

# Engelbrektsbladet



Nr 132 mars 2024 Årg. 34

Grundad 1981

## Tillbakablick – reflexion – eftertanke

Så här var det. Medlem hade jag svarit några år. När jag gick med i vår förening var Ann-Mari Piel ordförande. Henne hade jag haft kontakt med då hon var direktör för Arkitekternas pensionskassa, där alla arkitekter hade sina bolån, så även jag och min man. Hon var en utmärkt trevlig person, så jag tänkte att det är klart att jag ska bli medlem. Under kommande år var jag enbart stödjande sådan, jag fick Engelbrektsbladet och det var i princip allt.

Så en dag kom tidningen med beskedet att nu är det sista numret för ingen vill bli redaktör.

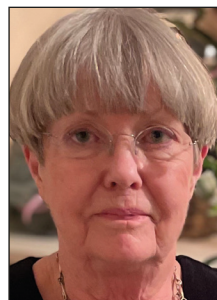
Jag hade varit sjuk ett år och innan dess under årens lopp skrivit en hel del artiklar inom mitt fack och även några böcker. Jag tänkte att något mer ska jag väl göra i livet, varför inte anmäla mitt intresse. Sagt och gjort. Jag kan inte säga annat än att jag blev väl mottagen som blivande redaktör. Och inte nog med det. Dessutom fick jag veta att som sådan måste man vara med i styrelsen, så man vet vad som är på gång. Så här i efterhand kan jag påstå att jag gjorde snabbkarriär inom SPF Engelbrekt.

Att jag tog det där steget har jag inte ångrat en minut. Jag har lärt känna till allt och alla i stadsdelen där jag bor. Jag har lärt mig massor

och fått insikter inom områden jag inte känt till tack vare alla intervjuer jag gjort. Jag har haft förtroendet att ta fram innehåll och skriva om vad jag vill. Och så har jag haft ett så givande och trevligt samarbete med framför allt Vera Sundberg, vårt konsumentombud, som när det begav sig fick tidningen att överleva. Därtill under åren med en växlande redaktionskommitté.

Det har blivit 56 nummer. Nu hoppas jag att någon tar över efter mig. Tiderna förändras och jag kan tänka mig att jag skulle behöva lära mig en massa nytt för att fortsätta i dagens digitala värld och känner inte för det. Jag har i stället tänkt mig att ägna mig åt just Tillbakablick, Reflexion och Eftertanke. Det är dags för det nu.

Hör gärna av dig, du som är intresserad. Mitt telefonnummer är 070 797 1234 eller mejla a.liljedahl@icloud.com.



Agneta Liljedahl  
Redaktör

## AKTUELLT

<b>April</b>		
3 onsdag	10.20	Vandring
3 onsdag	14.00	Studiebesök
17 onsdag	10.00	Vandring
18 april	11.15	Studiebesök
23 tisdag	14.00	Månadsmöte

<b>Maj</b>		
15 onsdag	10.00	Vandring + Studiebesök
28 tisdag	14.00	Månadsmöte
29 onsdag	10.00	Vandring

*Läs mer i vårprogrammet och på hemsidan.*

## HEMSIDAN

Hemsidan blir mer och mer kanalen till Er medlemmar. Ta gärna för vana att regelbundet gå i på den. Det är där Ni får all den information om vad som är på gång i föreningen och förbundet.

## MEDLEMSKORTET

Förbundet har beslutat att inte skicka ut medlemskortet centralt i år. Vår förening erbjuder därför olika alternativ för distribution. Se vidare sid 8.

## TEMAT

Detta nummers tema har vi kallat I mediavärlden. Vi anade att radio/TV/smartphones och sufplattor spelar en stor roll i människors vardag. Läs om resultatet, vanor förr och idag.

