Till
Östermalms stadsdelsnämnd
Registrator
Box 24156
104 51 Stockholm

Östermalms stadsdelsförvaltning
Vaktmästeriet
2013 -11- 20
Dnr 2013-543-54

ANSÖKAN OM FÖRENINGSBIDRAG

Undertecknad organisation ansöker härmed om bidrag

kronor 20 000

Uppgift om förening/organisation som söker

Föreningens/organisationens namn SPF Engelbrekt Sveriges Pensionärsförbund		Organisationsnummer 802463-3789
Adress c/o Stig Carlsson, Eriksbergsgatan 17		
Postnummer 114 30	Postadress Stockholm	Telefon 08-773 1502
Fax	E-post stig.carlsson@beta.telenordia.se	Postgironummer/Bankgironummer 268-6244
Verksamhetsadress (om annan än ovan)		
Postnummer	Postadress	Ev. hemsida
Huvudorganisation (om annan än ovan)		Organisationsnummer

Östermalms stadsdelsförvaltning
Vaktmästeriet
2013 -11- 20
Dn 2013-543-54

Medlemmar

Antal medlemmar innevarande år	Antal medlemmar som bor i stadsdelsområdet Östermalm
600	Så gott som alla

Personuppgifter

Ordförande Kerstin Tideblad Särnes	Telefon 08/4111984	Fax/E-postadress kerstin.tideblad@comhem.se
Kassör Anna-Lena Gilgen	Telefon 08/342123	Fax/E-postadress anna-lena.gilgen@comhem.se
Uppgiftslämnare Kerstin Tideblad Särnes	Telefon 08/411 1984	Fax/E-postadress kerstin.tideblad@comhem.se

Lokaler (belopp anges i kronor)

Hyr föreningen lokal(er) till verksamheten?	(Ja) Nej	Om ja, ange hur många lokaler 1
Lokalens/lokalernas storlek, kvm c:a 7 x 12 kvm	Antal rum inkl ev. kök 1	Hyreskostnad/år 10.000
Hyresvärd(ar) EFS Utsikten, Rehnsgatan 20 6tr 11357 Sthlm		
Används ~~de egna~~ lokalerna till annan verksamhet än ~~för~~ den som ansökan gäller verksamheten? (Ja) Nej		
Om ja, till vad? Egen verksamhet samt uthyrning till andra organisationer		
Finns möjlighet att hyra ut lokalen eller del av lokalen? Ja Nej		

Personal (kostnader anges i kronor)

Personer avlönade av organisationen	Antal personer 0	Kostnad/år 0
Personer med arbetsmarknadsstöd	Antal personer 0	Kostnad/år 0
Intäkter i form av lönebidrag		Summa/år 0

Box 24156. Besöksadress 104 51 Stockholm
Telefon 08-50810000
ostermalm@stockholm.se
Org. nr 212000-0142

Östermalms stadsdelsförvaltning
Vaktmästeriet
2013 -11- 28
Dnr 2013-543-54

Organisationens totala personalkostnader inkl sociala avgifter/år	Summa/år 0
Frivilliga/volontärer i organisationen (oavlönat arbete)	Antal personer 20

Målgrupp

Vilken eller vilka målgrupper vänder ni er till? Alla som uppbär pension av något slag, de som fyllt 60 år eller är gift/sambo med medlem.

Verksamheten innevarande år

Beskriv konkret de verksamheter och aktiviteter som det sökta bidraget ska användas till under året.
Månadsmöten, studiebesök, vandringar, resor, gymnastik, stavgång, bridge, boule
Föreningens uppsökande verksamhet inkluderar även utgivandet av vår medlemstidning, Engelbrektsbladet, med 4 nummer/år och vår hemsida. Föreningen deltar även i Vänstjänsten på Östermalm.

Mål

Vad vill ni uppnå, vilka mål har ni för verksamheten under året?
Vi vill bidra till bättre hälsa för våra medlemmar och social gemenskap, så att vi kan behålla och helst öka antalet medlemmar.

Box 24156, Besöksadress 104 51 Stockholm
Telefon 08-50810000
ostermalm@stockholm.se
Org. nr 212000-0142
www.stockholm.se/ostermalm

Östermalms stadsdelsförvaltning
Vaktmästeriet
2013 -11- 20
Dn 2013-543-54

Uppföljning

Beskriv hur ni följer upp verksamheten

Medlen används till de ändamål som ovan angivits.

Uppföljning av ev bidrag föregående år

Bidraget har använts i enlighet med vad som angivits i ansökan.

Samarbete

Samarbetar er organisation med några myndigheter? Ja X Nej ☐

Om ja, uppge vilken/vilka t ex annan stadsdelsförvaltning, andra kommuners socialtjänst eller landstinget. Ange kontaktpersoner och telefonnummer samt kortfattat vad samarbetet består av.

Östermalms Stadsdelsförvaltnings pensionärsråd

Samarbetar er organisation med några andra frivilligorganisationer? Ja X Nej ☐

Om ja, uppge vilken/vilka samt kontaktpersoner och telefonnummer samt kortfattat vad samarbetet består av. Regelbundet samarbete med de 4 övriga SPF-föreningarna på Östermalm och innerstadens SPF-föreningar för att främja gemensamma intressen och lösa gemensamma problem. Givetvis samarbetar vi också med SPF Stkholmdistrikt.

Ange övriga samarbetspartners utöver de som redovisats ovan.

Box 24156. Besöksadress 104 51 Stockholm
Telefon 08-50810000
ostermalm@stockholm.se
Org. nr 212000-0142
www.stockholm.se/ostermalm

Östermalms stadsdelsförvaltning
Verkmästeriet
2013 -11- 20
Dnr 2013-543-5.4

Sökta och beviljade bidrag från bidragsgivare

Övriga sökta och beviljade bidrag Ange myndighet, fond eller dylikt —	Till ändamål, kostnadsdel —	Sökt föregående år —	Beviljat föregående år —	Sökt* innevarande år —

*Alternativt kommer att söka under året.

Till denna ansökan ska bifogas:

- Stadgar för föreningen/organisationen
- Årsredovisning för föregående år (verksamhetsberättelse och bokslut/ekonomisk redovisning)
- Verksamhetsplan och budget för innevarande år

Ansökan lämnas av organisationens styrelse till Östermalms stadsdelsnämnd/registrator.
Ansökan ska vara undertecknad av organisationens ordförande och kassör/firmatecknare.

(x) Finns ej. Program för ht 2013 bifogas

Lämna din ansökan inför kommande verksamhetsår senast den 30 november.

Härmed intygas att lämnade uppgifter är riktiga

Datum 2013-11-27	Datum 2013-11-27
Ordförandens underskrift Kerstin Tideblad Sarner	Kassör/firmatecknares underskrift Anna-Lena Gilgen
Namnförtydligande Kerstin Tideblad Sarner	Namnförtydligande ANNA-LENA GILGEN

Box 24156. Besöksadress 104 51 Stockholm
Telefon 08-50810000
ostermalm@stockholm.se
Org. nr 212000-0142

SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND
Seniororganisationen i tiden

Östermalms stadsdelsförvaltning
Vektmästeriet
2013 -11- 20
Dnr 2013-543-5.4.

