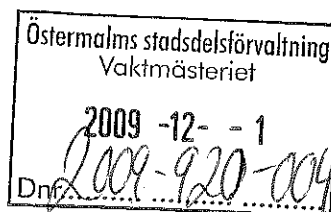


S

Östermalms stadsdelsförvaltning



Ansökan om
VERKSAMHETS BIDRAG

Uppgifter om sökande organisation

Organisation SPF Engelbrekt - Engel. brekts. Pension är för enig viltsande Sveriges Pensionärs förbund		Organisationsnummer _____
Adress 90 Lövsåsen Anita, Skeppargatan 69, 115 30 Stockholm		
Postnr 115 30	Postadress Stockholm	
Telefon (inkl riktnr) 08 / 66 340 66	Fax (inkl. riktnr) <i>mobile</i> 0704 214720	E-mailadress Anita.Lovsaa@hobman.se.com
Postgiro nr./bankgiro nr Plus 82 80 35-6	Verksamhetsadress (om annan än ovan) Som ovan	
Huvudorganisation (om annan än ovan)		Organisationsnummer _____

Personuppgifter

Ordförande Anita Lövsåsen	Telefon (dagtid) 08 / 66 340 66	Fax
Revisorer 1 Gerd Ekborn 2 vakant	Telefon (dagtid) 08 / 41 91 81	Fax
Uppgiftslämnare Anita Lövsåsen	Telefon (dagtid) 08 / 66 340 66	Fax
Underskrift Anita Lövsåsen	Ort Stockholm	Datum 29/11 - 09

Box 24156, 104 51 Stockholm, Besöksadress: Karlavägen 104
Tfn: 508 10 000, Fax: 508 10 099

Östermalms stadsdelsförvaltning
Registraturet/Kansliet

2009-12-01
Dn 2009-920-009

Sökta och beviljade bidrag (ange belopp i kronor)

	Sökt 2009	Beviljat 2009	Söker 2010
Östermalms Stadsdelsnämnden	10.780	10.780	10.750
Annan kommunal nämnd			
Stockholms läns landsting			
Socialstyrelsen			
Folkhälsoinstitutet			
Annan offentlig myndighet			
Annan bidragsgivare (t.ex. fondmedel)			

Andra intäkter

	Utfall/beräknat utfall 2009	Beräknat 2010
Varav till förbundet distrikt Medlemsavgifter (brutto) 97.500	133.050	ca 133.050
Stödmedlemskap av enskild organisation		
- SPF Sthlmsdistrikt Stöd från riksorganisation eller liknande	Erhållet 2009 18.100	ca 18.100
Insamling gåvor kollekt	} Intäkter minus kostnader	ca -67.000
Lotterier, sponsring, försäljning		
Intäkter av tjänster (rådgivn. väntjänst, utbildn. mm.)		
Andra intäkter Räkningar bankkostn. enl. budget	ca 2000	ca 2000

Organisationens budget år 2002

Totalt	För den sökta verksamheten
--------	----------------------------

bidragsansök

2009-12-01

2009-920-004

Verksamheten

Beskriv konkret de verksamheter och aktiviteter som det sökta bidraget ska användas till

Främjans uppsökande verksamhet,
som bl.a. inkluderar utgivning av tidning
med namn tidning, Engelbrektsblad, med
4 nummer / år

På vilket sätt anser ni att verksamheten kompletterar, ersätter eller är alternativ till socialtjänsten?

Verksamheten anser sig komplettera främjans
social verksamhet inom kommunen. Detta gör att
vi är 649 medlemmar - främjans bredda inom
stadsdelen Östermalms - erbjuder möjligheter till
samarbete, t.ex. gym, mötesrum, studiebesök, resor
vandringar, dans, bridge, bridge & gymnastik

Vilken eller vilka målgrupper vänder ni er till?

Alla pensionärer, främjans de som uppnått
65 års ålder.

Vad vill ni uppnå, vilka mål har ni för verksamheten under 2009-2010?

Allt behålla - och helst öka - medlemmar

Övriga upplysningar

Främjan har även en egen hemsida:
www.spfengelbrekts.se

Östermalms stadsdelsförvaltning
Registraturet/Kansliet

2009-12-01

Dnr 2009-920-004

Nedanstående uppgifter avser ~~2006~~ års förhållanden
2009

Verksamhet

Ant. medl. per 31/12	Ant. bet. medl. 31/12	Medl. avg. per år	Antal medl.möten/år	Delt. snitt/möte
650	648	200	10	ca 75
Verksamhet: (jour, rådgivn, besök i hemmet, öppet hus m.m). Ange typ av verksamhet och ant. Öppettid./vecka Besökare: Områdesmöten, studiebesök, vandringar, resor med kursledning. Dessutom bridge & boule, som främigen subventioneras				
Telefonjour <input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> nej	Om ja, ant. samtal/mån	Mottagning <input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> nej	Om ja, ant. besök/mån	Uppsök. verksamhet <input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nej
Om ja, ange typ av uppsökande verksamhet och hur många som nås per/månad Gjennom vår kursledning nås alla våra 649 medlemmar, samt genom våra områdesmöten, och genom gemensamma Tema-dagar med ett spec. tema. En Västjävsden som tar emot sam-				
Annat verksamhet. Beskriv och ange hur många som nås/månad tak hela året utom 4 veckor i juni, och ordnar hjälps.				
Hur många människor sammantaget är hjälp, stöd /aktiveras. i er verksamhet				Antal ca 650
Samarbetar er organisation med någon annan stadsdelsförvaltning?				<input type="checkbox"/> ja <input checked="" type="checkbox"/> nej
Om ja, uppge vilken/vilka samt kontaktpersoner och telefonnummer				
Samarbetar er organisation med någon annan kommunal verksamhet				<input type="checkbox"/> ja <input checked="" type="checkbox"/> nej
Om ja, uppge vilken/vilka samt kontaktperson och telefonnummer				
Samarbetar er organisation med någon annan frivillig organisation				<input checked="" type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nej
Om ja, uppge vilken/vilka och på vilket sätt Ja, regelbundet med övriga 5 Ö-malmis-SPF föreningar. med PRO för att ordna "Tema-dagar" närmast 24/4-10. Se bifogade löbblad (A)				

Personalkostnader för organisationen (belopp anges i kronor)

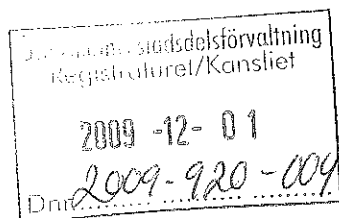
Anställda helt avlönade av organisationen	Antal /	Kostnad/år /
Organisationens egen, sammanlagda kostn. för anställd med arbetsmarknadsstöd		Kostnad /

Frivilliga/idella insatser (oavlönat arbete m.m.)

Styre- och ledningskommitté (ord. suppleanter) för bouley, bridge, vandringar och flera andra aktiviteter i Kärntjänsten	Antal 11	Arbetsinsats, tim./mån åtskilliga timmar
Frivilliga/volontärer i organisationen		

Lokaler (belopp anges i kronor)

Lokalen/ernas storlek, kvm	Antal rumsenheter	Hyreskostnad/år	Övriga lokalkostnader./år ca 7.500
Hyresvärd EFS Utsikten, Rehnsgatan 20, 6k, 11357 Sthlm			
Annan information			
Används lokalerna till annan verksamhet än för den i ansökan sökta verksamheten		<input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nej inte oss	
Om ja, till vad? Lokalerna hyrs ut till flera olika orga- nisationer			



Till denna ansökan ska bifogas

- Stadgar för organisationen *Finns i arkivet*
- Senaste årsmötesprotokoll (inkl. styrelseför teckning)
- Årsredovisning för senaste året (verksamhetsberättelse och bokslut)
- Revisionsberättelse för senaste året
- Redogörelse för hittillsvarande verksamhet under innevarande år
- Verksamhetsplan för bidragsåret ansökan avser (nästa år)
- Budget för avsedd verksamhet

x)

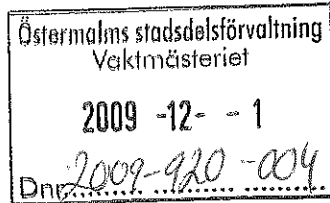
x) *Finns ej. Verksamheten fortsätter på samma sätt år efter år.*

Ansökan inges till Östermalms stadsdelsförvaltning och undertecknas av organisationens ordförande och kassa/firmatecknare.

