



SENIOR

# DRAKEN



Medlemstidning för SPF Kungsholmen - S:t Göran

Nr 1 - 2015



Foto: Birgitta Jonsson

**Medlemmarna i SPF Kungsholmen-S:t Göran kallas härmed till årsmöte  
onsdagen 25 februari 2015 kl 13.00 i Frälsningsarméns lokaler S:t Göransgatan 61.**

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 11 februari under adress:  
Birgitta Jonsson, Norr Mälarstrand 26, 5 tr, 112 20 Stockholm.

Läs mera om årsmötet på sidan 8

OBS! Seminarium 27 januari om arbetet mot Åldersdiskriminering, sid 18.

Bilagor: Inbetalningskort för medlemsavgiften 2015, kalendarium samt vårprogram för  
Vuxenskolan och för S:t Görans kyrkliga församlingskrets.

Blankett från Fridhemsplans Vårdcentral

Res med SPF Kungsholmen-S:t Göran och med Skagenspecialisten Christer som reseledare

# Skagen 8-11/6 - 4 dagar

Upplev den unika kombinationen av att bo i Skagen och få privatvisning av Skagens Museum och Anchers hus.

Res med  
SPF och få  
400:-  
i RABATT!

Pris endast  
5.600:-  
/person i dubbelrum  
(med SPF:s rabatt)  
Enkelrumstillägg  
900:-

## Utdrag ur prel. program

**Dag 1** Avresa från Stockholm på morgonen och med lämpliga pauser anländer vi Göteborg där vi tar Stena Lines färja till Fredrikshamn. Väl framme i Skagen gör vi ett besök i anrika Höjen, Gammelskagen, och ser bl.a. dess berömda solnedgångsplats samt tar en promenad på kullerstensstranden innan vi checkar in på Skagen Motel.

**Dag 2** besöker vi Grenen tillsammans med vår lokalguide Hanne och gör därefter en stadsrundtur. Under dagen besöker vi också "Den Tilsandede kirke" och åker sen tillbaka till Skagen där det blir tid på egen hand. På eftermiddagen åker vi till Kandesstederna och "öknen" och besöker sen det spännande Oddecentrat ute på Grenen som visar allt om hav, natur och sandflykt. På kvällen besöker vi Skagens kyrkogård och de mest berömda



Skagenmålarnas gravplats. Dagen avslutas med en tvårätters middag på restaurang Folden i Skagens centrum.

**Dag 3** börjar med något unikt: En för oss privat visning av Hanne på de båda största museerna, Skagens Museum och Anchers Hus! Därefter blir det ett besök på f.d. Svenska Sjömanskyrkan med information om dess verksamhet och fika med kaffe och bulle. Här efter är det tid på egen hand i Skagen. På kvällen återsamlas vi och åker till Drachmanns Hus för att få uppleva den underbara atmosfären i detta konstnärshem och efter ett glas vin i trädgården blir vi inne i huset underhållna av bl.a. Skagenjournalisten/författaren Paul Berndt och hans Drachmannvänner. Sen

väntar en tvårätters middag på restaurang De 2 Have med sin spektakulära utsikt.

**Dag 4** är det dags för hemresa, även den med Stena Line till Göteborg och vi beräknas vara hemma ca kl 18.30-19.00.

## I priset ingår allt detta:

- Bussresa
- Färje- och vägavgifter
- Övernattning i dbl-rum på Skagen Motel
- Frukostbuffé
- Middag dag 2 och 3
- Guidad privatvisning på Skagen museum och Anchers Hus
- Besök i f.d. Skagens Sjömanskyrka inkl. förmiddagskaffe
- Drachmannafton samt utfärder till Grenen, Oddecentrat, Gammelskagen, "Den Tilsandede Kirke" och "Öknen"



CK:s Resor  
Christer Kullberg

För mer info och bokning kontakta Lars Roxtorp, SPF S:t Göran  
tel. 08-6469130, mobil 070-6469133, mail: larsroxtorp@gmail.com



# BIG BAND

CINDERELLA  
MÅNDAGAR

# DANZBAND

CINDERELLA  
TISDAGAR, ONSDAGAR & SÖNDAGAR

16/2 Ballroom Big Band  
2/3 Stefan Andersson Big Band  
9/3 Leif Kronlunds & Anita Berggren  
23/3 Glenn Miller Orchestra  
6/4 Stefan Andersson Big Band  
13/4 Leif Kronlunds & Anita Berggren  
20/4 Ballroom Big Band  
27/4 Leif Kronlunds & Anita Berggren

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 3/2 Jontez         | 24/3 Wizex         |
| 11/2 Donnez        | 29/3 Expanders     |
| 15/2 Dreams        | 1/4 Claes Lövgrens |
| 17/2 Larz Kristerz | 5/4 Titanix        |
| 22/2 Jannez        | 8/4 Elisas         |
| 1/3 Barbados       | 14/4 Kindbergs     |
| 4/3 Arvingarna     | 19/4 Casanovas     |
| 15/3 Zlips         | 21/4 Black Jack    |

Alltid bäst pris på Vikingline.se

Cinderellakryssning från 100:-.

Uppge kod KRYSS när du bokar.

Pris per person i Economy-hytt för två.

# VGLI

Med reservation för ändringar. Vid bokning på telefon 08-452 40 00 eller i butik tillkommer en serviceavgift.

**SPF Kungsholmen-S:t Göran**

Org.nr 802403-0564

Hemsida [www.spfdraken.se](http://www.spfdraken.se)E-post [spfdraken@gmail.com](mailto:spfdraken@gmail.com)**SENIORER I TIDEN**

INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

**Styrelse**

|                                    |              |               |                                                                          |
|------------------------------------|--------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Birgitta Borg</b> , ordförande  | 08-618 24 20 | 070-731 71 98 | <a href="mailto:borgarna@telia.com">borgarna@telia.com</a>               |
| <b>Birgitta Jonsson</b> , v. ordf  | 08-654 39 45 | 076-827 00 19 | <a href="mailto:frujonsson@gmail.com">frujonsson@gmail.com</a>           |
| <b>Birgitta Borgström</b> , sekr   | 08-30 37 40  | 073-905 74 87 | <a href="mailto:bsaborgstrom@yahoo.se">bsaborgstrom@yahoo.se</a>         |
| <b>Solvig Grönstedt</b> , kassör   | 08-656 47 20 | 070-870 72 00 | <a href="mailto:solvig@gronstedt.se">solvig@gronstedt.se</a>             |
| <b>Loolie Lind</b> , medlemssekr   | 08-751 05 69 | 070-306 18 90 | <a href="mailto:loolie.lind@swipnet.se">loolie.lind@swipnet.se</a>       |
| <b>Lars Roxtorp</b> , resor        | 08-646 91 30 | 070-646 91 33 | <a href="mailto:larsroxtorp@gmail.com">larsroxtorp@gmail.com</a>         |
| <b>Thorvald Ehn</b> , bitr. kassör | 08-19 37 71  | 070-946 71 81 | <a href="mailto:thorvald.ehn@telia.com">thorvald.ehn@telia.com</a>       |
| <b>Inger Larsson</b> , program     |              | 070-525 07 79 | <a href="mailto:inger.larsson22@comhem.se">inger.larsson22@comhem.se</a> |
| <b>Nini Engstrand</b> , ledamot    |              | 073-367 79 52 | <a href="mailto:nini.engstrand@comhem.se">nini.engstrand@comhem.se</a>   |

**Kansli, telefonsvarare, 08-650 12 04**[kansli@spfdraken.se](mailto:kansli@spfdraken.se)Kontakt **Lars Björkander**, 070-255 04 65[lars.bjorkander@telia.com](mailto:lars.bjorkander@telia.com)**Postmottagare****Birgitta Jonsson**, 08-654 39 45