## 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

## SOM VANLIGT

Betr. månadsmöten och studiebesök: *Betalta 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:**  
Gerthrud 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
I mediavärlden .....	4-6
Konsumentnytt .....	7
Sist som först .....	8

# Styrelse och förtroendevalda

Detta år var valberedningens uppgift enkel. Styrelsens ledamöter är desamma som tidigare år med en skillnad. Carl Gustaf Hamilton, som varit adjungerad under 2023 blev nu invald som ordinarie ledamot. Tomrummen efter avgående Greta Jansson och Ulla Ingerdal har ersatts med nya krafter.

## Styrelsen

### 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

### Ekonomiansvarig

Hanno Essén  
070-677 49 12  
hanno.essen@gmail.com

### Medlemssekreterare, webbmaster, arkivarie

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

### Övriga uppdrag

Revisorer  
Elisabeth Lewin  
Roland Liljenberg  
Aina Isberg

### Valberedning

Roland Liljenberg  
Kerstin Tideblad Särner  
Lena Nilsson

### Programgruppen

Charlotte Chatillon-Winbergh  
Vivi-Anne Kickan Ericsson  
Gerd Dahlberg  
Gun Ahldén

### Redaktionskommitté

Agneta Liljedahl  
Vera Sundberg  
Ingrid Westin

### Vandringsledare

Siv Svenzén  
Charlotte Chatillon-Winbergh  
Siv Bergström

### Bouleansvarig

Vivi-Anne Kickan Ericsson

### Bridgeansvarig

Bertil Dahlberg

### Kassör på månadsmöten

Louise Hamilton  
Charlotte Chatillon-Winbergh

### Lotteriansvarig

Aina Isberg

### Kommunens Pensionärsråd

Gerthrud Östlinder

### Stadsdelsnämndens Pensionärsråd

Christina Bergström

### Ny styrelseledamot

Sedan i maj förra året har Carl Gustaf Hamilton varit vår medlemssekreterare med alla kringuppgifter som tillkommer befattningen. Mer eller mindre av en slump åtog han sig uppgiften, då Stig Karlsson, vår förre medlemssekreterare blev svårt sjuk och senare tragiskt avled. Carl Gustaf och hans fru Louise är ganska nya medlemmar och fastnade för våra promenader. Det är under sådana man verkligen lär känna varandra. Under samtalen där framkom den bekymmersamma situationen och Carl Gustaf erbjöd sig generöst att hjälpa till. Dock utan att antagligen inse hur mycket jobb uppgiften i verkligheten innebär.

Under förra året var han adjungerad till styrelsen och blev vid senaste årsmötet invald som ordinarie ledamot. Styrelsen har i och med det nu även fått den juridiska expertis, som saknats efter Olof Björlin, då Carl Gustaf till sin profession är familjeljurist. Dessutom har föreningen fått stor hjälp av Louise med programgruppens arbetsuppgifter.

Vi är glada att kunna hälsa familjen Hamilton välkommen i gemenskapen.

*Styrelsen*



Carl Gustaf Hamilton.  
Foto Agneta Liljedahl.

# Årsmötet 2024

För ett par veckor sedan hölls årsmötet med 65-talet deltagare. Lokalen rymde inte fler tyvärr. Du kan ta del av de kompletta årsmöteshandlingarna på vår hemsida. Programgruppen hade dagen till ära själva gjort små läckra fettisdagsbullar. Stort tack till dem!

## Förhandlingarna

Till mötesordförande valdes vår hedersordförande Kerstin Tideblad Särner, som enligt henne själv, med glädje åtog sig uppdraget. Vår ordförande Gerthrud Östlinder sammanfattade från verksamhetsberättelsen hur föreningen är aktiv inom en mängd områden. Månadsmöten, studiebesök, vandringar, boule och bridge är aktiviteter som våra medlemmar kan delta i. Därtill viktigt är representation i pensionärsråden KPR och SPR. Samarbete med övriga Östermalmsföreningar nämnde hon också. Antalet medlemmar har stadigt ökat under året.



Greta Jansson och Ulla Ingerdal avtackas av ordföranden. Foto Agneta Liljedahl.

