ÖSTERMALMS STADSDELSFÖRVALTNING

Till
Östermalms stadsdelsnämnd
Registrator
Box 24156
2104 51 Stockholm

Östermalms stadsdelsförvaltning
Vaktmästeriet
2011 -11- 30
Dnr 2011-730-7

ANSÖKAN OM FÖRENINGSBIDRAG FÖR 2012

Undertecknad organisation ansöker härmed om bidrag

kronor 13000

Uppgift om förening/organisation som söker

Föreningens/organisationens namn SPF Engelbrekt Engelbrekts pensionärsförening Sveriges Pensionärsförbund		Organisationsnummer –
Adress SPF Engelbrekt c/o Kerstin Tideblad Sörner, Lill-Jans Plan 3 114 25 Stockholm		
Postnummer 114 25	Postadress Stockholm	Telefon 08/411 19 84
Fax	E-post kerstin.tideblad@comhem.se	Postgironummer/Bankgironummer 82 80 35-6
Verksamhetsadress (om annan än ovan)		
Postnummer	Postadress	Ev. hemsida
Huvudorganisation (om annan än ovan)		Organisationsnummer

2011-11-30
Dnr 2011-780-7

Medlemmar

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

Personuppgifter

Ordförande Kerstin Tideblad Särner	Telefon 08/411 19 84	Fax/E-postadress kerstin.tideblad@comhem.se
Kassör Anna-Lena Gilgen	Telefon 08/34 21 23	Fax/E-postadress anna-lena.gilgen@comhem.se
Uppgiftslämnare Kerstin Tideblad Särner	Telefon 08/411 19 84	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 18.000
Hyresvärd(ar) EFS Utsikten, Rehnsgatan 20 6tr 113 57 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

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

Östermalms Stadsdelsnämnd
2011-03-30
Dnr 2011-730-7.

Intäkter i form av lönebidrag	Summa/år 0
Organisationens totala personalkostnader inkl sociala avgifter/år	Summa /år 0
Frivilliga/volontärer i organisationen (oavlönat arbete)	Antal personer 21

Målgrupp

Vilken eller vilka målgrupper vänder ni er till? Alla som uppbär pension av något slag, de som fyllt 61 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 Väntjänsten 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
Registratur och arkiv
2011-11-30
Dnr 2011-7.30-7

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) 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) 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 samt med PRO för att ordna seniordagar. Giraffis samarbetar vi också med SPF Sthlms distrikt.

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
Kansliet
2011-11-30
Dn 2011-730-7.

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 (x) 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 2011 bifogas

Härmed intygas att lämnade uppgifter är riktiga

Datum 2011-11-23	Datum 2011-11-23
Ordförandens underskrift Kerstin Tideblad Sarner	Kassör/firmatecknares underskrift
Namnförtydligande Kerstin Tideblad Sarner	Namnförtydligande ANNA-LENA GIBBEN

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

ÖSTERMALMS STADSDELSFÖRVALTNING

Till
Östermalms stadsdelsnämnd
Registrator
Box 24156
2104 51 Stockholm

Östermalms stadsdelsförvaltning
Vaktmästeriet
2011 -11- 30
Dnr 2011-730-7

ANSÖKAN OM FÖRENINGSBIDRAG FÖR 2012

Undertecknad organisation ansöker härmed om bidrag

kronor 13 000

Uppgift om förening/organisation som söker

Föreningens/organisationens namn SPF Engelbrekt Engelbrekts pensionärsförening Sveriges Pensionärsförbund		Organisationsnummer —
Adress SPF Engelbrekt c/o Kerstin Tideblad Sörner, Lill-Jans Plan 3 114 25 Stockholm		
Postnummer 114 25	Postadress Stockholm	Telefon 08/411 19 84
Fax	E-post kerstin.tideblad@comhem.se	Postgironummer/Bankgironummer 82 80 35-6
Verksamhetsadress (om annan än ovan)		
Postnummer	Postadress	Ev. hemsida
Huvudorganisation (om annan än ovan)		Organisationsnummer

2011-11-30
Dnr 2011-780-7

Medlemmar

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

Personuppgifter

Ordförande Kerstin Tideblad Särner	Telefon 08/411 19 84	Fax/E-postadress kerstin.tideblad@comhem.se
Kassör Anna-Lena Gilgen	Telefon 08/34 21 23	Fax/E-postadress anna-lena.gilgen@comhem.se
Uppgiftslämnare Kerstin Tideblad Särner	Telefon 08/411 19 84	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 18.000
Hyresvärd(ar) EFS Utsikten, Rehnsgatan 20 6tr 113 57 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

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

Dnr 2011-730-7

Intäkter i form av lönebidrag	Summa/år 0
Organisationens totala personalkostnader inkl sociala avgifter/år	Summa /år 0
Frivilliga/volontärer i organisationen (oavlönat arbete)	Antal personer 21

Målgrupp

Vilken eller vilka målgrupper vänder ni er till? Alla som uppbär pension av något slag, de som fyllt 61 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 Väntjänsten 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

Östermalms stadsdelsförvaltning
Registrator/Kansliet
2011-11-30
Dnr 2011-7307

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) 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) 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 samt med PRO för att ordna seniordagar. Givetvis samarbetar vi också med SPF Sthlm:s distrikt.

Ange övriga samarbetspartners utöver de som redovisats ovan.

