

# Engelbrektsbladet



Nr 133 augusti 2024 Årg. 34

Grundad 1981

## Kära medlemmar!

Allra först önskar jag er alla en riktigt fin fortsättning på sommaren. I en sommarkrönika kan man ju både se tillbaka på den del av året som varit och se framåt mot vad som väntar oss till hösten. Jag väljer det senare.

Ett begrepp som så gott som varje dag möter oss, inte minst i olika medier, är Artificiell Intelligens, AI. Många, liksom jag, tycker nog att det är svårt att riktigt få en bild av vad AI är. Tekniken finns mitt ibland oss och för oss seniorer har AI många ingångar, som kan ge oss bättre livskvalité på äldre dar. Hälsorelaterad teknik ger oss och anhöriga trygghetssystem som, om vi integrerar dem i våra liv, kan göra att vi kan leva tryggare och vara aktiva och självständiga längre.

Men visst finns det men... . All information som sköljer över oss om trollfabriker, falska AI-genererade texter, bilder och bedrägerier, gör det nödvändigt för oss att vara skeptiska och analyserande av det vi möter i medierna. Låt oss vara vaksamma, ta till oss av det som är bra och nödvändigt för hög livskvalitet. Vi har en lång historia av att bejaka ny teknik så nog ska vi klara AI också.

Varför skriver jag detta, när det viktigaste är att önska er en fin fortsättning på sommaren och välkomna tillbaka till våra

höstaktiviteter. Jo, för att knyta an till våra intressanta program. Självklart har vi inslag om digitalisering och AI. Vi fyra SPF-föreningar på Östermalm förenar oss i ett seminarium om Människan i den digitala världen med särskilt fokus på seniorer den 3 oktober. På Seniordagen den 14 november får vi bl.a. veta mer om vad AI betyder för SVTs tittare.

Nog om AI, vi har som vanligt ett intressant och lärorikt höstprogram med utmärkta medverkanden på våra månadsmöten, studiebesök och resor. Anmäl er i tid! Många aktiviteter blir snabbt fulltecknade. Bridge och boule fortsätter som vanligt.

Vi söker också en ny redaktör till Engelbrektsbladet. Kontakta någon i styrelsen t.ex. Agneta Liljedahl som under många år har gjort det till en så uppskattad tidning.

Välkomna till våra aktiviteter som börjar i slutet av augusti.

Gertrud Östlinder  
Ordförande



## AKTUELLT

### Augusti

20 tisdag	14.00	Månadsmöte
30 fredag	12.00	Studiebesök

### September

4 onsdag	12.00	Hälsodag/ vandring
17 tisdag	14.00	Månadsmöte
18 onsdag	9.40	Vandring
19 torsdag	14.00	Studiebesök

### Oktober

1 tisdag	10.00	Studiebesök
2 onsdag	10.30	Vandring
3 torsdag	14.00	AI-Seminarium
16 onsdag	10.30	Vandring
17 torsdag	14.00	Studiebesök
29 tisdag	14.00	Månadsmöte
30 onsdag	10.30	Vandring

## HÄLSODAG, AI-SEMINARIUM och SENIORDAGEN

Tre högintressanta event under hösten. Läs mer i Höstprogrammet under Gemensamt för Östermalm och kolla våra mejlutskick.

## E-POSTADRESSER

VIKTIG UPPMANING, anmäl din e-postadress, om du inte gjort det, till [carlgustaf.hamilton@gmail.com](mailto:carlgustaf.hamilton@gmail.com) Vi skickar ut meddelanden om nyinsatta aktiviteter och annat som vi önskar att ni alla ska ta del av.

## MÅNADSMÖTENA

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](mailto:charlotte@ch-w.se) eller Gerd Dahlberg, tfn 070 631 15 28/[dahlberg.gerd@gmail.com](mailto:dahlberg.gerd@gmail.com)

## HEMSIDAN - HEMSIDAN - HEMSIDAN

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

Läs den och håll dig informerad.

### Redaktör:

Agneta Liljedahl, tel. 070-797 1234  
[a.liljedahl@icloud.com](mailto:a.liljedahl@icloud.com)

### Ansvarig utgivare:

Gertrud Östlinder,  
Lill-Jans Plan 3, 11425 Stockholm

### Redaktionskommitté:

Ingrid Westin  
Vera Sundberg,

Engelbrekts hemsida: [spfseniorerna.se/engelbrektstockholm](https://www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm)

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

## INNEHÅLL

På gång, Reseprogram,  
Höstprogrammet, Studieförbundet  
Vuxenskolans kursprogram,  
Konsumentnytt, Sist som först.