Normalstadgar för föreningar

ANTAGNA VID 2005 ÅRS KONGRESS

§ 1 Namn

Föreningens namn är SPF .....Engelbrekt.....
inom .....Stockholms - distrikt av
Sveriges Pensionärsförbund SPF.

§ 2 Ändamål

Föreningen har till uppgift att inom sitt verksamhetsområde främja Sveriges Pensionärsförbund SPF:s ändamål genom att

- aktivt verka för att ansluta personer som enligt § 3 kan erhålla medlemskap
- inom ramen för de ändamål som angetts för förbundet tillvarata medlemmarnas/pensionärernas intressen på det lokala planet
- informera medlemmarna i frågor som berör dem
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- i övrigt bedriva verksamhet som främjar förståelse och solidaritet mellan generationerna

Samverkan bör ske mellan föreningarna

§ 3 Medlemskap

Medlemskap beviljas den som har rätt att uppbära pension av något slag. den som är gift eller sambo med medlem kan utan att själv ha denna rätt beviljas medlemskap. Beviljat medlemskap gäller i enbart en SPF-förening. Medlemskap gäller från den dag medlemsavgiften är betald.

Person som är bosatt utomlands eller har särskilda skäl kan av förbundsstyrelsen beviljas medlemskap i förbundets centrala förening.

§ 4 Föreningsmöten

Mom. 1 Tid för årsmöte, kallelse, motioner
Årsmöte hålls före februari månads utgång.

Till årsmötet kallas föreningens medlemmar antingen genom annonsering i förbundets tidning eller i lokal press eller genom personlig kallelse senast tre veckor före mötet.

Motion som medlem vill få behandlad på årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast två veckor före mötet.

Föredragningslista och handlingar som ska behandlas på årsmötet ska finnas tillgängliga senast en vecka före mötet.

Mom. 2 Antal möten
Föreningen ska årligen hålla årsmöte samt därutöver minst fem möten eller sammankomster.

Mom. 3 Rösträtt
Vid årsmötet har varje närvarande medlem en röst.

Ledamot av styrelsen får inte delta i beslut om ansvarsfrihet och val av revisorer.

Mom. 4 Omröstning
Omröstning sker öppet om inte annat beslutas. Val företas dock med slutna sedlar vid begärd votering. Som mötets beslut gäller den mening varom de flesta förenar sig. Vid lika röstetal har mötesordföranden utslagsröst. I händelse av lika röstetal vid val avgörs detta genom lottning.

Mom. 5 Ärende vid årsmöte
Vid årsmöte ska bl a förekomma

- val av mötesfunktionärer
- prövning av att kallelse till årsmötet skett i behörig ordning
- fastställande av föredragningslista
- behandling av styrelsens årsredovisning och revisorernas berättelse
- fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
- beslut om ev ersättningar till styrelse och revisorer
- behandling av motioner
- behandling av förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse
- beslut om budget och plan för verksamheten
- beslut om årsavgift för nästkommande år. Detta beslut kan fattas vid ett annat möte under året under förutsättning att alla medlemmar kallats till mötet och ärendet angetts i kallelsen
- beslut om antalet styrelseledamöter och eventuella ersättare
- val av ordförande
- val av övriga styrelseledamöter och eventuella ersättare
- val av revisorer och ersättare
- val av ombud och ersättare till distriktsstämma
- val/nominering i förekommande fall av ledamöter och ersättare i kommunala pensionärsråd
- beslut om antal ledamöter och ersättare i valberedningen
- val av valberedning

§ 5 Styrelse

Styrelsen består av ordförande, vice ordförande samt minst tre ledamöter och eventuella ersättare.
Valen gäller för ett år om inte årsmötet beslutar annorlunda.
Styrelsen utser inom sig vice ordförande, sekreterare och kassör samt vid behov arbetsutskott.

Styrelsen är beslutför då minst halva antalet ledamöter är närvarande.
Styrelsen leder föreningens verksamhet och svarar för dess ekonomi i enlighet med vad angetts i § 2 Ändamål, samt upprätthåller kontakten med distriktet och förbundet.

§ 6 Avgifter

Mom. 1 Avgift till föreningen
Medlem erlägger senast den 1 mars den föregående år beslutade avgiften. Årsmötet fastställer avgift för medlem som tillkommer under året. Ny medlem erlägger avgift i samband med inträdesanmälan.

Mom. 2 Avgift till förbundet och distriktet
Senast den 15 mars varje år erlägger föreningen till distriktet fastställda förbunds- och distriktsavgifter beräknade efter antalet medlemmar som den 1 januari samma år är centralt registrerat för föreningen.

§ 7 Räkenskapsår och revision

Räkenskapsåret omfattar kalenderåret.

Föreningens räkenskaper och förvaltning ska granskas av revisorer som valts på årsmötet.

Styrelsen ska senast tre veckor före årsmötet överlämna erforderliga handlingar till revisorerna.

Revisionsberättelse ska senast två veckor före årsmötet överlämnas till styrelsen.

§ 8 Försäkringar

Medlem är försäkrad genom förbundets kollektiva olycksfallsförsäkring med de villkor som framgår av försäkringsbeskedet. Medlem som uppfyller förutsättningarna äger rätt att ansluta sig till de frivilliga gruppliv- och olycksfallsförsäkringar som förbundet förhandlat fram.

§ 9 Hedersmedlemskap/Utmärkelser

Hedersmedlemskap kan av årsmötet tilldelas särskilt förtjänt medlem i föreningen. Styrelsen bestämmer om hedersmedlemskap ska följas av särskilda förmåner.

Miniatyrstandar kan på förslag av styrelseledamot av årsmötet tilldelas medlem som genom betydelsefulla insatser under mer än tio år eller i särskilda funktioner gjort sig förtjänt av utmärkelse.

Silvernål/silverhänge/silverbrosch kan på förslag av medlem och/eller föreningsstyrelsen av föreningsstyrelsen tilldelas medlem som genom betydelsefulla insatser inom föreningen under minst fem år gjort sig förtjänt av utmärkelsen.

§ 10 Stadgeändring

Stadgarna för föreningen ska i allt väsentligt överensstämma med dessa normalstadgar. För förbundets centrala förening har dessa normalstadgar anpassats.

När kongressen fattat beslut om ändring av normalstadgarna ska föreningen ändra sina stadgar så att de överensstämmer med det som beslutats.

Ändring som föranleds av särskilda lokala förhållanden och som inte strider mot stadgarna i övrigt beslutas på ordinarie årsmöte av minst två tredjedelar av antalet närvarande medlemmar.

§ 11 Uteslutning

Medlem som uppträder så att föreningens intresen eller anseende allvarligt skadas kan uteslutas. Beslut härom får fattas av föreningsstyrelsen.

Medlem som trots påminnelse inte erlägger beslutad avgift kan avregistreras.

Innan fråga om uteslutning eller avregistrering avgörs, ska medlemmen lämnas tillfälle att yttra sig.

I beslut om uteslutning ska anges att beslutet kan överklagas hos distriktsstyrelsen och förbundsstyrelsen på sätt som anges i § 12.