Norr Mälarstrand 26, 112 20 Stockholm

[spfdraken@gmail.com](mailto:spfdraken@gmail.com)**Valberedning****Ulf Hernestam**, sammankallande,08-87 63 83, [hernestam@tele2.se](mailto:hernestam@tele2.se)**Solveig Hornbeck**, 08-21 74 12,070-24 247 22, [solveig.hornbeck@gmail.com](mailto:solveig.hornbeck@gmail.com)**Birger Redmo**, 070-883 28 75[birger@redmo.se](mailto:birger@redmo.se)**Revisorer, ordinarie****Ulf Hernestam**, 08-87 63 83[hernestam@tele2.se](mailto:hernestam@tele2.se)**Göran Hiller**, 070-319 08 65[goran.hiller@gmail.com](mailto:goran.hiller@gmail.com)**Revisor, ersättare****Krister Berinder**, 070-327 36 55**Hemsida**[www.spfdraken.se](http://www.spfdraken.se)**Birgitta Althén**, 070-263 47 06[balthn@gmail.com](mailto:balthn@gmail.com)**Teater****Solveig Larsson** vardagar 9-10

08-549 010 96, 073-763 94 60

[solveig\\_larsson@bredband.net](mailto:solveig_larsson@bredband.net)**Programgruppen****Inger Larsson**, ansvarig, 070-525 07 79[inger.larsson22@comhem.se](mailto:inger.larsson22@comhem.se)**Mötesgruppen****Aina Svensson**, ansvarig, 08-30 34 68**Friskvård****Berit Thorsell**, ansvarig, 08- 619 02 08

070-392 10 52

**Luncher****Solveig Hornbeck**, 08-21 74 12070-242 47 22, [solveig.hornbeck@gmail.com](mailto:solveig.hornbeck@gmail.com)**Ulla Fernberg**, 070-467 81 02[ulla.fernberg@gmail.com](mailto:ulla.fernberg@gmail.com)**SeniorDRAKEN**Ansvarig utgivare **Birgitta Borg**, 08- 618 24 20

Redaktion

**Birgitta Jonsson**, 08- 654 39 45**Birgitta Althén**, 070-263 47 06

Annonser

**Lars Roxtorp**, 08-646 91 30**Karl Ivar Borg**, 08-618 24 20

Annonsspriser:

Sista sidan: 3 000:-

Helsida fyrfärg: 2 500:-, svartvitt: 2 000:-

Halvsida fyrfärg: 1 500:-, svartvitt: 1 250:-

Kvartssida fyrfärg: 900:-, svartvitt: 700:-

Medskick av färdig bilaga, A4 80-100 g, 1000:-

Draken nr 2 2015 kommer ut i vecka 14 2015.

Manusstopp 2 mars.

Tryck Vällingby Tryckeri ek. förening,

08-445 40 30

[info@vallingbytryckeri.se](mailto:info@vallingbytryckeri.se)[www.vallingbytryckeri.se](http://www.vallingbytryckeri.se)

## Medlemssidor



För alla typer av medlemsärenden vänd dig alltid till medlemssekreteraren  
**Loolie Lind, 08-751 05 69, loolie.lind@swipnet.se**



*Sedan förra numret av Draken har vi fått 33 nya medlemmar.*

*Vi välkomnar er i vår förening och hoppas att ni kommer att trivas!*

*De nya medlemmarna kommer att bjudas till möte med styrelse och funktionärer 22 januari.*

*Du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte är också välkommen.*

*Ring Loolie Lind, 08-751 05 69 om du vill komma med.*

### Bli medlem du också!

#### Vad vinner du på medlemskap?

Du kan delta i föreningens månadsmöten, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang och få nya vänner.

Du får förbundets tidning Veteranen med nio nummer/år och Draken med fyra.

Du får också möjlighet att teckna grupp-försäkringar för liv och olycksfall vilket är billigare än individuella försäkringar.

Medlemsavgiften är 250 kr/år.

**Smart Senior ingår kostnadsfritt i ditt medlemskap i SPF Stockholm!**

Ring 08-410 426 10 eller gå in på

[www.smartsenior.se/aktivera](http://www.smartsenior.se/aktivera) och beställ ditt

Smart Seniorkort gratis. För att medlemskapet ska bli kostnadsfritt uppger du rabattko-

den **SPFSTHLM** och får då 36 månader gratis.

**Samverkansavtal** har även tecknats med Studieförbundet Vuxenskolan, [www.sv.se](http://www.sv.se). Tala om att du är medlem i SPF för rabatt.

#### Vänmedlemskap

Du som är medlem i en SPF-förening kan också vara vänmedlem i andra SPF-föreningar. Vänmedlemskap hos oss kostar 70 kr/år. Som vänmedlem har du samma rättigheter att delta i föreningens aktiviteter som de ordinarie medlemmarna. Och så får du Draken!

Kontakta Loolie Lind, 08-751 05 69, [loolie.lind@swipnet.se](mailto:loolie.lind@swipnet.se).

## Grupp-försäkringar

*Information Loolie Lind, 08-751 05 69*

De första tre månaderna som ny medlem i SPF omfattas du av ett premiefritt försäkringsskydd i Skandia och därefter erbjuds du att teckna grupp-försäkringar (livförsäkring och olycksfallsförsäkring) i Skandia.

För att teckna livförsäkring måste du vara mellan 60 och 70 år vid inträdet. Men alla, oavsett ålder, kan teckna olycksfallsförsäkring som ersätter kostnader i samband med olycksfall samt ger ersättning vid

invaliditet. Mer information hos Skandia, 0771-55 55 00 eller på [www.skandia.se/spf](http://www.skandia.se/spf).

Alla medlemmar är också genom SPF kostnadsfritt anslutna till en **kollektiv olycksfallsförsäkring vid förenings-aktiviteter**. Om du skadar dig under någon av våra aktiviteter (t ex månadsmöten, museibesök eller boule) eller på väg till eller från dem kan du få ersättning - begär blankett från SPF:s Förbundskansli, 08-692 32 50.

### !!! Viktigt om hemförsäkring när annan har nyckel !!!

**Detta gäller även dig i äldreboende!**

Du som har lämnat dina nycklar till någon utanför familjen t ex till larm, hemtjänst eller annan personal och du som släpper in städhjälp eller hantverkare i ditt hem: kontrollera hur din hemförsäkring gäller och vilket stöldskydd du har i dessa fall. Hos en del försäkringsbolag gäller försäkringen inte

alls, hos andra gäller den visserligen men bara om du har allrisktillägg.

OBS! Du som har **beviljad hemtjänst** och som valt Ifs hemförsäkring genom SPF har skydd mot stöld. Man rekommenderar dock ändå att kunderna tecknar allriskförsäkring för att vara skyddade vid alla typer av intrång i bostaden.

**SPF Förbundskansliet, 08- 692 32 50**

Besöksadress Hantverkargatan 25  
 måndag - fredag 9.00 - 12.00  
 Box 225 74, 104 22 Stockholm,  
[www.spf.se](http://www.spf.se)  
[info@spfpension](mailto:info@spfpension)

**Stockholmsdistriktet, 08-720 77 30**

Torsgatan 37, 113 62 Stockholm,  
 må – to 9.30 - 16.00, fre 9.30 - 14.00  
 lunchstängt 11.30 - 12.30  
[www.spf.se/stockholmsdistriktet](http://www.spf.se/stockholmsdistriktet)  
[info@spfstockholm](mailto:info@spfstockholm)

\*\*\*\*\*

**SPF på nätet****Välkommen till vår hemsida**

[www.spfdraken.se](http://www.spfdraken.se)

med information om föreningen, reportage  
 från våra aktiviteter samt aktuell information  
 från förbund och distrikt.

