Engelbrektsbladet

SPF SENIORERNA Engelbrekt Stockholm

Nr 142 Oktober 2026 Årg. 36 Grundad 1981

Redaktörens rader

Att vi bor i en storstad är vi alla väl medvetna om. Även om vår del av Stockholm är relativt lugn, blir det allt svårare att ta sig fram i vardagen. Att trängas i tunnelbanans rusningstid är sällan en trevlig upplevelse, och efter klockan åtta på kvällen infinner sig tyvärr ofta en obehaglig känsla av osäkerhet på perrongerna.

I en bästa av världar borde bussen vara det självklara och trygga alternativet.

Men tyvärr dras linjer ständigt om, gator stängs av för evenemang och demonstrationer och turer läggs ner av SL. Våra politiker verkar utgå ifrån att alla har möjlighet att cykla eller promenera långa sträckor. I vår ålder är det helt enkelt inte ett alternativ.

Ytterligare en sak som gör det kollektiva resandet påfrestande är det eviga talandet i mobiltelefoner. Som medpassagerare tvingas man lyssna på allt från detaljer om sjukhusbesök och utvärderingar från psykologen till högljudda familjestrider och privata arbetsproblem. Jag är ärligt talat inte intresserad av att ta del av detta. Högt pratar de också. (Gärna så att alla runt omkring hör ordentligt.) Tänk om vi kunde göra som i Tokyo! Där hörs inte ett pip i vagnarna. Folk mediterar, läser på sina skärmar och visar hänsyn. Något att ta efter!

Hur kan vi då protestera mot den här utvecklingen? Är det överhuvudtaget någon som lyssnar på oss och hur ska vi göra våra röster hörda? Att ge sig ut och demonstrera är inte att tänka på för vår del. De yngre generationerna kanske inte lyssnar på oss idag, men en dag blir även de äldre. Jag har redan nu förberett några träffande texter till de banderoller de kan använda den dagen:

- Promenera? Javisst – till bussen!
- Vi går gärna – men inte hela vägen!
- Dela resan – inte privatlivet!

Nu när hösten är här och jul- och nyårshelgerna närmar sig, vill vi lyfta ett annat viktigt ämne. Bedrägerier mot äldre är en otroligt tråkig och tragisk del av dagens samhälle. Polisen har noterat att anmälningarna ökar markant under januari–februari och juli–augusti, där framför allt telefonbedrägerier och bedrägerier i hemmet sticker ut.

Hur skyddar vi oss mot detta? Den 12 november arrangerar vi tillsammans med de övriga Östermalmsföreningarna ett seminarium i Historiska museets hörsal. Där kommer vi att få värdefull information om hur vi går till väga för att undvika att bli utnyttjade.

Till dig som inte har möjlighet att vara med: i nästa nummer av Engelbrektsbladet kommer en rapport från mötet.

Ingrid Westin

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

AKTUELLT

Oktober

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

BETALNING

Betr. månadsmöten och studiebesök:
***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.

SPF-APPEN

För lättillgänglig information om allt som händer i föreningen och förbundet, ladda ner SPF-appen i Appstore eller Google play. För instruktion gå in på Hemsidan.

HEMSIDAN

Medlemssekreteraren informerar:
Får du inte våra månadsbrev via mejl, saknar vi din mailadress eller har vi en felaktig adress?
Skicka ett mejl så uppdaterar vi:
engelbrektstockholm@spfseniorerna.se

Vår del av Stockholm / del 2

I tidigare nummer av Engelbrektsbladet skrev jag om Ladugårdslandet och nu har vi kommit fram till när vår del av Östermalm kom till.

Östermalm blev till genom ett namnbyte och en stor stadsplansförändring. Mannen bakom denna förändring var stadsplaneraren, juristen och riksdagsledamoten Albert Lindhagen (1883–1887). Det var Lindhagen som ville ge Stockholm en storstadsprofil i stil med Paris med breda boulevader och ståndsmässig bebyggelse. Bl.a. tillkom Valhallavägen, Narvavägen, Karlavägen vid denna tidpunkt. Enligt 1874 års byggnadsstadga skulle städerna planeras med enstaka breda boulevader som skulle fungera som brandgator. Den 16 juni 1885 fick området officiellt namnet Östermalm.