§ 12 Överklagande

Medlem kan hos distriktsstyrelsen överklaga beslut av föreningen eller dess styrelse, om medlemmen anser att

- beslutet inte fattats i stadgeenlig ordning
- beslutet står i strid med stadgarna aller med stöd av dessa meddelade förskrifter.

Skrivelse med överklagandet ska ha inkommit till distriktsstyrelsen inom 30 dagar från den dag medlemmen fått kännedom om beslutet, dock senast 12 månader från den dag beslutet fattades. Distriktsstyrelsen beslutar i ärendet sedan yttrande inhämtats från den som fattat beslutet.

Medlem eller förening som inte är nöjd med distriktsstyrelsens beslut kan överklaga det hos förbundsstyrelsen. Överklagande ska ske inom den tid som anges i andra stycket. Förbundsstyrelsen ska, innan beslut fattas, inhämta yttrande från distriktsstyrelsen.

§ 13 Upplösning/sammanslagning

Upplösning av föreningen eller sammanslagning med annan förening ska beslutas av årsmötet och biträdas av minst fyra femtedelar av antalet närvarande medlemmar. Om upplösning sker eller föreningen beslutar utträda ur distriktet ska samtliga handlingar och tillgångar överlämnas till distriktet.
Vid sammanslagning med annan SPF-förening tar föreningen med sig sina handlingar, tillgångar och skulder.

Östermalms stadsdelsförvaltning
Valkontoret
2013 -11- 20
Dnr 2013-543-54

Sveriges Pensionärsförbund
SPF Engelbrekt
Avd. 607 Stockholm

Verksamhetsberättelse för år 2012

Föreningens styrelse
Kerstin Tideblad Särner, ordförande
Olof Björlin, vice ordförande, sekreterare, trafiksäkerhetsombud
Stig Carlsson, webmaster, arkivarie, medlemssekreterare
Anna-Lena Gilgen, kassör
Peter Groth, studieombud
Agneta Liljedahl, redaktör för Engelbrektsbladet
Germund Olinder, reseombud, controller
Vera Sundberg, konsumentombud, lotteriansvarig
Alice Unander-Scharin, ledamot
Mona Öhnfeldt, sammankallande i programgruppen, bokbordsansvarig, friskvårdsombud

Revisorer
Sven Jansson, ordinarie
Åsa Björnekull, ersättare

Övriga uppdrag inom föreningen

Boulansvarig
Inga Rune

Bridgeansvarig
Bertil Dahlberg

Vandringsledare
Margit Helledaij

Programgruppen
Mona Öhnfeldt
Britt Björkman
Charlotte Chatillon-Winbergh
Vivi-Anne Kickan Ericsson
Anna-Lena Gilgen
Greta Jansson

Stadsdelsnämndens Pensionärsråd
Olof Björlin, ordinarie ledamot
Alice Unander-Scharin, ersättare

Valberedning
Anita Löwbeer
Britt Björkman

Kassör vid månadsmöten
Ulla Ingerdal

Styrelsen har under året haft 11 protokollförda sammanträden, inklusive det konstituerande. Medlemsantalet var vid årsskiftet 590 personer.

Månadsmötena, som ägt rum i Café Utsiktens lokaler, Rehnsgatan 20, har besökts av i genomsnitt 45 personer.

Vårens första möte hölls den 24 januari och då berättade Anna Konvicka från Medelhavsmuseet om livet i det forna Egypten, faraoner och tempel.
Årsmötet ägde rum den 21 februari, varefter landstingsledamoten Marianne Watz, medlem i vår förening, pläderade för fler 65+ i politiken.
Ett gemensamt månadsmöte med Östermalmsföreningarna ägde rum den 27 mars med Hans Persson som presentatör av Chopin i ord, bild och ton.
Kersti Stenström, K.S Unique, förestod en modevisning den 17 april och den 29 maj talade Wendela Mattsson om sina 20 år som hovdam hos drottning Silvia.

Höstens möten började den 21 augusti med att Birgitta Rasmusson, kokboksförfattare, berättade om kafferepets historia. Strindberg som konstnär presenterades den 18 september av konstvetaren Göran Ståhle.
Den 30 oktober berättade styrelseledamoten Stig Carlsson och Roland Liljenberg om hur det är att arbeta som löpare och jägare på Stockholms Slott och vid årets sista månadsmöte visade Agneta Lundström bilder och talade om sina många år som chef för Husgerådskammaren.
Den 11 december firades traditionellt Lucia med sång av Sannakören .

Ett stort antal studiebesök har arrangerats under våren och hösten, några av dem i samarbete med andra Östermalmsföreningar.
Vårens besök inleddes med en visning av Odd Fellow den 14 februari. Ett föredrag om pärlor hölls den 8 mars på Kaplans Auktioner av gemmologen Anna Maria Andrén.
Den 22 mars visades bildspelet "Sven Hedin och Sidenvägen" på Anders Hansers biograf och den 29 mars ägde en vinprovning rum på Café Utsikten under ledning av vår styrelsemedlem Peter Groth.
Bonniers porträttsamling besöktes den 12 april och den 10 maj anordnades en visning av Ulriksdals slott.

Höstens första besök ägde rum i Grünewaldsvillan i Saltsjöbaden den 30 augusti. Vid malmgårdarna på Söder guidades vi av Ingrid Holmberg den 25 september och Anders Hansers biograf besöktes den 12 oktober.
Riddarhuset visades den 24 oktober och Storkyrkan den 13 november.

Föreningen har under året anordnat 15 vandringar i trakterna kring Stockholm.

Boule och bridge är andra aktiviteter som anordnats under året.

Styrelsen inbjöd föreningens nya medlemmar till lunch den 2 oktober men nödgades inställa den till följd av för få anmälningar.

Östermalms Pensionärsförening
2013 -11- 21
Dnr 2013-543-54

SPF-föreningarna på Östermalm samarbetar kring olika frågor och program och föreningarnas ordföranden och vice ordföranden har haft 6 sammanträden under året. Den 29 augusti inbjöd SPF Hedvig Eleonora föreningarnas styrelseledamöter till mingelafton för att de skulle få möjligheter att träffas och utbyta erfarenheter och få idéer.

Engelbrektsbladet har under redaktören Agneta Liljedahls ledning utkommit med fyra nummer.

Beträffande föreningens ekonomi hänvisas till resultat- och balansräkningarna som bilägges.