Jag önskar synpunkter, nya idéer och även  
 reportage från våra aktiviteter från er med-  
 lemmer. Skriv några rader, bifoga ev foton  
 och maila till mig, [balthn@gmail.co](mailto:balthn@gmail.co) så  
 publicerar jag ditt bidrag på hemsidan.

**Birgitta Althén**

**Tidningen Veteranen** har också en trevlig  
 hemsida, [www.veteranen.se](http://www.veteranen.se) med nyheter,  
 debatt och spel m.m.

På **SPF:s hemsida**, [www.spf.se](http://www.spf.se) hittar ni "Min  
 sida" med information bara för medlemmar.

Logga in med personnummer och det lösenord  
 man får när man betalar avgiften. Om ni glömt  
 lösenordet är det bara att klicka på "Glömt  
 lösenord".

Vi har också en egen **Facebooksida**. Sök efter  
 SPF Kungsholmen-S:t Görän.

\*\*\*\*\*

**Stockholmsdistriktets medlemsförmåner.**  
**Förbundets förmåner se i Veteranen eller [www.spf.se](http://www.spf.se)**

**Alfa och Ignis**, via 08-730 77 30  
[www.ignis.se](http://www.ignis.se), [www.alfabegravning.se](http://www.alfabegravning.se).  
 10 % på begravningsjänster

**Länsförsäkringar**, 08-562 834 00  
[www.lansforsakringar.se/stockholm](http://www.lansforsakringar.se/stockholm)  
 Rabatt på försäkringar och årsavgifter

**Stockholm Medical Office**, 08-545 816 70  
[www.stockholmmedicaloffice.se](http://www.stockholmmedicaloffice.se).  
 Rabatt på åldersanpassad hälsokontroll

**Auktionskompaniet.com**, 08- 23 57 00  
[www.auktionskompaniet.com](http://www.auktionskompaniet.com)  
 Kostnadsfri värdering samt 20 % rabatt på ordinarie  
 arvode vid försäljning

**Strömma Turism & Sjöfart AB**, 08-587 141 10  
[www.strommakanalbolaget.com](http://www.strommakanalbolaget.com), [www.ekoparken.com](http://www.ekoparken.com)  
 50 % rabatt vissa tider sightseeing

**Ortopedservice**, 08-21 23 23,  
[www.ostockholm.se](http://www.ostockholm.se). 10 % rabatt på skor

**AuktionsHuset Metropol**, 08-673 48 80  
[www.metropol.se](http://www.metropol.se)  
 Bl a rabatter och kostnadsfria värderingar



**Hotels4me**, 08-502 574 15, [www.deals4me.se](http://www.deals4me.se)  
 Rabatterade hotellövernattningar

**CK:s Resor**, [christer@ckresor.se](mailto:christer@ckresor.se)  
 Skagen, Island, Thailand, Minnesota och Färöarna

**Lotus Travel**, 08 – 545 188 40, [www.lotustravel.se](http://www.lotustravel.se)  
 Rabatt på många resor  
 Uppge kod **SPF** vid bokning

**RESESKAPARNA**, 08 – 94 40 40  
[www.reseskaparna.se/spf](http://www.reseskaparna.se/spf)  
 Kultur- och temaresor med förmånliga SPF-priser

**Birka Cruises**, 08-702 72 00, [www.birka.se](http://www.birka.se)  
 Alltid specialpriser.  
 Uppge koden **SPFSTO**

**Tallink Silja Line**, 08-88 21 40  
[www.tallinksilja.com](http://www.tallinksilja.com)  
 Rabatt vid vissa kryssningspaket.  
 Uppge kod **SPFKRYSSA**

**Viking Line** 08- 452 40 00, [www.vikingline.se](http://www.vikingline.se)  
 Kryssningar till specialpris vissa datum, kod SGSEN  
 Vid dagskryssning med Rosella från Kapellskär är  
 anslutningsbussen gratis. Uppge kod **PARTNER**

*Följ med SPF  
till Japan!*

## Med SPF Kungsholmen - St: Göran till Japan i höst!

KYOTO - NARA - HAKONE - KAMAKURA - TOKYO

Följ med på en oförglömlig resa i soluppgångens land. Resan avgår preliminärt 12-21 november 2015, och inkluderar bland annat:

- Bekvämt flyg med Finnair via Helsingfors
- Erfaren svensktalande guide
- Fullständigt program och de flesta måltider
- Informationsträff innan avresa
- Medföljande representant från SPF

Vår resa startar i Kyoto, där vi besöker den vackra Gyllene paviljongen, det berömda templet Ryoanji och upplever en traditionell japansk teeceremoni. I Nara tar vi en promenad i Naraparken och besöker templet Todaiji. Vi fortsätter med höghastighetståget till Hakone där vi gör en kryssning på sjön Ashi och njuter av en fantastisk panoramavvy över de vulkaniska bergen från den närbelägna linbanan. I Tokyo provar vi kimonos, ser några av Japans vackraste tempel och upplever shopping i världsklass. Avskedsmiddagen intar vi under en fantastisk middagskryssning i solnedgången.

Fullständigt program samt pris skickas ut i slutet av januari. Gör gärna en intresseanmälan redan nu till:

Lars Roxtorp; larsroxtorp@gmail.com / 070 646 91 22  
Lotus Travel; info@lotustravel.se / 08 545 188 45



SENIORER I TIDEN  
INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET



## Behöver du rehab? Vi har tid för dig!

På Stockholms Sjukhems mottagning för primärvårdsrehabilitering erbjuder vi rehabilitering som är både personlig och professionell.

På mottagningen finns arbetsterapeuter, sjukgymnaster och dietist. Vi erbjuder även hemrehabilitering för dig som bor på

Kungsholmen, Norrmalm och Östermalm.

Ingen remiss behövs för att komma till oss. Mottagningsbesök kostar 100 kronor. Frikort gäller. Vi erbjuder bassängträning samt har t ex mediyogagrupper, Artros-skola och KOL-skola.

**Besöksadress:** Primärvårdsrehab Kungsholmen,  
Mariebergsgatan 22, Stockholm. Telefon 08-617 93 82.  
[www.stockholmssjukhem.se/rehabcentrum](http://www.stockholmssjukhem.se/rehabcentrum)



VÅR KOMPETENS, DIN TRYGGHET



## VÄLKOMMEN TILL HSB OMSORG PÅ KUNGSHOLMEN

Utifrån vår kooperativa värdegrund erbjuder vi hemtjänst och hushållsnära tjänster på dina villkor. Ring eller maila oss så berättar vi hur.

Kungsholmen: 08-650 71 70

Fredhäll, Essingeöarna & Kristineberg: 08-650 13 38

kungsholmenhemtjanst@omsorg.hsb.se



HSB – där möjligheterna bor

## Sakta kan *halkskydd*



Icebug

**DRAKENS LÄSARE FÅR 10% PÅ SAMTLIGA ICEBUG. TA MED ANNONSEN! Prisex Metro**

**1.435:-**

REK.PRIS 1.595:-



Maxi

Bra dra-på brodd i tysk design, med bra gummi och 6 dubb.

**99:-**

REK.PRIS 239:-



Tvärstopp

Bäst i Test. Alla storlekar i lager.

**KÖP 1 PAR**

**KÖP 2 PAR**

**199:- 179:-**

REK.PRIS 249:-

**sakta®**

TA MED ANNONSEN SOM RABATTKUPONG!

Handla i butiken, på nätet eller i telefonen!

Erbjudandena gäller t o m 31/1 med reservation för slutförsäljning.

Fleminggatan 67, Stockholm • 08- 650 25 20 • [www.sakta.se](http://www.sakta.se)

## Ordföranden har ordet



Sedan vi sist sågs i spalten har mycket hänt. Bl.a. en jullunch som visade sig vara en vanlig lunch med visserligen en god efterrätt, gott vin och nubbe men inte den jullunch som vi hade beställt. Trots en viss besvikelse hade vi trevligt tillsammans och solen sken. Om framtiden. SPF byter delvis namn – till

SPF Seniorerna. I mitten av januari går förbundet ut stort och presenterar det nya namnet och en ny logga.