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

Östermalms stadsdelsförvaltning
Kansliet
2011-11-30
Dnr 2011-730-7

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 (x) 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 2011 bifogas

Härmed intygas att lämnade uppgifter är riktiga

Datum 2011-11-23	Datum 2011-11-23
Ordförandens underskrift Kerstin Tideblad Sörnes	Kassör/firmatecknares underskrift
Namnförtydligande Kerstin Tideblad Sörnes	Namnförtydligande ANNA-LENA GIBBEN

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

SVERIGES PENSIONÄRSFÖRBUND
Engelbrekts Pensionärsförening
Avd. 607 Stockholm

Östermalms stadsdelsförvaltning
Registratur och kansli
2011-10-30
Dnr. 2011-730-7

Verksamhetsberättelse för år 2010

Föreningens styrelse:
Kerstin Tideblad Särner, ordförande
Olof Björlin, vice ordförande, trafiksäkerhetsombud
Matz Bolin, arkivarie, syn- och hörselombud
Stig Carlsson, webmaster
Alf Elman, medlemssekreterare
Peter Groth, studieombud
Sven Jansson, kassör
Agneta Liljedahl, redaktör för Engelbrektsbladet
Vera Sundberg, konsumentombud, lotteriansvarig
Alice Unander-Scharin, sekreterare, reseombud
Mona Öhnfeldt, sammankallande i programgruppen, bokbordsansvarig, friskvårdskontakt

Revisorer:
Åse Renshus, ordinarie
Åsa Björnekull, ersättare

Övriga uppdrag inom föreningen

Bouleansvarig:
Inga Rune

Bridgeansvarig:
Bertil Dahlberg

Kassaförvaltare:
Anna-Lena Gilgen

Möteskassör:
Jan Carlquist

Programgruppen:
Mona Öhnfeldt, sammankallande
Britt Björkman
Charlotte Chatillon-Winbergh
Vivi-Anne Kickan Ericsson
Anna-Lena Gilgen

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

Valberedning:
Anita Löwbeer

Vandringsledare:
Siv Svenzén

Styrelsen har under år 2010 haft 10 protokollförda sammanträden, inklusive det konstituerande. Medlemsantalet var vid årsskiftet 628 personer.

Månadsmötena, som ägt rum i Café Utsiktens lokaler, Rehnsgatan 20, har besökts av i genomsnitt 60 personer.

Vid vårens första möte den 19 januari underhöll Lilian Ahlm och Tor Englund oss med att läsa dikter och berätta historier om Nils Ferlin och Klarabohemerna. Årsmötet ägde rum den 16 februari. Den 30 mars berättade Yrsa Stenius, författare och pressombudsman, om sitt liv och även om sin bok om Jussi Björling. Modevisning stod på programmet den 20 april, när Kersti Stenström, KS Unique, visade kläder ur sin kollektion. Den 25 maj ljöd gamla och nya sånger och arior från estraden, när Olle Alvarson och Maud Bergman framträdde.

Höstens månadsmöten inleddes den 31 augusti, då Stig Fredriksson, utrikeschef på SVT, berättade hur han lurade KGB och förde ut Solzjenitsyns texter till väst. Den 21 september talade intendent Nina Öhman om familjen Thiel och Thielska Galleriet. Den 19 oktober hade vi besök av kyrkoherde Hans Rhodin, som berättade om Ladugårdslandet som blev Östermalm. Den 30 november föreläste hörselkonsulent Inga-Lill Nordenskiöld om hörsel och hörselskador.

Den 14 december firade vi traditionsenligt Lucia under medverkan av Sannakören, där flera av föreningens medlemmar deltar.

Vårens studiebesök inleddes med ett besök på Svartsjö Slott den 9 februari. Vi fick en guidad visning med efterföljande lunch. Den 18 mars besökte vi Olle Olsson Hagalund-museet, där konstnärens dotter visade oss runt. Visningen av Albertus Pictors målningar i Täby kyrka ägde rum den 12 april. Trädgårdsmästare Marina Rydberg tog oss med på en rundvandring i trädgården vid Waldemarsudde den 6 maj.

Höstens första studiebesök ägde rum i Kista Tower den 17 september, och den 13 oktober fick vi en guidad visning av konsten i Kvarteret Garnisonen. Den 29 oktober besökte vi Nordiska Museet och såg utställningen "Modemakt", och den 4 november såg vi "Röd sol över Kina" i Anders Hansers filmstudio. Årets sista studiebesök blev en rundvandring genom Vin & Sprithistoriska museet den 9 november.

SPF-föreningarna på Östermalm samarbetar kring en del frågor och program, och föreningarnas ordföranden och viceordföranden har haft 7 sammanträden under året. Den 4 mars inbjöd SPF Engelbrekt till en mingelafton för att föreningarnas styrelsemedlemmar skulle få tillfälle att utbyta erfarenheter och idéer.

Den 14 april arrangerade de sex SPF-föreningarna och de två PRO-föreningarna på Östermalm en Seniordag på temat "Den gyllene åldern" med föredrag, musik och utställare.

SPF- och PRO-föreningarna på Östermalm anordnade ett gemensamt möte med politikerna i Östermalms Stadsdelsnämnd den 7 september.

Östermalms stadsdelsförvaltning
2011-11-30
Dnr 2011-730-7

Vid ett gemensamt Stormöte för Östermalms SPF-föreningar den 27 oktober berättade författaren Theodor Kallifatides om hur han lämnade Grekland och kom till Sverige 1964.

Föreningens nyinskrivna medlemmar inbjöds till en lunch på Utsikten den 4 oktober.

Engelbrektsbladet har under 2010 utkommit med fyra nummer under ledning av vår nya redaktör, Agneta Liljedahl.

Föreningen har under året anordnat 15 vandringar i naturen runt Stockholm.