Från föredragningslistan klubbades smidigt punkt för punkt av. Av särskilt intresse kan vara att nämna att årsavgiften för 2025 kommer att bli 380 kronor.

Två personer avtackades av ordföranden, nämligen Greta Jansson och Ulla Ingerdal. Gerthrud talade om deras stora insatser för föreningen och överlämnade varsin bukett vårtulpaner.

## Anders och Emma Zorn

Efter årsmötesförhandlingar hälsade vi Ola Gäverth välkommen, en återkommande gäst hos oss. Denna gången fick vi ta del av hans berättelse om Emma och Anders Zorns konst och liv. Zorn var den fattige, begåvade unge mannen som gifte sig med den rika, vackra flickan. Han blev den uppburne, världsberömda målaren, hon levde på sin integritet. Att hon stod ut med honom är svårt att förstå. En frekvent bordellbesökare, därtill älskarinnor och ett hur osunt liv som helst. Sex med sina modeller hade han dock inte. Anders Zorn blev bl.a. i USA målaren på modet och har avporträtterat inte mindre än tre

amerikanska presidenter. Ola skildrade med inlevelse deras dramatiska liv och deras nära vänskap med familjen Carl Larsson. Anders Zorn dog 1920 vid endast 60 års ålder. Fru Zorn, hon ville alltid bli tilltalad så, tog som änka bl.a. initiativet till Zornmuseet i Mora, där man idag kan beundra hans konst inte minst hans fenomenala sätt att skildra vatten och vågspel.

Agneta Liljedahl



Ola Gäverth, i vardagslag radiojournalist på P4. Foto Agneta Liljedahl.



Emma och Anders Zorn. Montage Ola Gäverth. Nationalmuseum.

# 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

# I mediavärlden

Första gången Vera Sundberg, 91, såg TV var 1953 i ett skyltfönster då drottning Elisabeth kröntes. TV hemma var första gången hos hennes morbror 1956. Inte förrän 1964 skaffade hon och hennes man TV och anledningen var mest för att locka svärmor att vara barnvakt.

I min barndom och ungdom på 30-50-talet betydde radion mycket då ju ingen hade TV. I vår familj lyssnade vi regelbundet på Familjen Björk som handlade om en medelklassfamilj, ungefär som vår och de ganska vardagliga händelser de upplevde. Rollerna spelades av den tidens kända skådespelare och serien var mycket populär. Min far hörde som så många andra under kriget på kvällsnyheterna och ve den unge som störde. Innan nyheterna hörde vi oftast på grammofontimmen med ett varierat musikutbud oftast med en marsch i slutet. På landet särskilt om mormor var där var börsnyheterna viktiga. Mormor måste haft aktier i Billerud och Uddeholm för då kunde hon nicka förtjust och så måste vi ju alla höra vädrerleksrapporten. Men varför mormor även hörde sjöutsikterna vet jag inte. En gång frågade jag henne vad man gjorde i Djurö Klubb och Simpnäs Klubb. (Jag och mina kompisar hade en liten klubb som vi kallade Prästkragarna). Oerhört spännande var det ju också att lyssna till Sven Jerring när han rapporterade från tävlingarna med Gunder Hägg och Arne Andersson. Sven Jerring var ju farbror Sven och hans Barnens brevlåda ville min bror och jag inte missa. Tänk om någon man kände var där



Veras far lyssnar på radio efter läkarmottagningens slut.

och sjöng! En kompis och jag lyssnade på en deckare som hette Mordets Melodi, som sände kalla kårar utefter ryggraden när melodin hördes. Hon var så rädd när hon skulle gå hem att jag lovade följa henne. Det slutade med att min äldre bror fick rycka ut.

