Månadsbrev SPF Engelbrekt augusti-september 2026

OBS!!
Det har blivit ett skrivfel i senaste numret av Engelbrektsbladet. Månadsmötet den 29 september och 27 oktober ska vara klockan 14.00 och inte klockan 13.00 som felaktigt angivits i Engelbrektsbladet.

Kära medlemmar och vänmedlemmar!

Vilken sommar vi haft! Hoppas att ni alla har kunnat njuta av solen och värmen, ibland medvälbehövlig luftkonditionering och mycket vätska. Och ännu kan vi njuta av sensommaren och, nu efter regnet, kommer säkert svamparna, som inte orkat tränga genom den torra jordskorpan tidigare i sommar.

Själv har jag umgåtts med nära och kära. Underbart att få umgås med barn och barnbarn utan vardagens aktiviteter och stress.

I början av sommaren hade jag nöjet att vara i Almedalen och, bland ca.3000 seminarier, ta del av SPF Seniorernas ordförande Maria Larsson och generalsekreterare Peter Sikströms medverkan. De skötte sig utmärkt, medverkade i seminarier kring ett nationellt vaccinations-program i vilket bl.a. bältros och RS-virus skulle ingå. ”Vaccination för äldre bör ses som en viktig del i Sveriges beredskap” eftersom belastningen på hälso-och sjukvården, äldreomsorgen och samhällets funktioner i stort blir omfattande, om många äldre insjuknar i olika infektionssjukdomar, menade våra företrädare. Anpassade bostäder för äldre, nollvision för fallolyckor, bedrägerier mot äldre, farmaceutiska sortiment och kontantuppropet, var andra paneldiskussioner där SPF Seniorerna medverkade.

Och nu vill jag hälsa er alla välkomna tillbaka till våra höstaktiviteter. Vi bjuder som vanligt på intressanta månadsmöten och studiebesök, härliga höstvandringar, boule och bridge. Nedan läser du om våra aktiviteter i september, bl.a den 10 september då du får möta en mycket pedagogiskt skicklig medverkande, som lär oss hur vi kan använda digitala verktyg och AI i vardagen. SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet bjuder i oktober in till en folkhälsodag med många intressanta medverkanden. Det blir hård konkurrens om platserna i Westmanska palatset, så häng på låset när du får inbjudan i mailboxen.

Och glöm inte att kryssa en pensionär den 13 september!

Gerthrud Östlinder
Ordförande

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. Gästen skrivs upp på en reservlista och får besked några dagar före mötet, oftast finns det plats men våra medlemmar/vänmedlemmar kommer i först hand.
En gäst får inte vara en medlems respektive (make, maka eller sambo) och en gäst får bara komma vid ett tillfälle. Vill du ta med en gäst anmäl dig och gästen via SMS eller mail.
Vi behöver 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

A**nmälan** senast dagen före månadsmötet. 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 om inte annat anges nedan.

Digital anmälan kommer att kunna ske till vissa aktiviteter under hösten, mer information kommer under september.

Mötesavgift **Vänta med att betala tills du har fått besked om att du har fått en plats.** 100 kronor för medlem, 125 kr för gäst. 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.

Plats 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

Tisdag 1 september kl. 14.00* CAROLINE LANGENHEIM

Va`e`de`där? En jazzig viskonsert med Caroline Langenheim som framför låtar av Monica Zetterlund med underfundiga texter av Beppe Wolgers och Hasse och Tage.

Torsdag 10 september kl. 13.30 – 16.00 UPPTÄCK AI och ChatGPT – HUR VI KAN ANVÄNDA AI I VARDAGEN. (OBS annan tid än vanligt)

Digitalpedagogen Gabriel Eliasson guidar dig i hur AI kan bli ett praktiskt hjälpmedel i vardagen. Du får bl. a. lära dig skriva texter och mejl, få svar på frågor, lära dig nya saker och skapa bilder och innehåll. Inga förkunskaper behövs. Om du vill kan du ta med mobiltelefonen.

OBS
Anmälan senast den 27 augusti till Charlotte Chatillon- W. E-post till charlotte@ch-w.se, tel.070-6 60 52 29

Tisdag 29 september kl. 14.00 Mitt liv i musikens värld", Stefan Forsberg

Före detta chefen för Konserthuset i Stockholm och vd för Stockholms Konserthusstiftelse, nu preses av Kungliga Musikaliska Akademien, berättar om hur han från den dagen han fick förtroendet att bli chef för Konserthuset har använt sin drivkraft som musiker i ledarskapet.

Studiebesök/restaurangbesök

Betala *före studiebesöket* till Swish 123 508 4009. Saknar du Swish kan betalningen göras till vårt Bankgiro 268-6244. *Ange namn, datum och besök. AVBOKNING – vid förhinder avboka din plats.*

Tisdag 8 september kl. 13.00 DAHLIAPARKEN I ENSKEDE

Parken är en dahliaträdgård som föreningen Dahliaentusiasterna, sedan drygt 10 år, driver med odling av ca 300 dahlior. Efter rundvandringen bland blommorna fortsätter vi till närliggande Enskedeparkens bageri.

Besök gärna Dahliaentusiasternas hemsida www.dahliaentusiasterna.se

Åk T: bana, linje 19 mot Hagsätra, sista vagnen. Stig av på stationen Enskede Gård. Restid ca.13 min. från T-centralen. Från spärrarna blir vi guidade till parken. Gångtid 5–10 min. Besöket i parken är kostnadsfritt. Cafébesöket betalar vi själva.

Fredag 25 september, kl. 12.15 LUNCH PÅ RESTAURANG J, NACKA STRAND KL.13.00

Avresa från Nybrokajen kl.12.15 med SL-båt, linje 80
Dagens rätt 209 kr, 1 glas vin 150 kr. Man kan förstås välja något annat från menyn.

Anmälan senast den 21september till Gerd Dahlberg 070-631 15 28 / dahlberg.gerd@gmail.com.

Vandringar

Höstens vandringar har fått ett nytt upplägg. Vandringarna kommer att ledas av någon i vandringsgruppen, dock kommer Charlotte att ha det övergripande ansvaret**.**
Har du någon fråga angående vandringen ring den som ansvarar för vandringen.

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

Alla vandringar är ca 5–6 km långa. Tag gärna med stavar och vid behov broddar.
Matsäck medtages, om inte cafébesök angives.

WHATS APP, kommunikation för vandringarna / Barbro Öqvist, tel 070-292 4746, barbrooqvist@hotmail.com

Onsdag 2 september kl. 10.30 SKOGÅS

Mötesplats: Skogås C, pendeltågstation kl.10.30, nedanför trappan i tågets färdriktning.
Vandringsledare Eva Caldenius, tel. 070-415 72 98, och Birgitta Drougge.

Onsdag 16 september kl. 10.30 EKHAGEN-BERGIANSKA, Cafébesök.

Mötesplats: T-banan (röd linje) station Universitetet kl.10.30
Vandringsledare Louise Hamilton tel. 072-207 85 55 och Carl Gustaf Hamilton,

Onsdag 30 september kl.10.30 AKALLA-SÄBYSJÖN
Mötesplats: Akalla T-bana, uppgång i tågets färdriktning. Kl.10.30
Vandringsledare Yvonne Hamawandi, tel. 070-866 45 93 och Ulla Reutersvärd

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.
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