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

Stockholm i februari 2011

Kerstin Tideblad Särner	Olof Björlin	Matz Bolin
Stig Carlsson	Alf Elman	Peter Groth
Sven Jansson	Agneta Liljedahl	Vera Sundberg
Alice Unander-Scharin	Mona Öhnfeldt	

Östermalms stadsdelsförvaltning
Registratur och Kansliet
2011-11-30
Dnr 2011-720-7

Resultaträkning	**2010**	**2009**
Intäkter		
Medlemsavgifter	127.800	133.250
Annonser	2.600	4.000
Månadsmöten	22.524	27.923
Luciafest	2.160	2.000
Aktiviteter	2.100	3.640
Gåvor och bidrag	31.100	28.880
Räntor	0	186
Boule	23.558	11.350
Bridge	9.340	6.725
SUMMA INTÄKTER	**221.182**	**217.954**
Kostnader		
Avgift till distrikt och förbund	98.400	98.250
Engelbrektsbladet	31.923	24.062
Månadsmöten	32.864	29.830
Luciafest	2.747	6.171
Aktiviteter	750	7.250
Boule	25.812	11.850
Bridge	10.360	7.700
Administrationskostnader	10.426	9.773
Uppvaktningar och representation	7.118	7.448
Möten, sammankomster och kurser	10.291	5.549
Utbetalda bidrag	0	1.000
Övriga förvaltningskostnader	5.000	6.448
Bankkostnader	607	657
Avskriven fordran	0	88.880
SUMMA KOSTNADER	**236.298**	**304.868**
Årets resultat	-15.116	-86.914
SUMMA	**221.182**	**217.954**

Balansräkning		**2010-12-31**		**2009-12-31**
Tillgångar				
Kortfristiga fordringar		501		14.601
Interimsfordringar		8.700		3.072
Likvida medel		96.407		106.651
SUMMA TILLGÅNGAR		**105.608**		**124.324**
Eget kapital och skulder				
Eget kapital:				
Balanserade överskott	119.324		206.238	
Årets underskott	-15.116	104.208	-86.914	119.324
Förutbetalda medlemsavgifter		1.400		3.800
Förutbetalda avgifter		0		1.200
SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER		**105.608**		**124.324**

Stockholm i februari 2011

Kerstin Tideblad Särner
Ordförande SPF Engelbrekt

Min revisionsberättelse har avgivits
i februari 2011

Åse Renshus
Revisor

Engelbrektsbladet

Seniorer i tiden

Nr 82 November 2011 Årg. 21 SPF Engelbrekt grundad 1981

Österm Reg ing
2011-750-7

Med nya ögon

På en tillställning för ett tag sedan står vi och pratar med en något yngre manlig gäst. Jag vet att han är runt femtio. "Ni förstår det var en gammal gubbe, sådär 80", kommenterar han något vi talar om. Gammal gubbe, vadå? Min man fyller 80 i vår och där står vi och byter tankar som jämnåriga. Inte betraktar han min man som en gammal gubbe.

Själv kommer jag ihåg, när jag i femtioårsåldern kunde tänka om dem som var över sextio, att då var väl livet i stort sätt slut. Men oj, vad jag bedrog mig! 60-plussare är ofta ett mer än vitalt släkte i "den tredje åldern". Man disponerar sin tid på ett helt nytt sätt. Många jobbar fortfarande, men utan den stressande hetsen att ständigt leverera mot en alltför snäv deadline.

Läkarvetenskapen har sett till att vi kan justera inte bara utslitna höfter och dålig hörsel och syn. Vi går på gym och håller oss i form på ett modernt sätt.

Men det verkar som om det mest är vi själva som inser det här. Att vara 75 idag är inte samma sak som för bara tio år sedan. Och yngre personer – de har tydligen många gånger kvar bilden av en 80-åring som en gammal gubbe. Så är inte verkligheten längre.

Vi äldre har ett stort ansvar att lära oss bli äldre, för till slut tar ju åldern ut sin rätt. Den svåra konsten att uppnå en känsla av förnöjsamhet och frid i själen. Det är vår utmaning. Men också att förändra de yngre generationernas syn på oss. Att vi högt upp i åldrarna många gånger är lika pigga som de – och dessutom kanske visare. Och de enda som kan ändra attityden mot 65-plussare är vi själva. Vi är ju de enda som vet.

Att resa förgyller tillvaron för många och det kan man göra på många sätt. Resmålen kan vara fjärran eller helt nära. I det här numret berättar vi om några.

Dessutom om vår fantastiska Väntjänst och motsatsen att tyvärr våra medmänniskor inte alltid vill vårt bästa.

Och så om vad som händer i SPF Engelbrekt i november-december.

Månaderna då vi dessutom njuter av amaryllis och hyacinter och tänder tindrande ljus i mörkret. Mysigt, som mina barnbarn säger.

Agneta Liljedahl, redaktör

AKTUELLT

November

16 onsdag	10.30	Vandring
16 onsdag	10.00	Seniordagen
18 fredag	12.45	Studiebesök
29 tisdag	14.00	Månadsmöte
30 onsdag	10.30	Vandring

December

13 tisdag	14.00	Månadsmöte

SENIORDAGEN

Glöm inte onsdagen den 16 november. Då anordnas Seniordagen. Under rubriken "DEN GYLLENE ÅLDERN" bjuder SPF-föreningarna på Östermalm tillsammans med PRO på ett rikt program. Läs mer på nästa sida.

NY WEBBADRESS

Nu är äntligen www.spf.se ny adress till förbundet. Enkelt och rent istället för den som lät som till ett försäkringsbolag. För att komma till SPF Engelbrekts hemsida se nedan.

