Engelbrektsbladet

SPF SENIORERNA Engelbrekt Stockholm

Nr 141 augusti 2026 Årg. 36 Grundad 1981

Kära medlemmar och vänmedlemmar!

God fortsättning på sommaren! Hoppas sommaren hittills har gett dig möjligheter till fina upplevelser och umgänge med nära och kära. På grund av semestrar och pressläggning skriver jag detta just när midsommaren står för dörren. Jag vill först tacka er för en trevlig och lärorik vår med många uppskattade aktiviteter och möten. Alla planerade aktiviteter har genomförts, såväl månadsmöten och studiebesök med intressanta och engagerade medverkande som alla planerade resor. Vandringsgruppen har vuxit till några över 20 personer som har kunnat njuta av natur och sevärdheter och inte minst besöka caféer i Stockholms omgivningar.

Förutom allt trevligt vi har gjort tillsammans, har vi kunnat glädja oss åt vårt SPF-förbund, som på ett aktivt sätt driver seniorpolitiska frågor på nationell nivå med ordf. Maria Larsson i spetsen. Bl.a. har förbundet uppmärksammat att avgifterna för kommunernas hyra och omsorg på äldreboenden är mycket varierande. Vissa kommuner har aviserat att lagad mat i hemtjänsten kommer att ersättas av djupfryst mat för mikrouppvärmning. Goda måltider, som ofta utgör dagens höjdpunkter, är nödvändiga för ett värdigt åldrande, menar SPF-förbundet. Ett par andra frågor som förbundet driver är ett vaccinationsprogram för äldre och att alla med omsorgsbehov ska ha rätt att välja vilket kön vårdaren har.

Efter ett uppehåll i våra aktiviteter över sommaren, återupptar vi programmet den 1 september med ett månadsmöte då Caroline Langenheim ger en jazzig konsert med Monica Zetterlund – låtar och med underfundiga texter av Beppe Wolgers och Hasse och Tage. Vi gör också en satsning på digitalisering och AI genom att anordna ett månadsmöte med digitaliseringspedagogen Gabriel Eliasson. Han lär oss grunderna för användning av digitala verktyg och hur vi kan använda AI i vardagen. Bra också för att göra oss mindre sårbara mot internet- och telefonbedrägerier. Inga förkunskaper behövs.

Våra fyra Östermalmsföreningar ordnar tillsammans ett seminarium på Historiska museet om just bedrägerier mot äldre. Problemet fortlever och formerna för bedrägerierna blir allt mer sofistikerade. Boka in din höst i glada seniorers lag och då naturligtvis med Engelbrekt! Varmt välkomna till höstens aktiviteter!



Gerthrud Östlinder
Ordförande

SPF-APPEN

För lättillgänglig information om allt som händer i föreningen och förbundet, ladda ner SPF-appen i App Store eller Google Play. För instruktioner, gå in på hemsidan.

HEMSIDAN

https://www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm Läs den så håller du dig aktuell och informerad.

AKTUELLT

September

1 tisdag	14.00	Månadsmöte
2 onsdag	10.30	Vandring
8 tisdag	13.00	Studiebesök
10 torsdag	13.30	X-tra Månadsmöte
16 onsdag	10.30	Vandring
25 fredag	12.15	Studiebesök
29 tisdag	13.00	Månadsmöte
30 onsdag	10.30	Vandring

Oktober

14 onsdag	10.00	Vandring
16 fredag	14.00	Studiebesök
19 måndag	09.00	Stockholmsdistriktets Folkhälsodag
22 torsdag	10.00	Seniordagen
27 tisdag	13.00	Månadsmöte
28 onsdag	10.15	Vandring

November

11 onsdag	10.30	Vandring
12 torsdag	14.00	Seminarium/ se sep inbjudan
24 tisdag	14.00	Månadsmöte
25 onsdag	10.30	Vandring

December

1 tisdag	14.30	Studiebesök

Läs mer i Höstprogrammet och på Hemsidan, www.spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

SOM VANLIGT

Glöm inte att anmäla dig senast måndag förmiddag före tisdagens månadsmöten. Ring eller mejla till Charlotte Chattilon-Winbergh, 070-660 52 29/charlotte@ch-w.se eller Gerd Dahlberg, 070-631 15 28/ dahlberg.gerd@gmail.com.