Den västra delen av Östermalm, räknat från Sturegatan, var en gång i tiden ett av Stockholms allra fattigaste och mest lantliga områden. Idag utgörs den av ett av Sveriges mest exklusiva områden. De lummiga villakvarteren vid Floragatan och Villagatan byggdes på 1870- och 1880-talet, men flera av husen revs när marken blev dyrare. Där byggdes i stället pampiga stenhus som kunde rymma fler våningar.

Engelbrektsgatan kom till 1875 och hette från början Västra Humlegårdsgatan, men fick sitt nuvarande namn 1885. Här rullade Djursholmståget fram mellan 1895 och 1960 med slutstation Engelbrektsplan. En udda syn i gatuvimlet. Många av husen inrymmer idag ambassader. Mellan Valhallavägen och Engelbrektsgatan ligger Lill-Jans plan, en liten lummig oas mellan den arkitektoniska och kulturhistoriska sekelskiftesbebyggelsen med vackra fasader i nyrenässans och jugendstil. Lill-Jan var en kortväxt hovjägare och skogsvaktare som levde på 1600-talet och för att dryga ut kassan öppnade han en krog i stugan som blev ett populärt möteshål. På 1880-talet revs den.

Lärkstaden är ett exklusivt och tyst innerstadsområde med nationalromantisk arkitektur från 1910-talet, höga sadeltak, ståtliga fasader och närhet till Engelbrektskyrkan. Här finns även ambassader i flera av de vackra enfamiljshusen. Abbas skivbolag Polar har haft ett kontor på Baldersgatan 1. På Sköldungagatan 2 ligger idag ett av Sveriges mest exklusiva hotell, Ett Hem. Några av de mest kända gästerna har varit A$AP Rocky, Chris Martin, Katy Perry och Zlatan Ibrahimovic.

Ett av Stockholms mest fantastiska exempel på 1910-talsarkitektur är Östermalmsgatan 8, ritad av dåtidens innearkitekter Hagström & Ekman, kända för sina extravaganta jugend- och barockinfluerade hus.

Vi går vidare ner till Birger Jarlsgatan (1885), en gång Stora Träskgatan, som kantades av enkel och fattig kåkbebyggelse. Albert Lindhagen hade andra planer för gatan och den blev en av Stockholms viktigaste transportleder och paradgator. Denna specifika del av gatan fungerar historiskt som en skarp gräns mellan stadsdelarna Östermalm och Norrmalm/Vasastan. 1885 fick den sitt namn efter Stockholms grundare, Birger Jarl. Här finns idag två intressanta kyrkorum, Sankt Georgios kyrka, Birger Jarlsgatan 92 i korsningen med Odengatan. Den uppfördes 1890 för Katolsk-apostoliska församlingen. Idag är det en grekisk-ortodox katedral och huvudsäte för kyrkan i Skandinavien. På adressen Birger Jarlsgatan 98 finns en dold liten pärla, Ryska Ortodoxa Kyrkan i Stockholm. Den ligger på nedre plan i ett helt vanligt bostads- och kontorshus och det är som att man går ner i en källare. Men det är ett traditionellt och vackert kyrkorum med ikoner, tända ljus och väggmålningar som möter besökaren. Denna församling är en av de äldsta icke-lutherska församlingarna i Stockholm, med ursprung på 1600-talet, och Ryssgården, en handelsplats för ryska köpmän på Söder där nuvarande Stadsmuseet ligger.

Vår stad är i en ständig omvandling; hus rivs och nya moderna hus dyker plötsligt upp bland vår gamla arkitektur. Det gamla kvinnofängelset, sedermera Riksarkivets lokaler vid Danderydsplan, byggdes 1895 och revs 1968. I stället fick vi en stor betongbyggnad som blev KTH:s nya arkitekturskola. Den har flera gånger utmärkt sig som Stockholms fulaste byggnad. För några år sedan byggde KTH en ny skola på KTH:s campus. Idag är plötsligt den ”fula ankungen” en blåmärkt byggnad av stort kulturhistoriskt värde som inhyser exklusiva kontor, populära restauranger och ett av Stockholms innekaféer.