Inte ens 1969 hade vi TV på landet. Jag ansåg att det inte hörde till landslivet att sitta inne och titta på TV, men tvingades därför av våra söner att åka till Stockholm för att se månlandningen. Numera har vi två TV apparater på landet. Snart nog tog TV:s nyhetssändningar på kvällen över från radions även om jag hellre hörde tolvslaget från Stadshuset, dagens dikt och radions nyheter om jag var hemma vid den tiden. Nu som pensionär hör jag ofta radioföljetongen och då även resten till klockan 13.

Jag hade en studentkamrat (Qui Nyström) som gjorde barnprogram för SR som mina söner regelbundet lyssnade på. De t.o.m. medverkade vid några tillfällen. Jag gav henne en gång en idé om en dockas äventyr som ledde till flera program plus en klippdocka i Röster i Radio.

TV hade förr ambitionen att spela in många litterära verk. Vem minns inte Hemsöborna, Markurells i Wadköping, Raskens m.fl. med den tidens bästa skådespelare. TV köpte också utländska, spännande serier som t.ex. Onedinlinjen och Matador. Forsytesagan var den första serie som jag såg och jag ville absolut inte missa ett enda avsnitt. (Det var ju innan möjligheterna att se i stort sett allt man missat på Play). Barnen hade också sina serier som man som förälder gärna såg tillsammans med dem, en del pedagogiska som Fem myror är fler än fyra elefanter

och DDR:s lille John Blund som så omärkligt strödde socialistisk sand i barnens ögon. Sedan kom alla inspelningar av Astrid Lindgrens böcker lika roliga för barn som för vuxna, den oförglömliga Emil och Pippi t.ex. För äldre ungdomar och deras föräldrar fanns Monty Python, pop- och rocksångare, deckare och så den eviga melodifestivalen. Ju större utbud på TV desto mindre lyssnade jag på radio och desto oftare satt jag (ofta sovande) framför TV.

Men utbudet av nyheter, sport, filmer, morgon- och kvällsoffor, debattprogram, intervjuer, deckare, filmer m.m. och dessutom allt man kan se på Play är i dag enormt och har man dessutom betalat för andra kanaler skulle man kunna sitta dygnet runt med fjärrkontrollen och säkert hitta något av intresse. Men som pensionär som har tid och ro att bara lyssna till tal har jag på sistone allt mer gått över till att höra på radions olika program och poddar, så slipper man distraherande programledare och reta sig på märkliga kreationer och knasiga frisyrrer. Men ibland känns det som man ägnar både radio och TV (och även mobilen) för mycket tid och försummar sådant som man roade sig med förr. Framför allt att läsa, handarbete, spela spel och umgås med släkt och vänner. Men rätt använd kan både radio och TV verkligen berika ens liv. Jag försummar sällan natur- och vetenskapsprogram eller hela operaföreställningar som man annars aldrig skulle ha en chans att se "live". En politisk debatt kan också kännas spännande även om man själv inte kan delta. Men många underhållningsprogram verkar vända sig till andra målgrupper än seniorer.

Vera Sundberg

# I mediavärlden

Vi bad ett av de yngre paren i vår SPF-förening att skriva om sina radio- och TV-vanor idag och hur de har utvecklats med åren. De tror inte att deras vanor skiljer sig nämnvärt mot övriga seniorers och att många säkert har anammat utvecklingen betydligt mer än vad de har.

Vi ser framför allt på SVT1 och TV4 men vårt traditionella tv-tittande har minskat avsevärt. Det är sällan vi ser program vi gillar på utsatt tid. I stället streamar vi dem från SVT play eller TV4 play. Rapport, den långa sändningen, är ett måste och vid varje ny säsong av Mästarnas mästare och Husdrömmar, nu aktuella på SVT 1, missar vi inte ett avsnitt. På TV4 följer vi just nu Mästerkockarna.

När det blev modernt med stora smarta TV-apparater tyckte vi att 32 tum var tillräckligt, men oj vad man vänjer sig så nu har även vi skaffat en större, en 55-tummare, och med den får det räcka, om vi inte ska möblera om.

