.

Tisdag 18 mars kl. 14.00

GEMMOLOGENS HEMLIGHETER*

Vad gör en gemmolog? Karl Springe, gemmolog på Kaplans Auktioner tar en liten paus, för att komma och berätta om yrkeshemligheter, utbildningar och erfarenheter inom ädelstensteknik, och som certifierad diamantgraderare. Plus mycket mera med över 10 år i branschen och försäljningsrekord under bältet.

Tisdag 29 april

JAKTEN PÅ KAPTEN KLÄNNING*

Jonas Trolle har skrivit boken om ”Jakten på Kapten Klänning”, som är en sann berättelse om ett unikt brottsfall. Aldrig tidigare har en så högt uppsatt polischef som Göran Lindberg varit misstänkt för så grova sexbrott. Boken är både skrämmande och hjärtskärande.

Jonas Trolle är kriminalkommissarie och polis sedan drygt 20 år tillbaka. Bland annat har han varit operativ chef vid Länskriminalens spaningsrotel i Stockholm

Tisdag 27 maj

HAR DU KOLL PÅ DINA LÄKEMEDEL?*

Vi bjuder in dig till en timme fylld av insikter, lärande och värdefulla samtal. Låt dig guidas av Apotekets erfarna farmaceut, projektledare Sara Ibrahim, och ta del av hennes kunskap som kan göra skillnad i din vardag.

Studiebesök

BETALNING görs till föreningens bankgiro 268-6244 eller swish 123 508 40 09. Ange namn, datum och besök. AVBOKNING – vid förhinder avboka din plats.

Torsdag 16 januari kl. 14.00

HANDELSHÖGSKOLANS KONST

Vi kommer få en visning av Handelshögskolans fina konst. Det är viktigt att studenter skall kunna uppleva vacker konst på sin skola hävdade rektor Lars Strannegård i sitt sommarprat förra sommaren. Mötesplats: Sveavägen 65.

Kostnad: 50 kr.

Anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-6 60 52 29 senast den 9 januari.

Torsdag 6 februari kl. 13.00

CHOKLADFABRIKEN

Vi ses på Renstiernas gata 12 och äter en sopplunch kl. 13.00 med smör och bröd, kaffe och tårtbuffé. Sedan blir det chokladprovning och kunnig ägare berättar utförligt om chokladbönan och chokladtillverkningen.

Allt detta för 350 kr!!! OBS! Betalas på plats.

Mötesplats: Renstiernas gata 12.

2: ans buss har hållplats Tjärhovsplan - precis utanför ingången till chokladfabriken.

Anmälan till Gerd Dahlberg, tfn 070-631 15 28 senast den 3 februari.

Torsdag 24 april kl. 14.00

ERSTA MUSEUM

Vi får en visning av både museet och Oblat-Bageriet.

Urban Beckfjäll kommer guida oss. Om intresse finns kan det även bli en visning av Ersta kyrka.

Ersta gatan 1 M. Buss 2 stannar på Erstagatan.

Kostnad: 50 kr.

Anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29, senast 17 april.

Torsdag 15 maj kl.14.00

BONNIERSKA PORTRÄTTSAMLINGEN

Omkring sekelskiftet 1900 tog Karl-Otto Bonnier initiativet till denna privata konstsamling.

På Djurgården, Nedre Manilla, finns idag en unik porträttsamling av författare förlagda på Albert Bonniers förlag. Genom mötet mellan våra främsta konstnärer och författare är samlingen en fascinerande spegling av 1900-talets svenska kulturliv.

Guide är Johan Rosell.

Mötesplats: Djurgårdsvägen 232, vid entrén.

Kostnad: 150 kr.

Buss 67 stannar vid Manillaskolan.

Anmälan till Gun Ahldén, tfn 070-453 50 86, senast 8 maj.

Vi samarbetar med Studieförbundet

Vuxenskolan Stockholm (SV Stockholm) i

delar av vår verksamhet, markerade med

(*). Som SPF-medlem får du dessutom

tio procent på hela SV Stockholms

kursutbud.