BETALNING

Beträffande månadsmötena och studiebesöken: Betala till föreningens bankgiro 268–6244 eller Swish 123 508 40 09. Ange namn och aktivitet. Kontant på plats. Vänta med att betala tills du har fått besked om att du har fått en plats.

GÄSTER

Att ta med en gäst är ett bra sätt att värva nya medlemmar. Gästen får inte vara din make/ maka/sambo och kan bara delta en gång. Anmäl gästen samtidigt som du anmäler dig själv – ange namn och telefonnummer, så kan vi kontakta gästen vid ett senare tillfälle om ev. medlemskap.

Redaktör:
Ingrid Westin,
westin.ingrid@gmail.com

Ansvarig utgivare:
Gerthrud Östlinder,
Lill-Jans Plan 3, 11425 Stockholm

Redaktionskommitté:
Ingrid Westin, Vera Sundberg, Lucienne Lindholm Kipowski

Engelbrekts hemsida: spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

Tryck: AB Stjärntryck, Stockholm

INNEHÅLL

Redaktörens rader,
Nya styrelsemedlemmar,
Reseprogram, Höstprogram,
Konsumentnytt, Hänt under våren.

Redaktörens rader

Sommaren står i full blom när jag skriver detta. Inför hösten väntar nya utmaningar både inom vår grupp och i vår omvärld. Vi kan nu presentera ett nytt koncept för våra gemensamma resor. Naturligtvis vill vi fortsätta resa tillsammans, men vi har nu bett olika reseföretag att stå som ansvariga. Vi kommer med förslag och de tar fram resan. Tänk på att anmäla er i god tid, eftersom platserna tar slut snabbt. I detta sammanhang vill jag också nämna att stadsdelen ibland erbjuder kortare bussutflykter.

Mer information om dessa finns på https://senior.stockholm/hitta-traffpunkt-och-motesplats-for-seniorer.

När mörkret börjar smyga sig på är det dags att kura skymning med en bra bok eller något underhållande på TV. På vår hemsida delar vi med oss av lästips och du får mer än gärna bidra med dina egna förslag! Skriv några korta rader om boken och skicka till oss på engelbrektstockholm@spfseniorerna.se.

Själv är jag med i en bokklubb där vi verkligen överglänser varandra med att sätta ribban högt när det gäller både språk och innehåll. Men ibland blir man helt enkelt trött och behöver läsa något som bara är rent underhållande.

Av en fransk väninna blev jag rekommenderad att läsa ”Någon som du” av Marc Levy. Han är faktiskt en av Frankrikes mest lästa författare, trots att jag själv aldrig hade hört talas om honom. Det visade sig vara en otroligt trevlig och charmig berättelse, och jag kommer definitivt att sticka emellan med fler av hans böcker i framtiden.

När det gäller TV-program vill jag varmt rekommendera serien The Piano som finns på SVT Play. Det är ett fantastiskt, medmänskligt och djupt berörande program där amatörpianister överraskar i det brittiska folkvimlet. En serie som verkligen värmer i våra bistra tider!

Nu hoppas vi alla i styrelsen att ni ska hitta något som kan intressera er i vårt kommande programutbud.

Ingrid Westin

Ny kompetens till styrelsen!

Vi är glada att välkomna två nya ledamöter till styrelsen: Barbro Ökvist och Gerd Dahlberg.
Vi hälsar Lucienne varmt välkommen till Engelbrektsbladets redaktion!.

Barbro Ökvist

Jag är 76 år och har vuxit upp på en lantgård utanför Sparreholm. Efter civilekonomexamen på Handelshögskolan i Stockholm 1972 flyttade jag till Västerås och arbetade på ASEA (idag ABB). År 1982 var det dags för flytt till Singapore och därefter till Mexico City som medföljande till min man som också arbetade på ASEA. Därefter gick vår resa till Örnsköldsvik 1990. Passade på att föda barn under den här utlandsperioden. I Örnsköldsvik kom jag tillbaka till yrkeslivet och tillträdde efter några år tjänsten som kommunens ekonomichef. Har suttit i ett antal olika bolags- och föreningsstyrelser, till exempel fornbyanläggning, energibolag, golfklubb och kvinnojour.



Mitt namn är **Gerd Dahlberg**.