Stockholm i februari 2013

Kerstin Tideblad Särner

Olof Björlin

Stig Carlsson

Anna-Lena Gilgen

Peter Groth

Agneta Liljedahl

Germund Olinder

Vera Sundberg

Alice Unander-Scharin

Mona Öhnfeldt

SPF Engelbrekt Stockholm **Bokslut 2012**
Org.nr 802463-3789 **Budget 2013**

Resultaträkning

Intäkter	2012	2012 Budget	2011	2013 Budget
Medlemsavgifter	150 010	155 400	126 150	151 200
Månadsmöten	20 955	21 600	17 399	20 000
Annonser	9 054	1 000	9 200	8 000
Kommunala bidrag	17 480	29 000	35 160	30 000
Aktiviteter	28 980	7 000	22 374	15 500
Boule	23 985	25 000	24 969	25 000
Bridge	13 475	11 000	10 440	13 000
Ränteintäkter	1 325	300	284	1 200
Summa intäkter	**265 264**	**250 300**	**245 976**	**263 900**
Kostnader				
Avgifter förbund och distrikt	93 600	92 700	94 200	102 000
Månadsmöten	30 231	28 500	28 609	28 500
Engelbrektsbladet	37 244	31 500	31 183	35 000
Aktiviteter	12 193	16 000	36 215	15 000
Boule	23 950	26 000	25 200	24 000
Bridge	12 320	12 000	10 855	12 500
Administrationskostnader	18 908	18 200	17 665	19 500
Uppvaktningar och representation	1 593	6 500	8 720	2 000
Möten, sammankomster, kurser	6 858	9 500	6 805	7 000
Bankkostnader	1 527	600	600	
Summa kostnader	**238 424**	**241 500**	**260 052**	**245 500**
Årets resultat	**26 840**	**8 800**	**-14 076**	**18 400**

Balansräkning

	2012	2012 Budget	2011	2013 Budget
Tillgångar				
Kortfristiga fordringar				1 500
Interimsfordringar		1 500	1 259	1 500
Likvida medel	152 472	99 832	91 073	167 372
Summa tillgångar	**152 472**	**101 332**	**92 332**	**170 372**
Skulder och eget kapital				
Uppl. kostn, förutbet intäkter	35 500	2 200	2 200	35 000
Balanserat resultat	90 132	90 332	104 208	116 972
Årets resultat	26 840	8 800	-14 076	18 400
Sa skulder och eget kapital	**152 472**	**101 332**	**92 332**	**170 372**

Stockholm 2 februari 2013

Kerstin Tideblad Särner
Ordförande SPF Engelbrekt

Min revisionsberättelse har avgivits 4 februari 2013

Sven Jansson
Revisor

Engelbrektsbladet

Seniorer i tiden

Nr 90 Oktober 2013 Årg. 23 **SPF Engelbrekt grundad 1981**

2013-11-21
Dn 2013-543-54

Synkronicitet

Kvällen före hade jag läst artikeln om Skottland och whiskytillverkningen på ön Islay. Den fascinerade mig, men jag undrade för mig själv om våra läsare skulle finna den lika intressant som jag. Islay, jag hade aldrig hört talas om den ön. Kunde ämnet vara aktuellt? Nästa morgon, vad ser jag i tidningen om inte en stor artikel om just Islay. En sånt sammanträffande! Eller som när jag skall gå och lyssna på Sannakörens repetition i Stefanskyrkan på onsdagen, så finns ett helt uppslag om just körsång på tisdagen.

Och visst händer det titt som tätt – att man går och tänker på en vän, och så ringer telefonen och det är hen.

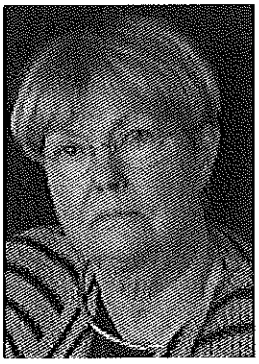
Jag har förstått att människor är olika när det gäller det här fenomenet. En god vän till mig är särskilt känslig eller utsatt eller vad man skall säga. Vad sägs om att hon har gäster på lunch, och en av gästerna frågar varför det står så många cyklar på gården? "Alla cyklar till sina jobb här", svarar hon, men hon kan själv inte leva utan sin bil. Nästa dag får hon meddelande att hon vunnit en femväxlad cykel på Postkodlotteriet!

Sammanträffanden av det här slaget ger den schweiziske psykiatern Carl Gustav Jung (1875-1961) benämningen synkronicitet, ett begrepp som visar på händelser som inte verkar vara en ren tillfällighet men ändå trotsar alla försök till naturlig förklaring. För mig blev det som en bekräftelse på att ämnena i detta nummer är spännande inte bara för mig.

Tänk bara att Skottland har legat vid ekvatorn. Och Pangea kände jag inte heller till. Fick googla för att finna att det var jordens sammanhängande jättekontinent, innan den delades upp i olika världsdelar. Och tänk om Sanna Rogberg Hansson, körledare men också skicklig mingelpianist, skulle kunna spela på någon av våra torsdagsträffar. Fantasin skenar iväg.

Förr sa man "När man talar om trollen, står de farstun". Tänk om det sker fler märkliga sammanträffanden!

Agneta
Liljedahl
Redaktör



AKTUELLT

Oktober

22 tisdag	15.00	Café Opera
29 tisdag	18.00	Månadsmöte
30 onsdag	10.00	Vandring

November

7 torsdag	10.30	Studiebesök
7 torsdag	15.00	Scandic Park
13 onsdag	10.30	Vandring
22 fredag	11.00	Studiebesök
26 tisdag	14.00	Månadsmöte
27 onsdag	10.15	Vandring

December

5 torsdag	15.00	Scandic Park
10 tisdag	14.00	Lucia

Läs mer i Vårprogrammet, på hemsidan och inne i tidningen.

SCANDIC PARK

Välkomna första torsdagen varje månad kl. 15.00 till vår nya träffpunkt!

HEMSIDAN

Här kan du få information om allt, även om sådant som inte kommer med i bladet. Adress se nedan. För att få än mer information skicka din e-postadress till vår webbmaster Stig Carlsson, stig.webbsenior@live.se

MÅNADSMÖTENA

Glöm inte anmälan till Anna-Lena Gilgen, tfn 34 21 23 eller e-post annalena.gilgen@comhem.se eller Mona Öhnfeldt, tfn 10 10 71 eller e-post mona.ohnfeldt@telia.com

INNEHÅLL

På gång	2-3
För kropp och själ	4-6
Konsumentnytt	7

Redaktör:
Agneta Liljedahl,
tel. 10 62 32, a.liljedahl@comhem.se

Ansvarig utgivare:
Kerstin Tideblad Särner,
Lill-Jans Plan 3, 1142 5Stockholm

Redaktionskommitté:
Germund Olinder, Vera Sundberg

SPF Engelbrekts hemsida: www.spfpension.se/engelbrektstockholm

Vera vann

Vår excellenta skribent Vera Sundberg har verkligen flera strängar på sin lyra. Hon är också prisvinnande kocka. Nog har det legat i luften att hon är duktig på att laga mat, men att hennes kokkonst skulle nå prisnivå imponerar.

Från klockan åtta på morgonen till ett-tiden på natten var de där, TV-teamet, och filmade hemma hos henne. De skulle göra det fjärde avsnittet av programmet Halv åtta hos mig. Dagen bestod av inköp och att laga den trerättersmeny, som Vera komponerat.

Programmet innebär att fyra personer bjuder på middag var sin kväll och ger poäng för varandras insatser. Veras medtävlare kunde åldersmässigt vara hennes barn och barnbarn och hon blev genast utsedd till adoptivmormor av Sanjoo Malhotra från Indien. Som proffs på indisk matlagning gick så klart hans middag i stil med hans hemland. De andra två, Rebecca Tungel och Mikael Jadefors lagade båda oxfilé som huvudrätt, litet märkligt kanske.

Vera Sundberg med sina medtävlare.

