



# 800-KONTAKTEN

Medlemsblad för KLUBB 800 i Handels avd 20 Stockholm och Gotland

Nr 3 maj 2015

## VÅRTRÄFF

onsdag 3 juni 2015

Tellus fritidscenter, Lignagatan 8

### Program

**Kl 13.00**

Tipspromenad • Bokbord - passa på att byta till dig några nya böcker inför sommaren  
Utställning och försäljning av hantverk

**Kl 13.30**

Kaffe och smörgås serveras

**Kl 13.45**

*Claes-Göran Enman* berättar om de fina förmåner som ingår i Handelskortet

*Jerry Ardbo* underhåller med sång och musik

Ett kulturarrangemang i samarbete med ABF

Prisutdelning i tipspromenaden

Så här hittar du till Tellus: Tunnelbana, buss 4 (stannar vid hållplats Lignagatan)  
eller buss 40 till Hornstull. Lignagatan är en tvärgata till Hornsgatan.

Tellus ligger ca 250 meter från Hornstull

**Alla medlemmar hälsas välkomna! Styrelsen KLUBB 800**

*Sy, måla, snickra... Styrelsen vill ge alla er som sysslar med olika hantverk möjlighet att visa upp era alster på mötet i juni. Det är också tillåtet att sälja sakerna. Ingen föranmälan behövs, men du bör vara på plats i god tid för att ställa i ordning ditt bord.*

# Ordförande har ordet



Det är väldigt roligt att få ha ett helt eget utrymme i 800-KONTAKTEN, bl.a för att det är drygt 5000 medlemmar som får den i sin brevlåda.

Den här gången ska jag skriva om det jag själv tror på, och det är vikten av att röra på sig även när man blivit äldre. Jag motionerar själv regelbundet för att jag känner att jag mår bra av det. Jag vill påpeka att KLUBB 800 har medlemmar som är i åldrarna mellan 65 år och i vissa fall yngre och till närapå 100 år. Därför gäller inte alla goda råd som jag skriver om för samtliga medlemmar, utan ska givetvis anpassas till hur

man känner att rörelserna passar för just dig.

Bland annat sitter en stor del av hälsan i musklerna. De senaste vetenskapliga rönen säger att förlust av muskelstyrka är den största anledningen till åldersrelaterad ohälsa. För högt blodtryck kan man medicinera mot, men det finns ingen medicin mot att man inte orkar resa sig från stolen eller ta en promenad. Här nedan ger jag några förslag på hur du kan göra för att börja dagen på ett skönt sätt.

När du vaknar efter en natt sträcker du på dig, spänner och slappnar av några gånger. Fortsätt med musklerna som finns i ansiktet. Gör de hiskeligaste grimaser du kan komma på. Knip ihop och slappna av i ansiktet.

Innan du går ur sängen ska du väcka kroppen. Sträck på dig och bli riktigt lång. Böj på knäna och sätt i fötterna i sängen, lyft upp gumpen och ryggen, sjunk ner igen. Upprepa försiktigt några gånger. Man kan fortsätta att lägga de böjda benen först åt ena sidan och sedan åt andra sidan. Magmusklerna behöver också en liten duvning. Ligg på rygg med böjda knän och lyft försiktigt på överkroppen, håll in hakan mot bröstet så huvudet följer med och sträck fram armarna. Upprepa några gånger. När du stiger upp ur sängen, sträck på dig och vila innan du reser på dig.

Musklerna på lårets framsida kan man träna genom att sätta sig på en stol, sätt den ena foten litet framför den andra och byt fot. Res dig och sätt dig ned så länge det känns bra. Man kan också träna fötterna. Håll i stolstyggan och trampa upp och ner några gånger. Bra för blodcirkulationen.

Balansen är viktig. Stöd ryggen mot en vägg, lyft ena benet och stå så en liten stund, gör likadant med andra benet och upprepa några gånger. Försök hitta balansen. Träna höftleden också. Ställ dig vid en vägg, lyft benet utåt i sidled. Det här går bra att göra i sängen också.

Motion som promenader är bra, gärna med stavar och ta gärna med någon i sällskap. På Tellus på Söder kan vi i KLUBB 800 gå på lättjympa helt kostnadsfritt. Det är på måndagar kl 14.00.