Jag är 81 år, född och uppvuxen i Falkenberg. Efter några år som utlandstelefonist på Televerket utbildade jag mig till mellanstadielärare – ett yrke jag stormtrivdes med fram till pensionen. Jag är gift med Bertil, som leder bridgen här i Engelbrekt, och självklart spelar jag också. Utöver bridgen engagerar jag mig i programgruppen, där vi ordnar studiebesök och föreläsare till våra månadsmöten. Kultur ligger mig varmt om hjärtat. Jag går ofta på teater, opera och bio. Nu skulle jag vilja starta en bokcirkel i vår regi. Jag är övertygad om att det finns fler som delar mitt läsintresse och jag hoppas vi kan göra detta till verklighet!



Mitt namn är **Lucienne Lindholm Kipowski** och sedan årsskiftet är jag medlem i redaktionsgruppen för Engelbrektsbladet.

Är leg. sjuksköterska och leg. psykoterapeut. Arbetar sedan många år som privat psykoterapeut en förmiddag i veckan.

Är en kulturintresserad person. Anser att kulturen är livsviktig och att kulturkonsumtion gör oss till bättre människor. Litteraturen ligger mig varmt om hjärtat liksom allt som sätter guldkant på tillvaron.

Ser fram emot att arbeta tillsammans med Ingrid och Vera.



SENIORERNA

Resegruppen Engelbrekt, Gärdet-Djurgården, Hedvig-Eleonora, Karlaplan, Lidingöskeppet, Norrmalm

Reseprogram hösten 2026

Första anmälningsdatum: 10 augusti

Anmälan till resorna: se längst ner i resebeskrivningen för respektive resa.

Avbokningsregler:

https://www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-engelbrekt-stockholm/resor/

Dagsutflykt till Löfstad Slott & Söderköpings Brunn

En avkopplande och innehållsrik dagresa där historia, vackra miljöer och god mat står i centrum. **Lördag den 19 september kl. 09.00 från Karlaplan, åter ca kl. 19.00.**

Löfstad slott – ett av Sveriges mest välbevarade slott, vackert beläget vid sjön Glan. Här får vi en guidad visning av de praktfulla paradvåningarna där tiden tycks ha stått stilla.
Efter denna resa tillbaka i tiden fortsätter vi till charmiga **Söderköpings Brunn**. Denna klassiska kurort, med anor från 1700-talet, har länge varit en plats för rekreation och välbefinnande. Här serveras vi en lunch i en lugn och trivsam miljö.
Resan fortsätter i det vackra landskapet mot Sörmland med ett stopp vid Saltå kvarn-butiken. Saltå Kvarn är känt för sin ekologiska matproduktion och i butiken finns ett stort utbud av deras produkter.

Pris: 950:-.
I priset ingår: bussresa, guidad visning av Löfstad slott samt lunch på Söderköpings Brunn./Researrangör Reseskaparna
Anmälan: Anmälan: För anmälan, klicka här, ring: 08-94 40 40 eller skicka e-post till: info@reseskaparna.se
Betalningsvillkor: Betalning 30 dagar innan avresa, den 20 augusti. OBS! Ange din SPF-förening!





Skåne och Danmark 4 dagar, 2 – 5 oktober med CK-resor

Upplev svenska och danska museer, med Österlen och Kiviks musteri, Äppeltavlan på Svabesholms Kungsgård, Hammarskjölds Backåkra, Karen Blixens och Louisianas museer m.m.

Dag 1 Avresa kl. 07.00 från Scandic Grand Hotell mitt emot Oscarsteatern med Viatours buss till Lund. Vi besöker och visas runt på Vandalorum i Värnamo där vi även äter lunch. Ankomst till Lund och Best Western Plus-hotell där vi bor i 3 nätter. Middag.
Dag 2 ägnar vi åt Österlen med besök på Kiviks musteri och därefter Svabesholms Kungsgård där vi äter lunch. Vidare till Dag Hammarskjölds Backåkra för visning och därefter till det nostalgiska Johanna-museet i Ystad. Hemkomst till hotellet vid 19-tiden. Middag.
Dag 3 kör vi över Öresundsbron till Danmark, där vi börjar med att besöka Karen Blixen-museet, där vi får en visning. Dansk lunch på ”Rungsted Kro”. Därefter går färden till Louisiana för visning. Nu vänder vill tillbaka till Sverige och visning av Skissernas museum i Lund. Middag på en genuin skånsk gästgivaregård, Dalby gästis, strax utanför Lund.
Dag 4 Rundvandring med guide inkl. besök av Lunds domkyrka som avslutas med lunch. Avfärd och åter i Stockholm ca kl. 22.00.