Numera är det även vanligt att vi tittar på TV via streamingtjänster som Netflix och HBO Nordic, där det finns en uppsjö av serier och filmer. Mycket är inte i vår smak men med hjälp av släkt och vänners tips hittar vi en del guldkorn. Dessutom håller vi koll på dagstidningens re-

censioner. "En helt vanlig familj" är en mycket stark kriminaldramaserie som vi nyligen sett på Netflix. På HBO kan vi rekommendera drama-serien "The Gilded Age".

Det är skönt att slippa reklamavbrott när man ser på SVT och reklam slipper vi även på våra streamingtjänster.

Tack vare snabb internetuppkoppling kan vi streama tv-program direkt till våra datorer, smartphones och surfplattor och har därmed blivit mer flexibla med våra tittarvanor. Internetanvändningen har även gjort det möjligt att ta med våra streamingtjänster till vårt landställe där vi annars enbart skulle ha tillgång till SVT1 och TV4.

Radion har egentligen aldrig stått på hemma hos oss. Sommarpratarna vill vi inte missa men vi lyssnar aldrig på dem under sommaren men direkt efter laddar vi ner dem från Sveriges Radio och betar av dem en efter en. Under många år har vi lyssnat på böcker via mobilen. Det är otroligt

trevligt att följa en berättelse via hörlurar när man är ute på egen promenad med hunden eller när man dammar och dammsuger. En av oss prenumererar på streamingtjänsten Spotify och lägger upp egna musiklistor. Podcasting har vi börjat nosa på, i samband med bilkörning, och vi förstår att där finns mycket att hämta.

Sammanfattningsvis kan vi säga att våra TV- och lyssnarvanor har förändrats dramatiskt de senaste åren. Förändringen har gett oss ett bredare utbud av program och filmer, samt möjligheten att titta och lyssna på dem när och var vi än är.

Eftersom tekniken förändras i mycket snabb takt är vår farhåga att vi så småningom inte kommer att kunna hänga med i utvecklingen av tv-apparater, datorer, smartphones och surfplattor. Det gäller att försöka tvinga sig till att hänga med tekniken, så länge man kan.

Louise & Carl Gustaf Hamilton



I mediavärlden.

# I mediavärlden

Lägerelds-tv, vad är det? Ett begrepp som nästan helt försvunnit. Linjär-tv likaså. Det är ca 15 år sedan som den första streamingtjänsten kom, SVT play. Ulla Löfström, 75, skaffade sin första I-pad för så där 10 år sedan, idag ett måste, och förvånas över hur fort allting utvecklats.

Lägerelds-tv, ”så var det ju förr på Ljobbet”, säger Ulla, som har ett yrkesliv inom reklambranschen bakom sig. Vid fikapauserna pratade man om vad man sett på TV kvällen innan. Vem som gillade vilka program av det som fanns på SVT:s kanaler. Kanske hade man också en DVD-spelare, som man kunde ladda med en hyrd film. Idag är det annorlunda. Streaming är vad som gäller, är det man pratar om och ger varandra tips om bra program.

De streamingtjänster som Ulla och hennes man A har är först och främst Netflix och HBO, som har det största utbudet av det mesta. SVT play kompletterar med att de kan se på SVT:s utbud när det passar dem. Någon gång kan det hända att de ser ett program på den tid det är annonserat, men så fungerar livet egentligen inte idag.

”Paddan” är något Ulla har väldigt svårt att tänka sig vara utan. Det kanske började med att familjen bor halva året på en nog så isolerad skärgårdsö. Där är paddan hennes kontakt med det vanliga livet i stan, som hon följer noga. Hon har därför investerat i en stor modell, trots att det kostar. Hennes favorit app heter Readly. Den innehåller 7000 titlar av all världens tidningar och tidskrifter. På den kan hon läsa först och främst sin dagstidning. Det är en enorm skillnad från förr, då tidningen med fördyrat porto kom till brevlådan på andra sidan fjärden. Ur det enorma utbudet kan hon sedan välja de titlar som hon är intresserad av. Hon skärmdumpar och sorterar i mappar sånt hon tycker är viktigt att spara och även tips.