INNEHÅLL

På gång	2
Väntjänsten	3
Mot Skagen	4
Stockholm som resmål	5
Konsumentnytt	6
Brott mot äldre	7
Sist som först	8

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

Redaktionskommitté:
Matz Bolin, Vera Sundberg, Alice Unander-Scharin

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

SPF Engelbrekts hemsida:
www.spf.se//stockholmsditriktet/Föreningar/Engelbrekt Stockholm

Bilagor: Inbjudan till Folksam, inbetalningskort till Väntjänsten

Seniordagen, boule, 40-talistgruppen

Året lider mot sitt slut, men det finns fortfarande aktiviteter för alla. Seniordagen är en stor händelse och det sista månadsmötet firas i år just på Luciadagen med framträdande av Sannakören. Vi sneglar även framåt i tiden.

DEN GYLLENE ÅLDERN

Östermalms seniordag
Onsdagen den 16 november
10.00 - 16.00 Föreningsrådet
Valhallavägen 148

Höstens stora event med så många intressanta föreläsare!

Bengt Göransson:
Konsten att köpa tomater.

Louise Lyberg:
Konsten att bedöma konst – falskt eller äkta?

Alice Fransson:
Bevara balans och rörlighet i vardagen.

Charlotte Holst:
Vad byggs och planeras på Östermalm.

Carl Jan Granqvist:
Måltiden i tid och rum.

Därtill många utställare och café hela dagen. Ett måste, kom och låt er inspireras!

Boule

Vi vill påminna om att varje måndag kl. 12.45-15.00 spelar SPF Engelbrekt boule på Boulebaren, Surbrunnsgatan 46. Alla som spelar talar om hur trevligt det är. Nya deltagare är hjärtligt välkomna. Det är bara att gå dit eller ring Inga Rune tel. 656 30 20.

40-talistgruppen

Ett nytt initiativ för året är 40-talistgruppen. Den vill samla yngre medlemmar för att få fram idéer om vad som är intressant för dem. Om man är 65 har man kanske andra intressen än om man är 85. Många yngre kan uppfatta föreningarnas aktiviteter som inaktuella för dem. Det är det som gruppen vill förändra. Flera på välkomstlunchen för nya medlemmar var intresserade. Om också du är det kontakta Agneta Liljedahl, tel. 10 62 32. Vi kommer att träffas över en kopp te och spåna.

2012

Första månadsmötet
Tisdagen den 24 januari nästa år.

Anna Konvicka, konsthistoriker och f.d. museipedagog på Medelhavsmuseet i Stockholm, håller föredrag om "Egypten under faraonernas välde".

Årsmötet
Tisdagen 21 februari på Café Utsikten.

Marianne Watz, moderat landstingsledamot och tidigare riksdagsledamot, kommer att medverka.

Gör gärna en anteckning i almanackan redan nu!

Lunch för nya medlemmar

De nya medlemmarna fr.v. Gerd Dahlberg, Lisbet Ekberg, Jan Gustafsson, Britt Frantzén, Thora Grape, Majlis Olsson och Monica Rydberg. Foto AL.

Varje år välkomnas nya medlemmar med lunch. Även i år gick den av stapeln på Café Utsikten. 38 inbjudningar hade skickats ut. Av dem tackade sju ja. Gästerna hälsades välkomna av vår ordförande Kerstin Tideblad Särner, som berättade om föreningen och våra aktiviteter. Övriga styrelseledamöter och de nya medlemmarna presenterade sig för varandra allt under det att man lät sig väl smaka av kycklingsallad och ett glas vin för den som så önskade.

AL.

Östermo
Regi
Dn 2011-730-7

Väntjänsten

En vän är en vän är en vän ...

Mottot skulle bra passa för SPF Väntjänst på Östermalm. Alla medverkande är medlemmar i SPF. Man ger och får ta emot vänner emellan. Vi intervjuade Kaisa Nord, spindeln i nätet för verksamheten, och fick höra om hur det hela fungerar .

Väntjänsten startade för 18 år sedan den 1 mars 1993 av några entusiaster. I början var Ulla Löfberg samordnare. Idag är det Kaisa Nord, som efter 11 år i Singapore åtog sig uppgiften, och nu sedan 13 år sitter på kontoret på Bo Bergmans gata. Hon har ett givande och intensivt samarbete med sin ordförande, Viveca Sarman.

Det är SPF-föreningarna på Östermalm som erbjuder alla äldre inom Engelbrekts, Oscars och Hedvig Eleonoras församlingar hjälp med ledsagning till sjukhus, läkare, apotek liksom sällskap på promenader och hembesök. Förra året gjordes över 800 hjälpinsatser av 90 medlemmar.

Två gånger om året hålls stormöten för alla som hjälper till med föredrag i aktuella ämnen. I år samlades ett femtiotal ledsagare i Oscars församlingshem. Efter en lättare läcker förtäring talade dietisten Kerstin Österberg om Bra mat på äldre da´r. De närvarande fick veta mycket om vilken näring och energi som maten bör innehålla för att gamla skall må bra. Också att smaknerverna förändras och att litet starkare kryddning och till exempel smakförhöjare som inlagda rödbetor eller gurka som tillägg till maten gör den mer aptitlig.

En gång på hösten och en på våren samlar Kaisa Nord medlemmarna i respektive förening för att schemalägga insatserna, så att var och en vet vilka dagar som kan bli aktuella. Från SPF Engelbrekt deltar elva personer.

