

Engelbrektsbladet



Nr 137 augusti 2025 Ärg. 35

Grundad 1981

Kära medlemmar!

Först vill jag önska er alla en riktigt fin fortsättning på sommaren!

På grund av semestrar och pressläggning skriver jag detta alldeles i början av sommaren. Jag ser fram emot en rofylld och givande sommar som innehåller vistelse på Gotland och Almedalsveckan, kanske inte så rofylld, men desto mer givande, hoppas jag. Och allra mest så klart är umgänget med barn och barnbarn i sommarfagra delar av Sverige.

Våren med SPF Seniorerna var som vanligt mycket stimulerande och lärorik, som SPF Seniorernas tre dagars kongress, förbundets högsta beslutande organ. Ett 120-tal ombud från hela landet samlades för att besluta om verksamheten för de kommande 4 åren. Viktiga beslut fattades som ger möjligheten att påverka seniorpolitiska beslut som hälso- sjukvårds- och omsorgsfrågor, boendefrågor, pensioner m.m. Särskilt glad är jag över att vi fick in en skrivning i det vård- och omsorgspolitiska programmet om, att den kommunala omsorgen ska vila på vetenskap och beprövad erfarenhet och ökat antal legitimerade yrkesgrupper med medicinsk och omvårdnadskompetens.

Den största händelsen var att förbundet fick en ny ordförande. Eva Eriksson, som avgick efter 8 år, avtackades med stående ovationer för hennes stora insatser som gjort SPF Seniorerna till den självklara organisationen att lyssna till i seniorpolitiska frågor. Till ny styrelseord-

förande valdes Maria Larsson, som bland viktiga erfarenheter har varit Äldre- och Socialminister. Vid sin sida har hon en till hälften nyvald styrelse. En mer omfattande text kommer på vår hemsida om de viktigaste besluten. Där kommer ni också kunna läsa om vår fantastiska och välordnade SPF-resa till Alsace i slutet av maj.

Nu ser vi fram emot höstens alla intressanta aktiviteter. Första studiebesöket går till textilkonstnär Mona Olander i augusti. Månadsmötena bjuder på Familjerätt, Venedig ur en konsthistorikers synvinkel, Journalistikens viktiga roll för demokratin och Ferdinand Bobergs gasklocka. I september väntar ett lyxigt dygn på Gimo Herrgård och i december är Sigtunastiftelsens restaurang bokad för julbord. Vi gör också en teaterresa till Helsingfors. Östermalms fyra SPF-föreningar anordnar ett seminarium med temat Konsten att gå till doktorn och Munnen tillhör kroppen. Bridge, boule och vandringar fortsätter som vanligt. Först till kvarn får mala. Många aktiviteter blir snabbt fullbokade.

Välkommen till höstens aktiviteter!

Gerthrud
Östlinder
Ordförande



AKTUELLT

Augusti

27 onsdag 12.10 Studiebesök

September

2 tisdag 14.00 Månadsmöte
3 onsdag 10.45 Studiebesök med vandring
17 onsdag 10.10 Vandring
23 tisdag 09.45 Båtresä
26 fredag 13.00 Studiebesök
30 tisdag 14.00 Månadsmöte

Oktober

1 onsdag 10.30 Vandring
2 torsdag 10.30 Seminarium
15 onsdag 10.30 Vandring
16 torsdag 13.00 Studiebesök
28 tisdag 14.00 Månadsmöte
29 onsdag 10.30 Vandring

November

6 onsdag 13.00 Studiebesök
12 onsdag 10.30 Vandring
25 tisdag 14.00 Månadsmöte
26 onsdag 10.30 Vandring

SEMINARIUM

SPF Seniorerna Östermalm
På Historiska museet den 2 oktober med tema Munhälsa och Konsten att gå till doktorn. Läs mer under Gemensamt. Välkomna!

JULLUNCH

Den 18 december står vårt julbord uppdukat på Sigtunastiftelsen. Läs mer under Månadsmöten. Välkomna!

E-POSTADRESSER

VIKTIG UPPMANING, anmäl din e-postadress, om du inte gjort det, till vår medlemssekreterare carlgustaf.hamilton@gmail.com Vi skickar ut meddelanden om nyinsatta aktiviteter och annat som vi önskar att ni alla kan ta del av.

MÅNADSMÖTEN

Glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag. Läs mer under Månadsmöten.