Kontakta Ingrid Almqvist, tel 08-771 93 94, om du vill veta mer.

*Agneta Bjerkensjö*

## Trädgårdstomten

Oj, oj, oj vad trädgårdstomten har fått gno! Arga moster har varit på besök och pekat med hela handen (de som sett "Arga snickaren" på TV förstår hur det varit). Det har grävts och gödslats och mullats så det stått det härliga till. Den lilla täppan har genomgått en total make over.

Enda sättet att få en stunds lugn och ro var att ta fram grillen, men tro inte att det duger att slänga på några korvar bara så där. Nej, det ska mixtras med marinader och tillverkas små foliepaket (Ernst-varning - arga moster ser för mycket på TV). Men gott blir det!

Nu lever trädgårdstomten i spänd förväntan - ska det bli något av de små fröerna i deras kuvöser på balkongen. Nya sorter provas i år, popcornmajs, jordnötter, kaporis och rädisor som ser ut som morötter. Och för den som inte har en liten täppa går det lika bra med selleri; spar några centimeter vid roten och sätt i vatten i ett ljusst fönster. När rottrådarna ser kraftiga ut så planterar man om till en kruka med jord, och vips har man en liten trädgård på fönsterbrädan.



# Mariehamns litteraturdagar

Så var det dags igen. Förväntningarna på litteraturdagarna är alltid höga. I år var temat "Flykt" och de inbjudna författarna, svenska och finlandssvenska, var både kända och okända för mig. Genom åren har det visat sig att mötena med de som jag inte tidigare känt till varit mycket givande. Jag har inspirerats att läsa deras böcker.

Ett inslag som jag imponeras av är presentationen av de böcker som det senaste året givits ut på Åland. Det är förvånansvärt många, både skönlitteratur och fackböcker. Litteratur tycks vara viktigt på Åland. Det faktum att man under en lång rad av år arrangerat Mariehamns litteraturdagar och att man har ett fantastiskt bibliotek tyder på det.

"Flykt" kan vara både en flykt i ordets bokstavliga betydelse d.v.s en flykt från krig, förtryck och fattigdom, men också en flykt från verkligheten till fantasins värld. Årets författare har skrivit om båda. Men är litteratur verklighetsflykt? Oftast inte och många motiveringar till det fick vi ta del av under seminarierna.

## Undanflykter

Författaren Karin Erlandsson, som också är kulturredaktör på tidningen Nya Åland, berättade om hur hon gick tillväga när hon skrev sin bok "Minkriket". Under arbetets gång hade hon en massa undanflykter från att ta tag i skrivandet. Det kunde vara allt ifrån att hon intalade sig att hon valt fel ämne, hon visste ju inget om minkfarmer, till att hon först måste städa. Jag tror att vi alla kan känna igen oss, även om vi inte är författare. Det blev en bok i alla fall till slut.

En genre som jag inte läst är "fantasy". Två unga författare, Maria Turtschaninoff och Nene Ormes, berättade om sina senaste böcker, "De ännu inte valda" och "Udda", intressant att lyssna till, men jag tror att jag hoppar över dem.

En annan författare som var både rolig och intressant var John Ajvide Lindqvist. Hans specialitet är skräck. Mest känd för mig är han för "Låt den rätte komma in", som också blivit film. Hans senaste roman, "Himmelstrand", har en anknytning till låtkompositören Peter Himmelstrand. Mycket skräck utlovades!

En författare som jag sett fram emot att få möta var Linda Olsson och få en försmak av hennes senaste roman "I skymningen sjunger koltrasten".



Jag tyckte mycket om hennes tidigare romaner "Nu vill jag sjunga dig milda sånger" och "Sonat till Miriam". Hennes senaste bok är en stark berättelse om ensamhet, vänskap och kärlek.

## Applåder

Arkan Asaad, som kom med sin familj till Sverige från Kurdistan när han var bara några år gammal, berättade med stor inlevelse om vad hans senaste bok "Blod rödare än rött" handlar om. För det fick han de varmaste och längsta applåderna under litteraturdagarna.