Härmed intygas att lämnade uppgifter är riktiga

Datum	Datum
	2009-11-30
Ordförandens underskrift	Kassör/firmatecknarens underskrift
<i>Anita Löwbeer</i>	<i>M. Stenbeck</i>
Namnförtydligande	Namnförtydligande
ANITA LÖWBEER	M. Stenbeck

Ansökan sändes till:
Östermalms stadsdelsförvaltning
Box 24156
104 51 Stockholm



Stockholm den 28 november 2009

Östermalms Stadsdelsförvaltning
Att. Inger Outzén
Box 24 156
104 51 Stockholm

BIDRAGSANSÖKAN

På uppdrag av styrelsen för SPF Engelbrekt överlämnas härmed ansökan om verksamhetsbidrag för år 2009 med 10.750 kr. 10.750 kr.
Till stöd för vår ansökan bilägges dels verksamhetsberättelse för år 2008, dels övriga handlingar som anges i själva ansökan samt senaste numret av vår tidning, Engelbrektsbladet.

I första hand är bidraget avsett att användas för föreningens uppsökande verksamhet. F.n. Uppgår föreningens medlemstal till ~~6XX~~ 649

Geom vår medlemstidning, som utkommer 4 ggr/år, upprätthålls kontakten med alla våra medlemmar och information om föreningens verksamhet kan lätt spridas.

Våra synpunkter på förslaget till nya riktlinjer finns i vårt gemensamma remissvar.

Tyngdpunkten i föreningens verksamhet är att den fortsatt kompletterar Östermalms stadsdelsnämnds egen verksamhet bland dessa ~~6XX~~ pensionärer, boende på Östermalm, i både socialt som kulturellt avseende enligt detaljerna i ansökan. Föreningslivet utvecklas nu genom att föreningen bytt lokaler till Betlehemskyrkans samlingslokal Utsikten, Rehngatan 20,

Beträffande föreningens tillgångar minskade dessa drastiskt med 86.000 kronor . , genom en stöld i slutet av 2008 enligt bifogade kopia av tingsrättens dom.

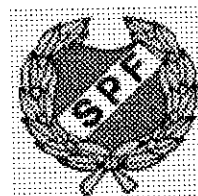
Föreningen har av medlemmarna valda revisorer och styrelse och lyder juridiskt under Sveriges Pensionärsförbund

Med vänliga hälsningar

Anita Löwbeer
Ordf. För SPF Engelbrekt



Östermalms stadsdelsförvalning
Registraturet/Kansliet
2009 -12- 01
Dnr 2009-920-004



Östermalms seniordag

Preliminärt program 26/11-09:

DEN GYLLENE ÄLDERN

Onsdagen den 14 april 2010 kl 10.00 – ca 15.30
Fältöversten Valhallavägen 148

FÖRELÄSNINGAR OCH UNDERHÅLLNING

- 10.00 Helena Bonnier ordförande i stadsdelsnämnden inviger
- 10.15 Om Östermalm Rune Lemon, Stolta Stad
- 11.15 Mat förr och nu Erik Eriksson, kock och lärare i gastronomi
- 12.15 Glad Jazz med Eccentric Dixieland Band
- 13.00 Kåseri? Författare? Skådespelare?
- 14.00 Mannekänguppvisning KS Unique
- 14.45 Se och pröva på Square Dance med Seniorerna

UTSTÄLLARE

PRO, SPF, Väntjänsten, Stadsdelsförvaltningen, Syn- och hörsel-
instruktör, ABF, Vuxenskolan, Sjukvårdsföreningen, Berwaldhallen?
Odenteatern, Grand Tours, Pantergruppen, Boulebar? Dramaten?
Larssons Resor? Läs&Res, Höghus Förlag?, Biblioteket?

FRI ENTRÉ

Alla är hjärtligt välkomna.

Cafeterian som är öppen hela dagen med Sven Idar vid pianot
Du har även tid att besöka utställarna mellan programpunkterna.

ARRANGÖRER

PRO Gärdet, PRO Östermalm, SPF Djurgården, SPF Engelbrekt, SPF Gärdet,
SPF Hedvig Eleonora, SPF Karlaplan och SPF Östermalm Oscars



Östermalms Stadsdelsnämnd



Engelbrekts Pensionärsförening
Engelbrekts Pensionärsförening

Protokoll fört vid årsmöte den
24 februari 2009 på Väduren

1. **1. Mötet öppnas**
Föreningens ordförande Anita Löwbeer hälsade de cirka 75 närvarande medlemmarna välkomna och förklarade årsmötet öppnat.
2. **2. Val av ordförande vid mötet**
Till ordförande valdes Sven-Ingvar Larsson
3. **3. Val av sekreterare vid mötet**
Till sekreterare vid mötet valdes Olof Björlin
4. **4. Val av två justerare tillika rösträknare**
Att jämte ordförande justera dagens protokoll utsågs Britt Björkman och Åsa Björnekull
5. **5. Fråga om årsmötet är stadgeenligt utlyst**
Efter föredragning av stadgarna och hur mötet utlysts förklarade årsmötet att mötet var stadgeenligt utlyst.
6. **6. Fastställande av föredragningslista**
Föredragningslistan fastställdes.
7. **7. Styrelsens verksamhetsberättelse och fastställande av resultat- och balansräkning**
I samband med genomgången av verksamhetsberättelsen gav sekreteraren en utförlig redogörelse för de åtgärder styrelsen vidtagit under året 2008 med anledning av det brott föreningen varit utsatt för under år 2007
Årsmötet godkände styrelsens åtgärder.
Därefter föredrog Margaret Stenbeck resultat- och balansräkningen för år 2008
Denna godkändes av årsmötet och lades till handlingarna.
8. **8. Revisorernas berättelse**
Lotta Juul Martin-Löf föredrog revisorernas berättelse som tillstyrkte ansvarsfrihet för styrelsen. Berättelsen skall bifogas detta protokoll.
9. **9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen**
Årsmötet beviljade styrelsen ansvarsfrihet för år 2008
10. **10. Fråga om ersättning till styrelse och revisorer**
Årsmötet beslöt att ingen ersättning skall utgå till styrelsens ledamöter och revisorer.





11. **Arbetsplan och budget**
 Sj Margareta Stenbeck föredrog förslag till budget som godkändes av årsmötet
 Arbetsplan har icke framtagits.
12. **Fastställande av årsavgift för år 2010**
 Årsmötet beslöt att årsavgiften för år 2010 skall oförändrat utgå med 200 kr
 och med 50 kr. för vänmedlem,
13. **Fastställande av antalet styrelseledamöter och ersättare**
 Beslöts att antalet ledamöter för år 2009 skall var ordföranden, åtta ordinarie
 samt två ersättare.
14. **Val av ordförande**
 Till ordförande för föreningen valdes, efter förslag av valberedningens
 ordförande, Anita Löwbeer fram till årsmötet 2010
15. **Val av övriga styrelseledamöter och ersättare**
 Enligt valberedningens förslag och efter föredragning av Ann-Mari Pihl
 valdes till
- Ordinarie ledamöter*
- | | |
|-----------------------|------------|
| Vera Sundberg | omval 2 år |
| Mona Öhnfeldt | omval 2 år |
| Alice Unander-Scharin | omval 2 år |
| Bengt Agaton | nyval 1 år |
| Sven Jansson | nyval 1 år |
- Ersättare*
- | | |
|-----------------|------------|
| Anita Carlquist | nyval 1 år |
| Alf Elman | omval 1 år |
- Följande ordinarie ledamöter kvarstår och är ej föremål för val nu
 Kerstin Tideblad Särner, Matz Bolin, Olof Björlin
16. **Val av revisorer och ersättare**
 Ann-Mari Pihl meddelade att valberedningen haft stora problem med att
 finna personer som vore villiga att vara revisorer.
 Årsmötet uppdrog åt styrelsen att skyndsamt och aktivt arbeta för att finna
 erforderligt antal revisorer fram till årsmötet 2010.
17. **Antagande av nya stadgar**
 Med anledning av att förbundskongressen antagit nya normalstadgar för
 föreningar beslöt årsmötet att dessa skall gälla även för föreningen.
18. **Information om utsedda ombud och ersättare till distriktsstämman**
 Styrelsens nomineringar bekräftades enligt följande
 Anita Löwbeer (personlig ersättare Mona Öhnfeldt
 Kerstin Tideblad Särner (personlig ersättare Vera Sundberg)
 Sven Jansson (personlig ersättare Olof Björlin)
 Årsmötet bemyndigade även styrelsen att utse ombud till 2010 års stämma.