Alla som anmält sitt intresse att delta i Väntjänstens arbete börjar sin insats med en introduktionskurs under en dag. Ämnen som Det friska åldrandet och Etiska regler står på programmet. Tystnadsplikten och respekt för andras förhållningssätt, värderingar och egenskaper är självklara regler som finns med. Allt arbete är ideellt och helt utan ekonomisk ersättning.

Varför ställer man då upp? Många kan berätta om livsöden de fått ta del av och tycker att de får lika mycket igen som de själva ger. För att få hjälp skall man kunna ringa själv och tala om sitt ärende.

Ett inbetalningskort ligger med i det här numret. Utnyttja gärna det, alla bidrag är välkomna. Är du intresserad av att medverka kontakta Kaisa Nord, telefon 783 67 65.

AL.

Kaisa Nord, Väntjänstens samordnare. Foto AL.

ERBJUDANDE SPF MEDLEMMAR

FIRA NYÅR I ISTANBUL - **RABATT SPF: 300 KR**
Nyår i Istanbul med nyårskonsert. Vi upplever staden med vår mycket omtyckta och kunnig guide. Ord pris: 9 990 kr

JOKKMOKKS MARKNAD med Ishotellet
Exotiska Norrland - den historiska vintermarknaden 31 jan-2 feb . **SPF RABATT: 300 KR** ORD PRIS: PRIS: 8 490 KR

FIRA PÅSK PÅ MALTA - **RABATT SPF: 1 200 KR**
En annorlunda påsk på en av Medelhavets mest intressanta öar med kunnig guide. ORD PRIS: 12 490 kr

Allt ingår i våra resor, flyg, logi, minst halvpension oftast helpension, de flesta utfärderna och mycket kunniga guider som förmedlar den lokala kulturen.

ReseSkaparna EVENT & RESOR
08-94 40 40 www.reseskaparna.se

SPF ÖSTERMALM NORRMALM

RESER TILL KROATIEN & HERCEGOVINA

Följ med oss på en rundresa som ger dig en inblick i den tidiga historiken till dramatiska händelser som utspelats i vår tid. Vi besöker fascinerande städer i Dalmatien och i Hercegovina. Vår reseledare Zlatko Papac har bott och varit verksam i Sverige i många år, men har nu återvänt till sitt forna hemland och visar oss sitt land på ett personligt sätt.

SPF PRIS: 11 750 KR 5 - 12 MAJ 2012

I PRISET INGÅR: Flyg Stockholm – Split t/r, reseledares tjänster, bussresa, del i dubbelrum med frukost sju nätter på mellanklass hotell, 6 middagar varav en är en byfest, 4 luncher & 2 vinprovningar, besök, visningar, & båtturer samt lokalguider enligt program.

ANMÄLAN SPF Östermalm Norrmalm
Germund Olinder, 08-667 54 93. **Endast begränsat antal platser, tidig bokning rekommenderas.**

Stockholm som resmål.

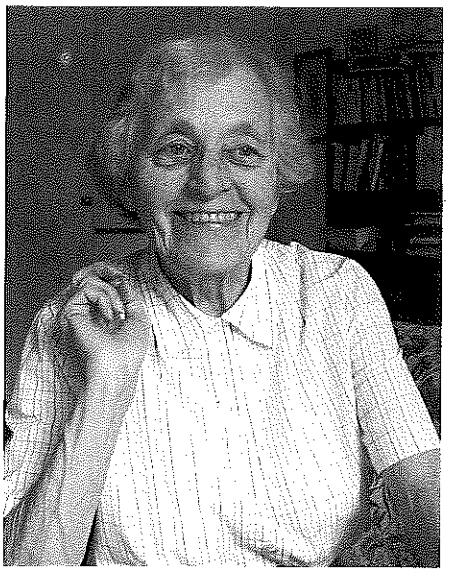
VETERANEN ger lätt den uppfattningen att seniorer är ett mer än vanligt resande folk. Oktobernumret hade 33 reseannonser! Vi på Östermalm har dessutom ett eget rikt utbud. Många njuter av nya upplevelser så länge man kan och orkar.

Men så finns det faktiskt de, som inte längre reser från stan. En av dem är Margit Helledaij, en av våra flitigaste vandrare. Som ung var hon aupair i London i ett halvår och en gång har hon varit i Paris, som hon inte tyckte om. Storstad på det sättet är inte hennes "cup of tea". Det är i stort sett hennes resor utomlands.

Sedan dess har hennes resmål varit Stockholm med omnejd. Hemma hos henne finns lådor med kartor och busstidtabeller, T-banans är usel. (SL räknar säkert med att alla har dator. Det har inte Margit.) Inspirationskällor är stockholmiana som Sevärdheter i Stockholm. Eller så hittar hon något intressant i morgontidningen eller kanske ett spännande hus i bostadsbilagan, och då kommer kartorna och tabellerna fram och en ny utfärd är under planering. Den är lika rolig som själva utflykten, tycker Margit. Det är inte så att hon går på husvisningar men tar sig en tur någon lämplig dag för att studera ett sevärt hus i lugn och ro. Hon ger sig ofta ut ensam, det är inte alltid man kan få sällskap. Upptäckarlusten sporrar henne. Det ena ger det andra. Såstaholm, f.d. Höstsol vid Vallentunasjön, Gustav III:s boulevard i Solna och Slätmossens Naturpark i Handen är några platser hon besökt på senare tid.