25 feb har vi i SPF- S:t Göran årsmöte. Se nedan. Då ska vi bl a besluta om nya stadgar efter dem som SPF-kongressen har antagit. Vi har nyss blivit medvetna om att extra val förestår i landet 2015 03 22. Vår nya förbundsordförande Christina Rogestam kommer att gå ut med en appell till oss alla om vikten av att gå till valurnorna och göra vår samhällsplikt.

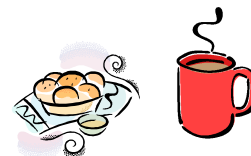
Mer information: I början av januari kommer distriktsordförande Monica Ulfhjelm och undertecknad att uppvakta äldreborgarrådet Clara Lindblom med anledning av återkommunalisering av vissa äldreboenden.

Dessutom inbjuder distriktet till ett seminarium på temat ålderism, se sid 18. Hur påverkar vi vår framtid som äldre? För övrigt ser vårens aktivitetsprogram fullmatat ut - det är bara att anmäla sig och njuta av glada människors sällskap.

**Birgitta Borg**



## Kallelse till årsmöte 2015



**Alla medlemmar i SPF Kungsholmen-S:t Göran kallas härmed till årsmöte  
onsdag 25 februari 2015 kl 13.00  
i Frälsningsarméns lokaler på S:t Göransgatan 61. Hörslinga finns.**

Följande personers mandatperiod går ut 2014:

Ordförande och styrelseledamot 1 år: *Birgitta Borg*

Styrelseledamöter 2 år: *Thorvald Ehn, Birgitta Jonsson, Inger Larsson och Loolie Lind.*

(Följande styrelseledamöter har 1 år kvar av sina mandatperioder: *Birgitta Borgström, Solvig Grönstedt, Lars Roxtorp och Nini Engstrand.*)

Även revisorer ska väljas. Revisorer 2014 har varit *Ulf Hernestam* och *Göran Hiller, ordinarie*, samt *Krister Berinder, ersättare*.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 11 februari 2015 under adress:

*Birgitta Jonsson, Norr Mälarstrand 26, 5 tr, 112 20 Stockholm.*

Möteshandlingar kommer att finnas tillgängliga på vår hemsida [www.spfdraken.se](http://www.spfdraken.se)

fr o m 18 februari samt vid årsmötet. De kan också beställas från *Birgitta Jonsson, 08-654 39 45.*

För nominering vänd dig till sammankallande i valberedningen *Ulf Hernestam, 08-87 63 83, [hernestam@tele2.se](mailto:hernestam@tele2.se).* Övriga kontaktuppgifter till valberedningen finns på sid 3 här i Draken.

Efter årsmötet blir det samkväm med kaffe och något gott.

Alla medlemmar mycket välkomna till nominering och möte!



## Vårens månadsmöten



i Frälsningsarméns lokaler på S:t Göransgatan 61. Hörslinga finns.

*Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra månadsmöten som äger rum kl 13.00 sista onsdagen – ibland näst sista – i varje månad med uppehåll juni-augusti. Ingen föranmälan. Entré 40 kr. Vi bjuder på underhållning av något slag och någon form av nyttig och lärorik information. På mötet serverar vi kaffe och smörgås och entrébiljetten gäller även som lott till vårt kaffelotteri. Lotter till övriga lotterier kostar 5 kr.*

### Psalmodikongruppen EN STRÄNG

**Onsdag 21 januari**

Psalmodikon är ett ensträngat instrument, som på 1800-talet var det vanligaste instrumentet i Sverige. *Stockholms Psalmodikongrupp EN STRÄNG* spelar fyrstämmigt. Repertoaren är visor, gamla psalmer, Taube, Ferlin och Dan Andersson. Mellan låtarna berättar man historien om detta svenska kulturarv.

### Årsmöte

**Onsdag 25 februari** Kallelse se sid 8.



### Rånaren Roberts historia

**Onsdag 25 mars**

*Skådespelaren Michael Lechner* gestaltar Robert Carlsson, kriminell i Stockholm vid förra

sekelskiftet. Född av fina föräldrar men ändå värsting och brottsling, vars kriminella yrkesbana tog honom runt hela världen för att till slut återvända till utgångspunkten. Föreställningen bygger på verkliga händelser och dokument.

### John Bauer och Esther Ellqvist

**Onsdag 22 april**

Författaren Margareta Wersäll berättar utifrån sin nya biografi "Allt är en bild av mitt hjärta" om konstnärsparet John Bauer och Esther Ellqvist. Mera i nästa Draken.

### Vår lunch

**Torsdag 28 Maj**

Tid och plats meddelas i Draken 2 2015



\*\*\*\*\*



## Vårens besök och utflykter



### Så här anmäler du dig

1. på vår telefonsvarare **08-650 12 04** eller
2. via e-post [kansli@spfdraken.se](mailto:kansli@spfdraken.se) eller
3. på *lista* vid månadsmöte

### Anmäl inte på mer än ett sätt

Vi har tyvärr inte möjlighet att bekräfta att du fått plats på en aktivitet som du anmält dig till men om du inte hört av oss då anmälningssti-

den gått ut har du fått plats och är välkommen. Det är viktigt att lämna återbud om du får förhinder eftersom du måste betala även om du inte deltar. Endast vid akut sjukdom eller liknande slipper du betala.

Återbud kan lämnas på telefonsvararen, via mail eller till kontakten för aktiviteten.

**Varmt välkommen! Programgruppen**

### Postmuseum

**Tisdag 13 januari 13-14.** Samling 12.45

**Adress:** Lilla Nygatan 6

**Färdväg:** T-bana till Gamla stan eller 3:ans buss till Mälartorget

Guidad visning av Postmuseum, som ligger i Gamla stan i ett vackert kulturhus med anor från 1600-talet. Det köptes av Posten år 1720 och inrymde fram till 1869 Stockholms enda postkontor. Museet invigdes 1906 och har unika och omfattande samlingar av såväl fi-



lateli som posthistoria. Det ägs av PostNord.

**Pris:** 100 kr

**Maxantal:** 30 personer

Eftersom ni får Draken så tätt inpå har vi annonserat besöket i förväg per e-post och på hemsidan. Om det visar sig att många missar det kommer vi att ordna ett nytt i höst.

Dessutom kan ni anmäla er direkt till **Solveig Hornbeck fram till 13/1 på 070-242 47 22.**

Även ev återbud ska lämnas på detta nummer eller till [solveig.hornbeck@gmail.com](mailto:solveig.hornbeck@gmail.com)

## Soppkonsert i Konserthuset Grünwaldsalen

**Fredag 6 februari 11.45 – ca 13.00**

**Samling:** 11.30 i Stora foajén

**Färdväg:** T-bana, buss 1 eller 56 till Hötorget

Meny: Jordärtskockssoppa med äpple och curry, toppas med olivolja, dill och räkor inkl bröd, dryck och kaffe/te.

Konserten börjar 12.15 och varar i ca 45 min.