# På gång

Vårsåsongen var verkligen innehållsrik. Resan till Skagen blev den lyckade utlandsresan. Ingrid Giertz-Mårtensson avslutade månadmötena med att berätta om sin intressanta bok *Manligt Mode*. Ekebyhovs slott var sista studiebesök och vandrarna avslutade säsongen runt Ösbyträsk.

## Där kultur och natur möts

De som önskar detta måste vara mycket nöjda med SPF:s resa till Skagen där dessutom solen sken och syrenerna blommade. Sandormen dragen av en stor traktor gjorde att vi kom långt ut på Grenen och kunde sedan vandra ut i sanden dit där Skagerack och Kattegatt möts. Vind och vågor förändrar oavbrutet landskapet på norra Jylland vilket ”Den Tillsandede Kirke” är ett tydligt bevis på. Endast tornet sticker upp på den medeltida kyrkan som sanden redan på 1500-talet började begrava och som 1795 stängdes för gott. På Skagen Odde Naturcenter fick vi via film och utställningar mer info om dessa naturkrafter.

Nästa dag blev kulturdagen då vi fick förmånen att se Skagens museum och paret Anchers bostad före ordinarie öppningstid. På konstmuseet var många av de vackra målningarna av P S Krøyer, C Krohg, M Ancher m.fl. Tavlör



Sandormen.

Grenen.



På Den Tillsandede Kirke.  
Foton Vera Sundberg.

man sett på film och i konstböcker: konstnärens hustrur på stranden, den idoga fiskarbefolkningen, de glada måltiderna. Hela matsalen på Bröndom är flyttad till konstmuseet. Paret Ancher var de enda konstnärerna som var bofasta i Skagen.

Även konstnärernas hustrur målade, dock mest interiörer och porträtt. (Marie Krøyers tidiga konstverk ställs ut på Waldmarsudde till 1/9. Hon fick liksom Karin Larsson mest hålla på med heminredning som gift.) Några dikter av Strindbergs samtida H Drachmann och flera danska sånger och pianostycken inledde den ena av våra middagar. En traditionellt tillagad Skagenspätta på andra middagen hör väl också till kulturen. De långa bussresorna och guidernas svårhörda danska hör ju till det mindre njutbara.

Vera Sundberg

## En trevlig dag

Den 29 maj, en lagom varm och solig dag, lämplig för en längre promenad kände jag att det var dags att sträcka på benen. Men för att backa bandet, som det heter, så var jag en rätt flitig vandrare med SPF-Engelbrekts vandrargrupp före pandemin som lamslog de flesta aktiviteter i landet. Därför blev jag lite av en stugsittare tillsammans med min fru. När pandemin var över började landet återgå till mera normala gångor. För mig blev det trots hävda restriktioner inget vandrande på grund av flera skäl. Men till vårens sista vandring, inställde jag mig till gruppens mötesplats vid Slussen. Där stod redan fem personer, varav tre välkända damer. Ett mycket glatt återseende. Det kändes inte alls som att det gått flera år sedan sist.

I samlad trupp gick vi till bussen som förde oss till Gustavsberg där vi startade vandringen, motsols runt Örbyträsk. Av namnet att döma skulle man tro att det är ett träsk, men icke, det är en väldigt idyllisk liten sjö. I sakta mak tog vi oss fram längs en skogsstig över berg och trädrötter och med hjälp av varandra gick det bra. Längs vägen diskuterades alla botaniska rariteter och luktades det på all sköns blommor. Vi gick över före detta åkermark, längs spångar, asfalt och en grusväg och kom fram till sjöns övre ände där vår rastplats var inplanerad. Härligt att slå sig ner och plocka fram termos och smörgåsar. Allt avnjutet under trevligt småprat. Den fortsatta vandringen gick längs vackra skogsvägar med syrener och äppelblom.

När vi efter många timmars vandring åter kom till Gustavsberg låg där lägligt ett café som vi besökte. Kaffe med en bakelse i den svalkande lokalen satt verkligen fint. Efter denna heldag var det bara att ta bussen åter till Slussen och dess brusande stadsmiljö.

Slutsats; härligt med frisk luft, motion för benen och framför allt ett mycket gott sällskap. Det kändes som förr i tiden och varken jag eller ”damerna” tycktes hade blivit en dag äldre.

Göran Däcker



Vintergrönt och vit vårskrud vid Ösbyträsk. Foto G. Däcker.

## Reseprogram hösten 2024

### 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

### Örebro slott och Miniature Kingdom

**Onsdagen den 25 september** Arrangör: **Germund Olinder**

Avfärd från Karlaplan kl. 08.00, åter cirka 18.45

Vår buss tar oss med en bensträckare efter vägen till Örebro och den ståtliga borgen som är **Örebro slott**. Vi får här höra slottets intressanta historia under en guidad visning.

Till **Wadköping** förflyttar vi oss sedan för vår lunch.