Gabriella Håkansson skriver historiska böcker. Hon imponerade när hon berättade om sitt omfattande förarbete till trilogin om "Aldermanns arvinge". De två första delarna är klara och den sista under arbete. Där har vi något att "sätta tänderna" i!

Glada och mycket inspirerade efter en intensiv litteraturhelg, kunde vi ta båten tillbaka till Stockholm och försöka smälta det vi varit med om på Mariehamns litteraturdagar 2015 och se fram emot nästa års evenemang.

*Birgitta Warberg*



# Budget och vallöften

**När detta skrivs är budgetdebatten igång igen. Hoppas ni hängtt med. Massmedia skickar ut sina profetior; regeringen har svårt att nå målen, viktiga vallöften kommer att svikas. Själv blir jag förvirrad, vilka partiets vallöften?**

Det var ju så att Alliansen (om ni kommer ihåg dem) tillsammans med Sverigedemokraterna röstade ned Socialdemokraternas budgetförslag. I stället för att få ett nyval gjorde man då den så kallade decemberöverenskommelsen. Kort sagt betydde den att man inte skulle rösta bort regeringens budgetförslag som läggs fram under våren. Så nu regerar man efter Alliansens budget. Vi får väl se i framtiden vad överenskommelsen leder till.

Jag tror att folk röstade fram en socialdemokratiskt ledd regering för att de ville ha en förändring av Alliansens politik. Jag tror heller inte att människorna ute i samhället väntar sig att regeringen ska klara av alla mål och löften det första året, mandatperioden är fyra år.

## Prioriteringar

Vallöften var arbete åt alla (framförallt de unga), en bättre skola, bättre välfärd (äldreomsorg och sjukvård), rättvisa skatter (bort med pensionärsskatten). Om man tittar på prioriteringarna i regeringens budgetförslag tycker jag att man har börjat att lägga förslag inom områdena i rätt riktning, men för lite. Pensionärerna får inte sänkt skatt detta år men man höjer bostadsbidragen för de med lägsta pensionerna. Vi kämpar vidare, det är tre år kvar av valperioden.

Alliansen hade åtta år på sig vid makten. Genom deras prioriteringar sänktes skatten för de som arbetade, mest för de högavlönade. Regelverken ändrades för A-kassan och sjukförsäkringen på sätt som mest drabbade låginkomsttagare. Avsikten var att skapa jobb så de men arbetslösheten var större när de avgick än när de tillträdde.

Det verkar som de borgerliga partierna nu börjar inse vad deras prioriteringar ledde till. Men nu kritiserar de regeringen för att den gör för lite för att åtgärda klyftorna som skapades av allianspolitiken.

## Hur ska vi försvara oss?

Nu har debatten om vårt försvar tagit fart. Det har nedrustats kraftigt under de senaste åren och nu tävlar alla partier om hur man ska åtgärda detta. Folkpar-



tiet, som varit med och avrustat, vill öka försvarsbudgeten mest. Hoppas de talar om varifrån pengarna ska tas. Det måste ju bli från andra budgetområden eller också genom höjda skatter. Som sagt, det handlar om prioriteringar. Debatten lär gå vidare.

*Barbro Karlsson*

# FRISKVÅRD



## Båtutflykter sommaren 2015

Första resan går till Vaxholm tisdagen den 30 juni. Vi möts vid Strömkajen, båten avgår kl 10.00.

Under juli månad kommer båtutflykter att göras tisdagar och torsdagar. Information om målet för dessa utflykter delas ut på resan till Waxholm. Det går också bra att ringa någon i Friskvårdskommittén.

Om du deltar i flera båtutflykter kan du tjäna på att köpa en periodbiljett som gäller 30 dagar. Biljetten kostar 750 kronor helt pris och 450 kronor reducerat pris, och laddas på ett Access-kort. Har du inte redan ett Access-kort kostar detta ytterligare 20 kronor första gången du skaffar det.

Periodbiljetten gäller i 30 dagar från första resan på alla Waxholmsbolagets linjer i hela skärgården samt på Strömmas Cinderellabåtar. De säljs i terminalerna vid Strömkajen, Vaxholm, Stavsnäs, på SL Center och på utvalda turistbyråer i city och i skärgården.