Som nu allt om köksombyggnad som eventuellt kommer att bli aktuellt. Ännu så länge bara önskedrömmar. En trådlös skrivare kompletterar.

Hur Readly funkar är svårt att förstå med en månadsavgift på 99 kronor och möjlighet att dela med fem andra personer.

Sin mobil använder hon mest till att skicka SMS. Hon liksom många har nästan slutat ringa vanliga samtal. Hennes barn är så upptagna på sina arbeten att det stör, men att ta emot ett SMS går bra. Hon gillar de där korta spontana kommentarerna till dagens händelser.

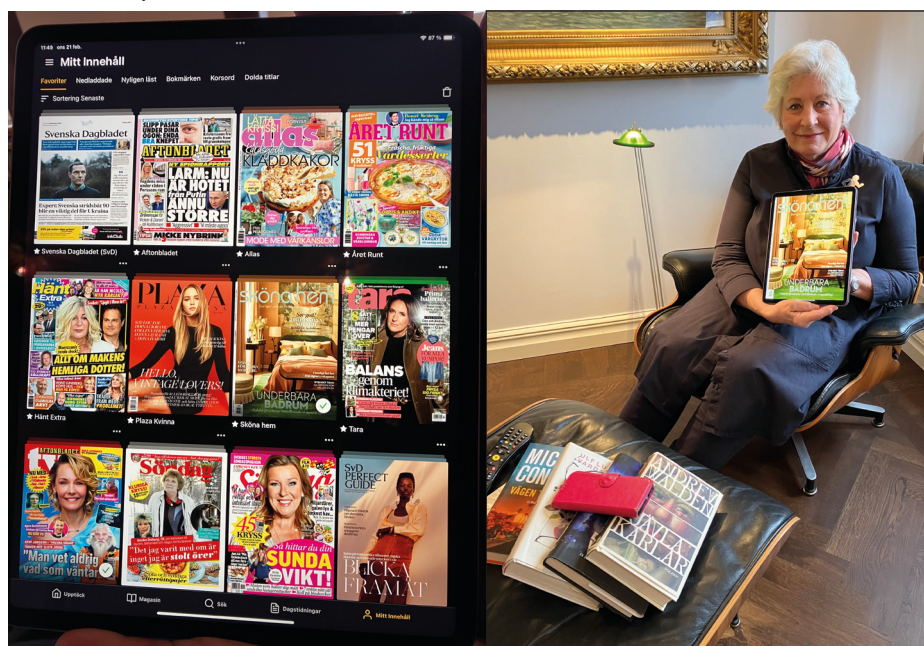
Hemma i stan när vintermörkret sänker sig och det snöblandade regnet smattrar mot rutan händer det inte så sällan att hon och A någon eftermiddag hittar något de gemensamt vill titta på.

Men på kvällarna, som den bokslukerska som Ulla dessutom är, kan det mycket väl hända att hon

drar sig tillbaka vid halvnotiden omgiven av den älskade bokhögen, paddan och mobilen för att välja precis det hon känner för – se en film, lyssna till en pod eller läsa en bok. Och en vanlig tryckt bok ska det vara med blad att vända och inte någon steril ljudbok.

I sin numera alltmer digitala värld och med sina böcker tycker Ulla att hon aldrig behöver ha tråkigt.

Agneta Liljedahl



Med Readly, böcker, I-phone, fjärrkontroll och ”padda”, kan man ha det bättre? Foto Agneta Liljedahl.

# Konsumentnytt

Liksom Råd & Rön har Vera Sundberg konstaterat att maten blivit mycket dyrare. Matpris-kollen har kommit fram till en ökning i genomsnitt på 5,2 % från förra året. Här skriver hon om hälsofarliga ämnen av olika slag som man skall se upp med och akta er för att bli lurade.