**Miniature Kingdom** i Kungsör, som är vårt nästa stopp, är ett Sverige i miniatyr från Abisko till Kungsör. Efter det besöket går vår resa tillbaka till Stockholm.

**Pris: 995:-**

Beställ gärna detaljerat produktblad.



### Sigtuna

**Sigtunastiftelsen med konsert i Mariakyrkan**

**Måndagen den 30 september 2024**

Idé och produktion: **Linnéa Sallay**

Avfärd från Karlaplan kl 09.00 åter cirka 18.00.

**Sigtunastiftelsen** är en helt unik miljö som är svår att fånga med ord, den måste upplevas. Det är som att kliva in i en helt annan värld, tiden kring förra sekelskiftet.

**Linnéa Sallay**, operasångerska och guide, ansluter till vår buss på Karlaplan och guidar färden upp till Sigtuna. Vi inleder här med ett besök på Sigtunastiftelsen där vi serveras förmiddagskaffe & smörgås/kaka.

**Därefter** följer en mycket intressant visning då vi får höra mer om Stiftelsens historia. Vi får även en rundvandring med en auktoriserad guide i Sigtuna, Sveriges äldsta bevarade stad.

**Kl. 13.30** serveras vår lunch i en helt fantastisk miljö från 1909 – Sigtuna Stadshotell.

**Lite egen** tid innan det är dags att bege sig till den välbevarade klosterkyrkan från 1200-talet – **Mariakyrkan**. Här berättar vår Sigtunaguide lite kort om kyrkans historia. Linnéa avrundar denna fina dag med en konsert då vi får lyssna till vacker musik för sång & fiol.

**Pris: 1 450:-**

Beställ gärna detaljerat produktblad.



### Skåne och Danmark 4 dagar

**8 – 11 oktober**

Arrangör **CK:s Resor**,

Reseledare: **Germund Olinder**

Avresa 8/10 kl. 07.00 från Scandic Hotell Kungsgatan, åter 11/10 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**, museum för konst och design vid Värnamo. Vi får en guidad visning av utställningen och äter därefter vår **lunch** i museets restaurang.

Vårt hotell blir **Scandic Star** 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.

## Dalarna med Anders Zorn och Carl Larsson

23 – 24 oktober

Program: Germund Olinder

Teknisk arrangör: Delfinbuss AB

Avfärd från Karlaplan kl. 08.00, åter nästa dag ca 18.15.

*För drygt hundra år sedan fungerade Anders och Emma Zorns morahem som nav i Dalarnas kulturliv. Huset står än idag kvar i örört skick och välkomnar varje år nya gäster, som vill uppleva ett konstnärshem utöver det vanliga.*

*"Var välkommen kära du, till Carl Larsson och hans fru". Så står det över ingången till Carl och Karin Larssons älskade Lilla Hyttlös i Sundborn utanför Falun. Paret förvandlade huset till ett av världens mest kända konstnärshem.*

### Dag 1

På vägen mot Mora stannar vi för först en bensträckare och sedan för lunch i Restaurang **Officerssalongen** vid Rommehedsläget.

I **Mora** får vi en guidad visning av **Zorngården**, varifrån vi går några steg över till **Zornmuseet** med dess konstskatt.

Vi övernattar på **Lerdalshöjden** i Rättvik med vacker utsikt över Siljan. Trerätters middag på hotellet.

### Dag 2

Efter frukosten går vår färd till **Carl Larssongården** i Sundborn. Vi får en guidad visning i detta charmiga orörda konstnärshem, präglad av både Carl och Karin Larsson.

Lunch i **Dalasalén** i Falun och eftermiddagskaffe på **Måns Ols** utvärds-hus på vägen mot Stockholm.

**Pris p/p i dubbelrum: 3 385:- Enkelrumstillägg: 350 kr.**

Beställ gärna detaljerat produktblad.

## Salsta slott och julmat. Halvdagsutflykt

Tisdagen den 3 december

Arrangör: Germund Olinder

Avfärd från Karlaplan kl. 10.00, åter cirka 15.30.

**Salsta slott**, som ligger ca 2,5 mil norr om Uppsala, var först ett renässansslott från början av 1600-talet och som på 1670-talet byggdes till och om till ett barockslott.

I en guidad rundvandring får vi höra om slottets intressanta historia och om de olika släkter som bebott det.

**Obs:** ej handikappanpassat.

**Vår lunch**, som vi intar efter den guidade turen, består av en silltallrik och en jultallrik.

**Pris: 845:-**



## 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 2024**

**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](https://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 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/hedvigleonora](http://www.spfseniorerna.se/hedvigleonora)

Tisdag 20 augusti kl. 14.00

## EFTER BARBRO WESTERHOLM

Malin Danielsson berättar om att ha axlat rollen efter Barbro Westerholm som Liberalernas seniorpolitiska talesperson och som ordförande för Liberala seniorer. Barbro Westerholm är en förebild och läromästare för Malin.