Redaktör:

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

Ansvarig utgivare:

Gerthrud Östlinder,
Lill-Jans Plan 3, 11425 Stockholm

Redaktionskommitté:

Vera Sundberg
Ingrid Westin

Engelbrekts hemsida: spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

INNEHÅLL

På gång, Reseprogram,
Höstprogrammet, Studieförbundet
Vuxenskolans kursprogram,
Konsumentnytt, Väsentjänsten.

På gång

Visst kan bilder ibland säga mer än ord. Därför har vi valt att skildra ett urval av vårens många aktiviteter och resor med just bilder. Våra resor är nästan alltid mer än fullteknade och väldigt uppmuntrande är att vandringarna åter blivit så populära, 13 personer var vi på Bergianska.



1. Studiebesök på Ersta Museum den 24 april.
2. Bussresa till Reiymyre Glasbruk den 7 maj.
3. Reiymyre Glasbruk.
4. Säfstaholms slott den 7 maj.
5. Resa till Alsace den 17-22 maj.

6. Alsace.
7. Alsace/Strasbourg
8. Vandring i Bergianska Trädgården den 28 maj.

Foton Gerthrud Östlinder, Vera Sundberg, Agneta Liljedahl.

Reseprogram hösten 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

Järnvägmuseet i Gävle

Lunch med liten whiskyprovning eller liten provning av mousserande vin.

Torsdagen den 25 september

Arrangör: **Germund Olinder**

Avfärd från Karlaplan kl. 08.15, åter cirka 17.30

Järnvägmuseets järnvägssamling håller internationell toppklass och består av över 300 fordon från mitten av 1800-talet och fram till idag. I samlingen finns bland annat Prins August som är det äldsta lokomotivet i världen som fortfarande går att köra.

Vid ankomsten till Järnvägmuseet går vi direkt till museets restaurang och får kaffe och smörgås, varefter vår guidning i museet börjar.

Vår buss tar oss därefter till Forsbacka Wårdshus där vi intar vår lunch. I anslutning till lunchen kommer de som vill få antingen en whiskyprovning eller en provning av mousserande vin. **Provning måste förbeställas** vid bokning av resan.

Pris: 695:- Tillägg för valfri provning: 150:-

I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe, guidning i museet och lunch.



Skåne och Danmark 4 dagar

5 – 8 oktober

Arrangör **CK:s Resor**

Reseledare: **Germund Olinder**

Avresa 5/10 kl. 07.00 från Scandic Hotell Kungsgatan, åter 8/10 ca 22.00

Resan, som är nästan all inclusive, går till sydöstra Skåne och Själland, där det på båda sidor av Öresund finns vacker natur och mycket intressant kultur. Det är ett späckat program som vi ska hinna med på bara fyra dagar.

Dag 1

Vår buss tar oss med en bensträckare efter vägen till **Vandalorum**, mu-seum för konst och design vid Värnamo. Vi får en guidad visning av utställningen och åter därefter vår **lunch** i museets restaurang.

Vårt hotell blir **Best Western Park City** i Lund, där vi ska tillbringa tre nätter. Middag på hotellet.

Dag 2

Efter frukost kör vi till **Äpplets Hus/Kiviks Musteri** där vi får en guidad visning och får se **Äppeltavlan**, som görs av 30-35 000 äpplen.

På Svabesholms Kungsgård intar vi vår lunch.

Efter lunchen besöker vi Dag Hammarskjölds minnesgård **Backåkra** och det lite speciella **Johannamuseet**.

Middag på hotellet.

Dag 3

Färden går idag över Öresundsförbindelsen till Köpenhamn för vidare färd på Strandvejen norrut till **Karen Blixen-museet**, där vi får en guidad visning.

I Gamle Humlebæk Kro får vi en äkta dansk smörrebrödslunch med tre olika smörrebröd.

Louisiana i Humlebæk, ett av Skandinaviens mera kända konstmuseer, är mycket vackert beläget vid Öresund. Vi får även där en guidad visning.

Fyllda av intryck åker vi med HH-linjen tillbaka till Sverige och till **Skissernas Museum** i Lund, som är världens största samling av skisser och förarbeten till offentlig konst.

Middag på Dalby Gästis.

Dag 4

Vår hemresedag börjar med en guidning i Lund som följs av lunch innan vi startar färden mot Stockholm, dit vi räknar med att komma vid 22-tiden.

Pris från 9 985:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Reijmyre Glasbruk och Säfstaholms slott

Onsdagen den 15 oktober

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl. 08.00, åter cirka 19.15

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 Vingåker. 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 av slottet innan vi åter-vänder till Stockholm.

Pris: 985:-

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



Thailand

med Thai Airs direktflyg

18 – 31 januari 2026

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

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

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

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

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

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

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

Pris från 27 985:-

Beställ gärna detaljerat produktblad.