19. **Information om utsedd ledamot och ersättare vid stadsdelsnämnden**
Pensionärsråd
 Styrelsens nomineringar bekräftades enligt följande:
 Clas Hagwall ordinarie
 Alice Unander-Scharin ersättare
20. **Verksamhetsberättelse och ekonomisk redovisning för Vantjänsten**
 Anita Löwbeer föredrog verksamhetsberättelse, bokslut och revisionsberättelse avseende Vantjänsten Östermalm.
 Årsmötet beslöt att för pensionärsföreningen Engelbrekt del godkänna vad som föredragits att överlämnas till Vantjänsten Östermalm.
21. **Val av valberedning**
 Beslöts att till valberedning utse Birgitta Burman och Nils Berg (sammankallande). Eftersom årsmötet önskade ytterligare en ledamot uppdrog åt valberedningen att söka efter ytterligare en person.
22. **Motioner**
 Inga motioner förelåg
23. **Frågor väckta av förbundet, distriktet och medlemmar**
 Inga sådana frågor fanns
23. **Särskilda förslag av styrelsen**
 Inga förslag förelåg
24. **Övriga frågor**
 Sedan flera av de närvarande framställt önskemål om att verksamhetsberättelsen skulle delges medlemmarna betydlig tidigare åtog sig styrelsen att beakta detta och om det är tekniskt möjligt lägga ut den på föreningens hemsida i god tid före årsmötet.
25. **Sammanträdets avslutande**
 Ordföranden förklarade 2009 års möte avslutat.

Vid protokollet:

Olof Björlin
 Årsmötessekreterare

Justeras:

Sven-Ingvar Larsson
 Årsmötesordförande

Britta Björkman

Åsa Björnekull





Stockholm

SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND
Engelbrekts Pensionärsförening

Östermalms stadsdelsförvaltning
Registraturet/Kansliet
2009-12-01
Dnr 2009-920-004

Avd. LF 0607



Verksamhetsberättelse för år 2008

Föreningens styrelse

Ordinarie

Anita Löwbeer, ordförande
Kerstin Tideblad Särner, vice ordförande, program- och lotteriansvarig
Olof Björlin, sekreterare, trafiksäkerhetsansvarig
Matz Bolin, arkivarie, hörsel- och synansvarig
Arne Clevestam, rekryteringsombud
Margareta Stenbeck, kassör, fr.o.m. 26/2
Vera Sundberg, konsumentombud
Yngve Tapper, kassör, t.o.m. 25/2
Alice Unander-Scharin, reseombud
Mona Öhnfeldt, bokbords- och friskvårdansvarig

Ersättare

Birgitta Burman, redaktör
Alf Elman, medlemssekreterare
Sven Jansson, controller

Revisorer

Georg Höjbjerg, ordinarie
Lotta Juul Martin-Löf, ordinarie
Gerd Ekblom, ersättare
Birgitta Lindencrona, ersättare

Övriga uppdrag inom föreningen

Bouleansvarig

Inga Rune

Margreta Liss
Siv Svenzén

Bridgeansvarig

Gudrun Sjöberg

Engelbrektsbladet

Birgitta Burman
Gunnel Kalme
Anita Löwbeer, ansvarig utgivare

Programgruppen

Kerstin Tideblad Särner, sammankallande
Britt Björkman
Charlotte Chatillon-Winbergh, fr.o.m. 24/9
Karin Ellebring, t.o.m. 23/9
Anna-Lena Gilgen
Marianne Karlén, t.o.m. 23/9
Wilma Lundström, fr.o.m. 24/9
Alice Unander-Scharin
Marianne Åkerman, t.o.m. 23/9
Mona Öhnfeldt

Hemsidan

Clas Hagwall

Möteskassör

Jan Carlquist

Mötesvärdinnor

Britt Björkman
Charlotte Chatillon-Winbergh

Stadsdelsnämndens**pensionärsråd/SPR**

Clas Hagwall, ordinarie

Arne Clevestam, ersättare

Studieombud,**medlemsförteckning**

Anita Ahlberg

Valberedning

Ann-Mari Pihl, sammankallande

Vivi Anne Kickan Ericsson

Marianne Åkerman

Nils Berg, ersättare

Wilma Lundström, ersättare

Vandringar

Siv Svenzén

Verksamhet

Styrelsen har under året bestått av nio ordinarie ledamöter och tre ersättare och har haft tretton sammanträden, varav två extra och ett såsom internat under två dagar. Medlemsantalet var vid årsskiftet 652 personer. Månadsmötena har varit välbesökta med i genomsnitt 80 personer.

En stor del av styrelsens arbete har under året ägnats åt det brott, som föreningen varit utsatt för. Gärningsmannen, som kom över 86.000 kronor av föreningens medel, dömdes av Stockholms tingsrätt för bedrägeri till fängelse och återbetalning till föreningen av denna summa. Domen är emellertid överklagad till Svea hovrätt i den del den rör längden av straffet. Kronofogden har i augusti gjort en utredning om möjligheterna för föreningen att få tillbaka dessa pengar, men då utmättningsbara tillgångar saknas skall förnyad utredning göras i februari 2010. Styrelsen har under diskussionerna om sina åtgärder samrått med två advokater.

Månadsmöten

Årets första månadsmöte ägde rum den 29 januari, då logopeden Britt Hedin under rubriken "Var har Du Din röst" berättade och demonstrerade bra röstövningar. Den 26 februari hölls årsmöte, och den 25 mars följde ett föredrag av deckarförfattaren och läkaren Ulf Durling, som berättade om "Mord bland pensionärer". Den 29 april framträdde Jan Mårtenson, som med utgångspunkt från sina böcker berättade om "Kungl. Djurgården och Drottningholm". På vårens sista möte den 27 maj berättade Anders Andersö (Tecknar-Anders) och visade teckningar under rubriken "Från första till sista sidan".

Höstens månadsmöten inleddes den 26 augusti av Henry Grohagen, f.d. avdelningschef vid Försvarsstaben, som berättade om "Smått och gott ur Stockholms brokiga historia". Vid detta möte serverades istället för kaffe m.m. smörgås och vin, vilket togs väl emot. Nästa möte den 30 september kåserade f.d. kulturministern Bengt Göransson över ämnet "Inte fan blir man friskare av kultur". Den 22 oktober arrangerades traditionsenligt en välkomstlunch för nya medlemmar, som på så sätt fick möjlighet att sammanträffa med andra nya medlemmar och få kontakt med föreningens styrelse. Den 28 oktober kåserade Hans Dahlman (Lelle Printer) över ämnet "Min radiotiska barndom", som gällde radions guldålder på 40- och 50-talen. Den 25 november hölls ett föredrag om 1,6-miljonerklubben verksamhet. Lucia firades traditionsenligt den 9 december med sång och glögg, tomte och julklappar.

SPF Engelbrekts Pensionärsförening

Förslag till budget för år 2009

	<u>Budget år 2008</u>	<u>Utfall år 2008</u>	<u>Budget år 2009</u>	
INTÄKTER				
Medlemsavgifter	133.750	132.950	132.000	1)
Annonser Engelbrektsbladet	6.000	5.000	5.000	2)
Månadsmöten	26.120	27.505	27.560	3)
Luciafest	3.600	3.110	3.600	
Aktiviteter	2.000	1.051	2.000	
Gåvor och bidrag	27.200	27.180	26.980	4)
Räntor	<u>7.000</u>	<u>4.495</u>	<u>3.000</u>	
SUMMA INTÄKTER	<u>205.670</u>	<u>201.291</u>	<u>200.140</u>	
KOSTNADER				
Avgift till distrikt och förbund	99.000	99.000	97.800	5)
Engelbrektsbladet	33.000	34.999	30.500	
Månadsmöten	27.000	27.149	28.100	
Luciafest	5.000	5.002	5.000	
Aktiviteter	6.000	4.937	5.000	
Juridiska konsultationer	-	7.500	-	
Administrationskostnader	13.000	18.707	12.300	
Uppvaktingar och representation	7.000	8.197	10.500	
Möten/sammankomster/kurser	11.000	9.055	8.200	
Övriga förvaltningskostnader	1.000	3.159	5.500	
Bankkostnader	<u>800</u>	<u>705</u>	<u>800</u>	
SUMMA KOSTNADER	<u>202.800</u>	<u>218.410</u>	<u>203.700</u>	
			(- 3.560)	
2008 års resultat		- 17.119		

1) 652 medlemmar á 200 kr, 32 vänmedlemmar á 50 kr.