Malin Danielsson är född i Halmstad 1977 och har varit kommunalråd i Huddinge.

Hon är ordinarie riksdagsledamot sedan 2020.

Tisdag 17 september kl. 14.00

## HILMA AF KLINT

Hilmas brorson, Johan af Klint, som doktorerat i buddism, kommer att tala om sin världsberömda faster Hilma, om hennes konst, om henne som teosof och pionjär inom abstrakt måleri och att vi äntligen kan se de berömda konstverken, som varit undangömda i 50 år.

Tisdag 29 oktober kl. 14.00

## GRAND HOTEL SOM ROMAN

Ruth Kvarnström-Jones är författare, född och uppvuxen i Storbritannien, men bor sedan 30 år utanför Stockholm. I tonåren blev hon intresserad av svensk historia. Ruth kom till Sverige som gäststudent under en termin. När studierna var klara i London flyttade hon till Stockholm, bildade familj, startade företag och blev copywriter.

Hennes första roman Halleholm utkom 2020. Efter romanen om Grand Hotel planerar Ruth skriva en serie som utspelar sig i klassiska miljöer i vår huvudstad.

Tisdag 26 november kl. 14.00

## STIG FREDRIKSSON

Ett välkommet återbesök av den kände journalisten och författaren. Han var i många år utrikeskommentator i SVT:s Aktuellt, där han tidigare var chef.

På senare år har han skrivit uppmärksammade böcker om Ryssland, där han varit utrikeskorrespondent.

Föreläsningen kommer att handla om kriget i Ukraina och varför det berör även oss i Sverige. Eftersom valet precis har varit i USA kommer han också att ta upp det.

Tisdag 10 december kl. 14.00

## NEW ORLEANS TRIO

Med sin vokalist kommer de denna dag att bjuda oss på en svängig eftermiddag i Lucias och julens tecken med lite snack och passande musik.

Trion består av Hans Hultman/piano, Olle Nilsson/trumpet och Bengt Herslöv/banjo.

Nyttillskott är sångerskan Bodil Åström.

# 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.**

Fredag 30 augusti kl. 12.00

## 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 till idag.

Vi är välkomna besöka henne i hennes ateljé och hem

Mötesplats: Östra Station kl. 12.10. Tåg till Åkersberga.

Kostnad: 100 kr.

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

Torsdag 19 september kl. 14.00

## RYSK-ORTODOXA KYRKAN

Besök i den rysk-ortodoxa kyrkan på Birger Jarlsgatan, "huskyrka" sedan 1907 för den, både kulturellt och historiskt intressanta, första ortodoxa församlingen i Sverige, grundad år 1617. Den har inget med den ryska kyrkan att göra, varken religiöst eller politiskt. Fader Angel kommer att guida oss.

Mötesplats: Birger Jarlsgatan 98.

Kostnad: 100 kr.

Anmälan till Gerd Dahlberg, tfn 070-631 15 28, senast den 12 september.



Tisdag 1 oktober kl.10.00

### **PRESSBYRÅNS MUSEUM**

Svenska Telegrambyrån startade 1899 och får ensamrätt sälja tidningar vid landets samtliga stationer. Vi kommer få en guidad tur i detta fina museum.

Mötesplats: Strandbergsgatan 55, nära Lindhagensgallerian.

Kostnad: 120 kr

Anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29, senast 23 september.

Torsdag 17 oktober kl. 14.00

### **DROTTNING SILVIAS KONSERTSAL**

Arkitekten Giorgio Palù har tillsammans med den världsledande japanska akustikern Yasuhisa Toyota skapat denna fantastiska sal som invigdes 2022.

Den är uppkallad efter Lilla Akademiens beskyddare H.M. Drottningen. Guidning samt en liten konsert av eleverna, c: a 45 min./1 timme.

Mötesplats: Lilla Musikaliska Akademien, Norrtullsgatan 14.

Kostnad: 150 kr.

Anmälan till Charlotte Chatillon-Winbergh, tfn 070-660 52 29, senast den 12 oktober.

Torsdag 7 november kl. 14.00

### **KONSERTHUSET**

Ett tempel till musikens ära.

Konserthuset i Stockholm som invigdes 1926, skapat av arkitekten Ivar Tengbom, är ett av Sveriges vackraste exempel på den nyklassicistiska stilen med konst av Carl Milles, Isaac Grünewald, Carl Malmsten m.fl.

Mötesplats: Vid Orfeusstatyn.

Kostnad: 120 kr.