Vi har en vacker huvudstad och den är ansedd som en av de vackraste i världen. Närheten till naturen, ren luft och en vacker öppen stadsbild fascinerar besökare. Det är bara att hålla med. Vi har verkligen en fantastisk huvudstad och förmånen att bo på just Östermalm ger det allra bästa av två världar. Att ha både den historiska, öppna stadsbilden runt hörnet och samtidigt kunna gå direkt ut i två så unika grönområden som Djurgården och Lill-Jansskogen är en otrolig livskvalitet. Inte att glömma vår vackra park, Humlegården.

Ingrid Westin
Referenser: Stockholmskällan







Gammal och ny bebyggelse på Birger Jarlsgatan

Ett par månader gammal flyttade jag med min bror och mamma från Varberg till Stockholm, jag i en grönsakskorg som mamma köpt för två kronor på torget i Varberg. Min pappa hade redan flyttat när han fick ett nytt arbete i Stockholm. Mitt första år i Storstaden tillbringade jag, av alla foton att döma, på en takterrass på Odenplan. Men sedan pappa funnit en tillräckligt stor bostad för sin privatpraktik bodde jag under hela min uppväxttid på Birger Jarlsgatan 44.

Det var i ett nybyggt och mycket påkostat hus och där fanns redan en tandläkare, en advokat och ett arkitektkontor. Min far, som var ortoped, använde tre av lägenhetens sju rum till sin praktik: väntrum, mottagningsrum och behandlingsrum med den stora röntgenapparaten. De fyra övriga rummen blev matsal, sängkammare, barnkammare och jungfrukammare, där vårt älskade hembiträde hade ett eget tvättrum och toalett invid köksingångens hiss.

Min mamma var ju något så ovanligt som heltidsarbetande arkitekt och mycket beroende av hjälp liksom min pappa på sin praktik. I ett så nybyggt hus fanns förstås badrum, kök, serveringsgång, gästtoalett och balkong mot en planterad vacker gård med sophus dolt av syrenbuskar. Tyvärr även råttor som en portvakt försökte ha koll på. Han och hans fru skötte det mesta i huset till allas vår belåtenhet. De bodde i en lägenhet från vilken de kunde se in- och utgående personer.

All lyx i de båda uppgångarna med skulpturer, marmor, mässing, fina hissar och profilerade dörrar stod i skarp kontrast till det vi såg mitt över gatan. Ett litet envåningshus på en trappavsats av trä, ett ganska förfallet flerfamiljshus som sett bättre dagar och ytterligare ett mindre hus. (Se ett gammalt foto på ”Stockholmskällan” på nätet.) Det lilla envåningshuset inrymde en sjukvårdsaffär som sålde alla möjliga varor man inte talade högt om, åtminstone svarade min mamma mycket undvikande på vad en del av varorna användes till.

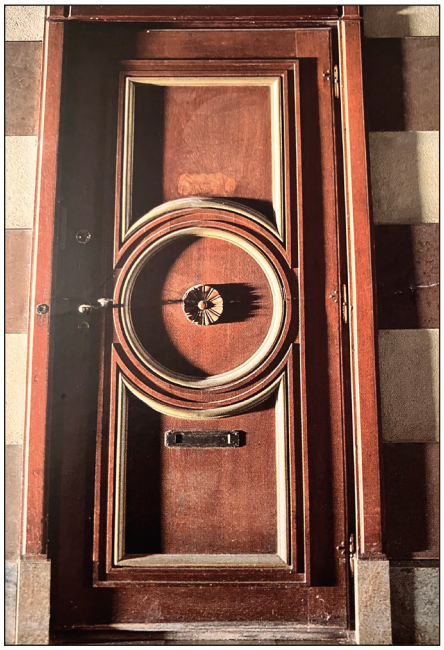
I källaren på flervåningshuset hade ”potatisgumman” sin lilla butik där hon på en gammaldags balansvåg med stora vikter mätte upp potatis eller rotfrukter i bruna papperspåsar med jordiga händer täckta av halvvantar, klädd i sjalar och långa kjolar. Jag minns doften av jord och källare då jag som lite äldre skickades för att handla potatis där. Jag vet inte om varorna kom från en egen odling, men jag tror det. I lokalen i bottenvåningen var en auktionsgodsaffär i vars fönster fanns alla möjliga prylar: kopparkärl, lås, verktyg, fotogenlampor,krukor, väskor m.m. Där var en annan lukt, den av gamla textilier. I en verkstad bredvid arbetade en tapetserare med att klä om möbler. Vårt hembiträde blev förtjust i honom och han gjorde en liten fåtölj till mig i den tidens moderna roströda noppiga tyg. Fåtöljen hade jag länge kvar medan förlovningen mellan honom och vårt hembiträde snart tog slut då han visade sig vara begiven på alkohol.