## Båtutflykt till Birka torsdag 6 augusti

Pris 300 kr (ord. pris 360 kr) för båtresa t/r plus guide. **Anmälan till** Ingrid Almqvist, tel 0760-637 328.

## Bussutflykter sommaren 2015

Bussutflykterna äger rum 13 och 20 augusti - resmål ej fastställda ännu.

Avslutning på sommarens aktiviteter den 27 augusti, som vanligt på Blockhusudden. Alla är välkomna!

### Frågor besvaras av Friskvårdskommittén

Ingrid Almqvist	tel 08-771 93 24
Margareta Hedenberg	tel 08-590 86 584
Gina Inlöv	tel 08-745 14 01
Sven Bergström	tel 08-770 36 03

# KULTUR



## Carl Eldhs Ateljémuseum

Lögebodavägen 10, Bellevueparken  
Tisdag 9 juni kl 11.00

Skulptören Carl Eldh (1873-1954) var en av Sveriges mest anlitade konstnärer under 1900-talets första hälft. I mer än tre decennier levde och arbetade han i den ateljé som idag är museum. Den ovanliga träbyggnaden ritades 1919 av Ragnar Östberg, arkitekten bakom Stadshuset i Stockholm, och rymmer flera hundra verk från Eldhs långa, verksamma liv.

I museet finns statyetter från skulptörens studieår i Paris, porträttbyster och skisser samt förlagor till kända verk som Ungdom, Löparna, Titanen och Brantingsmonumentet, allt sparad som när Eldh själv levde där. Denna välbevarade miljö har få motsvarigheter i Europa och är därför ett intressant dokument över skulptöryrkets speciella villkor och en framstående konstnärs liv.

**Avgift** 50 kr, betalas vid samlingen.

**Anmälan till** Monika Eknert, tel 08 751 53 24, 072-247 70 47, e-post: monika.eknert@gmail.com

## Nyckelviken

Nyckelviksvägen 1, Nacka  
Tisdag 1 september kl 12.00

Vi får en timslång guidad visning av herrgårdens huvudbyggnad och biljardflygeln och den som vill kan också se hembygds museet.

I omgivningarna finns intressanta historiska miljöer, växthus, en varierad natur, långa, härliga promenadvägar. Det finns också ett café och intill en ladugård med kor, kaniner och hästar.

Samling utanför spärren vid Slussens T-bana för gemensam bussresa till Nyckelviken.

**Avgift** 40 kr, som betalas vid samlingen.

**Anmälan till** Gerd Ingels, tel 08 500 295 48, e-post: gerd.ingels@bredband.net



# RESOR

## Dagsresa till Ängsö Nationalpark Måndag 25 maj

Förhoppningsvis står orkidéer och andra blommor i full blom.

Vi åker med Blidösundsbolaget från Strömkajen kl 09.00 och ankommer Ängsö kl 11.10 där tillsyningsmannen blir vår guide. Återresa kl 13.45 och åter i Stockholm kl 16.00.

**Pris båtresa t/r** 160 kr. **Guidning** 40 kr, betalas ombord. OBS! Det finns ej tillgång till vatten eller mat på ön. Vi rekommenderar att alla tar med egen matsäck och dryck. Det går bra att ta med rullator ombord, men på ön är det mer svårframkomligt. Utomhusmöbler samt toalett och naturrum finns på ön.

**Mer information** och gärna intresseanmälan (ej obligatoriskt) av Soraya Hamidi tel 073-386 36 24.



## Hildasholm i Leksand Tisdag 16 juni

Avresa från Royal Viking hotell, Vasagatan 1, Stockholm kl 08.00. Åter i Stockholm ca. kl 18.30.

Under resans gång stannar vi till i Avesta där vi får en guidning av Vicentparken samt att förmiddagskaffet med smörgås serveras.

Färden går vidare mot Borlänge och till Leksand och stiftelsen Hildasholm. Axel Muntets morgongåva till sin hustru Hilda Pennington-Mellor. Ett sommarställe som senare blev en herrgård. Ritad av arkitekten Torben Grut som också låg bakom Solliden och Stockholms stadion.

Det blir visning av stora huset samt egen tid i trädgården. Lunch serveras på restaurang Tallkrogen i Gräv. Resan genomförs med Bengt's buss.