Bindande anmälan till Gun Ahldén, tfn 070-453 50 86, senast 30 den oktober,

---

**Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan vad beträffar det kulturella innehållet i våra månadsmöten och studiebesök**



# Höstvandringar 2024

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 4 september

### **Vandring i Lilljanskogen**

I kombination med "Hälsodagen" på Stadion.

Mötesplats: vid Östra Station kl. 10.00.

Onsdag 18 september

### **Bogesund – Vaxholm**

Mötesplats: vid Östra Station kl. 9.40.

Onsdag 2 oktober

### **Längs Judarn och Mälaren**

Mötesplats: vid Åkeshovs T-banestation kl. 10.30.

Onsdag 16 oktober

### **Bergshamra – Bockholmen**

Mötesplats: Bergshamra T-banestation, södra uppgången kl. 10.30.

Onsdag 30 oktober

### **Runt Rönningesjön från Viggbyholm**

Mötesplats: Östra Station kl. 10.30.

Onsdag 13 november

### **Farsta Centrum – Fagersjö**

Mötesplats: Farsta T-banestation kl. 11.00.

Cafébesök.

Onsdag 27 november

### **Gärdet – Kruthuset**

Mötesplats: Buss 4, slutstation Radiohuset kl. 10.30.

Cafébesök.

## 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 postgiro numret 600 11 65-7. TACK för ditt bidrag!*

# Torsdagsmingel

Välkomna på torsdagar kl. 16.00 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 9/9.  
För mer information ring Kickan Ericsson, tfn 070-274 88 52.

## Bridge

Bridgen startar den 9/9.  
Du som spelar, ring Bertil Dahlberg för information. Tfn 070-535 93 44.

# Gemensamt för Östermalm

### Pubträffar

Onsdagar kl. 15.00, 8/9, 16/10, 13/11 och 11/12 på The Londoner, Karlavägen 52-54.

### Dansträffar

Fredagar 13.00-16.00, 6/9-6/12.  
Sällskapsdans på Hjorthagens Kulturhus. Levande musik.  
Kostnad 120 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, 5/9-12/12.  
Oskarshemmet, Rigagatan 3.  
Kontakta Leif Persson, tfn 070-517 50 99.  
Terminsavgift 100 kr, bordsavgift/gång 150 kr.

Onsdag 4 september kl. 12.00-16.00

### HÄLSODAG PÅ STOCKHOLM STADION

Äldreförvaltningen, Stockholms stad, inbjuder Stadens seniorer till en Hälsodag på Stadion. Våra fyra SPF-föreningar på Östermalm tillsammans med andra SPF-föreningar i Stockholm kommer där att informera om SPF-seniorena. Från scenen möter du Sofia Åhman med gympapass, Rickard Tellström, doc. i måltidskunskap, Mai-Lis Hellenius, prof. i allmän medicin, forskar kring folkhälsa.

Se vidare. Stockholms stads webbplats, Hälsodagen 2024.

Torsdag 3 oktober kl. 14.00-16.00

### SEMINARIUM OM AI

En eftermiddag om AI, artificiell intelligens. Vart tog människan vägen i det digitala samhället?  
Talare är Katarina Graffman, kulturanthropolog, som

studerat hur ny teknik kan förändra människors beteende i mer än 20 år och Sanna Bjälevik-Chronan, strateg på Äldreförvaltningen, ansvarig för att ta fram en sammanhållen digitalisering för äldreomsorgen i Stockholm stad.

Plats: Historiska Museet, Hörsalen.

Seminarier är kostnadsfritt.

Anmälan görs till Kerstin Ehnбом, e-post kerstin.ehnbom@mail.com, tfn 070 275 02 20, senast 25 september.

Torsdag 14 november kl. 10.00-16.30

### SENIORDAGEN

Välkommen till Historiska Museet.

Dags för den, vartannat år anordnade Seniordagen, då vi bjuder in alla seniorer (inget medlemskap) till en heldag med musik, föreläsare och utställare.

Medverkar gör bl.a. Petter Martinsson, ordf. i Norra innerstaden stadsnämnd, Anna Tenje, äldreminister, Anna Kåver, känd för sin bok Med livet i behåll – om åldrandets friheter och förluster, Henrik Salander, om 60-talets musikrevolution, Henrik Waldenström, om tillkomsten av Kungl. Nationalstadsparken, Adde Granberg, om Vad betyder AI för SVT:s publik och Stefan Hagdahl, om Offentlig konst i Stockholms stad. Ett antal utställare visar vad de kan erbjuda. Seniordagen är kostnadsfri.

### 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.



# Kursprogram

## Hösten 2024



### 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](http://www.sv.se/stockholm)

### Avtal mellan SPF och SV

SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2024. Kom ihåg att ange att du är medlem vid anmälan!