Resor som endast gått ut på samarbetande föreningsars mailadresser beroende på kort anmälningstid

Ett lyxigt dygn på Gimo Herrgård

Söndag – måndag 7 – 8 september

Teaterresa till Helsingfors Svenska Teater

9 – 11 september

Skagen

22 – 25 september

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

Sammanställande 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 HÖSTEN 2025

Hämta alltid mer information på
SPF Engelbrekts Hemsida.
spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

Välkommen till våra aktiviteter:
Månadsmöten
Studiebesök
Vandringar
Mingel Boule Bridge
Gemensamt program för
Östermalms SPF-föreningar

Månadsmöten

Våra månadsmöten äger rum på Café Utsikten, Rehnsgatan 20, 6 tr. hiss, (hörnet Rehnsgatan/Luntmakargatan). Bussarna 2, 4, 6 och 72 till Stadsbiblioteket, samt T-banan till station Rådmanngatan, 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 2 september kl.14.00

FAMILJERÄTT

De senaste 10 åren har jur.kand. ALEXANDRA HALVARSSON inom ramen för Swedbanks Juristbyrå och Familjens Jurist, föreläst för SPF-föreningar om ekonomisk familjerätt och hur man skyddar nära och kära.

Ämnen som kommer att tas upp är

- testamente, en trygghet för dina nära och kära
- särkullbarn, vem ärver?
- framtidsfullmakter m.m. m.m.

Tisdag 30 september kl. 14.00

BEHÖVER VI VERKLIGEN JOURNALISTER?*

Vi hör journalisten och författaren ERIK FICHTELIUS tala om journalistens viktiga roll att försvara demokratin. Om äkta nyheter i motsats till alternativa fakta, lögn och propaganda som försöker förvränga verkligheten med hot och hat.

Torsdag 2 oktober kl. 14.00

SEMINARIUM med de andra

Östermalmsföreningarna på Historiska Museet.*

Läs mer under GEMENSAMT.

Kostnadsfritt.

Tisdag 28 oktober kl. 14.00

SJUNKER VENEDIG?*

HANS LEPP, kulturråd och sann humanist har varit förste intendent på Hallwylska museet och

Husgerådskammaren på Stockholms slott. Han har även verkat som diplomat och är ordförande i Stockholms Humanistiska förbund och föreningen Pro Venezia. Hans Lepp är en stor kännare av Italien.

Tisdag 25 november kl. 14.00

GASKLOCKORNA – NORRA DJURGÅRDSSTADEN*

ULF SÖRENSSON, författare till boken Ferdinand Boberg Arkitekten, konstnären, människan kommer att tala om honom och om norra Djurgårdsstaden med dess gasklockor. Ulf har även skrivit kulturhistoriska guideböcker om Stockholms stad och skärgård och en biografi om Ömänniskan, konstnären Roland Svensson.

Torsdag 18 december

JULLUNCH

Vårt julbord står uppdukat i egen matsal på Sigtunastiftelsen.

Vi får först en guidad tur i huset innan vi sätter oss till bords och njuter av det läckra delikatesserna.

Vi åker med egen buss.

Kostnad: 800 kr.

Senast anmälan 4 december Germund Olinder, 070-866 56 25.

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.

Onsdag 27 augusti kl. 12.10

TEXTILKONST I ROSLAGEN

Textilkonstnärinnan Mona Harrysdotter Olander arbetar med ull, lin och silke i sina bildvävnader, ofta med skärgårdsmotiv. Varje år har Mona haft utställningar sedan 1985 tills idag.

Vi är välkomna besöka henne i hennes ateljé och hem.

Mötesplats : Östra Station ovanför rulltrappan.

Kostnad: 60 kr.

Anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn. 070-660 52 29 senast 22 augusti.

Onsdag 3 september kl.10.45

STORA EKHOLMEN

Vi tar Vaxholmsbåt (SL-kort) ut till Stora Ekholmen.

Stora Ekholmen ägs av Kerstin och Gunnar Haglund sedan 2019. De vill återskapa byggnader och miljö så som det var en gång i tiden. De tar hjälp av hantverkare och personer med erfarenhet

från liknande projekt. Vi får en guidad visning av Gunnar, och därefter avnjuter vi en lunchbuffé.
Mötesplats: Strömkajen Kajplats 3.
Kostnad: 250 kr.
Anmälan till Gerd Dahlberg, tfn. 070-631 15 28 senast 29 september.