**Pris** inkl. två visningar, förmiddagskaffe och lunch, 625 kr.

**Anmälan senast** 15 maj till Ilona Häggblom, tel 0731-428 579.



## Berlin - staden som har något för alla smaker!

Måndag 14-torsdag 17 september

Berlin är en av Europas mest kända och besökta metropoler tack vare sin kulturella och historiska status. Staden har en rik historia och är känd inte minst för att ha varit delad under lång tid mellan öst- och västblocket. Numera ett populärt resmål bland svenskar eftersom det finns mycket att se och uppleva där.

Förutom den händelserika och spännande historia staden har är det i dag en härlig storstad med skön puls och ett rikt kultur-, shopping- och ett nöjesliv som ligger i Europas framkant. Läget i förhållande till Sverige gör Berlin till ett perfekt resmål för en lite kortare tur med gott om upplevelser som den nyfikne turisterna kan ta del av.

**Pris** 5 950 kr. I priset ingår flyg Stockholm-Berlin t/r, transfer Berlins flygplats-hotell t/r. Del i dubbelrum med frukost, två stadsrundturer med lokal guide, två middagar på lokal restaurang samt reseledares tjänster. Tillägg för enkelrum 800 kr per person.

**Preliminära flygtider** Arlanda 19.30-Berlin 21.05, Berlin 21.35-Arlanda 23.10.

**Sista anmälningsdag** 15 juni.

**Anmälningsavgift** 1000 kr per person betalas till Reseskaparna inom 10 dagar efter ni har fått ert resebevis. Slutbetalningen sker 45 dagar innan avresa.

**Avbokningsregler:** Vid 90 dagar före avresa återbetalas allt utom expeditionsavgift om 500 kr. Vid tidigare än 60 dagar före avresa återbetalas hela inbetalade beloppet förutom anmälningsavgiften. Senare än 60 dagar, men tidigare än 35 dagar ska resenär erlägga 50 procent av resans pris. Därefter ska resenären erlägga 100 procent av hela resans pris.

**Information** Lilian Nylén, tel 08-549 03 123, 076-035 52 52 epost: lillny2014@hotmail.com

## Moas torp i Sorunda

Tisdag 29 september

Avresa från Royal Viking Hotell, Vasagatan 1, kl 08.50. Åter i Stockholm ca kl 16.30.

Moas torp i Johannesdal är en av vårt lands mest besökta författarbostäder. Hon flyttade hit som nittonåring och väntade sitt första barn med Karl Johansson. Sex år senare har hon fött fem söner.

Det var också på Johannesdal som Harry Martinson, Moas make under elva år, utvecklade sitt författarskap. Under 30-talet blev torpet mötesplats för många av de unga författarna. Det blir en guidad visning innan vi åker vidare till Hembygdsgården för guddning och lunch. Vi besöker även Sorunda kyrka.

**Pris** 695 kr, inkluderar lunch och guddning. Resan genomförs av Resekompaniet.

**Mer information och anmälan** till Monica Gullberg tel 070-389 75 22 senast 25 augusti.

## Hjalmars drömrevy

Lördag 10 oktober

Avresa från Royal Viking Hotell, Vasagatan kl 09.15, åter i Stockholm ca kl 20.15.

Efter 40 år i offentlighetens ljus är det dags att hissa flaggan i Viby by och jubilera. En jubelrevy med stjärnmällor från 40 år i sjunde himlen. På scen förutom Peter Flack bl.a Marie Kühler, Tina Leijonborg, Peter Kjellström.

**Pris** 1 095 kr. I priset ingår lunchbuffé förutom dryck och teaterbiljett sektion B. Resan genomförs med Resekompaniet. **Information och anmälan** som är bindande 30 dagar före resan till Vivian Enochsson tel 070-722 10 30 senast 24 augusti.

## Dubai

Vi återkommer i nästa nummer av 800-KONTAKTEN med datum och priser.