Hon har gett sig ut på många vandringsleder runt stan. En del tycker hon passar föreningens vandringar. Margit är med och provgår tillsammans med Siv Svenzén och Bengt Agaton en vecka i förväg, för att se till att förutsättningarna är OK. Inte för långt, inte för brant och inte för halt på vintern är viktiga kriterier. Och, trots allt, förutsättningen för sådana här aktiviteter är att man är något så när pigg och inte har ont eller andra besvär.

Att Margit, som bor på äldreboendet Oscar den I:s Minne i Bagarmossen, som sköts av polska nunnor, tillhör SPF Engelbrekt beror på hennes stora intresse för dans. Hon var aktiv i Internationella Dansklubben, som hon har i kärt minne liksom resorna med den. När Ulla och Karl-Åke Nordenfeldt därifrån startade Engelbrekts dansklubb blev hon medlem där. Tyvärr är dansklubben idag ett minne blott.



Margit Helledaij. Foto AL.

AL.

För dem som är intresserade finns sällskapsdans på Föreningsrådet i Fältöversten på fredagarna. Se Höstprogrammet.

FREDMANS UR AB Nybrogatan 23
Tel. 667 44 66 lämnar 10% rabatt på lagerförda varor. Reparationer enl.ök.

HANDSKBUTIKEN Sibyllegatan 29
Tel. 662 24 29 lämnar 10% rabatt.

LEKSAKSBORGEN Östermalmstorg 2
Tel. 663 93 42 lämnar 10% rabatt.

PALOMA BIJOUTERIER Nybrogatan 36
Tel. 662 64 19 lämnar 10% rabatt.

SIBYLLEGATANS OPTIKER Sibyllegatan 37
Tel. 660 45 60 lämnar 12% rabatt på kompletta glasögon.

SVANSTRÖMS endast Humlegårdsgatan 6
Tel. 010 458 51 50 lämnar 15% rabatt på allt utom maskiner och tillbehör. Undantag bläck och toner där vi lämnar 10%.

***OBS!** Rabatt lämnas ej på redan nedsatta varor.*
Gynna dessa företag, de gynnar oss.

D. 2011-730-7

Resor

Mot Skagen

Med Christer Kullberg som reseledare gick en resa till Skagen den 22-25 augusti. Det är ett exempel på vad våra researrangörer planerar för oss. Studera våra reseprogram, för den ressugne finns mycket att välja på.

Resegruppen SPF Östermalm Norrmalm har återigen arrangerat en resa till Skagen. Efter visst manfall p.g.a. sjukdom blev vi 26 personer som äntrade bussen i småregnet vid Karlaplan. Regnet tilltog neråt Södertälje men vårt goda humör hölls uppe, då Christer utlovade raster utefter vägen med möjlighet att köpa kaffe, vatten, bullar, kakor med mera.

Vädret klarnade upp, vi fick tillfälle att äta lunch och i god tid anlände vi till Göteborg och färjan mot Fredrikshamn i Danmark. Tyvärr blev vi en halvtimme försenade vid ankomsten p.g.a. strul med kajplatserna. I gengäld hade vi nu strålande sol och 20° värme. Men den utlovade solnedgången missade vi tyvärr med några minuter.

Vår grupp fick privat visning av två museer; först Skagens museum. Guiden Hanne Aavang berättade och förklarade på ett bra och lättförståeligt sätt. Därefter till närbelägna Anchers Hus som var fyllt med alster av Anna och Michael Ancher. Huset var från början ganska litet, men en skickligt gjord utbyggnad hade gjort huset mer än dubbelt så stort. Efter dessa båda hus blev det kaffe och hembakad bulle i Svenska Sjömanskyrkan, där "månadens präst", även han pensionär, berättade om kyrkobyggnaden och verksamheten. Före vår gemensamma middag hann vi med att besöka kyrkogården, där bl.a. P.S Krøyer samt Anna och Michael Ancher har sina gravar.

Nästa förmiddag bar det av till "Den tilsandede kirke". Kyrkan byggdes redan på 1400-talet av holländskt tegel och har varit mycket stor. Senare blev den vitmålad. Eftersom sanden tog över området på grund av att skogen höggs bort, så kunde kyrkan inte längre användas utan största delen av kyrkobyggnaden revs och materialet användes till andra byggnader. Nu är det bara tornet som står kvar som ett minnesmärke.

Därefter körde vi till Oddecenteret ute på Grenen som är ett upplevelsecentrum med utsiktstorn och konstutställningar. Den mycket vackra byggnaden är ritad av arkitekt Jørn Utzon, som också har ritat operan i Sidney. Vidare med "sandormen" till yttersta spetsen av Grenen (som numera svänger av rakt mot öster). Det blåste rätt friskt, och det ska det göra så vågornas mäktiga brus kommer till sin rätt. Vi hann också med ett besök i diktaren och målaren Holger Drachmanns hus, som presenterades av skagenjournalisten Poul Bernth, samt underhållning med sång och musik. På kvällen blev det gemensam avslutningsmiddag i restaurang De To Have ute på Grenen medan mörkret föll över strand och hav.

Krøyers ateljé. Foto Birgitta Burman

Birgitta Burman

Om internet, jeans och mycket mer

Som vanligt Vera Sundbergs rapport från Råd och Rön. Från morötter till den farliga bakterien Listeria. Och ännu en gång: Bäst före – dag är en rekommendation, men varan kan vara tjänlig långt efter. Sista förbrukningsdag innebär att varan kan vara otjänlig när datumet passerat.

Morötter

Morötter är en billig och nyttig rotfrukt som finns året runt. Mest tillgängliga är de nyttiga ämnena tillsammans med lite smör eller olja. De är inte heller så känsliga för långa koktider. Odlar man morötter själv ska de inte gödslas för mycket. Njut av de söta och späda morötterna, senare blir de syrliga och beska. Det finns massor av sorter, men i butiken oftast bara en sort i taget.