2) 5 annonser i Engelbrektsbladet á 1.000 kr.

3) 8 möten med i snitt 74 betalande á 30 kr. Bokbord och lotterier 9.800.

4) Kommunalt bidrag via distriktet 16.200 kr. Stadsdelsnämnden 10.780 kr.

5) 652 medlemmar á 150 kr.

Studiebesök och utflykter

Vårens studiebesök inleddes med ett bildspel i Anders Hansers biograf, där man fick se "Världsarv i Sverige och Italien, Sareks natur och Ferdinand Boberg – arkitekten för tidlös skönhet". Tisdagen den 19 februari var det dags för ett besök på Rosenbad med en information om hur regeringen arbetar, och den 18 mars arrangerades en "Persisk kulturafton" med föredrag om persiska mattor, en persisk måltid och utlottning av mattor. Stadshuset erbjöd en rundvandring den 24 april under ledning av Hadar Cars. Kungl. Vitterhetsakademien i Rettigska våningen besöktes tack vare det stora intresset två gånger. Och, slutligen, den 20 maj företogs en konst- och arkitekturvandring i S:t Eriksområdet.

Den 30 maj arrangerades en konst- och hantverksresa till Bråviken.

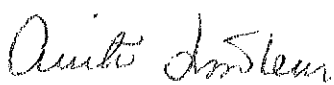
Den 10 oktober besöktes Färgfabriken med Erik Höglunds konst. Den 15 oktober hade man möjlighet att se konsten på Tekniska Högskolan, den 23 oktober besöktes Musikmuseet och den 13 november Tyska kyrkan. Hösten avslutades den 27 november med bildspel i Anders Hansers biograf: "Drömmen om Serengeti" samt "Återkomsten till Bolivia". Styrelsen beklagar att tre studiebesök ej kunnat genomföras på grund av dålig anslutning.

Höstens bussresa gick den 6 december till Nyqvärns hantverkscentrum med jullunch på Gästgivarvärdgården.

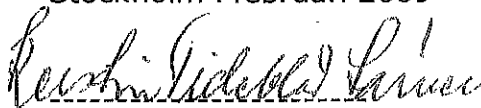
Siv Svenzén har lett 15 vandringar under året och SPF:s Östermalmsföreningar har anordnat fyra korta stockholmspromenader. Östermalmsföreningarnas ordföranden och vice ordföranden har träffats sju gånger och diskuterat gemensamma frågor. Östermalms Seniordag gick av stapeln den 5 november med temat: "Livskvalitet och trygghet" under medverkan av bl.a. Barbro Westerholm, riksdagsledamot och ordförande i Äldreboendedelegationen, samt Bengt Göransson, f.d. kulturminister. Inför Seniordagen förekom sex sammanträden. Ordförandena i Föreningen SPF Väntjänst på Östermalm träffades fem gånger. Englebrevsbladet har utkommit med fyra nummer.

Beträffande föreningens ekonomi hänvisas till resultat- och balansräkningarna.

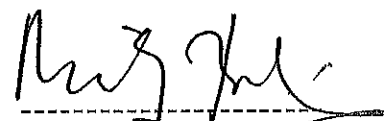
Stockholm i februari 2009



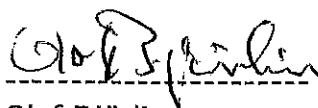
Anita Löwbeer



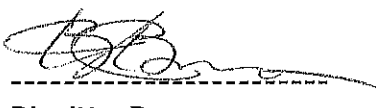
Kerstin Tideblad Särner



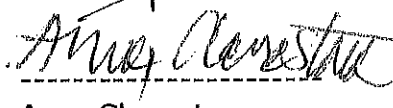
Matz Bolin



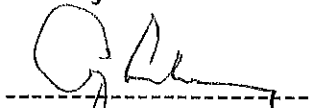
Olof Björlin




Birgitta Burman



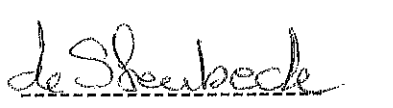
Arne Clevestam



Alf Elmán



Sven Jansson




Margareta Stenbeck



Vera Sundberg



Alice Unander-Scharin



Mona Öhnfeldt

Resultaträkning	2008	2007
Intäkter		
Medlemsavgifter	132.950	132.900
Annonser	5.000	6.500
Månadsmöten	27.505	25.192
Luciafest	3.110	3.135
Aktiviteter	1.051	1.325
Gåvor och bidrag	27.180	27.420
Räntor	4.495	7.012
SUMMA INTÄKTER	201.291	203.484

Kostnader		
Avgift till distrikt och förbund	99.000	100.650
Engelbrektsbladet	34.999	30.414
Månadsmöten	27.149	25.640
Luciafest	5.002	4.038
Aktiviteter	4.937	4.230
Juridiska konsultationer	7.500	---
Administrationskostnader	18.707	11.317
Uppvaktningar och representation	8.197	6.946
Möten, sammankomster och kurser	9.055	9.591
Övriga förvaltningskostnader	3.159	11.465
Bankkostnader	705	484
SUMMA KOSTNADER	218.410	204.775

Årets resultat	-17.119	-1.291
SUMMA	201.291	203.484

Balansräkning	2008-12-31	2007-12-31
Tillgångar		
Osäkra fordringar (stöld)	86.000	86.000
Osäkra fordringar (stöld, upplupen ränta 2008)	2.881	----
Kortfristiga fordringar	14.106	6.250
Interimsfordringar	3.405	19.675
Likvida medel	112.559	200.696
SUMMA TILLGÅNGAR	218.951	312.621

Eget kapital och skulder

Eget kapital:				
Balanserade överskott	223.357		224.648	
Årets underskott	-17.119	206.238	-1.291	223.357
Förutbetalda medlemsavgifter		2.200		79.350
Interimsskulder		10.513		9.914
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER		218.951		312.621

Stockholm i februari 2009

Vår revisionsberättelse har avgivits den 1 feb. 09



Anita Löwbeer
Odförande SPF Engelbrekt



Georg Höjbjerg



Lotta Juul Martin-Löf

C

SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND
Engelbrekts Pensionärsförening

PROTOKOLL NR 2
vid extra styrelsesammanträde
7 feb 2008 på Väduren

Närvarande: Matz Bolin, Olof Björlin, Birgitta Burman, Arne Clevestam, Alf Elman, Clas Hagwall, Anita Löwbeer, Yngve Tapper, Kerstin Tideblad Särner, Mona Öhnfeldt och från valberedningen Ann-Mari Pihl.

Frånvarande: Vera Sundberg, Alice Unander-Scharin.

1 **Styrelsemötet öppnades** av ordföranden Anita Löwbeer.

2 **Föredragningslistan** fastställdes.

3 Detta styrelsemöte hade sammankallats för **extra genomgång av det ekonomiska läget** inför vårt årsmöte den 26 februari. Föreningen har utsatts för ett brott som åsamkat oss en kapitalförlust på 86 000 kronor. Brottet har polisanmälts av föreningen.

Yngve Tapper meddelade att han inte kunnat göra ett korrekt bokslut. En redovisningskonsult med skattejuridik som specialitet hade av Yngve Tapper fått uppdraget att avsluta bokslutsarbetet. Styrelsen beslutade att i stället uppdra åt vår förre kassör Ingmar Isberg att bringa ordning i bokslutet om han ville åta sig detta.

Styrelsen diskuterade även hur kapitalförlusten skall konteras, som "Osäker fordran" eller "Övrig riskkostnad". Det ekonomiska läget skall i båda fallen klart framgå av verksamhetsberättelsen.

4 **Nya ledamöter i SPR.** Styrelsen beslutade föra till protokollet att Clas Hagwall och Arne Clevestam med styrelsens gillande utsetts till ordinarie ledamot respektive ersättare i Stadsdelsnämndens pensionärsråd för år 2008.

5 Inga **övriga frågor** förelåg.

6 Nästa **styrelsesammanträden** blir som tidigare meddelats den 12 februari och den 11 mars 2008, båda klockan 1000 på Hornsbruksgatan 28.

7 Sammanträdet **avslutades** av ordföranden.

Vid protokollet:

Justeras:

Clas Hagwall
Sekreterare

Anita Löwbeer
Ordförande

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

...the ... of ...