I en betydligt ljusare och fräschare lokal hade fru Bergström en frukt- och godsaksaffär där vi ofta handlade, särskilt när hon kunde skaffa min pappas älsklingsäpplen. I ett mindre grannhus i denna huslänga fanns en mjölkaffär där man hinkade upp grädde och mjölk ur stora kärl till hinkar och kannor man själv medförde. Dit skickades vi barn titt som tätt att fylla på våra förråd av mejerivaror. Vilka som bodde i dessa omoderna hus visste jag inte mycket om förrän min far blev kallad till ett akut sjukdomsfall och vid återkomsten berättade om det nedgångna trapphuset, den kalla lägenheten utan centralvärme och varmvatten och om toaletterna på gården och trängseln i den lilla lägenheten.

Hela denna långa huslänga revs som så många andra äldre hus i slutet av 1940-talet och ersattes av ett långt och sju våningar högt kontorskomplex ritat av arkitekt Zimdal i glas och metall med bl.a. banklokal, garage, sportaffär och Lundell och Zetterbergs beslagsspecialisten i bottenvåningen. Huset står kvar och lär vara ett typexempel på den på 50–60-talet förhärskande arkitekturen.

Vera Sundberg







En vandring genom epokerna med Kerstin Tideblad Särner

Den 1 oktober 1933 tog Kerstin Tideblad Särner sina första steg in i fastigheten vid Lilljansplan. Först bodde familjen en trappa upp, men efter några år flyttade de upp till fjärde våningen. Idag, otroliga 93 år senare, bor Kerstin fortfarande kvar i samma hus på fjärde våningen tillsammans med Nalle som flyttade in samtidigt med Kerstin (se bild på Nalle).

Under nästan ett sekel har hon sett sina hemkvarter på Östermalm förvandlas. Förr i tiden var det knappast något lugnt läge; under många år dundrade Djursholmståget förbi precis på gatan utanför fönstret på sin väg ner till ändstationen vid Birger Jarlsgatan. Familjens övernattande gäster klagade ofta på det öronbedövande bullret. På Sturegatan gick dessutom Lidingötåget ner till Humlegårdsgatan. Idag har tågen tystnat, och det är i stället de stora evenemangen på Stockholms Stadion som hörs mest i omgivningen.

Fastigheten gömde en hel värld för ett barn. I gårdshuset fanns mindre lägenheter, och där bodde pojken Jörgen som snabbt blev ledaren för flickorna i gatuhuset. Men klasskillnaderna och ordningsreglerna var hårda; Jörgen och de andra gårdsbarnen fick absolut inte leka i gatuhuset eller visa sig i trapphuset. En sträng portvakt såg till att reglerna efterlevdes stenhårt.

Trots förbuden möttes barnen på bakgården för att leka, vilket inte alltid uppskattades av en äldre dam i huset som störtes av de högljudda lekarna. När barnen blev lite äldre flyttade de ut sina spel till Valhallavägens lummiga allé där de spelade brännboll. Det var också i huset som Kerstin fann sin bästa vän Mona. Det blev en vänskap för livet, och när Mona långt senare fick egna barn blev Kerstin stolt gudmor till dem.

Samma dag som andra världskriget bröt ut började Kerstin i första klass på Statens Normalskola på Riddargatan. Där gick hon hela vägen upp till studenten, och under några år delade hon klassrum med Vera Sundberg – vår egen konsument- och tidningsreporter.

Kriget satte sin prägel på kvarteren. Alléerna längs Valhallavägen och Karlavägen fylldes med enorma vedupplag. För barnen blev vedstaplarna till perfekta lekplatser. Kerstin minns särskilt hur hennes mamma ibland bad henne att ta med soppåsen ut. Om Kerstin glömde att kasta den, passade det utmärkt att gömma den lilla påsen djupt inne bland vedträna.