**Medlemsrabatter:** Vid resor över 500 kr rabatteras priset med 100 kr. Utlandsresor ges en rabatt med 200 kr.

*Alla resor betalas på klubbens plusgiro 19 31 18-7 om inget annat anges. Observera sista anmälningsdag. Om inget annat anges gäller att när resan är betald är den bindande. Klubben kan inte erbjuda avbeställningsskydd. Undersök själv vad du har för avbeställningsskydd. I Folksams hemförsäkring ingår inte avbeställningsskydd. Folksam har en tilläggförsäkring Resklar där avbeställningsskydd ingår.*

# Spännande Fredag 22 maj

**Våga Vara Vred** - en scenföreställning om en mänsklig rättighet.

Vid 93 års ålder skrev Stephane Hessel en pamflett om vikten av att göra motstånd. Den glöden höll han vid liv ända fram till sin död två år senare i februari 2013. Han var den siste som gick ur tiden av de 12 som utformade FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna 1948.

Föreställningen bygger på hans uppmärksammade skrift, texter av Lars Forssell och Arthur Rimbaud samt sånger som sjöngs av Edit Piaf.

Medverkande Axelle Axell, Lasse Zackrisson och ett dragspel.



Programmet börjar kl 11.00 i ABF-huset på Sveavägen 41, Hedensalen 4 tr. Kaffe serveras från kl 10.30 (för medlemmar) utanför Hedensalen.

**Fackligt-Politiska kommittén hälsar alla välkomna till Spännande Fredagar!**

*Spännande fredag genomförs i samarbete med ABF Stockholm*

## Har du frågor om försäkringar?

Ring någon av klubbens försäkringsrådgivare

Lillemor Axelsson	070-722 01 80
Monica Eknert	072-247 70 47
Sonja Gustafsson	070-612 78 33

# Gotland på gång!

Handels KLUBB 800 på besök hos  
Gotlands landshövding!

Trettio nyfikna handelsmedlemmar besökte läns-  
residenset i Visby och vår nuvarande landshöv-  
ding Cecilia Schelin-Seidegård.



Vi blev bjudna på kaffe och hembakat bröd i ett vackert rum som annars används för länets möten och representation. Landshövdingen berättade om sig själv och om länsstyrelsens ansvar och arbetsuppgifter. Därefter blev det rundvandring i de vackra rummen med antika kakelugnar och konstföremål. Särskilt nyfikna var många på de rum som står till förfogande för prinsessan Leonore, hertiginna av Gotland, och hennes familj.



*Landshövdingen i samspråk med Lennart Jäll medan Håkan Viberg och Gunilla Wennberg blir serverad kaffe.*



*KLUBB 800-medlemmar på kaffekalas hos Landshövdingen.*

Följ med på en försommarutflykt till  
östra Gotland torsdag 11 juni 2015!

Samling vid Korpens parkering kl 09.00 (infart  
norra Hansegatan). Vi samåker med egna bilar.  
Kostnad för resa och lunch 200 kr/person.

## På programmet:

Vi åker mot östra Gotland och gör ett stopp för för-  
middagsfika. Ta med  
kaffekorg!

Vi stannar till vid  
Östergarns kyrka och  
fortsätter sedan till Herrvik  
för lunch på hamnkrogen. På hemvägen besöker vi  
Sysne fiskeläge. **Anmälan och förfrågningar** om  
samåkning, mat m.m. vill vi ha senast 8 juni.

**Ring:** Tore 0498-212726  
Gunilla 0498-265258  
Gun-Britt 0498-249267



**Välkomna!**

**800-KONTAKTEN** utges av  
Handelsanställdas förbund avd 20 KLUBB 800

**ADRESS:** Handels avd 20, KLUBB 800, Box 19035,  
104 32 Stockholm. **TELEFON:** 0771-666 444.

**HEMSIDA:** [www.handels.se/stockholm](http://www.handels.se/stockholm)

**ANSVARIG UTGIVARE:** Marika Andersson.

**RED:** Gerd Ingels, [gerd.ingels@bredband.net](mailto:gerd.ingels@bredband.net)  
Agneta Bjerkensjö, [agneta.bjerkensjo@hotmail.com](mailto:agneta.bjerkensjo@hotmail.com),  
Inger Bergman, [ieam.bergman@telia.com](mailto:ieam.bergman@telia.com)

**LAYOUT:** Christer Lind.

**TRYCK:** Bergs Grafiska.