Österåkers stadsrevisförvaltning
Kontrollsektion/Kansliet
2009-12-01
2009-920-004

10

REVISIONSBERÄTTELSE
för
SPF Engelbrekt
Räkenskapsåret 2008-01-01 – 2008-12-31

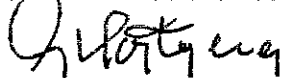
Vi har granskat föreningens räkenskaper samt styrelsens förvaltning för räkenskapsåret 2008.

Det belopp som stulits från föreningen har ännu inte återbetalats. I räkenskaperna upptas detta belopp, liksom ränta på beloppet, som osäker fordran.

Räkenskaperna och resultat- och balansräkningen ger enligt vår uppfattning en rättvisande bild av föreningens ekonomiska ställning.

Vi tillstyrker att resultat- och balansräkning fastställs, samt att styrelsens ledamöter beviljas ansvarsfrihet för förvaltningen under den tid årsredovisningen omfattar.

Stockholm den 1. Februari 09



Georg Höjbjerg
Revisor



Lotta Juul Martin-Löf
revisor

2009 -12- 01

Dnr 2009-970-004

(F)

Studiebesök och utflykter

Vårens studiebesök inleddes med ett bildspel i Anders Hansers biograf, där man fick se "Världsarv i Sverige och Italien, Sareks natur och Ferdinand Boberg - arkitekten för tidlös skönhet". Tisdagen den 19 februari var det dags för ett besök på Rosenbad med en information om hur regeringen arbetar, och den 18 mars arrangerades en "Persisk kulturafton" med föredrag om persiska mattor, en persisk måltid och utlottning av bl.a. mattor. Stadshuset erbjuder en rundvandring den 24 april under ledning av Hadar Cars. Kungl. Vitterhetsakademien i Rettigska våningen besöktes på tack vare det stora intresset två gånger. Och, slutligen, den 20 maj företogs en konst- och arkitekturvandring i S:t Eriksområdet. Den 30 maj arrangerades en konst- och hantverksresa till Bråviken.

Den 10 oktober besöktes Färgfabriken med Erik Höglunds glas och konst. Den 15 oktober hade man möjlighet att se konsten på Tekniska Högskolan, den 23 oktober besöktes Musikmuseet och den 13 november Tyska kyrkan. Hösten avslutades den 27 november med bildspel i Anders Hansers biograf: "Drömmen om Serengeti" samt "Återkomsten till Bolivia". Styrelsen beklagar att tre studiebesök ej kunnat genomföras på grund av dålig anslutning.

Höstens bussresa gick den 6 december till Nyqvärns hantverkscentrum med jullunch på Gästgivaregården. Siv Svensén har lett 15 vandringar under året och SPF:s Östermalmsföreningar har anordnat fyra korta stockholmspromenader. Östermalmsföreningarnas ordföranden och vice ordföranden har träffats sju gånger och diskuterat gemensamma frågor. Östermalms Seniordag gick av stapeln den 5 november med temat: "Livskvalitet och trygghet" under medverkan av bl.a. Barbro Westerholm, riksdagsledamot och ordförande i Äldreboendedelegationen, samt Bengt Göransson, f.d. kulturminister. Inför Seniordagen förekom sex sammanträden. Ordförandena i Föreningen SPF Väntjänst på Östermalm träffades fem gånger. Engelbrektsbladet har utkommit med fyra nummer

Beträffande föreningens ekonomi hänvisas till resultat- och balansräkningarna.

Stockholm i februari 2009

Anita Löwbeer

Kerstin Tideblad Särner

Matz Bolin

Olof Björlin

Birgitta Burman

Arne Clevestam

Alf Elman

Sven Jansson

Margareta Stenbeck

Vera Sundberg

Alice Unander-Scharin

Mona Öhnfeldt

REVISIONSBERÄTTELSE


I egenskap av valda revisorer i SPF Väntjänst på Östermalm, org nr 802408-5550, får vi härmed avge följande revisionsberättelse för räkenskapsåret 2007.


Vi har granskat framlagda balans- och resultaträkningar, tagit del av räkenskaper och andra handlingar som lämnar upplysning om föreningens ekonomi och förvaltning samt vidtagit de granskningsåtgärder som i övrigt funnit erforderliga.

Revisionen har inte givit anledning till anmärkning beträffande redovisningshandlingar, bokföring eller inventering av tillgångar.

Vi tillstyrker därför att styrelsen beviljas ansvarsfrihet för den tid revisionen omfattar.

Stockholm 31 januari 2008.


.....
L. ARNELL


.....
B. JARNVALL



Östermalmsföreningarnas RESEPROGRAM HÖSTEN 2009

SPF Djurgården

SPF Engelbrekt

SPF Gärdet

SPF Hedvig Eleonora

SPF Karlaplan

SPF Östermalm Oscars



Bisonsafari | Fredagen den 11 september

Avresa med buss från Karlaplan kl. 09.00. Åter vid 18-tiden.

Anders Rydberg på Rällinge Gård utanför Nyköping var den första som fick tillstånd att importera bisonoxar till Sverige, och tack vare hans arbete får vi möjlighet att se djuren på nära håll.

Men vi börjar inte dagen på Rällinge Gård, utan med guidning i Nyköpingshus. För 400 år sen var detta ett furstligt palats med förgyllda tomspiror. Idag återstår inte mycket av lyxen och prakten, men den spännande historien finns kvar. Kvar finns också porthuset, murarna, borggården och inte minst Kungstornet som ger Nyköpingshus dess karakteristiska siluett. Kvar finns också de underjordiska gångarna, fångelsehålan och brunnen där bryggaren hämtade vattnet till hertigens öl.

Under denna historiska utomhusguidning följer vi åpromenaden runt Nyköpingshus och får höra alla de spännande berättelserna. Promenaden tar ungefär en timme i lugnt tempo, och efteråt följer lunch på trevliga och familjära restaurang Qvarnen, belägen vid Nyköpingsån.

Vi fortsätter sedan till Rinkeby Strutsfarm. Här finns drygt 200 strutsar och en gårdsbutik med allt från fjädervippor till strutskött.

På bisonfarmen får vi sedan kliva upp i en prärievagn som tar oss ut på safari i det stora bisonhänget. Där möts vi av flocken som vet att det vankas godis. Vilka bjässar! En ox kan väga ända upp till ett ton! Med vagnen kommer vi riktigt nära de stora djuren. Efteråt serveras kaffe och även här finns en liten gårdsbutik med spännande produkter.

Pris 690 kronor

I priset ingår: Guidning vid Nyköpingshus, lunch, besök vid Rinkeby Struts, bisonsafari, samt bussresa med resvärd.

Anmälan till Sällskapsresor, tel 08-5646 2080. Ytterligare info: Birgitta Enhörning SPF Hedvig-Eleonora, tel 664 23 43.

Herrgårdsweekend med vinprovning på Gimo Herrgård | 16 – 17 oktober

Avresa från Karlaplan kl. 12.00. Åter nästa dag cirka 13.00.

När hösten kommer med sprakande färger och mörknande kvällar sätter vi guldkant på tillvaron med en weekend i Gimo Herrgårds vackra salonger. Direkt efter incheckningen på våra rum står herrgårdens afternoon tea framdukat för oss. Därefter får vi tillfälle till vila eller kanske en promenad i de vackra omgivningarna innan vi går till vinprovningen. Vår tre-rätters middag föregås av ett glas mousserande vin och den som vill kan avnjuta kaffe i någon av salongerna.

Nästa morgon intar vi en rejäl frukost innan bussen tar oss tillbaka till Stockholm.

Pris 1 695 kronor.

Allt detta ingår: Bussresa t.o.r. med resvärd, en övernattnings, afternoon tea, vinprovning, fördrink, tre-rätters middag och frukost.

Anmälan senast tisdagen den 15 september till Germund Olinder SPF Karlaplan, som också kan ge ytterligare info, tel 667 54 93 eller e-post germund.maud@comhem.se eller **Märit Jäderberg**, tel 660 79 15 eller e-post marit.jaderberg@comhem.se.

Gåsamiddag och konst i Skåne och Danmark | 6 – 9 november

Avresa med buss från Karlaplan kl. 09.00.

Vi bor på 4-stjärniga Grand Hotel i Helsingborg.