Fredag 26 september kl.13.00

ARENASTADEN: VISNING AV KONST

Arenastaden är en ny levande stadsdel i Solna med en blandning av bostäder, arbetsplatser och service. Med Strawberry Arena och Mall of Scandinavia har stadsdelen utvecklats till ett av Stockholmsregionens populära besöksmål.

Visning av Martin Joanson, tar c:a 90 min.

Utfärd med pendeltåg till Solna Station. Där går vi norrut över en bro till vår mötesplats: Stjärntorget 4.

Kostnad: 60 kr.

Anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn. 070-660 52 29 senast den 19 september.

Torsdag 16 oktober kl.13.00

GREKISK-ORTODOXA KYRKAN

Mötes plats: Norra hörnet Odengatan/Birger Jarlsgatan.

Kostnad: 60 kr.

Anmälan till Gun Ahldén, tfn. 070-453 50 86 senast den 13 oktober.

Torsdag 6 november kl. 13.00.

ALMGRENS SIDENVÄVERI OCH MUSEUM

En guidad visning där vi får möta kvinnor som har arbetat här och veta mer om sidensjalar och allt det andra som de vävde och sydde. Vi får höra om starten 1833 innan industialismens genombrott i Sverige, genom glansdagarna, nedgången, TEKO-krisen och återstarten. Hela vägen fram till idag.

Mötesplats: Repslagargatan 15A.

Kostnad: 130 kr.

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

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.



Höstvandringar 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 073-560 14 82

Onsdag 3 september

Stora Ekholmen med båt

Gemensamt med studiebesöken.

Mötesplats: Strömkajen Kajplats 3, kl. 10.45.

Anmälan till Charlotte, senast 27 augusti.

Lunch: 250 kr/pers. SL kort gäller.

Onsdag 17 september

Lahäll – Djursholms torg

Mötesplats: Östra station kl.10.10 ovanför rulltrappan.

Onsdag 1 oktober

Erikdalsbergsbadet – Reimersholme

Mötesplats: Åhléns hörna kl. 10.30.

Onsdag 15 oktober

Runt Flatensjön

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

Onsdag 29 oktober

Alvik – Nockeby

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

Onsdag 12 november

Kyrkviken – Killinge

Mötesplats: Ropsten T-banestation nedanför rulltrappan kl. 10.30.

Cafébesök

Onsdag 26 november

Roslagsleden

Mötesplats: Danderyds sjukhus T-banestation kl. 10.30.
Sitt i sista vagnen.

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 postgironumret 600 11 65-7. TACK för ditt bidrag!

Torsdagsmingel

Välkomna på torsdagar kl.15.00 att umgås med medlemmar från SPF:s östermalmsföreningar.
Plats: Hotell Scandic Park, Karlavägen 43.

Boule

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

Bridge

Bridgen startar den 8/9.

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

Gemensamt för Östermalm

Pubträffar

Onsdagar kl. 15.00, 17/9, 15/10, 12/11 och 17/12 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

Dansträffar

Fredagar 13.00-16.00, 5/9-19/12.
Sällskapsdans på Hjorthagens Kulturhus. Levande musik.
Kostnad 170 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.

Tävlingsbridge

Torsdagar kl. 10.00-15.00, 4/9-11/12.
Oskarshemmet, Rigagatan 3.
Kontakta Leif Persson, tfn 070-517 50 99.
Terminsavgift 100 kr, bordsavgift/gång 150 kr.

Tisdagen den 23 september

Båtresa med E/S Prins Daniel i Nationalstadsparken

med guidning av Henrik Waldenström och Richard Murray.

Samling 09.45, Strömkajen vid Grand Hotel.
Kaffe och bulle ingår. Resan tar ca 2 timmar.
Bindande anmälan senast 17 september.
Obs ej före 8 augusti till Lillebil Björkman
070-884 87 80 helst mail lillebull@gmail.com
Ange också förening och mobilnummer.
Kostnad: 250 kronor. Betalning till 123 009 71 62 senast 17 september.

Torsdag 2 oktober kl. 14-16.30

SEMINARIUM – SPF Seniorerna Östermalm

Lokal: Historiska Museet, Hörsalen, Narvavägen 13, Stockholm

Björn Klinge är professor emeritus vid Institutionen för Odontologi, KI. Han har mångårig erfarenhet som

övertandläkare, undervisare och forskare kring våra tänder. Förstärkt med bilder ger han oss en fascinerande resa inifrån munnen.

Rita Fernholm. Konsten att gå till doktorn – och gå därifrån med dina frågor besvarade.