Veras meny var inspirerad av en gammaldags svensk söndagsmiddag. Till förrätt jordärtskockstimbal med räkor och persiljesås, huvudrätten var ankbröst med honungsglaserade rostade rotfrukter och till efterrätt hade hon lagat en fransk äppelkaka, men med päron, för svenska äpplen fanns inte att tillgå, när det begav sig.

Döm om glädjen när hon fick första pris, visserligen förtjänstfullt delat med Mikael, men med råge välförtjänt. Det vattnades verkligen i mun bara av att titta på allt det goda.

"Tänk att Vera faktiskt verkar mest på alerten av oss allihop, snabb i repliken och hon kan ju allt" var en kommentar när allt var över från en av de så mycket yngre deltagarna. De verkade förvånade att en så till åldern kommen person kunde vara så ungdomlig.

All heder åt Vera och varma gratulationer!

SPF Engelbrekt

FRAMTIDSPLACERING

Carina Lundborg har arbetat med placeringsrådgivning till SPF Engelbrekts medlemmar sedan 18 år. Numera anknuten till Folksam "Framtidsplacering" Nytt telefonnummer är 073-527 04 26

VÄLKOMNA

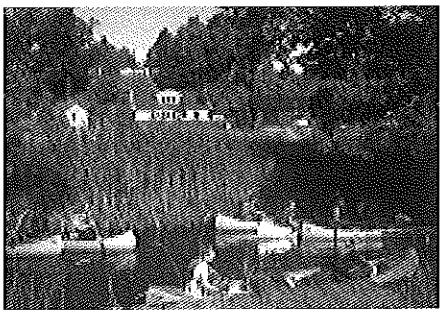
2013-543-54

På gång i SPF Engelbrekt

Våra aktiviteter

Vandringarna pågår kontinuerligt. Slutet av hösten innehåller även massor av andra aktiviteter. Läs vår HEMSIDA och HÖSTPROGRAMMET för att få vårt kompletta utbud. För den musikintresserade är läget särskilt gynnsamt.

Höstens första vandring



Gudöån med paddlande gymnasister. Foto Vera Sundberg.

"Sitt ej hemma slö och tung" utan följ med på våra promenader, lagom långa och inte svåra! I det mest strålande sensommarväder gick vår första promenad från Gudö, utmed Gudöån och längs ett vackert sjösystem, där vi fick sällskap med ett gäng gymnasister som paddlade i hyrda kajaker. På grund av nivåskillnaderna mellan de olika sjöarna bildas vattenfall. Terrängen är omväxlande men vägen iordningställd, vilket gjorde promenaden lätt att gå. Vid sjön Tyresö - Flaten rastade vi och fick uppe på klippan raskt sällskap med ett antal änder som förväntade sig smörgåsrester. Vid Nyfors (Wättinge), som är utloppet från Tyresö - Flaten till Albysjön återfann vi våra gymnasister, som måste haft en härlig paddeltur. Här utnyttjades vattenkraften redan på 1500-talet, och på 1600-talet fanns här kopparhammare och valkkvarn. Maria Sofia de la Gardie anlade här och runtomkring Tyresö gods som ung änka ett antal olika vattendrivna företag på 1650-talet. Hon kan väl med rätta kallas Sveriges första kvinnliga företagare. På 1700-talet fanns här Nykvarns pappersbruk och det var då som man övergav det gamla namnet Wättinge. Så sent som på 1900-talet fanns här olika små företag, men i dag återstår inte mycket mer än disponentvillan. Trakten kring Bollmora kom på 1950-talet och framåt att bli platsen för många moderna företag och bostäder. Men fina promenadvägar och Sörmlandsleden går i dag genom vackra villaområden, skogar, ängar och stränder.

Vera Sundberg

Kommande månadsmöten

Det blir mycket musik vid höstens månadsmöten. Hans Persson spelar Gershwin vid det gemensamma månadsmötet med Östermalmsföreningarna. Ivan Renliden spelar på Café Utsikten och traditionsenligt sjunger Sannakören på Lucia.

Kommande studiebesök

Torsdagen den 7 november handlar det om "Beridna Högvakten".

Vi gör en rundvandring på KI vid Lidingövägen med efterföljande ärtsoppa och pannkakor i den vackra mässen. Vår guide är Johan Edström. Med musikanförare till häst, pukhäst och pukslagare i täten rider den Beridna högvakten från Lidingövägen genom Stockholms centrala delar fram till Slottet, där vaktavlösning till häst i dag sker 45 gånger årligen, en tradition från 1700-talet. Idag står cirka 70 hästar uppstallade på Kavallerikasernen.

Trumpetare vid Beridna Högvakten

Mer musik i Berwaldhallen

Söndagen den 24 november
13.00-15.00 Café Berwald – Smörgås och ett glas vin eller alkoholfritt alternativ. Njut av en lax- eller rostbiffsmörgås och något att dricka till i den vackra foajén.
15.00-16.15
Vivaldi och tjejerna
Radiokören, REbaroque, Maria Lindal musikalisk ledning, Skådespelare från Unga Dramaten, musik av Vivaldi och J Dominique.
SPF-pris 235 kr (ord. pris 290 kr)

Torsdagen den 12 december
16.00-18.00 Café Berwald som ovan.
18.00-19.40
Herbert Blomstedt dirigerar
Wagner: Isoldes kärleksdöd
Lidholm: Poesis
Paus
Dvorák: Symfoni nr 8.
SPF-pris 420 kr (ord. pris 510 kr)
Ring 784 24 66 mån-fre 11-17 för mer information och boning bokning.

OBS! Läs på Hemsidan om flera erbjudande från Berwaldhallen!

Agneta Liljedahl

Hjärngymnastik för vetgiriga ...

Gun Däcker har hittat ett sätt att kunna utforska naturlagarna och samtidigt stimulera hjärncellerna. Vid Stockholms Universitet, Institutionen för geologiska vetenskaper, finns mycket intressanta orienteringskurser.

Utbudet är stort av olika kurser: t.ex. om öknar, vulkaner, jordbävningar och människans utveckling. Jag har deltagit i flera av dessa kurser, bl.a. "öknar" där exkursionen genomfördes i sydvästra USA med besök i Grand Canyon och Sonoran-öknen i Kalifornien. Under "Jordbävningskursen" var exkursionen på Island en stor upplevelse. Under en vårtermin gick jag en 7,5 poängskurs om "De geologiska förutsättningarna för Skottlands whiskyindustri."

Kurserna är upplagda så här: Först kommer en föreläsningsserie, därefter tentamen och en exkursion, som ska redovisas i form av en fältrapport. Exkursionen för "Whiskykursen" var förlagd till Islay (uttalas ajla), en av öarna i Inre Hebriderna på Skottlands västkust.

Föreläsningarna började med en genomgång av Skottlands geologi och de olika bergarter som finns. De geokemiska grundprinciperna och egenskaperna hos vatten, bergarter och organiskt material och om de processer, som påverkar maltwhiskyns tillverkning och lagring är också en viktig del av undervisningen.