Medverkande:

**Kungliga Filharmonikernas hornstämman  
Karl-Johan Elf tuba**

Program:

*Malmjöf-Forssling* Orizzonte för solohorn

*C Danielsson* Konsertant svit för tuba och fyra valthorn

*Bruckner* Trauermusik ur Symfoni nr 7

*Wilder* Svit "12 duetter" för horn och tuba

**Pris:** 200 kr

**Maxantal:** 20 personer

**Anmälningstiden för denna konsert gick ut 29/12 2014 och nya anmälningar kan tyvärr inte tas emot.**

Ev återbud till *Inger Larsson* 070-525 07 79, [inger.larsson22@comhem.se](mailto:inger.larsson22@comhem.se)



## K A Almgren Sidenväveri och Museum Torsdag 12 februari 13.00 Samling 12.45

**Adress:** Repslagargatan 15 A

**Färdväg:** T-bana eller 3:ans buss till Slussen

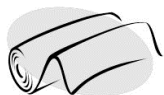
**Almgrens sidenväveri** har vävt tyger, ordensband och sjalar 1833 till 1974. De vävde både till kungliga salar och för allmogekvinnor och är den sidenfabrik som varit verksam längst i Sverige. Vävsalen har bevarats med vävstolar och redskap sedan den togs i bruk 1862, då Södermalm fortfarande var en förort till Stockholm. Almgrens var en av de första i Sverige med Jacquardvävstolar som uppfanns 1805. Här handvävs exklusiva helsidentyger där mönster överförs via hålkort. År 1991 slogs dörrarna upp igen av femte generationen Almgren sedan grundaren Knut August, och den gamla fabriken förvandlats till industrimuseum. Idag drivs verksamheten av Stiftelsen K A Alm-gren Sidenväveri och museum.

**Pris:** 75 kr

**Maxantal:** 30 personer

**Anmälan senast 5 februari.**

Ev återbud *Birgitta Borgström*, 08-30 37 40



## Katolska domkyrkan

**Torsdag 19 februari 11.00.** Samling 10.45.

**Adress:** Folkungagatan 46

**Färdväg:** T-bana till Medborgarplatsen

År 1857 förvärvade katolska församlingen i Stockholm Paulis malmgård från slutet av 1600-talet, en huvudbyggnad med två flyglar och trädgård. I den norra flygeln inrättades 1860 den äldsta kyrkan, Sankt Eriks katolska kapell. Nuvarande kyrkobyggnad är från 1892. Den byggdes ut 1983 då ett nytt kyrkorum med kor tillades. Efter ombyggnaden har kyrkan plats för 600 personer. Öster om kyrkan finns resterna av malmgården.

**Pris:** 20 kr

**Anmälan senast 12 februari**

Ev återbud till *Mayli Allert*, 073-157 31 18

## Persisk kulturafton (2 tillfällen)

**Torsdag 26 februari 17.45**

**Torsdag 5 mars 17.45**

**Samling** 17.45 vid Jacobssons Auktionshus

**Adress:** Hornsgatan 94

**Färdväg:** T-bana/ buss 4 till Zinkensdamm. Kina Jacobsson berättar om persiska mattor och persisk kultur samt bjuder på en underbar måltid med rött/vitt vin, vatten, kaffe/te och kaka. (Anmäl önskemål om vegetarisk mat).

**Pris:** 100 kr

**Maxantal:** 30 personer

**Anmälningstiden för dessa två aktiviteter gick ut 20/12 2014 och nya anmälningar kan tyvärr inte tas emot.**

Ev återbud till *Inger Larsson* 070-525 07 79, [inger.larsson22@comhem.se](mailto:inger.larsson22@comhem.se)



## LO-borgen

**Måndag 16 mars 17.00.** Samling 16.45.

**Adress:** Barnhusgatan 18, Norra Bantorget

**Färdväg:** T-bana blå linjen till T-centralen uppgång mot Vasagatan, 1:ans buss till Cityterminalen eller buss 40 till Tegnérgatan. LO-borgen uppfördes 1899 vid Norra Bantorget efter ritningar av Ferdinand Boberg för trävaruhandlaren Gustaf Carlberg. Byggnaden inrymde ursprungligen så väl paradvåningar som lokaler för Kungliga Vetenskapsakademiens nobelkommittéer. Huset förvärvades 1926 av Landsorganisationen i Sverige (LO) som då byggde om huset till kontor. LO har

sedan dess sitt säte på adressen och har även gett byggnaden dess nuvarande namn.

**Pris:** 20 kr

**Maxantal:** 15 personer

**Anmälan senast 9 mars**

Ev återbud *Solveig Hornbeck*, 070-242 47 22, [solveig.hornbeck@gmail.com](mailto:solveig.hornbeck@gmail.com)

### Trettondagsafton

**Lördag 21 mars 13.00**

Dramatens Stora scen

Shakespeares älskade förväxlingskomedi i regi av *Åsa Melldahl* med skådespelare som *Johan Rabaeus*, *Andreas T Olsson (Sufflören)*, *Sofia Pekkari*, *Alexandra Rapaport* och *Lindy Larsson*.

**Pris:** 310 kr. Medföljande under 26 år 100 kr. Till pausen kan förbeställas t ex ett glas vin 89 kr, räksmörgås 155 kr eller kaffe och kaka 67 kr.

**Anmälan senast 28 januari**

till *Solveig Larsson*, 08-549 010 96 vard 9-10 eller [solveig\\_larsson@bredband.net](mailto:solveig_larsson@bredband.net)

### Hantverksvandring i Gamla stan

i april månad, datum ännu ej fastställt

Läs mera om detta i Draken 2 2015.

### Fenixpalatset

**Torsdag 16 april 14.00 Samling 13.45**

Fenixpalatset invigdes till de olympiska spelen 1912 och ambitionen var då att det skulle bli ett stort sportpalats men det är som nöjes-etablissemang det nu är känt. Inredningen i huset är exklusiv! Franska matsalen är klädd i mahogny med dyrbar intarsia. Gipssalen är i jugendstil och Turkiska salongen har ett magnifikt tak. Konsertsalen, dekorerad av Einar Nerman, var i tre våningar, den nedersta med estrad, dansgolv och två balkonger. 1940 köpte Pingstkyrkan Fenixpalatset och man har vårdat och bevarat det så intakt som möjligt. Efter den guideade visningen rekommenderas ett besök i det vackra Citykonditoriet i gustaviansk stil.

Adress: Adolf Fredriks kyrkogata 10

**Pris:** 30 kr

Färdväg: T-bana, buss 1 eller 56 till Hötorget

**Anmälan senast 9 april**

Ev återbud *Solveig Hornbeck*, 070-242 47 22 [solveig.hornbeck@gmail.com](mailto:solveig.hornbeck@gmail.com).



### Spökslottet, guidad visning

**Måndag 20 april 13 -14.30 Samling 12.45**

**Adress:** Drottninggatan 116

**Färdväg:** T-bana till Rådmansgatan (lång trappa upp till Holländargatan) eller buss 40 hpl Observatoriegatan.



**Schefflerska palatset**, sedan 1830-talet också känt som Spökslottet, är ett köpmannapalats med välbevarad inredning från stormakts-tiden, byggt 1699 -1702 av Hans Petter Scheffler. Spökhistorier förknippas med äga-ren Baltzar Knigge, död 1796, samt med ett nu försvunnet gravvalv i den stora trädgården. Lusthuset är från början av 1700-talet. Publicisten Lars Johan Hiertas familj ägde huset 1874-1924.

Johan Adolf Berg, som dog 1884, testamenterade sin konstsamling på 347 målningar till Stockholms högskola. Konstsamlingen finns i Schefflerska palatset och konstverk finns upphängda i paradvåningen. Spökslottet var säte för Stockholms högskolas ledning 1926-1976. De är nu universitetets representationslokaler. I Schefflerska palatset finns också en samling konstglas, tillverkade vid Orrefors 1913-1983.

**Pris:** 100 kr

**Maxantal:** 25 personer

**Anmälan senast 8 april**

Ev återbud *Solveig Hornbeck*, 070-242 47 22, [solveig.hornbeck@gmail.com](mailto:solveig.hornbeck@gmail.com)

### Från vårt teaterombud



*Solveig Larsson*, 08-549 010 96 vard 9-10 eller [solveig\\_larsson@bredband.net](mailto:solveig_larsson@bredband.net).