Vintertid erbjöd Humlegården fantastisk kälkåkning utför Floras kulle, och bakom KTH fanns spännande klippblock som gjorda för klättring. Varje kväll skickades Kerstin också till den lilla kiosken på Lilljansplan för att köpa kvällstidningen till sin pappa. Omgivningarna var betydligt mer levande på den tiden. Husen kantades av småbutiker och den personliga kontakten mellan grannar och handlare var varm. På Engelbrektsgatan 13 låg en livsmedelsaffär, på Rådmansgatan 1 hade fröken Larsson en mangel, och på Engelbrektsgatan 16 fanns Schröders Bageri fram till mitten av 1950-talet – där man kunde köpa stans absolut bästa mockabakelser. Ville man gå på bio, öppnade den eleganta biografen Aveny sina portar 1938, en älskad kvartersbiograf som tyvärr stängde i februari 1982 för att bli kontor. Julskinkan? Den köpte familjen dock alltid hos herr Skott i Hötorgshallen.









När Kerstin blev äldre tog kyrkans ungdomsaktiviteter över. På Villagatan 15 anordnades populära lekaftnar med gammeldans för ungdomar. I gårdshuset höll scouterna till, och där rörde sig även vår nuvarande kung, dåvarande kronprins Carl Gustaf.

En annan färgstark karaktär var major Kocken. Han var militär, barnlös och god vän till Kerstins pappa. Han tog på sig att arrangera formella baler för sina kollegors ungdomar. Då sträckte man på ryggen, drog på sig fracken och flickorna bar vackra, långa balklänningar. Efter studenten tog livet en ny vändning när Kerstin började studera engelska och tyska vid Stockholms högskola.

Idag är Lilljansplan en lugn och grön oas, en plats där hundägare möts för ett sista kvällsbesök. Men bara ett stenkast bort, i stationshuset vid Östra Station, lever historien vidare i allra högsta grad. Järnvägsrestaurangen där är en unik tidskapsel från en svunnen tid.

När stationshuset invigdes 1932 specialritades möblerna av anrika NK Inredning, och idag ser restaurangen exakt likadan ut – allt från stolar till belysning är i original. Den drivs fortfarande hängivet av samma familj och serverar klassisk svensk husmanskost. Paradrätter som stekt fläsk med löksås, stekt salt sill och strömmingsflundra med potatismos lockar än i dag hungriga gäster. Restaurangen är så unik att den till och med har hyllats internationellt och tagit plats på brittiska The Guardians prestigefyllda lista över Europas bästa järnvägskrogar. En perfekt slutstation för en vandring genom epokerna.

Ingrid Westin

Kulturhusets internationella författarscen.

Om ni inte tidigare har hittat till Kulturhusets internationella författarscen är det hög tid att göra det nu.

På plan 3 i Kulturhuset, med en vidunderlig utsikt över vår stad, ligger hörsalen där en totalupplevelse väntar.

När man har tagits emot av vänliga publikvärdar kan man köpa sig ett glas av något slag i baren och mingla tillsammans med andra ”bokmalar” till lagom hög musik. Det går också att köpa en eller flera böcker av den aktuella författaren som man kan få signerade efter samtalet. Man betalar med Swish.

Det är bra att komma vid 19-tiden för att sedan hitta en bra plats i hörsalen. Samtalen startar oftast kl. 19.30. Platserna är onumrerade och om man har svårt att ta sig till en bra plats, finns publikvärdarna till hands som är väldigt hjälpsamma.

Samtalen ramas alltid in av passande musik, eftersom vi som publik ska komma i rätt stämning. Ljud och ljus är alltid i toppklass.

Ofta sker samtalen på engelska, men även svenska författare tar plats på scenen.

De moderatorer som leder samtalen är noga utvalda och magiska stunder uppstår ofta i mötet mellan dem, författaren och publiken.

Efter avslutat samtal ca 20.30 sker boksignering och när man väntar kan man fylla på sitt glas i baren om man så önskar.

När man åker hem efter en författarkväll känner man sig rik och det är svårt att tänka sig ett bättre sätt att tillbringa en vardagskväll i hjärtat av Stockholm.

Hur gör man då för att komma i åtnjutande av denna härliga upplevelse?

Man söker på Internationell författarscen Kulturhuset Stadsteatern där man finner ett fullspäckat program med framstående internationella och svenska författare. Där finns en presentation av varje författare och den bok som kommer att diskuteras.