## Fiskpinnar

R & R har testat fiskpinnar som förr tillverkades i Sverige av Findus men numera utomlands. Den vanligaste fisken som ingår, c: a 57 -65 % är Alaska Pollock, i något enda fall torsk. Resten är panering som består av vetemjöl, rapsolja, potatisstärkelse, salt, jäst och kryddor. Tyvärr innehåller fiskpinnarna PFAS ett samlingsnamn för ämnen som ingår i kosmetika, brandskum, funktionskläder, stekpannor m.m. Dessa ämnen är svårnedbrytbara och misstänks leda till hälsoproblem. De testade fiskpinnarna hamnade alla under gränsvärdet. Men då dessa ämnen ingår i olika matvaror vet man inte hur mycket man får i sig, särskilt inte barn med lägre kroppsvikt. Findus fräsiga fiskpinnar för 2,99/pinne fick högst poäng men var också dyrast. Bra köp var Ocean Sea Fish Fingers för 2,00/ pinne från Lidl.

## Bisfenol

Ännu ett farligt ämne som kan ge skador på lever, immundeforsvar och på reproduktionen. Det kan vara på väg att förbjudas. Det används till plastlaminat i konservburkar. R & R har testat burktomater och funnit Bisfenol i samtliga dock inte över nuvarande gränsvärden. Men våren 2023 skärpte Europeiska livsmedelsmyndigheten sina rekommendationer. En toxikolog vid Livsmedelsverket tycker inte att det finns någon anledning att vara orolig om man ätit burktomater. Man behöver inte heller kasta de burkar man har. Bisfenol lämnar kroppen ganska snabbt. Tomatkross i tetrapack som R & R samtidigt undersökte innehöll inga Bisfenoler. R & R har testat ett antal tetraförpackningar och burkar med tomatkross, förutom på förekomsten av Bisfenol, också på smak, doft, konsistens och önskade ämnen såsom kadmium. Bäst i test var Garants ekologiska krossade tomater och ICAs I love ecco för 17 kr. Tomatkross är en mycket vanlig stapelvara i våra skafferier. Som alltid måste

man ta hänsyn till hur ofta man får i sig gifter och hur mycket personen väger. Bisfenol är i dag helt förbjudet i nappar och nappflaskor.

## Kan man frysa om fryst mat?

Från Livsmedelsverket svarar man att det kan man göra. Bäst är det då om maten tinat i kylskåpet. Risken att bakterier och mögelsporer hamnat på maten är då mindre. Men maten blir torrare då vatten avdunstat vid tiningen.

## Robotdammsugare

R & R har testad robotdammsugare på golv som är dammiga, sandiga, med utspilda brödsmluror, med djurhår, med springor och kladdiga fläckar och dammiga hörn. Tyvärr är resultatet ganska uselt. En vanlig dammsugare skapar ett kraftigt vacuum som ger ett kraftigt sug. En robotdammsugare har i stället små borstar som föser ihop dammet till öppningen där en klen sug tar upp dammet. Mycket lite damm tas upp på det sättet. Bättre går det med smulor. Djurhår fastnar i borstarna som måste rengöras. Mycket lite tas upp ur springor. Jämfört med konventionella dammsugare fungerar de dåligt men har ju andra fördelar i sin självständiga städning. Några har t.o.m. tömningsstationer och moppningsfunktioner med mikroduk och vatten. 15 av 17 missar mer än hälften smutsen. Den billigaste och bland de bättre var On RCR 100 för 1299 kr. Robotdammsugare kan kosta upp till 20000 kr utan att ha bättre prestanda.

## 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 toapapper 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 returfibrer 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.

## Kaffebryggare

Alla testade oavsett priset bryggde gott kaffe. Problemet var temperaturen på det färdiga kaffet och tiden det tar. Biltemas för 200 kr fick nästan lika höga poäng som Brauns för 600 kr

## Kriminella ligor

700 miljoner har kriminella ligor lurat till sig av äldre genom telefonmanupulationer förra året!