Välkomna att kontakta mig om ni vill ha hjälp med rabatterade biljetter till bra platser på Stadsteatern och Dramaten.

På Dramaten kommer bl a **Trettondagsafton** (se också ovan om föreställningen lördag 21/3), **Markisinnan de Sade**, Ibsens **Vildanden** och Noréns **Och ge oss skuggorna**.

På Stadsteatern bl a **Gösta Berlings saga** med *Ann Petrén* som majorskan, *Margareta Garpes Alla dagar alla nätter* och Becketts **Slutspel** i regi av Thommy Berggren.

Succéerna **Karl Gerhard**, **Chicago** och **En folkefiende** fortsätter.

## Friskvård

*Våra trevliga aktiviteter fortsätter under hösten 2014. SPF:s mötesförsäkring gäller vid aktiviteter SPF arrangerar. Friskvårdsansvarig är Berit Thorsell, 08-619 02 08, 070-392 10 52.*

### Akvarellmålning onsdagar 16.00- ca 17.00

#### Start 21/1

Vill du måla akvarell? Vi är en liten grupp spf-are som målar och har trevligt tillsammans.

Ann-Marie Hultqvist, 08-652 22 35 eller annmarie.hultqvist@hotmail.com.



### Bordtennis – torsdagar 9.30 -11.30

i parklekens lokaler i Kronobergsparken

Rune Malmsborg, 08-651 43 17

Sten-Luther Eriksson, pontonjar@ownit.nu

### Boule – onsdagar 9.00 - 12.00

i Boulebar i gängen till T-banestationen Rådhuset. Här betalar vi banhyra.

"Välkomna till en skön samvaro! Börja spela boule och du kommer att känna dig lite mer sofistikerad och kontinental. Om det är något man inte kan vara när man spelar boule så är det stressad. Du "luras" in i ett lugnt och skönt tempo. För att vinna krävs koncentration. Efter några omgångar blir du både smartare och skickligare. Men det viktigaste är inte att vinna. Boule är ett perfekt sätt att göra något tillsammans". **Boulegänget**

Curt Jandér 070-744 11 38

Börje Järvall 076- 279 95 82



### Bridge – torsdagar 13.30

på Fyrverkarbacken 21

Lil Danielsson, 08-656 32 85

lil.danielsson@privat.utfors.se



### Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30

#### Start 13/1- sista speldag 28/4.

**Plats:** Kungsholmens Bowlinghall, S:t Göransgatan 64 (mitt emot Frälsningsarmén).

Nu hälsar vi gamla och nya bowlare (gärna herrar) välkomna till vintersäsongen 2015.

Om du inte har spelat bowling tidigare får du hjälp med att komma igång.

Vi spelar **varje tisdag utom 24 februari** då det är skollov. Skor och boll (klot) får vi låna i bowlinghallen. **Samling klockan 12:45** för lottning och utprovning av skor och boll.

Kostnad 35:- per serie.

Thomas Bäck, 070-830 22 16

Börje Järvall, 076-279 95 82



### Golfen i Bromma

återkommer när greenerna grönskar.

Har du frågor ring Berit Thorsell se ovan.



### Senioryoga – fredagar 10.00–11.30 och 12.00 – 13.30. Start 30/1

**Adress:** Satyananda yogacenter, Torsgatan 33  
Nu startar senioryoga igen. Gruppen 10.00 är lämplig för dig som vill ha små rörelser och som vill sitta på stol/matta. Gruppen 12.00 är lämplig för dig som vill ha lite mer avancerade övningar och som kan sitta på yogamatta. Terminen är upplagd på 8 tillfällen med avgiften 1200:- (30/1 -20/2 och 6/3 – 27/3). Om du vill kan du förlänga med 4 tillfällen (17/4, 24/4, 8/5 och 22/5) för 600.-.

För information ring **Marie-Louise Holmgren, 073-532 00 90** eller maila **info@pramoda.se**.

### Zumba Dans - fredagar 13.00 -14.00

**Adress:** Marikas Dans Studio, Döbelngatan 56 (buss nr 4).

Det är väl känt att fysisk aktivitet utvecklar både minne och hjärna. Musik skapar en lustfylld träning. SPF erbjuder nu ett danspass speciellt anpassat för seniorer. Glad och inspirerad musik, enkla steg i lugnt tempo. Zumba Fitness, Miriam Ponce de Leon.

Pröva på fem ggr 250 kr.

Frågor och anmälningar:

**Berit Thorsell, 070-392 10 52, 08-619 02 08**

## Luncher!

Onsd 28/1, onsd 18/2, tisd 24/3 och torsd 23/4.

Vi i Kungsholmen -S:t Göran träffas för att äta lunch tillsammans någon gång i månaden oftast på Kungsholmen.

Vill du vara med så reservera dagen – sedan får du information om plats och exakt tid någon vecka före på något av dessa sätt:

- via vår hemsida [www.spfdraken.se](http://www.spfdraken.se).

- via mail (anmäl att du vill vara med på vår informationslista på [spfdraken@gmail.se](mailto:spfdraken@gmail.se))

- per telefon genom att ringa

Solveig Hornbeck 08-21 74 12,  
070-24 24 722 eller

Ulla Fernberg, 070-467 81 02



## Övriga aktiviteter i SPF Kungsholmen-S:t Görän

### Öppet Hus för våra medlemmar

27/1, 17/2, 19/3, och 28/4 kl 17.30 – 20.00.



Välkomna på Öppet Hus i Stadsmissionens lokal Fleminggatan 66. För 60 kr får ni två glas vin el alkoholfritt med något gott till (se ovan) och trevligt sällskap.

\*\*\*\*\*

**Välkomna 3/2, 3/3 och 7/4 15.00-17.00 på Hirschenkeller, S:t Eriksgatan 22**



Femte december gjorde vi slag i saken och flyttade till Hirschenkeller. Nytt publikrekord! 30 personer kom och svingade en bägare eller tog sig ett glas vin. Vi fortsätter nu på den inslagna vägen och träffas första tisdagen i varje månad Väl mött! **Karl-Ivar**

### Medicinföreläsning 9/2 14.00

**Ung i själen, kan man må bra till 100?**

- Vad kan jag själv göra för att ge mitt liv meningsfullhet och livsinnehåll?
- Att åldras, vad innebär det för min kropp och mina sinnen?

Föreläsare **Cathérine Ewalds Viotti**, leg. läkare och geriatriker med kunskap om demensproblematik och åldrandets sjukdomar.

**Stockholms Sjukhems aula**, Mariebergsvägen 22. Fri entré. Alla välkomna!

Arrangör SPF Kungsholmen-S:t Görän i samarbete med Stockholms Sjukhem



### S:t Görans medicingrupp

|                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| <b>Elisabeth Larsson</b> | <b>08-71698 20</b> |
| Ann-Marie Andersson      | 073/919 45 89      |
| Birgitta Borg            | 08-618 24 20       |
| Ulla Ebertz              | 08-692 00 83       |
| Monica Magnusson         | 070-682 83 83      |
| Charlotte Nilsson        | 070-608 70 05      |
| Ritva Andersson          | 076-229 00 16      |
| Helene Sturzenbecker     | 070-699 12 48      |

Medicingruppen arbetar med bidrag från Kungsholmens stadsdelsnämnd. Gruppens medlemmar har haft olika yrken inom vården. Tyvärr har vi inte längre någon läkare i gruppen så om någon av våra medlemmar är läkare och intresserad av att vara med ber vi dig att kontakta Elisabeth Larsson.