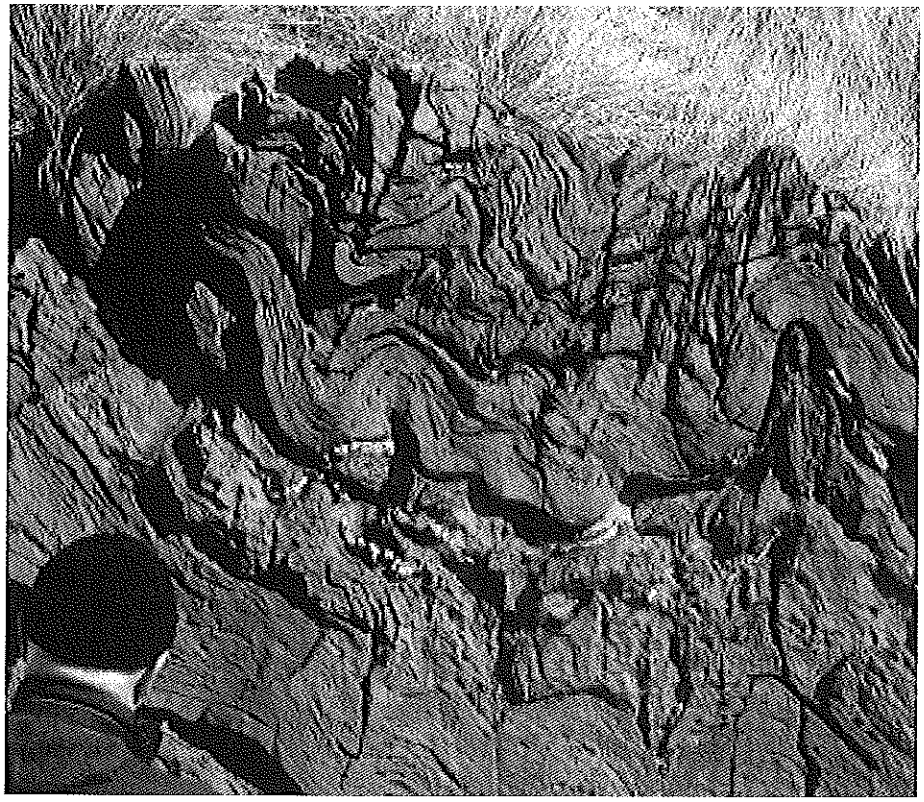
Lärarna var utomordentligt pedagogiska och kunniga, och föreläsningarna utgjorde en kunskapsbas för att kunna förstå hur Skottlands geologi påverkat kemin i floder och sjöar, och hur detta inverkar på whiskyns karaktär i de olika regionerna.

Skottlands geologi är mycket spännande. De äldsta delarna dateras till minst 1,8 miljarder år. Teorier finns att dessa delar bildades samtidigt som den Sveko-fenniska bergskedjan, som återfinns i de norrländska fjällen.

För ca 420 miljoner år sedan skedde en stor kollision mellan tre kontinentalplattor, då en stor ocean stängdes. Då bildades den Kaledoniska bergskedjan, som dominerar i Skottland och som troligen var lika hög som Himalaya idag. Genom erosion av is, vind och vatten har bergskedjan slipats ned till ca 1000m, den högsta toppen är Ben Nevis (1343 m öh).

På grund av plattrörelserna har delar av det nuvarande Skottland haft olika positioner på jordklotet. Skottland har dels legat vid Sydpolen och varit nedisat. Det har legat vid ekvatorn, där det var omgivet av grunda hav, deltan och träskmarker, som sedan bildade kol. Landmassorna drogs successivt norrut och var en del av Pangea för ca 300 miljoner år sedan.

Skottland genomkorsas av stora förkastningar från nordväst till sydöst. Dessa förkastningar härrör sig från olika perioder och kan delvis dateras tack vare de olika bergarternas utseende och hur de metamorfoserats. En av de största och mest kända förkastningarna är Great Glen Fault och över hela den västra skotska övärlden finns spår av vulkaner och stora gångar av magmatisk basalt, som reser sig upp ur den omgivande miljön.



Bergskedjeveckning vid Saligo Bay. Foto Gun Däcker.

2013-11-21
Dn 2013-543-54

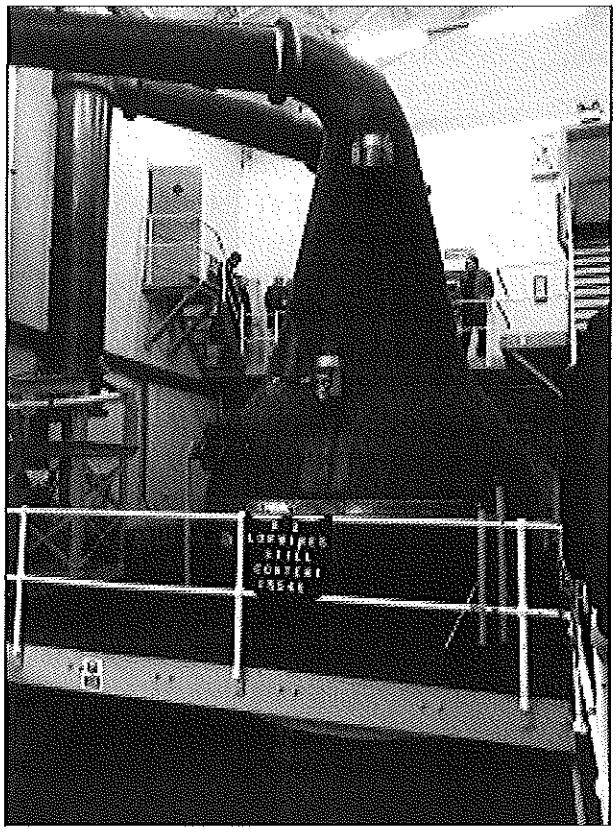
För kropp och själ

Whisky Islay

Efter denna dramatiska inledning kommer whiskyn. För att göra en god skotsk whisky krävs korn, mycket rent mjukt vatten från de Skotska Högländerna samt jäst. I Skottland finns mycket vatten, det regnar mycket.

De flesta destillerierna ligger nära stränder eller flodmynningar. Det är viktigt att vattnet passerar genom bergsområden.

Ursprunget till ordet whisky är den gaeliska översättningen av aqua vitae, uisge beatha. Det finns olika whiskysorter, men den som är finast är single maltwhisky, som är gjord på mältat korn och destillerat i kopparpannor från ett enskilt destilleri. Då whiskyn är färdigdestillerad, späds den med vatten till en alkoholhalt på 65 %, eftersom alkohol med högre alkoholhalt inte är lämplig för lagring. Lagringen är en mycket lång process.



Kopparpanna Bunnahabhain. Foto Gun Däcker.

Skotsk whisky måste lagras minst 3 år. Den lagras på ekfat som tidigare använts till alkoholhaltiga drycker, t.ex. gamla sherryfat, men det vanligaste är att ekfaten importeras från USA, där ekfat enligt lag endast får användas en gång. Lagringen har stor betydelse för smaken, där garvsyran i träet, alkoholen och syre samverkar. Fatens olika storlek har också betydelse för lagringstiden. Efter lagringstiden späds med vatten till 40, 43 eller 46 %. Då alkoholhalten är lägre, blir skatten lägre och priserna lägre och lättare att sälja. Vissa destillerier tillsätter sockerkulör E 150, den enda tillsats som är tillåten, för att få likadan färg från år till år.