Rita Fernholm är specialistläkare i allmänmedicin, chefläkare och författare till boken med samma titel som rubriken för hennes medverkan.

Många omständigheter påverkar vilket resultatet blir av våra läkarbesök, om vi fått de förklaringar vi önskat och svar på våra frågor. Rita Fernholm ger oss goda råd för hur vi ska få maximalt utfall av besöket.

Seminarier är kostnadsfritt. Anmälan till Elisabeth Starby, e-post lisastarby@gmail.com, tel. 070-884 81 35 senast den 24 september.

Onsdag 22 oktober kl. 14.30

Musikfrågesport

Onsdag 22 oktober kl. 14.30

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

Oscarshemmet, Rigagatan 3.

Kostnad 80 kr. till 123 009 71 62.

Bindande anmälan senast 19 oktober.

Till Birgitta Agazzi 073-073 39 91 eller birgitta.agazzi@gmail.com

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. 10.00 – 10.15, tfn 08-508 309 00.

Äldre direkt 08-80 65 65.

Kursprogram

Hösten 2025



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 mobil/datorkurser där inget annat namn anges:
Mikael Söderström

Kom igång med din Mac - grund
STOCKHOLM
4 ggr | 1690 kr | 10.00-12.15
Start 2025-09-05

Kom igång med din Mac - grund
STOCKHOLM
4 ggr | 1690 kr | 11.00-13.30
Start 2025-11-04

Kom igång med din Mac - forts
STOCKHOLM
4 ggr | 1690 kr | 10.00-12.15
Start 2025-10-03

Kom igång med din smartphone/Android - grund (ex Samsung etc)
STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 09.30-11.45
Start 2025-09-01

Kom igång med din iPhone - grund

STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 11.00-13.30
Start 2025-09-02

Kom igång med din iPhone - grund

STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 13.00-15.15
Start 2025-11-06

Kom igång med din iPhone - forts

STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 11.00-13.30
Start 2025-09-30

Kom igång med Chat GPT
STOCKHOLM
3 ggr | 1050 kr | 13.00-15.15
Start 2025-09-11

Kom igång med Chat GPT
STOCKHOLM
3 ggr | 1050 kr | 09.30-11.45
Start 2025-11-03

Skapa videor med CapCut & AI
STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 13.00-15.15
Start 2025-10-02

Kamera/bilder för iPhone/iPad
STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 13.00-15.15
Start 2025-10-03

Kamera/bilder för iPhone/iPad
STOCKHOLM
4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2025-11-14

Wordpress Classic grund för seniorer
STOCKHOLM
4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00
Start 2025-10-01
Ledare: Jacob Blomqvist



TECKNA & MÅLA

Akryl nyb/forts

STOCKHOLM
8 ggr | 2250 kr | 17.45-20.00
Start 2025-09-04
Ledare: Maria Jonsson

Kurbitsmålning nyb helg

STOCKHOLM
2 ggr | 2250 kr | 10.00-14.30
Start 2025-10-04 eller 2025-11-29
Ledare: Helena Merckell Birkenblad

Kalligrafi helg

STOCKHOLM
2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00
Start 2025-10-04
Ledare: Dipak Lahiri

Konturteckning

STOCKHOLM
2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00
Start 2025-10-11
Ledare: Dipak Lahiri



TEXTILA HANTVERK

NY Prova på olika virketechniker

STOCKHOLM
4 ggr | 2685 kr | 17.30-20.30
Start 2025-11-04
Ledare: Maria Gullberg

Virka rutor

STOCKHOLM
4 ggr | 2685 kr | 17.30-20.30
Start 2025-09-30
Ledare: Maria Gullberg

Knyppling varannan vecka

STOCKHOLM
8 ggr | 1995 kr | 14.00-16.30
Start 2025-09-02
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Sticka barn-/babyplagg