Vårvandringar 2025

Alla vandringar är c:a 6 km långa. Tag gärna med stavar, vid behov broddar.

Matsäck medtages om inte cafébesök anges.

Vid frågor ring Charlotte 070-660 52 29, eller Siv B. 070- 687 05 66

Onsdag 5 februari

Skeppsholmen – Kastellholmen

Mötesplats: Utanför Nationalmuseum kl. 10.30.

Cafébesök.

Onsdag 19 februari

Råstasjön – Lötsjön

Mötesplats: T-banestation Näckrosen utanför spärrarna kl. 10.30.

Cafébesök.

Onsdag 5 mars

Solna strand – Ulvsunda sjön

Mötesplats: Solna strands T-banestation utanför spärrarna kl. 10.30.

Onsdag 19 mars

Lappkärrsberget – Norra Djurgårdsstaden

Mötesplats: T-banestation Universitetet ovanför rulltrappan kl. 10.30.

Onsdag 2 april

Alvik – Minneberg – Brommaplan

Mötesplats: Alviks T-banestation utanför spärrarna kl. 10.30.

Onsdag 16 april

Svindervik

Mötesplats: Sjövägens kajplats vid Nybroplan kl. 10.00.

Onsdag 14 maj

Åkersberga kanal

Mötesplats: Östra station ovanför rulltrappan kl. 10.00.

Onsdag 28 maj

Bergianska Trädgården

Mötesplats: Östra station ovanför rulltrappan kl. 10.30.

Cafébesök

Torsdagsmingel

Välkomna på torsdagar kl. 15.00 att 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 13/1.
För mer information ring Kickan Ericsson, tfn 070-274 88 52.

Bridge

Bridgen startar den 13/1.
Du som spelar, ring Bertil Dahlberg för information. Tfn 070-535 93 44.

Gemensamt för Östermalm

Pubträffar

Onsdagar kl. 15.00, 21/1, 19/2, 19/3, 9/4 och 7/5 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

Dansträffar

Fredagar 13.00-16.00, 10/1-16/5.
Sällskapsdans på Hjorthagens Kulturhus. Levande musik.
Kostnad 120 kronor. Kaffe/te och bröd ingår i priset.
Medlemskap 200 kr/år. Annika Strandell 070-523 94 14.

Mingel

CLARION HOTELL, Jungfrugatan 57, tisdagar kl. 14.00. Frågor: Britt Hedin, 070-765 70 20.

Tävlingsbridge

Torsdagar kl. 10.00-15.00, 9/1-8/5.
Oskarshemmet, Rigagatan 3.
Kontakta Leif Persson, tfn 070-517 50 99.
Terminsavgift 100 kr, bordsavgift/gång 150 kr.

Torsdag 13 mars kl. 18.00 ev. 19.00

GEMENSAMT MÖTE FÖR SPFS ÖSTERMALMSFÖRENINGAR.

Ytterligare information skickas ut via e-post och läggs ut på hemsidan senast den 17 februari.
Bindande anmälan senast 4 mars till Charlotte Chatillon-Winbergh,
charlotte@ch-w.se eller tfn 070-660 52 29.

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 och hur din telefon, surfplatta eller dator fungerar. Högst 6 timmar per år och hushåll. Tjänsten är kostnadsfri.
Ring David eller Clara, 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. 13.00, 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 Kajsa Nord, 08-783 67 65, måndag-Fredag kl. 10.00-12.00.

Vill Du stödja Väntjänsten ekonomiskt är postgironumret 600 11 65-7.

Tack för Ditt bidrag!

Kursprogram

Våren 2025



SV
Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon 08-679 03 70. 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 och datum kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2025. Kom ihåg att ange att du är medlem vid anmälan!



DATOR, MOBIL & IT

Ledare för IT-kurserna:

Ledare för alla IT-kurser är Gabriel Eliasson, utom Wordpresskursen som Jacob Blomqvist leder.