## DATOR, MOBIL & IT

### Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30  
Start 2024-09-16  
Ledare: Gabriel Eliasson

### Kom igång med din iPhone - forts

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30  
Start 2024-10-21  
Ledare: Gabriel Eliasson

### Kamera/bilder för iPhone/iPad

3 ggr | 1050 kr | 10.00-12.15  
Start 2024-09-17  
Ledare: Gabriel Eliasson

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

4 ggr | 1175 kr | 13.30-16.00  
Start 2024-09-17  
Ledare: Gabriel Eliasson

### Kom igång med din Mac - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00  
Start 2024-09-16  
Ledare: Gabriel Eliasson

### Kom igång med din Mac - forts

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00  
Start 2024-10-21  
Ledare: Gabriel Eliasson

### Bildhantering för Mac

3 ggr | 1390 kr | 13.30-16.00  
Start 2024-11-25  
Ledare: Gabriel Eliasson

### Kom igång med din PC - grund

4 ggr | 1690 kr | 13.30-16.00  
Start 2024-10-22  
Ledare: Gabriel Eliasson

### Digital säkerhet

3 ggr | 1050 kr | 10.00-12.15  
Start 2024-09-19  
Ledare: Gabriel Eliasson

### Kom igång med Chat GPT - hur fungerar det?

2 ggr | 850 kr | 10.00-12.30  
Start 2024-11-26  
Ledare: Gabriel Eliasson

### Skapa bilder med AI - för seniorer

2 ggr | 850 kr | 10.00-12.30  
Start 2024-11-25  
Ledare: Gabriel Eliasson

### Wordpress Classic grund för seniorer

4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00  
Start 2024-09-26  
Ledare: Jacob Blomqvist

### Wordpress Classic + Photoshop Elements

4 ggr | 2150 kr | 17.30-20.30  
Start 2024-10-24  
Ledare: Jacob Blomqvist



## TEXTILA HANTVERK

### Virka rutor

4 ggr | 2685 kr | 17.30-20.30  
Start 2024-10-08  
Ledare: Maria Gullberg

### Knyppling

8 ggr | 1995 kr | 14.00-16.30  
Start 2024-09-03  
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

### Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2950 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-09-02  
Ledare: Maria Gustafsson

### Sticka flerfärgstickade vantar

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00  
Start 2024-09-09  
Ledare: Karin Skönvall

### Sticka med restgarner

2 ggr | 1850 kr | 09.00-16.00  
Start 2024-09-21  
Ledare: Karin Skönvall

### Sticka barn-/babyplagg

4 ggr | 1550 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-09-24  
Ledare: Esther Sailer

### Tvåändsstickning

5 ggr | 2950 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-10-21  
Ledare: Maria Gustafsson

### Sticka sockor

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00  
Start 2024-11-18  
Ledare: Karin Skönvall