Pris: 9 985: - vid minst 30 deltagare. Enkelrumstillägg: 1 960: -. Programblad finns.
Ingår i resan: reseledare, bussresa t/r, del i dubbelrum inkl. frukost, 4 luncher exkl. dryck, 3 middagar exkl. dryck, alla entréer och besök enligt ovanstående program.
Anmälan: Uppge namn, adress, telefonnummer, e-postadress, personnummer och skicka till Ingrid Westin, westin.ingrid@gmail.com, tel. 070-492 8466. OBS! Ange din SPF-förening!





Utflykt till Ståhl Collection & Norrköpings Konstmuseum

Onsdagen den 4 november, avfärd från Cityterminalen kl. 8.30 och åter ca kl. 19.30.
Med Larssons resor går färden till Ståhl Collection, Norrköping – ett privat initiativ där vi får se delar av konstsamlaren Mikael Ståhls omfattande samling av samtida konst. Vi får en exklusiv guidad visning med måleri och skulptur från slutet av 1950-talet till idag. Se mer om konsten: https://stahlcollection.se.
Ståhl Collection är inrymd i Yllefabriken – en pampig industribyggnad som förstärker upplevelsen.

Lunch serveras sedan på Louis De Geer Konsert & Kongress i centrala Norrköping. Därefter beger vi oss till Norrköpings Konstmuseum där vi får en guidad visning av En linjär chimär – 300 år av svensk konst, med fokus på modernistiska verk av bland andra Gösta Adrian-Nilsson, Isaac Grünewald och Sigrid Hjertén.

Pris: 1 190: -
Anmälan sker enligt principen ”först till kvarn” dock senast 16/9 till: Larssons Resor via e-post: info@larssonsresor.se eller telefon 08-34 82 00.
Ange namn, adress, telefonnummer, e-postadress samt information om eventuella matallergier eller om du är vegetarian, laktos- eller glutenintolerant.
Ange även att du är medlem i SPF samt förening för att erhålla rabatten. För icke-medlemmar är priset 1 390.-. Efter anmälan sänder Larssons Resor, resebevis med inbetalningskort till

forts. s. 9

SPF Engelbrekt

STYRELSE

Ordförande
Gerthrud Östlinder 070-360 74 70
gerthrud.ostlinder@gmail.com

Vice ordförande / Controller
Barbro Ökvist 070-292 47 46
barbrooqvist@hotmail.com

Sekreterare
Jan Axelsson 070-992 26 29
axfine@gmail.com

Medlemssekreterare, webbmaster, digitaliseringsombud
Carl Gustaf Hamilton 070-924 23 20
engelbrektstockholm@spfseniorerna.se

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

Redaktör, Engelbrektsbladet / Reseansvarig
Ingrid Westin
Westin.ingrid@gmail.com

Konsumentombud
Vera Sundberg 070-368 91 28
vera.e.sundberg@gmail.com

Sammankallande programgruppen
Charlotte Chatillon-Winbergh 070-660 52 29
charlotte@ch-w.se

Ledamot
Gerd Dahlberg 070-631 15 28
dahlberg.gerd@gmail.com

Hämta alltid mer information på

SPF Engelbrekts Hemsida.

spfseniorerna.se/engelbrektstockholm

SENIORERNA Engelbrekt Stockholm

Avd 607 **Bankgiro 268-6244**

PROGRAM

HÖSTEN 2026

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-bana till station Rådmansgatan, uppgång Handelshögskolan/ Sveavägen.

För planeringens skull vill vi ha din anmälan till månadsmötena, kostnad 100 kronor (gäst 125 kr) senast måndag förmiddag. Ring eller mejla Charlotte Chatillon-Winbergh, tel 070-660 52 29 / charlotte@ch-w.se eller Gerd Dahlberg, tel. 070-631 15 28 / dahlberg.gerd@gmail.com.

BETALA helst i förväg till föreningens bankgiro 268–6244 eller med Swish 125 508 4009.

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 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.
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.
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. 13.00*
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.

Tisdagen 27 oktober* kl. 13.00
"Thielska Galleriet, huset, konsten, tiden"
Sophie Allgård, intendent på Thielska galleriet sedan 2013, kommer och berättar om Ernst Thiels liv, hans familjer och andra konstnärer som blev hans "andra familj."