Kom igång med din Mac - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2025-01-28

Kom igång med din Mac - forts

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00
Start 2025-04-01

Kom igång med din PC - grund

4 ggr | 1690 kr | 10.00-12.30
Start 2025-03-05

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-01-28

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-04-02

Kom igång med din iPhone - forts

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-03-04

Kom igång med din smartphone/Android - grund (ex Samsung etc)

4 ggr | 1175 kr | 13.30-16.00
Start 2025-01-29

Kom igång med din smartphone/Android - forts (ex Samsung etc)

4 ggr | 1175 kr | 13.30-16.00
Start 2025-03-05

Kom igång med Chat GPT - hur fungerar det?

2 ggr | 850 kr | 10.00-12.30
Start 2025-02-19

Lär dig skapa med AI

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-03-04

Kamera/bilder för iPhone/iPad

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-04-29

Swish/Bank-ID/Spam mm för mobiler/datorer

3 ggr | 1050 kr | 13.30-16.00
Start 2025-05-07

Wordpress Classic grund för seniorer

4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00
Start 2025-02-27



TEXTILA HANTVERK

Knyppling helg

2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00
Start 2025-03-15
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Virka rutor

4 ggr | 2685 kr | 17.30-20.30
Start 2025-03-04
Ledare: Maria Gullberg

Flätstickning och korsade maskor

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2025-01-20
Ledare: Karin Skönvall

Sticka barn-/babyplagg

4 ggr | 1550 kr | 18.00-20.30
Start 2025-01-21
Ledare: Ester Sailer

Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2950 kr | 18.00-20.30
Start 2025-03-31
Ledare: Maria Gustafsson

Kom vidare i din stickning (sticktermer och tekniker)

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2025-03-26
Ledare: Karin Skönvall

Fritt broderi

3 ggr | 1850 kr | 17.30-20.30
Start 2025-05-13
Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 13.00-16.00
Start 2025-01-14
Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00
Start 2025-02-17
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00
Start 2025-05-05
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla - intensiv

5 ggr | 5750 kr | 10.00-16.00
Start 2025-06-09
Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

Vävkurs för alla - fem vävtekniker

8 ggr | 5650 kr | 13.00-16.00
Start 2025-04-01
Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud



TECKNA & MÅLA

Akryl nyb/forts

8 ggr | 2250 kr | 17.45-20.00
Start 2025-02-06
Ledare: Maria Jonsson

Kurbitsmålning nyb helg

2 ggr | 2250 kr | 10.00-14.30
Start 2025-03-01
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

Kalligrafi helg

2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00
Start 2025-03-22
Ledare: Dipak Lahiri

Teckning för nybörjare

2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00
Start 2025-03-29
Ledare: Dipak Lahiri



ÖVRIGT HANTVERK

Keramik på Alvikstorpet - Drejning, glasering mm

6 ggr | 5350 kr | 18.00-21.00
Start 2025-01-16
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Keramik på Alvikstorpet

8 ggr | 4950 kr | 10.00-12.15
Start 2025-03-12
Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Ikebana - Japansk blomuppsättning grund

1 ggr | 890 kr | 13.00-17.00
Start 2025-02-01
Ledare: Birgitta Lönnerberg



HÄLSA & LIVSSTIL

Rosenrörelser

12 ggr | 900 kr | 09.30-10.30 eller 10.45-11.45
Start 2025-01-23
Ledare: Lena Eliasson

Qigong

12 ggr | 1450 kr | 10.00-11.30
Start 2025-01-23
Ledare: Anna Holtenstam

Dansglädje m Kerstin och Marie

12 ggr | 2150 kr | 18.00-19.30
Start 2025-02-17
Ledare: Kerstin Carlsson och Marie Lander