STOCKHOLM

5 ggr | 1950 kr | 18.30-21.00

Start 2025-09-22

Ledare: Ester Sailer

Fritt broderi

STOCKHOLM

5 ggr | 2850 kr | 13.00-16.00

Start 2025-11-13

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

NY Vävkurs - fem vävtekniker

STOCKHOLM

8 ggr | 5350 kr | 13.00-16.00

Start 2025-08-19

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

NY Bandvävning i bandgrind

STOCKHOLM

4 ggr | 2750 kr | 13.00-16.00

Start 2025-10-02

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

KERAMIK

Keramik på Alvikstorpet - konst och bruksföremål

BROMMA

8 ggr | 4950 kr | 10.00-12.15

Start 2025-09-10

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

Keramik på Alvikstorpet - konst och bruksföremål

BROMMA

5 ggr | 3050 kr | 10.00-12.15

Start 2025-11-12

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz



HÄLSA & LIVSSTIL

Dansglädje med Kerstin och Marie

10 ggr | 2150 kr | 18.00-19.30

Start 2025-09-15

Ledare: Kerstin Carlsson

Tai Chi

STOCKHOLM

10 ggr | 1250 kr | 18.00-19.30

Start 2025-09-30

Ledare: Anna Holtenstam

Qigong

BROMMA

12 ggr | 1450 kr | 10.00-11.30

Start 2025-09-18

Ledare: Anna Holtenstam

Rosenrörelser

BROMMA

12 ggr | 900 kr | 09.30-10.30 eller

10.45-11.45

Start 2025-09-10

Ledare: Lena Eliasson



NATUR

Biodling grund

STOCKHOLM

10 ggr | 2850 kr | 18.30-21.00

Start 2025-09-15

Ledare: Bengt Sundbaum

Trädgårdsplanering grund

STOCKHOLM

6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00

Start 2025-11-06

Ledare: Lars Myrtner



SKRIVA

Skrivarkurs grund

STOCKHOLM

6 ggr | 2550 kr | 18.00-20.15

Start 2025-09-18

Ledare: Lena Berglin

Skriv om ditt liv grund

STOCKHOLM

5 ggr | 2250 kr | 14.00-16.15

Start 2025-09-30

Ledare: Anette Sievers

Skriv om ditt liv forts

STOCKHOLM

5 ggr | 2250 kr | 14.00-16.15

Start 2025-11-18

Ledare: Anette Sievers

Att skriva barnbok grund

STOCKHOLM

7 ggr | 2650 kr | 18.00-20.15

Start 2025-09-29

Ledare: Annika Nasiell



SLÄKTFORSKNING

Ledare för

släktforskningskurserna

Ulf Berggren

Nyfiken på släktforskning - föreläsning

STOCKHOLM

0 ggr | 550 kr | 13.00-15.30

Start 2025-09-03

NY Släktforskning med DNA

STOCKHOLM

1 ggr | 1300 kr | 10.00-16.00

Start 2025-09-27

Släktforskning grund

STOCKHOLM

7 ggr | 2750 kr | 09.30-12.00

Start 2025-09-22

Släktforskning grund

STOCKHOLM

7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30

Start 2025-11-03

Släktforskning grund Östermalm

STOCKHOLM

7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30

Start 2025-11-04

Släktforskning Handstillsläsning

STOCKHOLM

4 ggr | 2050 kr | 18.00-20.30

Start 2025-11-18



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

Gamla Stans Portaler

1 ggr | 175 kr | 11.00-12.30 eller

13.30-15.00

Start 2025-08-31

Ledare: Peter Frisk

Hagaparken

1 ggr | 175 kr | 11.00-12.30 eller

13.30-15.00

Start 2025-09-21

Ledare: Eva Palmqvist

Sundbyberg

1 ggr | 175 kr | 11.00-12.30 eller

13.30-15.00

Start 2025-10-19

Ledare: Eva Palmqvist

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

Konsumentnytt

Vårt konsumentombud Vera Sundberg som lusläser R & R tar bl.a. upp det knepiga med kopior av originalmediciner. Vidare om hur vårt kära kaffe, som åter gått ner i pris, påverkar oss. Dessutom finns mer av intresse att läsa för kattägare, om tonfisk, dammsugare och bodylotion.

Läkemedel

När ett läkemedelsbolag tagit fram ett läkemedel som efter år av tester visar sig fungera och inte har svåra biverkningar kan läkare förskriva det till patienter. Detta original skyddas ett antal år av ett patent. När detta patent gått ut är det fritt fram för andra läkemedelsföretag att framställa egna varianter med EXAKT samma verksamma substanser. Dessa kopior kallas med en fackterm "generika". Receptarien på apoteket är skyldig enligt lag att erbjuda kunden det billigaste alternativet när sådant finns. Detta för att spara pengar både för individen och samhället. Om du inte byter till det billigaste alternativet får du betala mellanskillnaden själv. Valet är ditt! Skälet till att inte byta kan vara att man vant sig vid en viss typ av förpackning, färg eller utseende. Lite förvirrande är också att namnet inte är exakt detsamma. Ofta visar det sig att man är osäker på om det är lika verksamt. Men Läkemedelsverket kontrollerar att kopiorna har samma kvalitet.