Återanvänt papper

Vi är duktiga att samla in tidningar. Men i många matförpackningar gjorda av returpapper finns rester av tidningsbläck. Maten i förpackningarna tar upp mineraloljan som tidningsbläcket innehåller och djurförsök visar att denna lagras i kroppen och kan ge skador på inre organ. Inte heller hjälper det alltid med en innerförpackning, även den kan släppa igenom mineraloljan. Kungsörnen och Axa har reagerat på dessa problem och letar efter bra innerförpackningar. Kanske returpapper inte bör användas till livsmedel. (Det är tyvärr inte alltid lätt att vara miljömedveten.)

Idrottsskor

Idrottsskor är dyra att köpa i Sverige. Handlare på nätet eller utomlands har betydligt lägre priser. Men en svensk firma XXL, Sport och Vildmark har som en uttalad strategi att vara billigare än de stora sportaffärerna, som alla ofta håller samma priser.

Internet

1,3 miljoner svenskar över 50 år använder inte Internet trots att Sverige har större andel internetanvändare än många andra länder. (Något att tänka på för pensionärsföreningar.)

Self - storage

Att förvara ägodelar i förråd blir mycket dyrt. R & R har granskat s.k. Self - storage - företag. Priserna varierar stort. Men för samtliga är hyran per kvadratmeter dyrare än för normal lägenhetshyra per kvadratmeter. Standarden och öppettider varierade också stort. Kolla också om försäkring ingår.

Jeans

Fem miljarder jeans tillverkas per år i världen. En svensk konsumerar 1,67 par jeans per år. Jeans har blivit ett favoritplagg även för oss äldre. Men hur schysst är tillverkningen. De kan kosta allt från ett par hundra kronor till flera tusen. Märkligt nog är det producenterna av de billigaste som är bäst på miljö och etik. Lee, Wrangler, Hugo Boss och Diesel ville varken besvara R & R:s frågeenkät eller tillåta besök i deras fabriker. Låga löner, ohälsosam miljö med stora mängder kemikalier och bristande skyddsutrustning är vanligt. För att få den rätta slitna looken sandblästras jeansen. Detta kan leda till stendammlunga hos arbetarna. I många fabriker var ventilationen så dålig att arbetare svimmade. H & M, Zara och Jack & Jones hamnade i topp. De har tagit tag i problemen och försöker åtgärda dem.

Livsmedelsmärkning

Europaparlamentet röstade nyligen igenom nya regler för märkning av livsmedel. Några är:

1. Det ska bli lättare att läsa märkningen
2. De flesta livsmedel ska förses med näringsinnehåll
3. Ingredienser som kan orsaka allergi ska förtydligas genom fet eller kursiv stil
4. Infrysningsdag ska anges för kött och fisk
5. Typ av fett ska anges

Tyvärr tar det tid innan reglerna träder i kraft fullt ut. Men producenter kan frivilligt införa reglerna för att tillmötesgå konsumenterna.

Listeria

Bakterien Listeria som äldre är mer känsliga för är fortfarande vanlig i gravad och rökt lax.

13 % av de prover som R & R gjort innehöll bakterien. De förökar sig snabbt även i kyla. Därför rekommenderas att man äter produkten nyförpackad. Även ostar av opastöriserad mjölk kan innehålla Listeria.

Vera Sundberg,
konsumentombud

I våra kvarter

Brott mot äldre

Återigen har en äldre person, denna gång en medlem i SPF Engelbrekt, råkat ut för ett brott som vi vill beskriva som ett varnande exempel. Det är så lätt hänt att bli manipulerad, trots alla goda förutsatser.

Händelsen

Den äldre damen, som lovat sig själv att aldrig släppa in någon främmande i sin lägenhet, går med käpp och bär på matkasse och skall in i sin port, då en kvinna – utländsk, påstådd italienska – erbjuder sig att hjälpa henne in, eftersom hon själv skall besöka en bekant i fastigheten. De tar hissen och kvinnan åker med upp till damens dörr men går sedan ner till vad hon uppger som sin bekant. Strax därefter ringer hon emellertid på dörren och ber att få skriva ett meddelande till bekantingen, som inte var hemma. Hon får komma in och på något sätt lyckas hon placera damen i köket med ryggen mot lägenheten. Ytterdörren är inte låst!

Hon får skriva sitt papper, tackar och går, men några dagar senare upptäcker damen att alla hennes smycken, som låg i en låda i ett annat rum var försvunna. Troligen har en andra person lyckats komma in och ta för sig!

Slutsatsen är som så många gånger förr: Släpp aldrig in en främmande person i lägenheten även om han eller hon verkar mycket trevlig. Det är i så fall en del i strategin! Om en person ber att få komma in för att skriva något be vederbörande vänta utanför och lås dörren medan ni går och hämtar det begärda pappret och pennan. Vill personen komma in för att kolla något, t ex vattnet eller avloppet (vilket förekommer trots att fastighetsskötaren inte meddelat något om kontroller) så kräv legitimation eller be personen återkomma och ring fastighetsskötaren. Även av obekant hemtjänstpersonal skall ni kräva legitimation och läs den noga!

Anmäl alla brott till polisen.