Tisdagen 24 november* kl. 14.00
Solveig Wickman, författare, pianist och kammarmusiker.
Solveig har skrivit boken
"Musikhistoriens kvinnor från antiken till 1900-talet".
Hon kommer att tala om två kvinnliga kompositörer från 1800-talets början, Fanny Mendelssohn Hensel och Clara Schumann, och om deras liv och musikaliska gärning. Hon avslutar sitt föredrag genom att framföra ett av kompositörernas verk.

Studiebesök

BETALNING görs till föreningens bankgiro 268–6244 eller Swish 125 508 40 09. 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 c: a 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.
Anmälan: Gerd Dahlberg, tel. 070 631 15 28. Senast 4 sept.

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 till Gerd Dahlberg tel 070-631 15 28 senast 21/9

Fredag 16 oktober kl 14.00 – 15.30
MALMSTENSKOLAN, LIDINGÖ
Carl Vaher, som är universitetsadjunkt i möbelkultur, ger oss lite bakgrund till skolan och dess nuvarande position inom akademin och berätta om Learning by doing, hantverk och design.
Mötesplats: Larsbergsvägen 8, Lidingö
Anmälan till Charlotte tel. 070-660 52 29
Sista anmälningsdag 10/10. Begränsat antal deltagare.
Kostnad: 60 kr.

Tisdag 1 december kl. 14.30
”JUL I VÄXTHUSET”
på Edvard Anderssons växthus.
Vi träffas i Orangeriet kl. 14.30 och dricker något gemensamt. Därefter går vi tillsammans kl. 15.50 till Edvard Anderssons växthus där en guide möter oss och berättar om julens frukter, kryddor och nötter med dofter.
Kostnad: 200 kr. Max 20 pers.
Sista anmälningsdag: 24 november till Charlotte Chatillon-Winbergh, 070-660 52 29

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?
Du är välkommen att kontakta Väntjänstens samordnare Berit Degerstrand tfn 08 783 67 65, vardagar kl.10-12 eller vantjansten@hotmail.com
Vill Du stödja Väntjänsten ekonomiskt är postgiro-numret 600 11 65-7. TACK för ditt bidrag!

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.

Studieförbundet Vuxenskolan

Höstvandringar
2026

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

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

Onsdag 14 oktober kl. 10.00
NACKA STRAND - SVINDERSVIK
Mötesplats: Nybroplan, kajplats 80 kl. 10.00.
Vandringsledare Barbro och Hans Öqvist, tel. 070-292 47 46

Onsdag 28 oktober kl. 10.15
EKEBYSJÖN-ÖSBYSJÖN
Mötesplats: Östra station kl.10.15, ovanför rulltrappan.
Vandringsledare Elena Sahlin, tel. 070-969 44 44, Brita Forhner

Onsdag 11 november kl. 10.30
HÖKARÄNGEN-FARSTA STRAND
Mötesplats: Hökarängens T-banestation, kl. 10.30 utgång i tågets färdriktning, 1:a vagnen.
Vandringsledare: Birgitta Drougge, tel. 070-544 47 90, Eva Caldenius.

Onsdag 25 november kl. 10.30
RÖSJÖN-EDSBERG
Mötesplats: T-banan Danderyds sjukhus kl.10.30, sitt i sista vagnen.
Vandringsledare Göran Däcker, tel. 070- 538 76 86

Torsdagsmingel

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

Boule

Kontakta Kickan Eriksson, SPF Engelbrekt, tel 070-274 88 52

Bridge

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

Gemensamt för Östermalm

Pubträffar
under hösten äger rum på The Londoner på Karlavägen 52–54, kl 15.00 följande onsdagar; 9 september, 14 oktober, 11 november, 9 december
Frågor besvaras av Eva Holmström 070-376 92 39

Torsdagspromenader
runt Djurgårdskanalen, avslutning med fika. Varje torsdag med start torsdag 27 augusti och sista promenaden för året torsdag 10 december.
Samling Strandvägen vid Djurgårdsbron kl. 10.00. Vill du endast fika gå direkt till Bageri Restaurang 1897 (f.d. Sjöcaféet) kl. 11.00 ingen avgift. Frågor?
Ring Eva Näslund, 073-716 24 31.

Mingel
Välkomna att umgås med medlemmar från SPF:s Östermalmsföreningar
Tisdagar kl. 14 på Clarion Hotel, Jungfrugatan 57
Torsdagar kl. 15 på Scandic Park, Karlavägen 43

Vaktmästarservice
Efter fyllda 75 år 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. 09.00 – 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 och surfplatta eller dator fungerar. Högst 6 timmar per år och hushåll. Tjänsten är kostnadsfri.
Ring David eller Clara, måndag – fredag kl. 09.00 – 10.00.
Tfn 08-508 10 86.