Norr om Köpenhamn ligger konstmuseet Ordrupgaard med fransk impressionistkonst och dansk guldålderskonst. Där kommer vi att se specialutställningen "Munch i Danmark". Den norske konstnären Edward Munch uppehöll sig i flera perioder i Danmark, där han rörde sig i kretsen av de fria konstnärerna och Paul Gauguins danska hustru Mette Gauguin. Vi kommer att se verk både från hans impressionistiska och expressionistiska period.

Tack vare stenokolsbrytningen i nordvästra Skåne fann man som biprodukt högklassiga leror, som gav upphov till keramik tillverkningen i området. Vi gör ett intressant besök på Wallåkra Stenkärlsfabrik med eldsjälén Åsa Ormell, där vi också äter en läcker lunch. För sitt engagerade arbete med den snart 150-åriga fabriken har Åsa Ormell mottagit Svenskt Kulturarvs hederspris.

Den traditionella skånska gåsamiddagen får vi uppleva på vackra Fleninge Gästis med anor från 1600-talet.

Dag 1. Avresa från Karlaplan kl. 09.00. I Gränna står vår lunch uppdukad och den gemensamma middagen intar vi på hotellet.

(F)

Dag 2. Vi kör via Öresundsbron till Köpenhamn, där vi gör en kort rundtur med bussen, varefter vi får tid på egen hand i "dronningens by". På eftermiddagen går färden till Ordrupgaard med den härliga konsten och via Strandvejen kör vi sedan till Helsingör och färjan till Helsingborg. På kvällen intar vi vår gåsamiddag på närbelägna Fleninge Gästis.

Dag 3. Förmiddagen står till egen disposition och de som vill kan följa med reseledaren på en promenad i staden. Vår gemensamma lunch äter vi vid Wallåkra Stenkärlsfabrik, där vi också får en intressant guidning.

Dag 4. Vår hemresa går via Ödeshög, där vi äter en gemensam lunch. Vi beräknas vara tillbaka i Stockholm vid 18-tiden.

Pris 4.225 kronor. Tillägg för enkelrum 600 kronor.

I priset ingår: Buss t/r i modern turistbuss, 3 nätter på 4-stjärnigt hotell, 3 luncher, 2 middagar, entréavgift på Ordrupgaard och guidning på Wallåkra Stenkärlsfabrik, samt reseledarens tjänster.

Anmälan senast den 1 oktober till Germund Olinder/SPF Karlaplan, tel 667 54 93, som kan ge ytterligare info, e-post germund.maud@comhem.se eller till **Märít Jäderberg,** tel 660 79 15, e-post marit.jaderberg@comhem.se.

Julbord, adventskonsert och julmarknad | Söndagen den 29 november

Avresa med buss från Karlaplan kl. 09.15. Åter vid 17-tiden.

Vi reser västerut till Nyqvarns Gästgivaregård, som är ett hemtrevligt och ombonat 1700-tals gästgiveri med ljuvligt god mat och bra service. Här äter vi ett traditionellt svenskt julbord i genuin miljö.

På Ångsö i Mälaren, finns Engsö kyrka, en av de få landsbygdskyrkor som byggts helt i tegel. I kyrkan finns muralmålningar från 1340-talet och här bjuder Diamonds på en vacker julkonsert.

Dagen avslutas med gammeldags hantverksmarknad på Engsö Slott. Musik spelas och hela slottet lever upp som i fornstora dagar.

Pris 850 kronor.

I priset ingår: Buss, traditionellt svenskt julbord, adventskonsert och entré till Engsö jul-marknad.

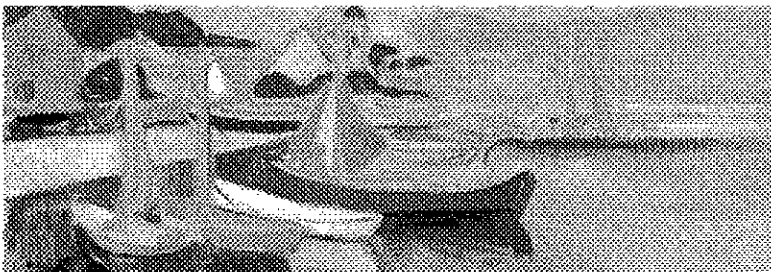
Anmälan till ReseSkaparna senast den 15 oktober, tel: 94 40 40 eller via e-post: info@reseskaparna.se (uppges att ni tillhör SPF Engelbrekt). Ytterligare info: Alice Unander-Scharin SPF Engelbrekt, tel: 612 61 31.



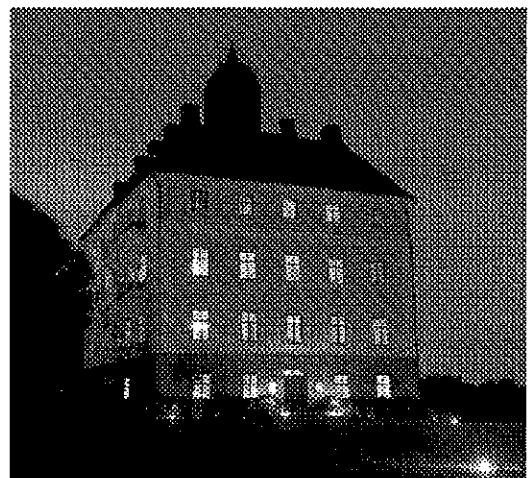
Bisonsafari



Gimo Herrgård



Impressionistiskt verk av Edward Munch



Engsö slott i kvällsbelysning

①

②

③

④



Engelbrektsbladet

SPF Engelbrekt – seniororganisationen i tiden

SPF Engelbrekt grundad 1981

Ordföranden har ordet ...

Kära medlemmar !

Efter att ha haft två månadsmöten på Café Utsikten kan vi konstatera att det fungerar bra. Nu senast var det skådespelaren Bertil Norström som berättade minnen. Född -23 och utan den minsta minneslapp underhöll han oss på ett fascinerande sätt om sitt liv.

Vår redaktör, som bara lovade att vara det i år också, har som ni kan läsa på annan plats, inte lovat att fortsätta. Så om inte ett litet under sker, kan detta bli det sista numret av Engelbrektsbladet.

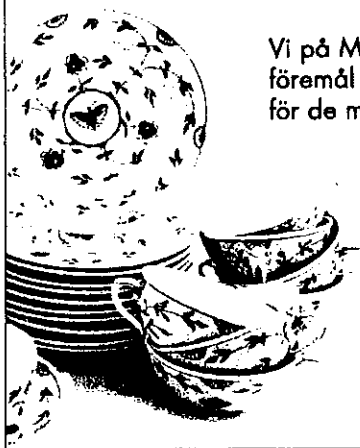
Vi har nu fått en förbundsordförande, som kämpar för oss pensionärer. Låt oss hoppas att han kan komma en bit på vägen till en rättvisare beskattning av oss. Han har möjligheter att lyckas. Han är en "kändis" sedan länge, som syns i medierna i årtionden, först som representant för Centerpartiet och nu senast för EU. Nu står han upp för pensionärerna och har redan fått sin stämna hörd i åtskilliga sammanhang. Hittills har det oftast varit PRO som företrätt oss äldre i media - inte minst tack vare sina prisundersökningar i livsmedelsbutikerna. Och faktum kvarstår: PRO är fortfarande en betydligt större organisation än SPF. - Men vi växer fortare! Vi har vuxit oavbrutet under årtiondena och vi fortsätter att växa! Idag är vi 260 000 medlemmar - PRO har 404 000 - såvisst har vi en bra bit kvar. Jag är övertygad om att Karl-Erik kommer att ge SPF en större tyngd i debatten!

Bortsett från eventuellt "kändisskap" och förbundens situation är den väsentliga frågan hur vi skall kunna hävda oss. Förr i världen satte man oss i fattigstugan (hos "kommandoran"). Men tack och lov har vi kommit en bra bit på väg - men det är helt obegripligt att man fortfarande låter oss betala högre skatt än andra medborgare!

Anita Löwbeer

AuktionsHuset
METROPOL AB

Sveavägen 116, 113 50 Stockholm. Telefon 08- 673 4880
Fax 08- 673 48 68 www.metropol.se info@metropol.se



Vi på Metropol håller auktion varje vecka med ett utbud av dekorativa föremål för de inredningsintresserade liksom bättre konst och antikviteter för de mer kräsna.

SPF-medlemmar betalar en lägre försäljningsprovision:
20% rabatt på ordinarie försäljningsprovision.
Kostnadsfri värdering och hembesök inom Stockholms län.

Ring din personlige värderingsman Johannes Norman
vardagar mellan 10 - 14 så berättar han mer.
Telefon 08-673 48 90.