Kaffe

Många kan inte komma i gång på morgonen utan kaffe. Hur koffein påverkar oss är väl testat och koffein är världens mest brukade substans som påverkar hjärnans funktion. 80% av världens vuxna befolkning konsumerar regelbundet koffeindrycker. Förr ansåg man att koffein ökade risken för cancer men det visade sig att de undersökta personerna även var rökare. När nya undersökningar sållade bort rökarna och andra livsstilsfaktorer så visade sig ingen risk för cancer. Tvärtom visade ett måttligt kaffedrickande vara positivt för typ 2-diabetiker och i någon mån minskar risken för stroke. Vill du ta reda på vad forskningen säger kring nyttan av koffein för andra sjukdomar som t.ex. Parkinsons och påverkan på immunsystemet kan du läsa mer i R & R nr 3 2025. Jag åtar mig inte att begripligt förklara detta. Njut i stället måttligt av det allt dyrare kaffet som på grund av klimatförändringarna

antagligen blir ännu dyrare. Kokkaffe och kaffe bryggt utan filter är mindre hälsosamt. Men koffein kan ha negativa effekter på mag-tarmkanalen, påverka sömnen och ge hjärtklappning. Men det är individuellt. Men för de flesta är kaffe positivt även socialt när man dricker det tillsammans med någon. Fyra topptestade utrustningar för gott kaffe rekommenderar R & R. Kaffebryggaren Braun KF 1500, 499 kr, kaffebryggaren med termos Philips HD 7544, 879 kr, mjölkskummaren WHF Stelio, 794 kr, kaffekvarnen WilFA CGWS, c:a 1000 kr.

Kattfoder

Jag har själv ingen katt men min moster hade en kräsen för att inte säga bortskämd katt som verkligen inte åt vad foder som helst. Gärna räkor men bara svenska! Men R & R visar att man kan ge sin katt näringsrik kost för bara några kronor per dag och kattes foder behöver inte kosta mer. Men väljer man fodret med högsta samlade betyget Orijen original cat kostar en dagsranson 23 kr. Väljer man Coop optimal balance Adult kostar en dagsranson 4 kr. Inga av de testade fodren innehöll några problem med mögelgifter. Har du katt så läs en intressant artikel R & R nr 2 om vad en innekatt behöver och vad katter som rör sig utomhus förser sig med.

Tonfisk på burk

Hälsomyndigheterna rekommenderar ju att vi äter fisk flera gånger i veckan. När krisen kommer ska man ha konserver hemma. Tonfisk i burk är ett billigt exempel. Men det är stora variationer i smak och konsistens på dem som R & R testat. De med fileade bitar får högst betyg medan de med finfördelat kött beskrivs som beige gröt. Av tio testade i olja fick Nixe från Lidl och Abbas högst betyg, dock var Abbas nästan dubbelt så dyr. Men alla burkar innehåller oönskade ämnen som bisfenol, PFAS och olika tungmetaller. Bisfenol används till lacket på insidan av burken och ska utfasas då det hör till de miljögifter som lagras i kroppen

och finns i många andra matvaror och drycker. Bisfenol kan påverka reproduktionen, immunförsvaret och tillväxten hos barn. PFAS är ett samlingsnamn för mängder av ämnen som bl.a. annat finns i brandskum. Anses vara cancerframkallande. Efsa (Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet) rekommenderar att man inte äter tonfisk i burk mer än några gram/dag och för mindre barn ännu mindre, med andra ord som vuxen bör man äta tonfisksallad bara tre- fyra gånger/år. Ett annat bekymmer med tonfisk är fiskemetoder och var fisken är har fångats. Har fisken i burken fått rött ljus eller gult ljus av WWF:s fiskguide? Det går inte att avläsa på många av burkarna.

Dammsugare

R & R har förut konstaterat att vanliga dammsugare är överlägsna skaftdammsugare i att göra rent på svåråtkomliga ställen. Men nu har en test visat att nya skaftdammsugare kommit i kapp. Men batteritiden varierar mellan sju minuter och en kvart beroende på effekten. Men om man har en liten bostad eller dammsuger ett rum i taget klarar sig de nyare skaftdammsugarna lika bra. Men de är dyra. Bosch BSS 1041 GHF för 8298 kr jämförs med en traditionell dammsugare Nilfisk Elite för 3500 kr och de får ungefär samma betyg. Men skaftdammsugaren har en rotande borste som klarar djurhår bättre.