Biljetterna kostar mellan 150 och 250 kr.

Om man inte vill använda sig av datorn kan man besöka Kulturhusets biljettkassa där man får hjälp med sitt köp. Där kan man även ta del av hela höstens program.

Lucienne Lindholm Kipowski



Konsumentnytt oktober 2026

Vårt konsumentombud, Vera Sundberg, som lusläser Råd & Rön, tar denna gång upp flera frågor.

Dela data eller betala

Det är inte olagligt att, liksom SvD, begära extra betalt (39 kr) för att tidningen inte ska samla in persondata för reklamändamål. Flera europeiska nyhetsbolag låter sina kunder välja mellan att betala och att samtycka till datainsamling. När det gäller Sveriges konsumenter kan man säga att kunden kan uppleva detta som en form av utpressning. Om detta sprider sig till flera tjänster och man inte vill att ens data används för annonsändamål, kan man ju tvingas betala stora summor per år.

Bekämpningsmedel

R & R får ofta frågan om bekämpningsmedel, gifter och bakterier går igenom skalen på frukter. En toxikolog på Livsmedelverket säger att gränsvärdena sätts så lågt att frukter ska kunna ätas osköljda utan risk, men det är ändå bra att skölja bort smuts och mikroorganismer. En annan sak är om man använder skalen som man gör med citrusfrukter.

Sylt

45 g bär per 100 g sylt är minimum enligt nya EU-regler från 14 juni och inte bara 35 g bär. I och med det minskas ju sockermängden och sylten blir nyttigare.

Potatissallad

Gör du den själv, vet du vad den innehåller. Men färdig potatissallad är bekväm och en panel har testat tio krämiga potatissallader och gett Jureskog Selection Potatissallad Original för 71 kr per kilo högst poäng, men Coop potatissallad för 40 kr per kilo är prisvärdast. Inga av de testade innehöll skadliga bakterier eller jästsvampar, men många innehöll E-tillsatser som färgämnen, förtjockningsmedel, konserveringsmedel, försurningsreglerande medel.

Prenumerera på allt?

Om man vill prenumerera på DN tvingas man betala för andra tidningar som man kanske inte har något intresse av. Företag har rätt att sälja sina produkter i ”paket”och det är inte olagligt så länge det framgår tydligt vad man betalar för, bindningstid m.m.

Gåva vid enkät

Du tror att du ska få en gåva som tack för att du svarar på en enkät. I stället slutar det med ett dyrt abonnemang på t.ex. vitaminer. Läs i R & R nr 6 hur lätt det är att bli lurad och vad du kan göra om du får en ogiltig faktura.

Dyrare nätshopping

Från juli i år slopas de undantag som finns för tull på varor som kostar mindre än 1 500 kr. Då införs en schablontull som tas ut av säljaren. Men i praktiken lär den tas ut av konsumenten genom höjt pris. Syftet är att begränsa produkter som kommer in till Sverige framför allt från Kina, som ofta är miljöfarliga eller otillåtna. Detta är första steget för att till slutet av 2027 ge e-handelsplatserna större ansvar för vad som säljs.

Digestivekex

Dessa kex togs fram i Skottland 1839 och, som namnet tyder på, för att hjälpa till med matsmältning och minska sura uppstötningar då de innehåller bikarbonat. R & R har testat ett antal olika digestivekex. När fetter upphettas för att renas från lukt och smak bildas ämnen som kan skada njurar och vara cancerframkallande. Kex bakade med palmolja har störst problem med sådana ämnen. Dock innehåller inga testade kex farliga värden. Bäst i test är Göteborgskex Digestive med olivolja, Ica Digestive fullkorn och Coop Digestive. Sämst är originalet McVitie’s fullkorn och The Original med palmolja. Bekymmersamt tycker jag det är att så många matvaror i dag innehåller icke önskade ämnen, visserligen i ofarliga mängder, men det är svårt att veta var gränsen går då vi får i oss dessa ämnen från olika håll. Läs mer om hälsoskadliga ämnen bildade av fetter i R & R nr 7.