Vera Sundberg  
Konsumentombud

### Ditt medlemskort är personligt.

Kortet är bara giltigt om du är medlem i SPF Seniorerna och har betalat din årsavgift. Skriv ditt namn i fältet nedan.

Member of The Swedish  
Association for Senior Citizens

Giltigt t.o.m. 2025-02-29

SPF  
SENIORERNA

# Äntligen vår

När jag skriver detta har våren kommit till Stockholmsområdet enligt SMHI. Och visst känns det så när dygnstemperaturen hållit sig över 0-strecket ett antal dagar, och vintergäck och snödroppar börjar titta upp från sin vintervila. Och vår förening är i full gång med alla sina aktiviteter under våren.

Hoppas du har tagit del av Engelbrektsbladet, som du fick strax för julhelgen. Där hittar du vårens riktiga programutbud med resor, månadsmöten, studiebesök och mycket annat.

Och visst har seniororganisationerna mycket att arbeta med för att bevaka och ta initiativ till att vi äldre ska ha ett gott liv. Oftast är det enklare att göra det inom en sammanslutning/förening. SPF Seniorerna är just en sådan sammanslutning som, utifrån sin politiska och religiösa obundenhet, har möjlighet att påverka politiska beslut på riksnivå (Förbundet SPF Seniorerna), och genom lokalföreningarna, på beslut i äldrefrågor inom stadsdelsnämnderna, för vår del Stadsdelsnämnden Norra innerstaden. Genom representation i Kommunens Pensionärsråd, KPR, i

Stockholms kommun kan vi påverka bl.a. i frågor om äldres bostadsbehov, äldreomsorg, hälso- och sjukvård, trafikfrågor. På riksnivå arbetar SPF Seniorerna med bl.a. pensionsfrågor och äldres ekonomi, omsorgsfrågor och allt som påverkar seniorers livskvalitet.

SPF Seniorerna Engelbrekt finns representerad i Norra innerstadens pensionärsråd (SPR) genom Christina Bergström och jag själv är utsedd av SPF Stockholmsdistrikt att representera i kommunens pensionärsråd (KPR). Mycket intressanta och viktiga uppdrag.

Men för att vi ska göra det på ett sätt som verkligen förbättrar livet för oss seniorer, måste vi få dina tankar om vad du tycker är viktiga frågor som vi ska driva i pensionärsråden. Behoven varierar och därför vill vi ha era tankar och förslag. Ring upp oss, skicka ett mail eller kom till månadsmötena, så får vi höra era tankar och önskemål. Det finns alltid utrymme för en stunds diskussion i samband men månadsmötena, om du önskar det.

I skrivande stund har vi just fått veta att vi fått de föreningsstöd vi

sökt från Stadsdelsnämnden för vår verksamhet i vår förening och för en Senior dag som vi fyra SPF föreningar på Östermalm (SPF Engelbrekt, Hedvig Eleonora, SPF Gärdet/Djurgården, Karlaplan) ska anordna under hösten, en dag som vänder sig till alla seniorer i stadsdelen. Den omfattande verksamhet vi har kan inte genomföras med enbart medlemsavgifter och mindre deltagaravgifter. Därför tar vi tacksamt emot stadsdelsnämndens bidrag. Vi tar föreningsstödet som ett kvitto på att vår verksamhet är viktig för oss seniorer i stadsdelen.



Gerthrud Östlinder  
Ordförande



Eftersom förbundet i år inte skickar ut några medlemskort finns det tillgängligt på våra månadsmöten. Vill du inte vara med på själva mötet går det bra att komma upp strax före mötet. Vill du i stället få medlemskortet hemskickat kan det göras till självkostnadspris (porto och kuvert) 20 kronor. Betalningen görs till föreningens bankgiro 268-6244, eller via swish 123 508 40 09. Ange ditt namn.