Bodylotion

R & R har testat 11 bodylotion. Alla utom en ansågs återfukta huden lika bra och kändes enkla och behagliga att använda oavsett priset som varierade från 18 kr till 104 kr för 100 ml. Bäst i test var Neutrogena för 23 kr för 100 ml. Sämst Avril för 55 kr för 100 ml. Det är ofta svårt att få ut allt om man inte tar sönder flaskan. (Det gäller även tuber) I Löwengrips var det för 30 kr kvar i flaskan. Många av sorterna finns med eller utan parfym.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Föreningen SPF-Väntjänst på Östermalm

Jag träffar Eva Holmström, Väntjänstens ordförande, på Karla Café, där styrelsen också brukar ha sina möten. Det är förmiddag och inte för många gäster för att vi i lugn och ro kan tala om Evas intresse och arbete för föreningen. Hon ger mig dessutom färsk uppgifter om hur det står till i verksamheten för närvarande.

Väntjänsten, Östermalms SPF-föreningars egen organisation, där äldre hjälper äldre, kostnadsfritt, kan vi vara stolta över. Det är många som har hjälpt till och många som fått hjälp och sällskap.

Före pandemin blomstrade verksamheten, idag har den krympt till en tredjedel, men fortfarande är antalet uppdrag ca 350 och telefonsamtalen ca 700 per år. Kajsa Nord är den sammanhållande länken som matchar och fördelar uppdragen. Hon jobbar numera hemma 2 timmar 5 dagar i veckan. Hon är också den enda som får lön för sitt arbete, allt annat sker på ideell basis.

Verksamheten drivs idag med medel från donationer, stiftelser och fonder samt bidrag från stadsdelsnämnden.

Hur är det att vara ledsagare undrar jag? Eva själv har varit det länge. Så här berättar hon:

”Jag minns Britta, en förtjusande dam, 101,5 år ung, som var helt blind sedan 25 år. Vi gick och läste högt för henne en gång i veckan var, Pian och jag.

Det var verkligen en givande samvaro för båda parter. Britta var mycket litterärt bildad, hade koll på boktitlar och författare långt tillbaka i tiden. Hon lyssnade på radio, P1, hela dagen och fick då information om dagsläget här hemma och ute i världen och hade egna synpunkter.

Britta kunde bo kvar i sitt hem tack vare hemtjänsten, som kom tre gånger om dagen. Som regel var hon nöjd även om hon, som de flesta, tyckte att det ibland är för många olika hjälpare som kom.”

Och så här beskrev en annan ledsagare sin insats för några år sedan:

”Kanske har du undrat hur det är att vara ledsagare? Det ska jag gärna tala om för dig. Det är någonting mycket givande för alla – för den person som får hjälp naturligtvis, men framför allt för oss ledsagare, som får ständiga bevis på tacksamhet. Hjälpen vi ger är inte enbart praktisk, även känslan av trygghet som vi skapar bara av att vara närvarande är av stor betydelse.

Vi kan gå med och handla, gå till biblioteket, ta en liten promenad eller bara njuta på annat sätt av att vara ett stöd utomhus för den som inte känner sig tillräckligt säker att gå ut.

Eller också kan vi gå hem till någon och läsa tidningen, läsa ur en bok eller bara sitta och prata en stund med någon som känner sig ensam. Vad vi än hjälper till med är vi ett stort stöd.

Känslan av att kunna hjälpa en medmänniska på ett enkelt sätt är ovärderlig både för oss och för dem. De får hjälp och trygghet, vi får lära känna nya personer och får en fin känsla av att vi gör något betydelsefullt.”

Eva och jag resonerar om varför det är så svårt att få fart på verksamheten till som den var innan pandemin. Kan det vara så att själva pandemin utvecklade andra sätt nå människor, som sedan har blivit kvar i form av att många hemtjänstföretag erbjuder kringtjänster och sjukvården numer,

mer och mer, överförs till hemmen i form av t.ex. hemsjukvård och ASIH.

Men Väntjänsten har så många andra möjligheter som att det kan vara tryggt och trevligt att få hjälp att shoppa på NK. Och, som med Britta, när den dagen kommer att man inte orkar gå ut och inte längre kan läsa själv, vad kan vara mer än lyx att någon kommer hem och läser högt för dig.

Tiden går fort och när klockan närmar sig tolv ska Eva iväg på ett uppdrag. Hon ska ta en promenad med en dam som hon, som den sjukgymnast hon är i grunden, tränat upp att kunna gå igen efter ett fall. Helt kostnadsfritt. Hon ser fram emot promenaden.

Intresserad?

Ring Kajsa Nord, 08-783 67 65.

Agneta Liljedahl



Träff med Eva Holmström på Karla Café. Foto Agneta Liljedahl