Under tre dagar besökte vi Islay för exkursionen. Vi åkte runt ön för att studera de geologiska formationerna, som bildats genom miljoner år. Vid Port Askaig finns glaciala avlagringar från is som smälts ned från en glaciär. Vid Bunnahabhainn kunde vi studera avlagringar från grunda hav i form av kalksten och dolomit. I det relativt platta hedlandskapet studerade vi också brytningen av torv. Den används för att ge whiskyn från Islay dess speciella rökighet.

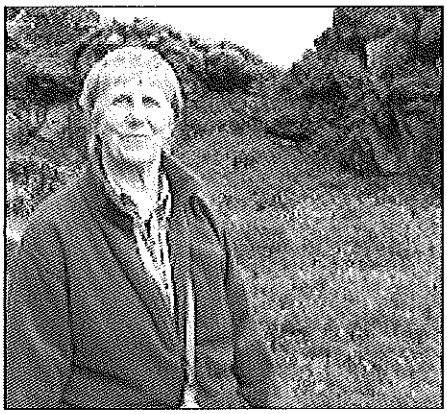
I Skottland finns mer än 100 olika whisky-destillerier och på Islay finns 8 st. Vi gjorde studiebesök på tre av dessa och tog också vatten- och mineralprover som analyserades. Jag tyckte det var svårt att urskilja de olika mineralerna, men den rökiga whiskysmaken gick inte att ta fel på. Det mest intressanta studiebesöket var på Laphroaig, där visningen började från kornets väg från mältningen, rökningen, jäsningen m.m. till destillationen i de vackra kopparpannorna.

Kursen avslutades med ett studiebesök på Fjäderholmarna i Stockholm, där Mackmyra Whisky har sitt Skärgårdslager, och där tillverkningen och lagringen demonstrerades. För egen del är jag måttligt förtjust i whisky, men kursen har ökat mitt intresse för whisky. Kursen har lärt mig mycket om Skottlands geologiska utveckling och hur den har påverkat vattnets kemi i sjöar och vattendrag, och exkursionen belyste på ett utmärkt sätt många av de olika naturföreteelserna.

Jag kan verkligen rekommendera er: Gå en kurs!

Mer information om kurser finns på: www.geo.su.se

Gun Däcker



Gun Däcker
Geriatriker och flitig vandrare

Sannakören

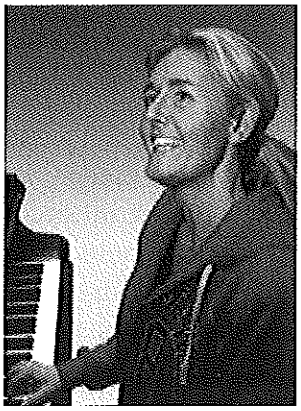
Vid Luciafirandet på Café Utsikten råder en speciell stämning tack vare Sannakören. Flera av SPF Engelbrekts medlemmar, bl. a. vår ordförande och kassör sjunger i kören. Att det är roligt och stärker såväl kropp som själ talar de gärna om. Vi besökte en repetition.

En hel skock små dagisbarn möter mig i motljus i dörren, när jag skall lämna Stefanskyrkan. Fröknarna står bakom. Vad gör de där i den öppna dörren? De lyssnar, de lyssnar på Sannakören som övar därinne. Jag ångrar bara att jag inte släppte in dem, men det kanske var lika bra. Jag hade just lämnat de tjugo damerna i full koncentration. Jag hade dragits med i deras uppvärmning, att röra på axlar, huvud och armar för att öppna upp för sången. Jag hade följt deras skal- och diktionsövningar och lyssnat på första repetitionen av en av de vackraste sångerna ur Kristina från Duvemåla – och imponerats av hur lätt de fångade upp sina olika stämmor. Jag hade känt av den härliga stämningen som körsång ger.

Sannakören har funnits i snart tio år. Den startade på initiativ av förre församlingsprästen Mats Sundman, som ville ha mer musik till just Stefanskyrkan. Den skulle vara ett alternativ, när man kunde öva på dagarna. Det finns flera som har varit med ända från början, och det är klart att när man övar på dagtid är de flesta pensionärer. Mats Sundman kunde förr ibland själv ingå som ende man, men kören är nu en ren damkör med några låga altstämmor.

För att få vara med i kören får man göra en enklare uppsjungning för att kolla att man kan hålla ton, men man behöver inte kunna läsa noter. Varje onsdag är det repetition, en helg om året åker kören på internat, och varje höst ger man en egen konsert i Stefanskyrkan, i år den 24 oktober. Kören sjunger också vid s.k. Storonsdagar i församlingen. Vi i SPF Engelbrekt är bortskämda med julsånger till Lucia tack vare att flera av sångarna är medlemmar.

Repertoaren är blandad från sakralt och profant till gospel, afrikansk folkmusik och populärmusik. Det viktiga är att texterna passar att sjungas i en kyrka, säger Sanna Rogberg Hansson, som är körledare.



Körledare Sanna Rogberg Hansson.

Hon är noga med att framhålla att namnet har blivit Sannakören, därför att deltagarna velat det. De sjöng under en tid ofta en afrikansk folksång med omkvädet "sana, sanana", som blev som en slags signaturmelodi. Och därtill är Sanna dirigent. Så namnet föll sig naturligt.

Sanna är utbildad på Musikhögskolan i Göteborg. Hon leder flera körer, bl.a. några personalkörer. Hon frilansar sedan ett 20-tal år som pianist och sångerska och är medlem i några olika grupper. En är ChordNation, som bl.a. deltar i arrangemang som Kultur i vården. Hennes alldeles färska initiativ är Sannas Körskola.

Agneta Liljedahl

Repetition. Kerstin Tideblad och Anna-Lena Gilgen tvåa och trea från höger. Foto A. Liljedahl.

SPF Engelbrekts medlemmar hälsas välkomna till konserten den 24 oktober kl 19.00!

Allt från exotiska fiskar till mobiler och appar

Nu är det inte bara strömming och rödspätta som gäller i fiskdiskar och frysar. Många för oss nya miljömärkta fisksorter finns numera att köpa. Som vanligt mycket annat matnyttigt att läsa om. Och vi rekommenderar att ta en titt i Råd & Rön på biblioteket.

Nykomlingar i fiskdisken

Varje svensk äter i snitt 16 kg fisk/år, varav drygt 80% numera är importerad. Flera av dessa fiskar finns med i Världsnaturfondens guide över bra val och är då märkta med MSC (Marine Stewardship Council) eller är odlade på ett ansvarsfullt sätt och är märkta med ASC (Aquaculture Stewardship Council). Hajmal eller Pangasius med vitt fiskkött och platta filéer är ett bra val, om den är ASC-märkt. Alaska Pollok, Stillahavstorsk, Hoki och Kapkummel är bra alternativ till torsk, om de är märkta. De förekommer både färska och i frysdisken. Tilapia är släkt med abborre, har odlats i 3000 år, finns ASC-märkt och går utmärkt att steka och grilla. Stillahavslax, vars kvalité varierar beroende på när i dess livscykel den fångats, är alltid MSC-märkt. Men fryst kan den vara både torr och träig. Från och med 13/12 2014 gäller EU-regler för märkning av fisk. Uppgift om fångstområde, fångstsätt och vetenskapligt namn måste finnas med vid försäljning.