### Knyta makramé grund

3 ggr | 2050 kr | 10.00-15.00  
Start 2024-11-30

### Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00  
Start 2024-09-24

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

### Vävkurs för alla, intensiv

5 ggr | 5750 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-10-28

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud

### Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00  
Start 2024-11-04

Ledare: Alva Näsman Olai

### Vävkurs för alla

8 ggr | 5350 kr | 14.00-17.00  
Start 2024-12-09

Ledare: Fredrika Engberg Paulsrud



## TECKNA & MÅLA

### Akryl nyb/forts

8 ggr | 2250 kr | 17.45-20.00  
Start 2024-09-12

Ledare: Maria Jonsson

### Teckning för nybörjare

2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-09-28

Ledare: Dipak Lahiri

### Färgkalligrafi helg

2 ggr | 2250 kr | 10.00-16.00  
Start 2024-10-05

Ledare: Dipak Lahiri



## ÖVRIGT HANTVERK

### Keramik på Alvikstorpet - drejning, grund/forts

5 ggr | 4850 kr | 14.00-17.00  
Start 2024-08-12

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

### Keramik på Alvikstorpet

12 ggr | 5450 kr | 10.00-12.15  
Start 2024-09-11

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

### Keramik på Alvikstorpet - Drejning, glasering mm

6 ggr | 5350 kr | 18.00-21.00  
Start 2024-11-07

Ledare: Susann Bergensjö Allercrantz

### Ikebana Japansk blom uppsättning grund

1 ggr | 890 kr | 13.00-17.00  
Start 2024-09-07

Ledare: Birgitta Lönnerberg



## HÄLSA & LIVSSTIL

### Rosenrörelser

12 ggr | 900 kr | 09.30-10.30 eller  
11.00-12.00

Start 2024-09-12

Ledare: Lena Eliasson

### Qigong

12 ggr | 1450 kr | 10.00-11.30  
Start 2024-09-26

Ledare: Anna Holtenstam

### Dansglädje m Kerstin och Marie

12 ggr | 2150 kr | 18.00-19.30

Start 2024-09-09



## SLÄKTFORSKNING

### Nyfiken på släktforskning

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30

Start 2024-09-04

### Nyfiken på släktforskning med DNA

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30

Start 2024-09-18

### Släktforskning grund Östermalm

7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30  
Start 2024-10-29

Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning grund

7 ggr | 2750 kr | 13.00-15.30  
Start 2024-11-04

Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning Handstillsläsning

4 ggr | 1800 kr | 18.00-20.30  
Start 2024-11-19

Ledare: Ulf Berggren

### Släktforskning fortsättning 1

6 ggr | 2350 kr | 13.00-15.30  
Start 2024-09-16

Ledare: Ulf Berggren



## SKRIVA

### Att skriva barnbok grund

7 ggr | 2650 kr | 18.00-20.15  
Start 2024-09-23

Ledare: Annika Nasiell

### Skriv om ditt liv grund

5 ggr | 2250 kr | 14.00-16.15  
Start 2024-09-25

### Skrivarkurs grund

7 ggr | 2650 kr | 18.00-20.15  
Start 2024-09-25

Ledare: Anette Sievers

### Att skriva kåserier och krönikor

3 ggr | 1350 kr | 14.00-16.15  
Start 2024-10-02

Ledare: Åke Sandahl



## TRÄDGÅRD

### Trädgårdsplanering grund

6 ggr | 2250 kr | 18.30-21.00  
Start 2024-11-07

Ledare: Lars Myrtnér

### Biodling grund

10 ggr | 2850 kr | 18.30-21.00  
Start 2024-09-16

Ledare: Bengt Sundbaum

### Biodling fortsättning

6 ggr | 1750 kr | 18.30-21.00  
Start 2024-09-18

Ledare: Bengt Sundbaum



## 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.

### Från Vasastan till Hagastaden

Start 2024-08-25

### Nacka Ström

Start 2024-09-15

### Tanto

Start 2024-10-13

### Från Garnisonen till Musikhögskolan

Start 2024-12-01

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

# Konsumentnytt

Ni har väl lagt märke till att Vera Sundberg, numera även är medarbetare i Senioren! För oss kommenterar hon denna gång artiklar om AirCondition och det irriternde fenomenet cookies när man handlar på nätet. Och så får vi veta att köpta rengöringsmedel är bättre än hemmablandade.

## AC

Om sommaren blir varm kanske du funderar på att köpa en AC. R & R har testat tio nya ACn. De flesta sänker temperaturen från 35 grader till 30 snabbt. Men vill man komma ner till 25 grader är skillnaderna stora. Också ljud, energiåtgång, vikt och priser varierar. Bäst i test var Delongi EL 92 för c:a 7000 kr men Whirlpool PACW 29 COL som testades 2020 står sig bra i konkurrensen och är bland de billigaste, ett bra alternativ för 4000-5000 kr. Den sprider kylan jämnt i rummet. Naturligtvis ska värmen ledas ut från bostaden, i nödfall till en del av bostaden där man inte tänker vara. Hur dyrt det blir att använda ACn beror på hur ofta den används, vilket ju beror på väderleken. Priset på el har de sista åren varierat stort. 2022 kostade elen i augusti i stort sett tre gånger mer än i augusti 2023. Beroende på ACns effekt kan en månad kosta mellan c:a 300 och 1800 kr.

## Rengöringsmedel

R & R har jämfört gamla husmorstips med handels rengöringsmedel. En Robot har utfört arbetet på jämnhöjd svåra fläckar av fett och svart smuts och funnit att flera av handels rengöringsmedel är effektivare och billigare än citronsyra, ättika och bikarbonat som är relativt effektivt på fett men inte på svår smuts. Många av handels rengöringsmedel är lika miljövänliga som husmorsknepen. Bäst i test var Såklart Universalspray följt av Änglamark All Purpose Cleaner och ICA Universalspray.

Priser är svåra att jämföra då koncentrationen är olika. Cillit Bang som hade bäst resultat innehåller mjestörande ämnen. Inga medel lyckades till 100 %.

## Kläder

Vi köper och slänger kläder som aldrig förr. Men intresset för second hand och att laga kläder har ökat. 10 % av de globala koldioxidutsläppen står modeindustrin för. Mellan år 2000 och 2015 fördubblades den globala klädproduktionen. 2700 liter vatten går åt för att tillverka en T-shirt, lika mycket som du dricker på 2,5 år. T-shirten används i genomsnitt 30 gånger.

## Förpackningar

Vi kan minska klimatutsläppen genom att välja rätt förpackning och genom att återvinna materialet. Kartong görs av förnybart material, kan återvinnas 6-7 gånger, kräver lite energi vid tillverkning och återvinning, lätt att transportera. Allt fler livsmedel, viner och andra drycker säljs i miljövänliga pappförpackningar. Glas görs av sand, både tillverkning och återanvändning ger stora koldioxidutsläpp.