Olof Björlin

BOJ

Efter anmälan till polisen blev vår dam efter några dagar uppringd av Brottsofferjouren, vilket hon upplevde som mycket positivt. Brottsofferjourer, BOJ, finns på flera platser i landet. De är ideella föreningar, som har till uppgift att lämna information, stöd och hjälp till brottsoffer och vittnen. De kan erbjuda

- Råd och stöd
- Hjälp i kontakter med myndigheter och försäkringsbolag
- Stöd i samband med rättegång
- Någon att tala med
- Annan hjälp som kanske behövs

För vår del gäller Brottsofferjouren Stockholms innerstad – Lidingö. Tel. 08-612 21 21.

AL.

Pussel till jul

I många familjer är det tradition att lägga pussel till jul. Vi är några pusselentusiaster som brukar byta eftersom det inte längre går att köpa träpussel i Stockholm. Är någon intresserad ring Agneta Liljedahl, tel. 10 62 32.

Platser kvar till Thailand

9-22 februari 2012

Badparadiset Mae Phim, en liten genuin fiskeort, ligger på östra sidan av Siambukten, helt trygg för en eventuell tsunami. Det är Bangkokbornas badparadis och den utländska turismen är liten. I priset 19.985:- ingår förutom resa och hotell nästan alla middagar, några luncher och ett antal utfärder.

Om du inte har reseprogrammet och resans produktblad kvar, ring Germund Olinder tel. 667 54 93 eller mejla till germund.maud@comhem.se , så får du alla upplysningar.

Sist som först

Centrum för Hälsa och Byggande

Visste du att KTH har två fullt utrustade bostadslägenheter i Haninge, där man bedriver forskning om hur framtidens bostäder ska utformas inte minst med tanke på att underlätta livet för äldre och handikappade? Till detta behövde man försökspersoner bl.a. för att besvara frågan hur man som äldre tar sig upp från golvet om man råkat trilla. Av alla över 65 år som ramlar i hemmet kan bara hälften ta sig upp på egen hand.

Jag anmälde mitt intresse att vara försöksperson och fick visa hur jag skulle ta mig upp från golvet först utan hjälpmedel, men sedan med hjälp av en rollator. Det var en prototyp med vars hjälp det var enkelt att komma på fötter. Sitsen kunde nämligen höjas och sänkas med ett uppladdningsbart batteri. Alla moment videofilmades och en sjukgymnast och en ingenjör diskuterade med mig hur jag upplevt de olika momenten med och utan hjälpmedel. Rollatorn med lyfthjälpmedel fungerade utmärkt och underlättade naturligtvis möjligheterna att ta sig upp till stående.

Vera Sundberg.

Short cuts

Vi var många och lyssnade till Christopher O´Reagan i Odd Fellows festsal i september. Han gav en kunskapsfylld och verkligt målande bild av den senare delen av 1700-talet med många associationer till vår egen tid.

Då var tiden flexibel. Kungens, Gustav III:s följe, fick gå upp till slottet och ställa sin klocka efter hans. Man levde efter solens upp- och nedgång och man tyckte sig hade mera tid.

Jag kan inte låta bli att minnas hur jag under mitt yrkesverksamma liv tyckte, att jag vaknade måndag morgon och gick och la mig fredag kväll. Tiden bara försvann.

Franska revolutionens slagord Frihet, Jämlikhet och Broderskap kom han förstås in på och hur vår egen kung var en föregångare för dess ideologi. Själv kommer jag att tänka på en annan regent, drottning Margrethe av Danmark, som jag såg i TV, när hon höll tal till sin man på deras, om jag minns rätt, 40-åriga bröllopsdag. För att ett äktenskap skall hålla var hennes ledord; Jag, Du och jag, Vi. Är inte det samma sak? Jag/ Frihet, Du och jag /Jämlikhet och Vi/ Broderskap. Något att tänka på för långvariga relationer.

AL.

Du som är medlem i SPF Engelbrekt erhåller 20 % rabatt!

- Arvsfrågor
- Bodelning
- Bouppteckning
- Deklaration
- Testamente m.m

Kontakta oss för inledande kostnadsfri rådgivning!

☎ **08- 410 535 40**

JURISTERNA

Stockholm Aktiebolag

Banérgatan 55, 115 53 Stockholm **www.juristerna-ab.se**

gelbrekt
nsionärsförening
nsgiro 82 80 35-6

Östermalms stadsdelsförvaltning
Registraturen
Dnr 2011-730-7

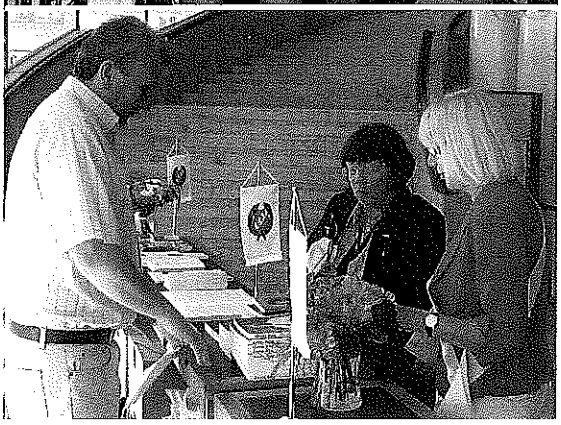
GRAM
EN 2011

våra aktiviteter:
lsmöten
k Utflykter
el Bridge
gar Resor
a program för
SPF-föreningar

ONÄRSFÖRBUND
er i tiden

Stadgar och Normalstadgar

SPF Sveriges Pensionärsförbund



Östermalms stadsdelsförvaltning
Registraturen/Kansliet
2011 -11- 30
Dnr 2011-730-7

SENIORER I TIDEN
INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

Del av handling.
Hela handlingen finns i diariet.