## Ålandsbesök i Prins Bertils Boulehall

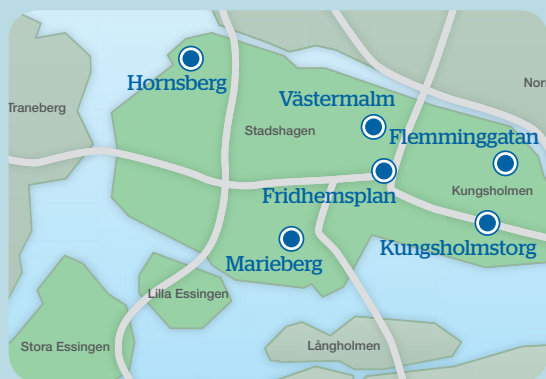
Som vi skrev i förra Draken bjöd vårt boulegång, Drakarna, in Kullaget från Eckerö till match 21/11. De 17 Ålandsgästerna skjutsades från Cityterminalen till Prins Bertils Boulehall på Djurgården. Curt Jandér hade organiserat spelet och var trivsamt tävlingsledare tillsammans med Birger Bergman från Kullaget. Kullaget hade revansch att utkräva från Drakarnas besök på Åland i augusti! Och vilken revansch dom fick! Trots att de aldrig spelat på banorna vann Kullaget med överlägsna 15-7! Tröstpriser till alla Drakar som sedan firade med glad fest ordnad av Gerda och Jan-Erik. **Göran Flyxe**



# Hej Kungsholmen!

På Kungsholmen är det aldrig långt till Handelsbanken.

Vi är fler än 60 personer på sex bankkontor och erbjuder ett komplett sortiment av banktjänster.



[www.handelsbanken.se/kungsholmen](http://www.handelsbanken.se/kungsholmen)

**Handelsbanken**



Välkommen  
in och prata  
med oss!

MARKNADSFÖRINGSMATERIAL

## LÅT OSS TA HAND OM DIG



**FRIDHEMSPLANS  
VÅRDCENTRAL**

Drottningholmsv 5 | 112 42 Stockholm  
08-12 13 35 00 | [www.fpvc.se](http://www.fpvc.se)

Lista Dig hos oss med bifogad listningsblankett, så ser vi till att Du blir tryggt omhändertagen. Välkommen!



## Resekalendarium



Resor tillsammans med andra SPF-föreningar

Vill du boka resa eller beställa programblad från SPF Kungsholmen-S:t Görän?

Telsvarare 08-650 12 04 [kansli@spfdraken.se](mailto:kansli@spfdraken.se)

Lars Roxtorp, 070-646 91 33, [larsroxtorp@gmail.com](mailto:larsroxtorp@gmail.com)

Vår hemsida: [spfdraken.se](http://spfdraken.se) klicka på Resor.

### 19/5 Endagsresa med Vaxholms Kastell och t/r Åland med Rosella.

Buss 07.30 från Cityterminalen till Vaxholm. Guidad rundvandring med mycket svensk historia. Kaffe och smörgås. Därefter buss till Kapellskär. Rosellakryssning med Bistro Bufet med vin, öl, läsk och kaffe. Underhållning och dans ombord. Åter i Stockholm vid 19.

**Pris inkl allt 559:-/person**

Betalning på SPF:s resepluskonto 62 20 86-6.

Programblad finns.

### 8-11 juni Underbara Skagen.



Foto Manfred Braun

Buss och båtresa i den vackraste månaden till konstnärernas favoritplats på Själland. Vi besöker bl a Gammelskagen och upplever solnedgången. Vi ser Danmarks nordligaste udde och Grenen där två hav möts, Sandkyrkan och naturligtvis Skagens museum och Anchers Hus. Och äter härliga danska måltider!

**Pris per person i dubbelrum inkl bussresa, båtresor, måltider, entréer, guider 5 600:-**

CK:s resor. Se annons sid 2.

Programblad finns.

### I augusti rundresa i JAPAN

(Datum bestäms i slutet av januari).

Lotus Travel, se annons på sid 6.



Under sommaren kommer vi också att arrangera deltagande i en två-dagarsresa till **Dalarna och Dalhalla** och en dagsresa till **Nynäshamn** med bl a Mopedmuseet. Information i DRAKEN nr 2 samt på [www.spfdraken.se](http://www.spfdraken.se).

**23-27/8 Estland med Narva** – en viktig del i Sveriges Historia. Vi far med Tallinkbåten från Värtahamnen genom skärgården och avnjuter en härlig middag i sommarkvällen. Första dagen i Estland besöker vi bl a Avinurme och nunneklostret i Kuremäe.

Vi bor två nätter på exklusiva SPA Hotell i Narva-Jõesuu vid en flera km lång sandstrand. Besök i den gamla staden Narva med Hermannsborgen.

I skolan läste vi om Karl XII:s slag vid Narva och hur svenskarna vann det ena slaget och ryssarna det andra. Ryssland ligger på andra sidan floden. Vi får veta mera om denna händelserika stad med bl a Högskolan Narva College. Svensktalande guider. Arr Tallink/Silja.

**Pris inkl båtresa i dubbelhytt, hotellrum, middagar, luncher, bussresa, entréer, guider mm fr 4 390:-.** Programblad finns.

Betalning på SPF:s resepluskonto 62 20 86-6



GynStockholm

Nya som gamla kunder är välkomna att boka tid hos våra erfarna gynekologer.

**Remiss behövs inte.**

**GYNSTOCKHOLM St: GÖRAN**

St: Görans sjukhus, Friskvårdsvägen 1

Telefon: 08-120 755 00

[www.gynstockholm.se](http://www.gynstockholm.se)

## Café Baltzar

### mötesplats för seniorer som bor på Kungsholmen och Essingeöarna.

Här kan du delta i aktiviteter, läsa dagstidningen, använda lokalens dator och surfa på det trådlösa nätverket eller bara umgås över en kopp kaffe med hembakt och prata bort en stund.

Matlåda och pannkaka serveras alla dagar

**Vi finns på Bolinders plan 1, 1 tr ner**

Telefon 08-508 08 503. Öppettider: månd–torsd 10-16, fred 10-15

Buss 52 till Bolinders plan, buss 3 och 62 till Stadshuset



#### Personal

*Enhetschef Arja Hellborg, 08-508 08 537*

*Vårdar Åsa Bergkvist, 08-508 08 503*

*Karin Lundberg, 08-508 08 503*

#### Heminstruktör för syn och hörsel

Telefontid må-fr 8.00–9.30

*Åsa Karlsson, 08-508 08 407*

Heminstruktören ger hjälp och råd på Baltzar första helgfria torsdagen i månaden kl 10.00 – 11.00.

#### Vaktmästare

*Mehrdad Setayesh* kan gratis hjälpa dig att byta glödlampor, ta ner saker från vinden och annat som är svårt för oss äldre att göra. Tidsbokning måndagar 08.00-10.00, en vecka i förväg, på 076-825 40 56. E-post: *mehrdad.setayesh@stockholm.se*



#### Anhörigkonsulent

*Birgitta Söderkvist, 08-508 08 937*

#### Kungsholmens trygghetsringning

Du som bor ensam får någon att ringa varje dag. Om du vill anmäla dig till trygghetsringningen eller hjälpa till att lyssna av ring

*Ulla Pilsäter, 08-653 24 32,*

*Margaretha Alming, 08-653 51 31*

*Lilian Emsjö, 073-041 27 61*

#### Bli medlem i SeniorNet Kungsholmen.

Vi hjälper andra seniorer att lära sig använda dator och surfplatta. Kom gärna och titta på vår verksamhet på Baltzar måndagar och tisdagar! Medlemsavgift 250 kr för 12 mån från inbetalningsdatum.