Transportkostnader är höga. Men glas bevarar innehållet bäst och kan återanvändas eller återvinnas oändligt. Aluminium kräver mycket energi vid framställningen men inte vid återvinningen. Skyddar varan från ljus. Höga transportkostnader. Plast tillverkas av fossil råvara och hamnar ofta i natur och hav. Fördelen är den låga vikten och att den är tät och bevarar färskvaror

väl och synligt. Andel återvunna förpackningar var för papper och kartong 78 %, för glas 86 %, för aluminium 82 %, PET-flaskor 82 %, men annan plast bara 35 % år 2022. Där kan vi bli bättre!

## Cookies

Förr ett ord som gav trevliga associationer, nu irriterande rutor som man måste klicka på. I nr 4 av R & R finns en lång förklaring vad datakakorna har för funktion. Tyvärr är den för lång för vår tidning och dessutom svårbegriplig. Här en av mig tolkad kortversion. En cookie är en liten textfil på datorn eller mobilen som lagras av webbläsaren. Om du handlar i en e-handelsbutik och lägger saker i varukorgen innehåller cookien en unik kod som talar om vilka varor du lagt i korgen, datum och om du besökt butiken förr m.m. Det är cookien som gör att du kan återkomma till dina valda varor. Men alla cookies är inte lika oskyldiga. De kan lagra information som du inte vill att de ska lagra. Då kan dina surfvanor, vilka sajter du besöker och vad du klickar på lagras. Sådana cookies som spänner över flera webbplatsers kallas tredjepartscookies och ingår ofta i stora annonsnätverk. Dessa nätverk kan även sälja informationen vidare till andra företag. EU har lagar om att webbplatser ska informera om vilka cookies som används och sparas. I artikeln kan man (om man förstår) läsa mer om hur webbläsare fungerar beträffande cookies och hur man kontrollerar och raderar dem.

Vera Sundberg  
Konsumentombud



Av:

SPF Seniorerna Engelsekt Stockholm  
c/o Agneta Liljedahl  
Östermalmsgatan 18  
114 26 Stockholm

B PP Sverige, Port Payé

# Sist som först

## Acceptans

På mitt bord ligger Anna Kåvers bok *Med livet i behåll*. Den handlar om livet efter 70 och hur det kan vara att bli äldre. Jag tänker – 70 år – då levde jag själv ett helt annat liv än nu. Jag kände mig absolut inte äldre än 60. Det är väl det man säger, man känner sig yngre än vad man verkligen är.

Det var bara det att livet hade blivit lättare. Jag hade inget kontor att gå till längre. Jag behövde inte vara där senast klockan nio på morgonen, jag behövde inte föra timdagbok för varje kvart om vad jag utträttade så att jag var faktureringsbar.

När jag var yrkesverksam var jag oerhört snabb, men till min natur är jag det inte alls. Tvärtom – och då vid 70 års ålder kunde jag göra vad jag ville och det fick ta hur lång tid som helst och jag behövde inte ta betalt. Jag hittade ett nytt område att verka inom. Jag blev skribent och redaktör.

När jag gick i skolan var uppsatsskrivning mitt favoritämne och jag skrev alltid ”fria” ämnen. Jag hade flera klasskamrater, som senare blev både journalister och författare, så där låg jag så att säga i lä. Min yrkesbana kom att gå mer i familjetraditionens, som det väl ofta blir.

Jag tänker på Anna Kåvers bok. Hennes råd stämmer mer med min livssituation idag, drygt 15 år senare. Som kapitlet om acceptans. Tänker på när jag besökte M och hur hon hade varit tvungen att ge upp sitt älskade torp och numer hade sin balkong som sommarställe. Jag kunde inte förstå hur hon tog det så lugnt. Men hon hade accepterat att det var så. Nu är jag i hennes situation. Min lilla balkong mot gården har plötsligt blivit mitt sommarställe. Tegelfasaderna runt om, med Engelsektskyrkans torn bakom, har blivit väggarna till mitt stora sommarrum. Fönstret

är himlen mot söder där jag anar Johannes kyrktorn. ”Blomman för dagen” slår varje morgon ut med sin intensiva mörkblå färg, som jag älskar och vissnar till kvällen. Jag kan acceptera det och dessutom mycket annat som har blivit som det är. Sommarhuset på klippan i skärgården är ett minne blott – men nog känns det.

Agneta Liljedahl  
Redaktör



Blomman för dagen.  
Foto Agneta Liljedahl.

Anna Kåver medverkar på  
Seniordagen den 14 november.

# 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