

Månadsbrev SPF Engelbrekt maj 2026

Kära medlemmar och vänmedlemmar!

Våren är här och vi har fått vara med om den varmaste Valborg jag kan minnas på mycket länge. Det betyder också att vi bara har någon månad kvar av våra aktiviteter före sommaruppehållet.

Vi i styrelsen har upplevt en turbulent tid, när två av våra mest erfarna styrelseledamöter, Agneta Liljedahl och Germund Olinder avled med några veckors mellanrum. Vi minns dem med glädje och tacksamhet!

Det vi har kvar att glädjas åt av aktiviteter denna terminen presenteras nedan, men det blir bl.a. ett intressant månadsmöte om Slussen 1000 år. Inte minst blir det intressant att höra mer om den pågående ny omdaning av Slussen med bland annat den nya Nobelbyggnaden.

Vi kan se tillbaka på flera välbesökta seminarier under april månad. SPF Seniorerna Norrmalm tillsammans med våra fyra föreningar på Östermalm, anordnade ett lärorikt och viktigt seminarium om Osteoporos – Benskörhet, ett tillstånd som kostar samhället ca. 20 miljarder kronor per år. Alla medverkande var överens om att hälso- och sjukvården måste införa screening för att tidigt upptäcka benskörhet och därmed minska risken för frakturer. Seminariet filmades och kan snart ses på vår hemsida.

Stockholmsdistriktet bjöd in till en folkhälsodag som bjöd på två viktiga områden nämligen Att leva med demenssjukdom och Palliativ vård. Hänvisning nedan till Louise Hamiltons sammanfattning av dagen, se länk nedan.

Vi avslutade april månad i Barock-hallen på Historiska Museet med medverkan av Kristina Kappelin, en engagerad Vd och intendent på Villa San Michele på Capri. Vi är tidigare vana att se henne i SVT som frilansande journalist i Italien. Nu lever hon sin dröm på San Michele. Ett kort referat och bilder från hennes arbetsplats kommer att publiceras på vår hemsida.

Höstens program börjar bli klart och kommer till er med Engelbrektsbladet i början av augusti.

Jag vill tacka er alla som deltagit i våra aktiviteter och som stödjer vår verksamhet genom ert medlemskap. En riktigt skön och behaglig sommar med lagom sol och lagom regn önskar jag er alla. Vi ses i september!

Gerthrud Östlinder
Ordförande

På vår hemsida under referat från våra aktiviteter finns nu en sammanfattning från Distriktets seminarium om Demens och Palliativ vård. [Länka till sidan](#)

Det var 25 medlemmar som prövade att anmäla sig digitalt till månadsmötet i april, endast några har lämnat sina synpunkter på det nya sättet att anmäla sig.

Gäster vid våra aktiviteter

Det är i mån av plats möjligt att ta med en gäst som överväger att bli medlem hos oss, vilket är ett sätt för oss att värva nya medlemmar.

En gäst får inte vara en medlems respektive (make, maka eller sambo) och en gäst får bara komma vid ett tillfälle. Våra aktiviteter är till för våra medlemmar och vänmedlemmar.

Vill du ta med en gäst ska du anmäla gästen när du anmäler dig. Ange gästens namn och telefonnummer, så att styrelsen i efterhand kan stämma av hur din gäst har upplevt aktiviteten.

Rekrytera en medlem!

Vi vill bli ännu fler i vår förening och fortsätter premieringen för varje medlem du värvar.

Om du har värvat en ny medlem, maila namn på den du värvar och hans/hennes personnummer, adress, telefon och mail samt ditt namn till

engelbrektstockholm@spfseniorerna.se. Vi registrerar ansökan och meddelar förbundet som i sin tur skickar fakturan på årsavgiften till den nya medlemmen.

Du får en Sverigelott när den nya medlemmen du har värvat har betalat medlemsavgiften.

Överlämnandet av Sverigelotterna för dem som rekryterat nya medlemmar kommer att ske i samband med månadsmöten.

Månadsmöte

Tisdag 26/5 kl. 14.00 SLUSSENS 1000-ÅRIGA HISTORIA.

Hans Arnbom kommer till oss och berättar om Slussens historia under de senaste 1000 åren, och visar bilder från olika tidsperioder. Han avslutar med att visa bilder på hur Slussen kommer att se ut när slussbygget är färdigt.

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.

Du kan antingen anmäla dig genom att SMS:a, ring eller mejla Charlotte Chatillon Winbergh 070-660 52 29 / charlotte@ch-w.se eller Gerd Dahlberg 070-631 15 28 / dahlberg.gerd@gmail.com.

Alternativt att anmäla dig digitalt, se bifogad lathund. [Länk till min sida](#)

Vänta med att betala tills du har fått besked om att du har fått en plats.

Betala helst innan mötet till swish 123 508 4009. Saknar du swish kan betalningen göras till vårt bankgiro 268-6244. Ange namn och datum för mötet. Vi försöker undvika kontanthantering.

I mån av plats får du ta med en gäst som även betalar 100 kr.

Studiebesök

Tisdag 19 maj kl.14.00 BERÖMDA KVINNOR I GAMLA STAN

Olof Holm kommer att vara vår guide. Under vandringen möter vi flera fascinerande kvinnor – den första namngivna kvinnan i Stockholms historia och hur hon gav staden sitt allra första namn, kvinnan som försvarade staden, Sveriges första stora sångstjärna och flera andra betydelsefulla gestalter. Vandringen tar cirka 1,5 timme och avslutas vid Kornhamnstorg.

Mötesplats: Vid obeliskens högst upp i Slottsbacken. Kl.14.00

Kostnad: 40 kr

Anmäl dig genom att SMS:a, ring eller mejla Gerd Dahlberg 070-631 15 28 / dahlberg.gerd@gmail.com senast den 15 maj.

Vandringar

Den sista planerade vandringen för våren var den 28 april.

Håll ett öga på vandringensgruppen i WhatsApp, det kanske blir någon spontan vandring. Om du vill ha sällskap på en vandring lägg upp den på WhatsApp så kanske några följer med.

Till hösten kommer de olika vandringarna att ledas av någon i vandringsgruppen, dock kommer Charlotte att ha det övergripande ansvaret för vandringarna.

Avtal med Activage

Styrelsen har tecknat ett avtal med Activage.

Activage träningsstudio för seniorer på Valhallavägen 139, ger 50 % rabatt på 8 veckors baspaket, därefter 4 % på fast medlemskap.

Activage har informationsmöten den 21/5 kl. 12.00

Mer information finns på vår hemsida under externa aktiviteter.

För att inte missa något, besök vår hemsida några gånger i månaden.

Har du läst någon bra bok, gått på någon bra teater, film eller utställning som du vill dela med dig av, skriv en kort recension och mejla den till engelbrektstockholm@spfseniorerna.se så kan ditt tips läggas ut på vår hemsida.

Glöm inte att ladda ner SPF-appen på din mobil/surfplatta. Ett enklare och snabbare sätt att få tillgång till vår hemsida. Instruktioner finns på hemsidan.

Carl Gustaf Hamilton
medlemssekr