SLÄKTFORSKNING

Ledare för

släktforskningskurserna:
Ulf Berggren

Nyfiken på släktforskning

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30
Start 2025-01-29

Släktforskning grund

7 ggr | 2750 kr | 09.30-12.00
Start 2025-02-03

Släktforskning grund Östermalm

7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30
Start 2025-02-25

Släktforskning grund intensiv

2 ggr | 2450 kr | 10.00-16.00
Start 2025-03-01

Släktforskning Handstillsläsning

5 ggr | 2250 kr | 13.00-15.30
Start 2025-01-13



SKRIVA

Skriv om ditt liv grund

5 ggr | 2250 kr | 10.00-12.15
Start 2025-02-12
Ledare: Anette Sievers

Skriv om ditt liv forts

5 ggr | 2250 kr | 14.00-16.15
Start 2025-02-12
Ledare: Anette Sievers

Skrivarkurs grund

5 ggr | 2450 kr | 18.00-20.15
Start 2025-02-18
Ledare: Anette Sievers

Att skriva kåserier och krönikor

3 ggr | 1350 kr | 14.00-16.15
Start 2025-02-19
Ledare: Åke Sandahl



TRÄDGÅRD

Trädgårdsplanering grund

6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00
Start 2025-02-06
Ledare: Lars Myrtner

Biodling grund

10 ggr | 2850 kr | 18.30-21.00
Start 2025-02-10
Ledare: Bengt Sundbaum

Biodling fortsättning

6 ggr | 1750 kr | 18.30-21.00
Start 2025-02-12
Ledare: Bengt Sundbaum



VANDRINGAR

Konstvandring i Västertorp

1 ggr | 200 kr | 13.00-14.30
Start 2025-05-14

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

Från Björkhagen till Kärrtorp

Start 2025-02-16

"Vi går på bio" en stadsvandring om biografer

Start 2025-03-16

Nya Kungsholmen - från Fridhemsplan till Stadshagen

Start 2025-04-13

Slakthusområdet

Start 2025-05-18

I det här programmet syns bara ett urval av våra kurser, hela utbudet finns på:
www.sv.se/stockholm

Konsumentnytt

Lagom till jul har R & R testat kakao och kanel. Om det skriver vårt konsumentombud, alltid med det senaste om aktuella tester. Lax brukar också finnas på julbordet och här får vi reda på varför vikten kan minska från vad som skrivs på färdigförpackad vara. Smaklig måltid.

Kakao och kanel

Kakao hör till de livsmedel som ökat mest i pris dels beroende på inflationen men också på grund av klimatförändringar. Det finns olika typer av kakaoböner. Den mest robusta (Forastero) är den som ger bäst avkastning och dominerar marknaden. Efter skörd ska fruktkött och böner jäsa. Ett basiskt ämne tillsätts för att den sura kakaon ska bli neutral och mindre bitter. Sedan rensas och rostas den jäsna produkten och pressas för att få bort fett. Därefter torkas och mals kakaon till pulver som sedan förpackas och säljs med olika märkningar t.ex. Krav som är ekologiskt, Fairtrade som garanterar hyggliga löner till dem som arbetar med kakaon. Panelen som avgjort vilken kakao som smakat bäst har fått den i form av chokladsås. Fazers fick högst poäng, var dessutom bland de billigare och med låga halter av tungmetaller. Priserna varierade från c:a 120 kr/kg till 650 kr/kg men då kan den kakaon ha tillverkats av de dyrare kakaobönorna (Criollo). En intressant notis berättar om en svensk forskare som tror att man kan locka fram kakaosmak ur andra växter. Att odla kakao är inte särskilt miljövänligt. Den odlas i Västafrika och Sydamerika.

Kanel tillverkas av innerbarken från några olika men besläktade träd. Kassiakanel har mer sting och innehåller mer kumarin som kan skada levern. Enligt Livsmedelsverket bör man inte få i sig mer än en tesked/dag. I Sverige används mest Kassiakanel (eller bara kanel som det står på burkarna). Kanelbullar utan sådan kanel, ger inga typiska kanelbullar. Ceylonkanel används i asiatiskt matlagning. Eteriska oljor ger den goda lukten, men avtar vid lång lagring. Ingen av de testade sorterna innehöll oroande mängder bly. Testpanelen fick kanelen

serverad med strösocker. Bäst i test var Kockens Cassia kanel malen som även finns som eko. Billigare med bra betyg var Eldorado som även har en dyrare Ceylonvariant.