Brottsofferjouren
Hos Brottsofferjouren kan alla som råkat illa ut vid brott få kostnadsfri 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.

Välkommen till Seniordagen den 22 oktober kl. 10–16. Historiska museet, Hörsalen.
Särskild inbjudan kommer i början av hösten.
Ingen avgift
Anmälan till Gizella Jonsson tel. 073 – 715 26 39 eller Charlotte Chatillon-Winberg, tel. 070-66052 29. Sista anmälningsdag 19 oktober.

Gemensam aktivitet för SPF Seniorerna

Östermalmsföreningarna välkomnar till en eftermiddag om bedrägerier mot äldre – hur skyddar vi oss mot detta?
Den 12 november kl. 14–16. Historiska museet, Hörsalen. Reservera dagen redan nu. Program med medverkande och mer information om anmälan kommer under september månad via medlemsmejl och vår hemsida.

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet Reservera den 19 oktober 2026 för Stockholmsdistriktets Folkhälsodag på Westmanska Palatset kl. 09.00-15.00.
Programmet kommer att innehålla allt från tarmen och immunförsvaret, hur rösten förändras med åldern, benskörhet till samtalsgrupper kring existentiella frågor. Program med medverkande och information om anmälan kommer i början av september via medlemsmejl och vår hemsida.

respektive resenär. Betala inget innan ni har erhållit detta. För praktiska upplysningar och avbokningsregler vänligen se vår hemsida www.larssonsresor.se eller längst bak i vår katalog.





Änglagård på Svenska Teatern i Helsingfors

Kryssning till Helsingfors och musikalen Änglagård

Fredag 9 oktober avresa med Viking Line från Stadsgårdskajen kl. 16.00.
Hemkomst söndag 11 oktober kl. 10.00.

Följ med på en härlig kryssning till Helsingfors och upplev den hyllade musikalen **Änglagård** på Svenska Teatern. Föreställningen är en gripande och underhållande berättelse fylld av fantastisk musik, färgstarka karaktärer och har belönats med strålande recensioner.
Vi reser med M/S Gabriella och njuter av två trevliga kvällar ombord. Boende sker i bekväma utsides hytter med TV. Enkelhytt kan bokas mot tillägg.
Under resan äter vi gemensam middag i fartygets à la carte-restaurang både på ut- och hemresan. Till middagarna ingår Viking Lines vinpaket. Självklart serveras även en god frukost före ankomsten till Helsingfors.

På lördagen börjar matinéföreställningen av **Änglagård** på Svenska Teatern kl. 13.00. Efter föreställningen finns tid att njuta av Helsingfors innan M/S Gabriella avgår tillbaka mot Stockholm kl. 17.00. Vi anländer till Stadsgårdskajen söndag morgon kl. 10.00, fyllda med nya upplevelser från både hav och scen.

Pris: 3 760:- / tillägg enkelhytt 1 400:-
Anmälan till Gun Karlsson, e-post: karlssongun1@gmail.com, tel. 070-689 2256. OBS! Ange din SPF-förening!



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.

Tråkigt att ånyo behöva skriva om farliga bekämpningsmedel mot insekter, mögel och andra svampar. PFAS-ämnen (c:a 15 000) som kan vara hormonstörande och cancerframkallande finns i många livsmedel och bryts inte ner i naturen. Denna gång har R & R testat importerade småtomater som finns i alla livsmedelskedjor och de flesta innehåller PFAS. Hur stora riskerna är, är det omöjligt att avgöra. I de enskilda produkterna överskrids inte tillåtna gränser, men förekomsten i så många livsmedel gör det svårt att veta hur mycket du får i dig. I ekologiskt odlade tomater får det inte användas bekämpningsmedel. Svenska växthusodlade tomater har svårt att konkurrera med utländska tomater då de stor del av året kräver fossilt eller elvärme och artificiellt ljus. Men om man kan ta vara på spillvärme från industrier kan det vara lönsamt. Men det är ju många faktorer som påverkar priset, inte minst kvalitet och transporter. Gör ett försök att odla egna tomater. På en balkong på Sveavägen fick jag en skaplig skörd av småtomater utan bekämpningsmedel. Men vad luften på min balkong innehåller har jag ju inte mycket koll på.