Redaktören ser tillbaka

Det var inför SPF Engelbrekts årsmöte år 2000, som någon ur dåvarande valnämnden lyckades övertala mig att ställa upp som styrelsesuppleant utan några speciella förpliktelser. Väl där insåg jag raskt att man behövde en ny redaktör för "Engelbrektsbladet".

Först blev jag lätt frustrerad, men man utlovade bistånd - och det fick jag: hon hette och heter Åse Renshus (f.d. sekreterare i UD med erfarenhet från de flesta världsdelar) och behärskade datatekniken, så att hon kunde skriva ut manusen och placera dem enligt reglerna för tidnings-sidorna.

Redan samma vår medverkade vi - och efter sommaren tog vi över helt. Uppgiften var ju inte överväldigande - det gällde att fylla åtta sidor med text fyra gånger om året. Men det var lagom för att vi skulle uppleva det mer som lust än plikt.

I sju år höll vi på. Jag gjorde intervjuer med flera f.d. ordföranden och med den nuvarande, fortsatte med prominenta medlemmar. (Det finns gott om sådana personer i vår stadsdel!) Jag gjorde reportage från våra äldreboenden på Östermalm med intervjuer av föreståndarna, jag rapporterade från våra fritidsaktiviteter, och jag citerade dags- och pensionärspress, när det var aktuellt.

Många andra bidrog givetvis med olika notiser och artiklar, t.ex. utflykts- och reserapporter, men det finns en som skall nämnas särskilt: *Vera Sundberg*. Hon utnämndes i ett tidigt skede till Konsumentombud - en uppgift hon åtog

sig med största allvar: under alla år har hon sänt oss bidrag, där hon plockat uppgifter om olika produkter - framför allt ur "Råd och Rön" - som passar oss pensionärer - eller inte! Jag är övertygad om att många av våra läsare följt hennes råd under årens lopp. (Jag har det.) Tack Vera !

Allt detta pågick i sju år. - Under hela denna tid hade medlemssekreteraren Aina Isberg och Ingmar, hennes man, tillika kassör i föreningen, svarat för distributionen. Åse och jag var där, men också vår dåvarande ordförande Ann-Mari Pihl och flera andra. Vi satt kring Isbergarnas stora bord i vardagsrummet och plockade tidningar och bilagor och stoppade i kuvert, som vi dessförinnan etiketterat. Efteråt bjöds vi på smörgåsar, öl och kaffe, och sedan for Ingmar iväg till posten på Döbelnsgatan med alla tidningar och såg till att de kom iväg. I februari 2007 avgick vi, Åse och jag.

En ny redaktör hittades faktiskt - Birgitta Burman. Hon löste uppgifterna med den äran. Ensam. Men tyckte att två år fick räcka.

Nu är alltså situationen den, att jag inte heller kommer att fortsätta och att ingen annan har anmält sig - trots "annonser" i de senaste utgåvorna av "Engelbrektsbladet".

Detta blir alltså till slut en vädjan till dig, som mycket lätt skulle klara denna pensionärsuppgift. Den lilla tidningen uppskattas av de flesta och det är ju lite sorgligt, om den måste läggas ner efter tjugo år.

B.A.

Konsumentnytt hösten 2009

Man ska skilja på läkemedel, naturläkemedel och kosttillskott. I Sverige såldes naturläkemedel och kosttillskott för 3 miljarder kronor år 2008. Naturläkemedel är receptfria och får endast rekommenderas för enklare åkommor. De ska uppfylla stränga krav på kvalitet, effekt och säkerhet för att få godkänt av Läkemedelsverket. Kosttillskott är livsmedel och är avsedda att vara komplement till normal kost. De innehåller vitaminer, mineraler men också andra substanser som de inte borde innehålla, vilket är ett växande problem framför allt på näthandeln. Livsmedelsverket synar kosttillskotten och fann i ett antal sådana som säljs via nätet, att ett flertal innehöll substanser som också finns i receptbelagda läkemedel. Det finns kosttillskott som orsakat leverskador. Innehållsförteckningarna är ofta så svårtolkade och bristfälliga att du inte vet vad du egentligen sätter i dig. Men även i hälsokostaffärer kan du finna medel som påstås vara prestationshöjande eller bantningsmedel. De är växtbaserade preparat, som kan interagera med dina andra mediciner. Använder man naturläkemedel eller kosttillskott ska man alltid tala om det för sin läkare. Barn och gravida bör vara försiktiga med icke rekommenderade medel. Dessutom ska man inte tro på allt för vidlyftiga löften om medlets effekt. Ett av marknadens mest sålda preparat, rosenrot, saknar all vetenskapligt bevisad effekt. På Livsmedelsverkets webbplats: www.slv.se finns en förteckning på kosttillskott som är skadliga. EU-kommissionen arbetar med en lista på godkända kosttillskott. Ett gott råd: Ät allsidigt, fisk, frukt, grönt och bär och köp eventuella kosttillskott på apoteket. För R & R:s räkning besöktes ett antal hälsobutiker med en förfrågan om hjälp för åkommor man måste ta på allvar. Ett flertal rådde lyckligtvis till läkarbesök, men några rekommenderade växtpreparat eller till och med spikmatta på den värkande magen.

Denna sommar var det inte hängmattan som gällde utan spikmattan, som skulle bota allt från artros, ångest eller lungsjukdomar. Enligt marknadsföringslagen får ett företag inte påstå att en produkt kan bota sjukdomar om det inte finns vetenskapligt dokumenterade bevis och då duger det inte att personer intygat att de blivit hjälpta. Nu citerar jag vad professor Martin Ingvar vid Karolinska institutet anser: Det är inte trovärdigt att mattan kan bota alla de åkommor som påstås. Däremot har han full förståelse för dem som använder mattan och tvivlar inte på att den för dem kan ha en positiv effekt, troligen en placeboeffekt. Den fungerar för att man tror att den fungerar. Att den är dyr och rätt förpackad med tal om uråldrig indisk- tibetansk- kinesisk läkekonst är det enligt honom en genial affärsidé. Men om mattan tillfälligt ökar blodcirkulation och utsöndring av olika hormoner kan det knappast ge långsiktig lindring av besvär av den art som reklamen lovar.

Vad är GDA (Guideline Daily Amounts)? Jo en ny märkning av våra livsmedel, som ska vara en vägledning till dagligt acceptabelt intag av socker, salt, fett, fibrer och energiinnehåll. GDA-märkningen ska ge upplysningar i gram men också näringsinnehållet i procent av vägledande intag per dag beräknat på en vuxen normalstor kvinna. Den nya märkningen har kritiserats för att det verkar som om ett livsmedel är nyttigare än det är. Hur beräknar man en portion av t ex läsk eller chips? Är det 25 gram som tillverkaren gjort sin märkning på. I själva verket äter man nog betydligt mer och tror att man bara ätit 25 gram. Många anser att man skulle väntat på att EU tar fram nya direktiv, något som EU arbetat på men för närvarande lagt på hyllan. En enklare märkning med t ex grönt för bra kost och rött för sämre önskar många och därför är det bra att nyckelhålmärkningen blir kvar i Sverige, tills vidare i alla fall.

Efter larmet i våras om alla tillsatser i maten (många onödiga) har många företag tagit bort eller minskat på antalet tillsatser. Helt kan man nog inte vara utan, t ex konserveringsmedel. En nyhet för den som vill veta vad alla dessa E-nummer innebär, är att den kompletta E-nummerlistan kan köpas som program och laddas ner, eller så kan man sms:a E- numret till 71422 och via Ica få uppgifter som skickas till din mobil.

Moderna mikrovågsugnar duger till mer än att tina rätter. Med både grill och varmluft kan du baka och laga mat. Bäst i test var IKEAs, där grillfunktionen fick högsta betyg men även varmluftsfunktionen var tillfredsställande. Förutom test av elva ugnar finns ett antal bra tips och recept på sid. 25 – 27 i R & R nr 8.

Kolla att din kyl och frys verkligen håller rekommenderade temperaturer. 3-4 grader i kylan och minus 18 i frysen. Varje grad för kallt kostar det energi och varje grad för varmt kan ge sämre hållbarhet. Ett bra tips för att mäta temperaturen i kylan är att sätta en termometer i ett glas med vatten över natten så får man hela kylens rätta temperatur som ju annars kan variera beroende på vilken hylla man mäter på eller hur ofta man släpper in varm luft när man öppnar kylan.