Hushållspapper

Hushållspapper kan vara gjort av nyfiber eller returpapper. Om man jämför dem ur miljösynpunkt är det svårt att avgöra vilket som är bäst då hushållspapper av nyfiber kräver råvara som inte använts förr plus energi. Men för att kontorspapper ska kunna återvinnas krävs tvätt, kemikalier och energi. Ett hushållspapper ska kunna suga upp mycket vätska, vara starkt, lätt att riva av och inte ludda. Alla testade av nyfiber klarar detta. Även de av returpapper fungerar tillfredställande. Men om du använder hushållspapper tillsammans med mat t.ex. låt fettet från bacon rinna av på hushållspapper. Du bör inte använda hushållspapper av returfibrer, då det läcker ut det fettlösliga bisfenol A som kan påverka bl.a. vårt immunförsvar och vara hormonstörande. Bacon i sig själv innehåller inte bisfenol. Mängden upptagen bisfenol är liten, men bisfenol finns i många av våra livsmedel och det kan vara omöjligt att veta när en farlig gräns nås. Hushållspapper märkt med ett glas och en gaffel är fritt från bisfenol. Bäst i test var Coop Dry & Strong, men också dyrast. Lambi hade bäst uppsugning. Välj miljömärkt.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Styrelsen 2026



Från vänster på främre raden: Gerthrud Östlinder, ordförande, Vera Sundberg, Carl Gustaf Hamilton. Bakre raden: Jan Axelsson, Hanno Essén, Ingrid Westin, Gerd Dahlberg, Barbro Ökvist, Björn Bergqvist (revisor). På bilden saknas Charlotte Chatillon-Winberg.

Ta vara på dina förmåner – lokala rabatter för dig som är medlem!

Som medlem i **SPF Seniorerna på Östermalm**
har du tillgång till en rad fina förmåner och rabatter
hos våra lokala handlare i närområdet.
Det är vårt sätt att tillsammans med det lokala näringslivet
sätta guldkant på din vardag.

Passa på att unna dig något extra, förnya hemmet eller ta hand om dig själv lite mer. Allt du behöver göra är att **visa upp ditt medlemskort** innan du betalar!

Se vår hemsida för mer information
om vilka butiker som ger rabatt.

Som medlem i
SPF Seniorerna i Stockholm
har du 10 procents rabatt
på deltagaravgiften i
Studieförbundet
Vuxenskolan Stockholms
allmänna utbud av
kurser och studiecirklar.

Studieförbundet Vuxenskolan

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

B PP Sverige, Port Payé

Reservera dagen

Gemensamt seminarium SPF Seniorerna, Östermalmsföreningarna Bedrägerier mot äldre, Historiska museet, den 12 november kl. 14-16.15
Bedrägerier mot äldre fortsätter och får alltmer sofistikerade former. Enligt kriminalstatistiken är det en av de framträdande brottstyperna. Vanliga bedrägerier mot äldre kommer att belysas, liksom de äldres möjligheter att få ersättning samt lagstiftning och praxis kring ansvar och ersättning.

På seminariet medverkar företrädare för Brottsförebyggande rådet (BRÅ), Konsumenternas Bank- Finansbyrå och Brottsförebyggande Bedrägerisektion Region Stockholm.

Vi kommer att skicka ut ett fullständigt program via e-post i oktober.

◆ ◆ ◆

Håll dig i form med Vasaträffen – gymnastik för seniorer!
Hälsar alla seniorer i SPF Engelbrekt varmt välkomna till senioranpassad gymnastik.
Vi rör på oss till härlig musik under ledning av Ilona Hurtig. Träningen är helt anpassad för äldre och fokuserar på smidighet, styrka och balans. Efter träningspasset stannar de som vill kvar för en trevlig, gemensam kaffe- och pratstund.

Detaljer om träningen
- **Tid:** måndagar klockan 10:00 (vi tränar i en timme)
- **Plats:** Immanuelkyrkans stora sporthall
- **Terminsavgift:** ca 500 kr (beroende på externa bidrag)
- **Anmälan** till Tommy Eklund, mobil: 070 7275431 eller e-post tommyeklund3@gmail.com

Om Vasaträffen
Föreningen bildades 2006 och höll i början till i Vasaträffens lokaler på Norrtullsgatan, vilket gav föreningen dess namn. Idag består vi av cirka 35 medlemmar och leds av ordförande Tommy Eklund, som själv är medlem i SPF Engelbrekt. På grund av naturliga avgångar har vi just nu lediga platser och välkomnar gärna nya ansikten till vår gemenskap!