Nappar

Är du någon som tillhandahåller nappar åt småbarn kan även dessa innehålla ett hormonstörande ämne, Bisfenol A. 7 av 16 nappar gjorde det. Dock inte över EU:s rekommendation.

Olivolja

Bara två av tolv olivoljor som var märkta med Extra Jungfruolja klassades som det av en smakpanel. Fem klassades som jungfruolja och resten som bomolja som inte ska saluföras utan rening. ICA:s Olivolja Extra Virgin 750 ml och Aubocassa Aciete de Olivia Virgin Extra DOP Mallorca 500 ml var de två vars märkning stämde. Svensk dagligvaruhandel var starkt kritisk till Livsmedelsverkets smakpanel som inte bara bedömde smak utan också kemiska och fysikaliska egenskaper. Smaken är ju olika och kanske även du kommer till ett annat resultat.

Nudlar

Nudlar var förr förknippade med fattiga studenters måltider. Nu har det blivit vanligare i livsmedelsbutikerna och utbudet är stort och R&R har funnit att de innehåller både naturliga smakämnen som du själv använder i ditt kök och ett stort antal andra tillsatser som måste vara godkända av EU och märkta med E-nummer. Det kan vara smakförstärkare, färgämnen, stabiliseringsämnen, förtjockningsmedel m.m.Vanligast är mononatriumglutamat som smakförstärkare. Glutamin är ett naturligt smakämne i kött och grönsaker. Europeiska Livsmedelsmyndigheten (EFSA) har undersökt riskerna med natriumglutamat och satt en gräns. Även vanligt koksalt kan finnas i allt för stora mängder som ökar risken för höjt blodtryck och hjärtinfarkt. Sex gram salt är dagsbehov och många färdigrätter innehåller fyra gram. Det finns rätter som t. o. m innehåller hela dagsbehovet. I 125 nudelsorter hittade R & R 54 olika tillsatser.

Hundfoder

I Sverige finns 778 000 registrerade hundägare som rår om c:a en miljon hundar. De flesta av dessa hudar utfodras med torrfoder. Det betyder en stor marknad. R & R har testat 20 torrfoder som ska ge hunden allt den behöver: bl.a. protein med 10 essentiella aminosyror, fett och fibrer. Inget innehöll skadliga ämnen. I motsats till husse och matte är hunden nöjd med samma foder varje dag. Desto viktigare är det då att fodret innehåller allt, vilket inte alla gjorde. Proteinet kan komma från kyckling, fisk eller, i billigare foder, från larver och insekter, men även från spannmål. Prisskillnaden mellan olika foder är stor och en portion kan kosta från 19 kr till 56 kr. Men även de billigaste kan vara fullvärdiga. Orijan Original var bäst i test, men också dyrast. Brit Premium By Nature Chicken är nästan lika bra men billigare. Läs mer om du har hund i R & R nr 2. Där är också en förteckning på vad som är farligt för en hund att äta.

Hyrglasögon

Det är svårt för konsumenter att förstå vad som gäller då man hyr glasögon. Även vana experter har svårt att förstå. Konsumentverket har påtalat bristerna sedan man mottagit flera anmälningar mot Synsam och Synoptik. Informationen har då förändrats, men anmälningarna har fortsatt. Bl. a har bindningstiden vid byte av glasögon varit svårförstådd. År 2025 registrerades mer än 500 anmälningar om glasögon. Det är bara ett fåtal optiker som erbjuder abonnemang. Om du ändå tycker att du vil pröva hyrglasögon så läs sid 30 i R & R nr 2 2026 så får du goda råd. Byter du sällan glasögon kan det vara lönsamt att hyra.

Eltandborste

Oavsett pris är alla eltandborstar effektiva, säger en professor i kardiologi, men påpekar vikten av tandtråd, tandkräm med fluor och regelbundna tandläkarbesök. Det finns smarta eltandborstar. Använder man appen kan man få hjälp med borstteknik, guidning om man tar i för hårt, att alla ytor behandlas mm. Appen kan vara en bra pedagogisk hjälp. Men den kan också samla in en stor mängd data om sin användare, platsinfo, info om hälsa och motion t.ex. Man måste fråga sig om den stora merkostnaden är värd detta, då även billiga borstar är lika bra. R & R har testat elborstar utan finesser. ORAL-BIO-serien 7, 8 och 9 får högsta betyg för c:a 2500 kr men har sämre batteri och laddare än Philips Ordo Sonic för c:a 800 kr, med något sämre betyg för rengöring men bättre laddare.