Fri prissättning

Ett paket havregryn kostar c:a 20 kr och innehåller det hälsofrämjande ämnet betaglukan, som bidrar till att bibehålla normala kolesterolvärden i blodet. Lika mycket betaglukan innehåller flingor från en hälsokostaffär för 199 kr. Vi har fri prissättning i Sverige bara kunden får veta innehåll och pris innan köpet. Du väljer själv på vilket sätt du får i dig nyttigheterna.

Laxskivor

Det vekar vara för lite lax i paket som ska innehålla 150 g lax. Det finns en rimlig förklaring. Laxen avger vätska och fett som sugs upp av pappskivan den ligger på. Enligt bestämmelser får en färskvara ändra vikt under förvaring med högst nio procent av totalvikten, viket i laxens fall får avvika med max 13,5 g.

Lampor

Sedan tiden då man visste watt-talet på lampor har det blivit svårare att välja rätt lampa trots massor av text på förpackningen. Tre saker är bra att hålla koll på.

1. Lumen: Ljusflödet som strålar ut från lampan. Ju högre lumen desto starkare ljus. En myslampa har 220-240 lumen, en arbetslampa 1000 lumen. En gammal 60-wattslampa c:a 800 lumen.
2. Ra: Lampans färgåtergivning. Perfekt färgåtergivning är 100 Ra. De lampor man köper bör ha 80 – 90 Ra.
3. Kevin: Ju högre Kevin desto kallare ljus. Dagsljus är 6000 kevin. 2700 kevin ger ett varmt gulrött ljus.

E-nummer

I R & R nr 9 får du veta vilka 20 vanliga E-nummer som finns i lösgodis och som ger smak och färg. E 330 är citronsyra som är den vanligaste tillsatsen. E 903 är ett vax som ger glans och hållbarhet åt bl.a. gelértor. E 120 en röd färg framställd av kochenillsköldlöss, finns i geléhallon och hallonbåtar. Läs mer om de övriga 17 E-numren!

Ketchup

R & R har testad 14 sorter. Panelen väljer de med mest tomatpuré. 89 % har Änglamarks som blev bäst i test. Förutom tomatpuré innehåller ketchup, socker, salt, ättika och många olika sorters kryddor. Heinz klassiska innehåller 61% tomatpué och dessutom selleri. Bottennapp är de med mindre än 50% tomatpuré.

Återanvändning

Tänk miljövänligt och återvinn presentpapper, band och kartonger. Gör okonventionella paket inslagna i tidningspapper, barntekningar eller tyg. Dekorera med kvistar, kottar och bär från naturen.

Sortering

Tycker ni det är svårt att veta hur man sorterar medicinkartor som består av både metall och plast. Det material som är viktmässigt mest av ska det sorteras som. (Hur man nu vet det men oftast plast). Överhuvudtaget är förpackningar av blandade material svåra och hamnar väl därför inte alls i sopsorteringen.

Har du hund läs då om shampo för hundar i R & R nr 10 sid 33. Känns lite onödigt att köpa ett allergiframkallande medel eller ett som luktar persika.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Lokala rabatter 2025

**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 kemtvätt och skrädderi.

KARLAVÄGENS KEMTVÄTT, Karlavägen 38.

NISSES HERRMODE, Linnégatan 65

PRINCE, Nybrogatan 9.

VARDAGSRUM, 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 PATISSERIE, Löjtnantsgatan 8.
Rabatten gäller på allt utom bakelser och tårter,

RABATT 10 %

FUJII 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 & Löpkliniens sortiment

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

KLANG MARKET, restaurang i Fältöversten.

LEKSAKSBORGEN, Östermalmstorg 2.

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