Det finns ett antal tester för olika diagnoser som man själv kan utföra, t ex för urinvägsinfektion, svampinfektion eller gluten- och laktosintolerans. Frågan är vad man gör med svaret. Om det är positivt måste man gå till vårdcentralen för att få behandling, där man säkert tar ett nytt prov. Är det negativt måste man gå vidare med sina symptom och då är det också ett besök hos läkare, som blir nödvändigt. Det krävs också en viss kompetens att välja ett adekvat test. Kostnaden för testet ska man också jämföra med ett besök på vårdcentralen. Ett negativt svar på ett test kan också fördröja en viktig behandling.

Om ditt bagage inte kommer fram till flygplatsen, ska du omedelbart anmäla det på flygplatsen. Det är bra om du har ” taggen ” (kvittot vid incheckningen) kvar. Du har rätt till ersättning för extra utgifter när bagage kommit bort, men det betyder inte att du kan shoppa loss i en dyr affär. Är din väska och/eller innehåll skadat måste det anmälas inom sju dagar. Här finns ett tak på ca 12 000 kronor. Det flygbolag som har minst antal försenade väskor är Turkish Airlines med 4,2 väskor på 1000. Sämst är Air France med 18,9 och SAS mitt emellan med 9,1 väskor på 1000.

I lökplanteringstider undrar många varför tulpanerna som utlovat inte kommer igen efter första året. Många har blivit besvikna men förklaringen ligger i de allt mer korsade tulpanerna. Ju mer korsade eller ” fancy ” desto större risk att de inte vill blomma om i vårt klimat. Litet extra gödning kan hjälpa, men hårdigare sorter är ett bättre val. Det finns fina undantag, de så kallade Darwintulpanerna. Tacksamma är Golden Apeldoorn (gul), Apeldoorn (röd), Gudoshnik (gulrosa strimmig) och Blue Diamond (sen, dubbel lila till blå). Intresserade tulpanodlare kan läsa mer i R & R nr 7, där det också står om musik- och mediespelare samt diskmaskiner.

Och så till sist en liten uppmaning från bl.a. Paul Mc Cartney och andra framstående personer att ha en köttfri dag i veckan då man vet att hela 18 % av alla utsläpp av växthusgaser kommer från kreatursuppfödning. Men även fisk har ju blivit kontroversiellt att äta för mycket av ur andra miljöaspekter. Det är inte lätt i dessa dagar att vara miljömedveten, äta hälsosamt, sköta sin hälsa, sköta sin ekonomi, vara en ansvarstagande medborgare och medmänniska, men vi pensionärer gör nog vårt bästa fast vi inte får sänkt skatt.

Vera Sundberg

"Utsikten" klarade provet

Gissa om styrelsen för SPF Engelbrekt var nervös inför höstpremiären på café "Utsikten". Sedan föreningens start för 28 år sedan har vi haft våra månadsmöten hos "Väduren" på Roslagsgatan. När vi blev tvungna att flytta därifrån, valde man mellan många olika alternativ men fastnade för "Café Utsikten" på Rehns-gatan en samlingssal som är ljus och trivsamt inredd. Den hade en enda nackdel: den var mindre. SPF Engelbrekts månadsmöten brukar besökas av ca 80 medlemmar - och därtill de funktionärer som förberett med kaffekok och dukning. Den delen svarar nu "Utsiktens" personal för.

Visst blev det lite trångt, men alla trivdes ändå - inte minst beroende på att den unge skådespelaren Niclas Strand underhöll med sång, musik och musikkryss med melodier som de flesta kände igen. Inte var det något större fel på kaffe, bulle och kaka heller. Så man kan nog kalla det för en liten succé: Alla hittade upp i de stora hissarna, alla fick plats - inte ens reservutrymmet behövde utnyttjas - och alla trivdes i den mer familjära samvaron !

B.A.

Månadsmötena år 2010: Inte alltid sista tisdagen !!!

I alla år har vi haft månadsmötena den sista tisdagen i månaden - både höst och vår. Fr.o.m. 2010 gäller detta inte alltid: I januari har vi möte tisdagen den 19 (kl 14 som vanligt), i februari den 16, mars den 30, i april den 20 och i maj den 25. Notera redan nu, så att du inte glömmer.

Jag förundrar mig över ...

I förra numret av Engelbrektsbladet retade jag mig på saker som inte fungerar. I detta nummer förvånar mig olika företeelser i tiden. Jag ser unga föräldrar med barn i barnvagn, barnet vänt från föräldrarna, som ivrigt pratar i sina mobiler. Tänk vilken språkutveckling barnet skulle få om de pratade med barnet i stället. Man talar mycket om integritetsproblem, när samhället vet mer och mer om oss... Men på buss och tunnelbana kan mobiltalande människor anförtra en hel fullsatt vagn alla sina livsproblem. Vad kan man inte få höra om skilsmässor, sjukdomar, svartsjuka, arbetsgivare m m. Ett annat fenomen i tiden är trasiga jeans. Märket Acne (jag trodde det handlade om ungdomsfinnar) säljer jeans för 1500 och 2000 kronor, så trasiga att knappast någon i ett U-land skulle sätta dem på sig. Det är en skymf mot människor som grund av fattigdom tvingas ha trasiga kläder att sälja trasor för tusenlappar. En gång i veckan får jag en två hekto tung bostadsbilaga tillsammans med min dagstidning fast jag inte avser att byta bostad och samtidigt väller det ut annonsbilagor. Så fast jag har skylt på dörren undgår jag inte reklam numera. Vilket resursslöseri! En sådan annonsbilaga från Hemköp innehöll ingen upplysning om var deras affärer ligger endast en www-adress för vidare upplysningar. Trots att en stor procent pensionärer inte har tillgång till dator är det allt vanligare att man endast hänvisas till en www-adress för att få nödvändiga tjänster utförda.

Vera Sundberg

"Väntjänsten" - du kan hjälpa !

Det är nu tre år sedan SPF Engelbrekt anslöt sig till övriga östermalmsföreningars väntjänst, som bedrivits under betydligt fler år. Väntjänsten är en organiserad verksamhet, där yngre pensionärer ställer upp och hjälper äldre, som har besvär med att ta sig till läkare, apotek, bibliotek, affärer eller ens ut i närmaste park för lite frisk luft. Eller om läsning av tidningar och böcker. Det handlar om tjänster, som den vanliga hemtjänsten inte alltid ställer upp på.

Siv Svensén är den som hade erfarenhet sedan tidigare och har ställt upp sedan starten hos oss. Hon rapporterar, att vår enkät den gången resulterade i att ett tiotal medlemmar anmälde sig och också deltog i en utbildning för att kunna hjälpa till. Det fungerade bra, och det fungerar fortfarande , även om några av de ursprungliga deltagarna nu avsagt sig uppdraget. SPF Engelbrekt har "jour" på tisdagarna, och hittills har vi klarat av de uppdrag vi fått.

Det hindrar inte, att DU (som hör till dessa yngre pensionärer) och som känner på dig att du skulle kunna göra en insats, anmäler ditt intresse, genomgår en kort utbildning (en dag !) och utför en oerhört viktig insats för våra gamla på Östermalm.

Ring till Siv Svensén på telefon 21 95 75 !

REDAKTÖR efterlyses !

Engelbrektsbladet har funnits i 20 år och har utkommit med fyra nummer om året. Tidningen innehåller information om vad som hänt, händer och skall hända i föreningen. Och mycket annat av intresse för oss veteraner. Vi vet att bladet uppskattas bland medlemmarna (f n ca 650 st).

MEN: Tidningen har länge sett ungefär likadan ut och skulle behöva förnyas - både redaktionellt och typografiskt - för att passa den generation som nu kommer in i medlemsrullorna. Bland alla våra medlemmar finns det naturligtvis många med redaktionell och/eller journalistisk bakgrund, som skulle kunna förnya den lilla tidningen.

Själv har jag med tvåårigt avbrott, varit redaktör sedan millenieskiftet och tycker nog att en yngre kraft borde ta vid!

Ring vår ordförande Anita Löwbeer, tfn 663 40 66, eller maila anita.lowbeer@hotmail.com eller ring till undertecknad på tfn 611 01 17.

Bengt Agaton

Engelbrektsbladet november 2009

Redaktör:
Bengt Agaton, tfn 611 01 17
SPF hemsida: www.spfengelbrekt.se

Ansvarig utgivare:
Anita Löwbeer
Skeppargatan 69, Stockholm