Vispgrädde

När man köper vispgrädde med 36% fett ska man vara medveten om att ett förtjockningsmedel ingår, som utvinns ur rödalger men anses ofarligt enligt Livsmedelsverket, annars går den inte att vispa.

Säljsamtal till mobilen

De etiska reglerna förbjuder säljsamtal till mobilen. Men om du är kund i ett företag är det tillåtet upp till ett år med säljsamtal. För stationära telefoner gäller NIX-registret.

Mobiler, appar, intrång

Om du ångrar köp av digitala produkter är du utlämnad till säljarens godtycke. Dina uppgifter i mobilen är ett hett byte, men om man håller sig till välrenommerade appar är risken liten. Är du orolig att information ska komma i orätta händer, är stöld av din mobil en större risk. Glöm inte att aktivera telefonens låskod. 12 mobiler har testats av R & R. Priserna varierar från någon tusenlapp till tiotusen. Bäst i test är Samsung Galaxy 54 GT-19505 4G som har bäst batteritid och display. Då fler och fler överger fast telefoni blir batteritiden viktig. En mobil till bra pris är LG.Optimus GE 975. Alla mobiler kan använda 3 G-nätet. Men teleoperatörerna bygger ut fjärde generationens mobilnät för att öka kapaciteten. Man talar om musarm men även om mobilnacke. Håller man huvudet lutat över mobil, laptop eller surfplatta långa stunder ger det en onaturlig ställning för nacken, som kan ge värk i axlar, armar och t o m huvudvärk. Ett huvud väger 3-4 kg, en ansenlig tyngd för nackens muskler.

Fläckbortagningsmedel

Enligt R & R är de onödiga. Vanligt tvättmedel ger lika bra (dåligt) resultat. Förbehandla fläcken med tvättmedel och tvätta sedan som vanligt. Inget av de testade medlen tar bort alla typer av fläckar. Grumme Blek & Fläckmedel var bäst på blod, gräs, kaffe och andra färgfläckar. Vanish är bäst på fett. Några innehåller enzymer, som kan skada känsliga tyger som siden och ylle. Blekmedel som ingår kan förstöra färgade textilier. En del färgborttagningsmedel t o m fixerade fläcken och blev omöjlig att få bort.

Ångstrykjärn

Alla i R & R:s test strök bra, men ångfunktionen försvann när man strök på låg värme hos flera. Priser varierar mellan 100 och 800 kr. Det lönar sig att jämföra priser på samma strykjärn, då det varierar stort från affär till affär. Högst betyg fick Philips GC 4865 för 850 kr med praktisk automatisk avstängning efter en stund, men Philips GC 2910 utan avstängning för 260 kr fick nästan samma betyg. Stryksulans material har ingen betydelse för strykresultatet. Då de flesta hushåll inte har hårt vatten, kalkar strykjärnen inte igen.

Vera Sundberg
Konsumentombud

Rundresor

Transsibiriska järnvägen med Mongoliet och Kina

Svensk reseledare, högklassiga hotell samt utflykter i Moskva, Mongoliet och Kina. Helpension, alla shower, utfärder och entréer ingår. Flyg med SAS till Moskva och hem från Peking.
17 dagar. Pris fr. 28 850:- Avresor 2014:
13/4, 11/5, 22/6, 6/7, 27/7, 17/8, 31/8, 14/9 och 21/9.

Transsibiriska med Irkutsk, Bajkalsjön, Mongoliet och Kina

Utan reseledare och mat på tåget men med guide och helpension utanför tåget i Moskva,Irkutsk, Bajkalsjön, Mongoliet och Peking. Flyg t/r Moskva/ Peking ingår
19 dagar. Pris fr. 25 350:- Avresor 2014: 13/6, 11/7, 7/8 och 5/9.

Sidenvägen - Samarkand

Alexander den Store, Timur Lenk, Djingis Khan och Marco Polo är några av dem vi möter under resan till några av världens äldsta och mest mytomspunna städer: Samarkand och Centralasiens vackraste stad Buchara. All guidning sker på svenska på denna resa.
9 dagar. Pris fr. 14 850:-
Avresor 2014: 4/4, 11/4, 18/4, 25/4, 2/5, 19/9, 26/9, 3/10 och 17/10.

Persiens pärlor Irans mest kända städer och sevärdheter.
9 dagar. Pris fr. 14 850:- Avresor 2014: 21/3, 11/4, 25/4, 10/10 och 24/10.

Georgien

Vi reser genom de ljuvliga vindistrikten, huvudstaden Tbilisi och Kaukasus bergsbyar. All guidning sker på svenska på denna resa. 9 dagar. Pris fr. 13 850:-
Avresor 2014: 23/5, 11/7, 12/9, 19/9 och 26/9.

Tadzjikistan - Uzbekistan- Kirgizistan - Kazakstan

En expedition fylld av spännande historia och möten med många olika kulturer och människor. 19 dagar. Pris fr. 32 850:- Avresa: 21/9 2014.

Kryssningar

Kryssning Moskva - Astrachan

Längs floden Volga, Rysslands själ och hjärta, till den ryska kaviarens huvudstad Astrachan vid Kaspiska havet.
15 dagar. Pris fr. 18 950:- Avresor: 2014 5/5 och 9/9.

Kryssning Moskva - Kazan

Vi avslutar med ett par nätter på hotell i Tatarstans vackra huvudstad.
10 dagar. Pris fr. 15 850:- Avresa 2014: 19/7.

Föredrag och bildvisning på Piperska muren, Stockholm:

5/11 kl. 18.15 Sidenvägen - Samarkand,
13/11 kl 18.15 Nordkorea,
20/11 kl 18.15 Persiens pärlor,
4/12 18.15 Georgien,
14/1 kl. 13.30 Moldavien och Ukraina.
Anmälan sker via vår hemsida.
Föredragen är kostnadsfria.

Kuba runt

Vi rör oss över hela Kuba från Santiago i sydöst till Havanna och Pinar del Rio i väst och blandar kolonial- och revolutionshistoria med palmer, salsa, hummer och rom. All guidning på svenska. **14 dagar. Pris fr. 26 850:-**
Avresor 19/2 och 11/11 2014.

Singapore - Filippinerna

15 dagar. Pris fr. 31 850:-
Avresor 2014: 11/2 och 11/11.

Laos - Kambodja

14 dagar. Pris fr. 30 450:-
Avresa: 19/2 2014.

Sri Lanka

15 dagar. Pris fr. 25 850:-
Avresor 2014: 6/2 och 13/11.

Vietnam

15 dagar. Pris fr. 26 850:-
Avresor 2014: 6/3 och 27/11.

Nordkorea

Fira första maj i Pyongyang.
10 dagar. Pris fr. 23 850:-
Avresor 2014: 24/4, 12/8 och 14/9.

Iventus

www.iventustravel.se **08-651 45 23**

SPF Engelbrekt

Avd 607 Bankgiro 268-6244

Östermalmstorg Stadsförvaltning
2013 -11- 21
Dn 2013-543-54

PROGRAM

HÖSTEN 2013

Välkommen till våra aktiviteter

SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND
Seniorer i tiden

Del av handling,
hela handlingen finns
i diariet.