VPN

För att bli mer anonym på internet kan man använda en VPN-tjänst. (virtuellt privat nätverk). Det finns mängder med företag som säljer VPN-tjänster. I R & R nr 2 2026 sid 32 får du tips.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Glimtar från SPF-resor under våren.

Vårens resor började med en teaterresa till Uppsala Stadsteater och musikalen Bonnie & Clyde, paret som blev kända för att de trotsade lagar och jagade drömmar och flydde desperat från lagen. Vi avnjöt också en god 3-rättersmiddag på Teaterbaren.

En annan resa gick till Stora Sundby slott några mil från Eskilstuna. Nuvarande Stora Sundby slott byggdes på 1400-talet, då som en dröm om en romantisk riddarborg, men byggdes om på 1840-talet till det ”sagoslott” det är idag. Samma som gäller för många slott och stora egendomar är att ägarlängden är lång, men sedan 1890-talet ägs det av familjen Klingspor.

Från ett slott med 4 stora torn, 12 mindre torn, 52 rum och 365 fönster, symbol för fyra årstider, 12 månader, 52 veckor och 365 dagar, gick resan till Magda säteri och restaurang Magdakullan. Förutom en god lunch fick vi ta del av gårdens historia som idag är en ekologiskt driven gård, som vill bevara en sörmländsk gård som den såg ut vid förra sekelskiftet.

Den sista anhalten före hemfärden gick till Ebelingmuseet i Torshälla, ett för många okänt museum med konst av den mångsidige konstnären Allan Ebeling. Han arbetade med såväl måleri som med lera och metall. Även hans döttrar, Marianne och Harriet, är representerade på museet.

Gerthrud Östlinder



Vårutflykt till Rockelstad slott och Sparreholms Bilmuseum

Det blev en trevlig och intressant dagstur till Rockelstad slott som ligger vid sjön Båven nära Sparreholm i Södermanland. Platsen har en lång historia och är känd för sin vackra slottsmiljö, sina flyglar, sin park och sin närhet till vattnet. Slottet har byggts om och förändrats flera gånger genom århundradena. Den nuvarande miljön präglas av nationalromantisk stil och historiska detaljer. Naturligtvis såg vi den berömda trappan där Herman Göring 1920 såg Karin von Kantzow, född Fock, skrida nerför och blev blixtförälskad. Kärleken var ömsesidig.

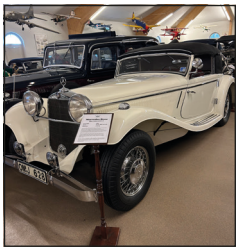
Vi for därefter vidare till Bilmuseet vid Sparreholms slott där vi kunde beundra fantastiskt välbevarade och välputsade gamla bilar som alla någon gång har rullat på våra vägar. Museet har en av Europas finaste samlingar av bilar från 1900-talets början. Där finns bl. a. en Cadillac av 1939 års modell. Det var med den bilen kungen färdades i när den körde i diket och gav upphov till det kända namnet på platsen Kungens kurva.

Ingrid Westin













Avs:
SPF Seniorerna Engelbrekt Stockholm
c/o Ingrid Westin
Engelbrektsgatan 41
114 32 Stockholm

B PP Sverige, Port Payé

”Jag lever min dröm”



Så inledde Kristina Kappelin sin medverkan på vårt månadsmöte i april. Dagen till ära samlades vi i Barock-Hallen på Historiska museet. Kristina Kappelin är numera vd och intendent på Villa San Michele, Capri, sedan år 2018. Dessförinnan har vi sett henne på SVT under många år som en engagerande, frilansande journalist, framför allt i Italien.

Den svenske läkaren Axel Munthe, livläkare åt bl.a. kronprinsessan Victoria och sedermera drottning Victoria, som också vistades på Capri under långa perioder, lät uppföra San Michele under 1890-talet. 1948 donerades egendomen till Svenska Institutet i Rom och drivs idag av den svenska Stiftelsen San Michele.

Efter att Kristina Kappelin hade gjort en kort sammanfattning av det politiska läget i Italien i dag, gjorde hon, med hjälp av vackra bilder, en intressant genomgång av dagens San Michele som museum och kulturcentrum. Bland annat delar stiftelsen ut stipendier till svenska konstnärer, författare, musiker och forskare som också får vistas på San Michele under några månader. Villa San Michele har årligen ca. 100 000 besökare.

Gerthrud Östlinder