Ordförande *Arnold Gustavsson, 08-653 09 27*

*arnold.gustavsson@gmail.com*

*www.seniornetkungsholmen.se*



#### Aktiviteter

**Måndagar** udda veckor

10.00 -12.00 Surfplattecafé för dig med egen platta. SeniorNet Kungsholmen. Kostnad 50:- Anmälan till *gunilla.brattberg@varkstaden.se*

#### Tisdagar

10.30 PC-hjälp för dig med laptop. I första hand för medlemmar i SNK. Anmälan till *Arnold Gustavsson, 08-653 09 27.*

14.00 Stavgång längs kanalen - lånestavar

#### Onsdagar

13.00 Underhållning. Baltzars programråd. Se program på Baltzar.



#### Torsdagar

10.00 Mah Jong. Nybörjare välkomna.

13.00 Film första torsdagen i månaden

#### Fredagar

10.00 - 15.00 "Fredagsträffen" kaffe med hembakat, läsa tidningar m m.

13.00 - 15.00 Öppet Hus för finsktalande

#### Tisdagar och torsdagar

##### Dagsutflykt i minibuss



för dig över 65 som av olika skäl har svårt att ta dig ut. Du blir skjutsad av personal som har lång yrkeserfarenhet och som du kan känna dig trygg med.

Vi hämtar vid bostaden ca 10.00. Anhörigvårdare eller ledsagare får gärna följa med. Ungefär 11.15 äter vi lunch och vi lämnar dig hemma igen vid 13-tiden.

Resorna är gratis och du betalar endast för mat och eventuell entréavgift.

Utflyktsmålen bestämmer ni gemensamt.

Anmäl dig till *Baltzar, 08-508 08 503* och tala då om om du behöver ha med dig gånghjälpmedel eller rullstol på utflykten.

## Pensionärsrådet, SPR

### SPR - Kungsholmens Pensionärsråd

Kungsholmens pensionärsföreningar är med i Kungsholmens Pensionärsråd, kallat SPR. Pensionärsrådet är till för att ge oss insyn och inflytande i frågor som rör äldres levnadsförhållanden. Det utses av stadsdelsnämnden men nomineras av pensionärsföreningarna i förhållande till antal medlemmar som bor på Kungsholmen. Bara medlemmar bosatta inom stadsdelen kan nomineras. Vi har fyra ledamöter, SPF Kungsholmen-S:t Erik har två och SPF Essingarna en. PRO har tre ledamöter. Ordförande i SPR är Sten Persson från PRO.

SPR sammanträder en gång i månaden inför Kungsholmens stadsdelsnämnds möte. Vi får information av chefen för Kungsholmens äldreomsorg om vad som planeras. Det har i många år varit Kerstin Ohlsson som nu går i pension. Vi vet inte vem som efterträder henne men tills vidare vikarierar Lena Slotte, chef för Serafens vård- och omsorgsboende. Vi får också information om de ärenden som ska tas upp på nämndmötet. Aktuellt just nu är verksamhetsplaneringen för 2015, som har blivit försenad på grund av det osäkra politiska läget.

Vi har nu en ny nämnd efter valet. Efter de unga damer från M som varit ordförande här länge kommer en ung man, Arvid Vikman(S), som även suttit i nämnden under förra mandatperioden.

Den som är intresserad av att följa stadsdelsnämnden närmare kan gå på deras förmöten, 17.30–18.00. De sammanträder närmast 22/1, 19/2 och 26/3. Se också [www.stockholm.se](http://www.stockholm.se).

### Ledamöter Kungsholmen-S:t Göran

**Birgitta Dangården**, ordinarie 08-720 59 61  
[birgitta@dangarden.com](mailto:birgitta@dangarden.com)

**Birgitta Jonsson**, ordinarie 08-654 39 45

**Anders Lidbeck**, ersättare 08-653 71 09

[anders.lidbeck@telia.com](mailto:anders.lidbeck@telia.com)

**Helene Sturzenbecker** ersättare

070-699 12 48, [sturzenbecker@bredband.net](mailto:sturzenbecker@bredband.net)

### Seniorgruppen

Vi har bildat en arbetsgrupp knuten till SPR. I den deltar våra ledamöter i SPR förstärkta med **Eva Serneblad** och **Staffan Bengtsson**, båda med telefon 08-30 95 86.

Vi har börjat med att diskutera vilka frågor vi ska driva för att försöka påverka äldrevården. Vi tar gärna emot synpunkter från er och information om både positiva och negativa erfarenheter. Ett av våra problem är att vi ofta hör talas om missförhållanden men vi får inga konkreta uppgifter om **vad** som är fel. Och hälsan tiger som bekant still.

Birgitta Dangården är Seniorgruppens sammankallande men det går också bra att ringa till någon av oss andra.

### Äldre direkt 08-80 65 65.

Äldre direkt svarar på alla frågor om äldreomsorg. Måndag och onsdag 08.00-16.30; tisdag och torsdag 08.00-18.00; fredag 08.00-16.00. Lördag-söndag 10.00–14.00.

### Trygghetsjouren - vid akuta situationer

Vid behov av äldreomsorg utanför kontorstid. Stockholms stads Trygghetsjour svarar dygnet runt året runt **08-508 40 700**.



### DAGS FÖR BRODDAR



Nu är det dags igen att påminna om broddar. För att man verkligen ska använda sina broddar krävs det att de sitter bra och är lätta att använda. På sid 7 finns en annons från Sakta med brodden Tvärstopp, som de har ett jättebra pris på. Med Tvärstopp går man raskt och säkert och slipper spänna sig. De går också utmärkt att ha på inomhus – man halkar inte på dem och de gör inga märken, men de är lätta att ta av och på med kardborrband om det behövs. Nu tar jag inte av mina så ofta, jag sätter på dem på kängorna vid första halkan och de sitter kvar där till våren i princip. Jag är annars en mycket duktig ramlare men sedan jag började med broddarna har jag inte ramlat ute en enda gång. Däremot inne och utan broddar, men det är en annan sak.

*Birgitta Jonsson*

## Stockholmsdistriktet inbjuder till seminarium

### ”Hur påverkar vi vår framtid som äldre?”

27 januari 13.00–16.00 på ABF huset, Sveavägen 41, Sändersalen

**Medverkande:** *Birgitta Borg*, SPF; *Lisbet Bolin*, apotekare och politiker; Dr *Anders Magnusson*, distriktets läkemedelsansvarige; *Astrid Kågedal*, apotekare; *Eva Lantz*, specialistläkare i geriatrik  
Seminariet arrangeras av SPF:s grupp mot ålderism.

**Anmälan** senast 20/1 till 08 720 77 30 eller [info@spfstockholm.se](mailto:info@spfstockholm.se). Seminariet är kostnadsfritt, men om du anmält dig och uteblir utan att meddela senast dagen innan debiteras du en kostnad på 100 kr.

## Föreläsningar på ABF-huset

**Samhället & de äldre** – föreläsningar våren 2015 på ABF-huset Sveavägen 41.

Stiftelsen Äldrecentrum i samarbete med ABF, SPF, PRO och SPRF.

Entré: 20 kr för SPF- SPRF- och PRO medlemmar. Övriga 40 kr.



**3 februari 13.30 – 15.00**

### Hjälpmiddel och teknik i välfärdens tjänst

Ny smart teknik ger äldre och deras anhöriga nya möjligheter att leva ett aktivt och delaktigt liv. Föreläsningen belyser den välfärdsteknologi som redan finns och dess utvecklingsmöjligheter.

Föreläsare: *leg arbetsterapeut, med dr. Raymond Dahlberg*, utredare vid Myndigheten för delaktighet

**10 mars 13.30 – 15.00**

### Hur mår dagens 100-åringar?

Vad innebär det att så många flera nu får chansen att leva länge? Hur klarar dagens 100-åringar vardagen? Detta är den första rikstäckande och representativa studien av svenska 100-åringars levnadsförhållanden.

Föreläsare: *fil dr Bettina Meinow*, vid Aging Research Center och Äldrecentrum

**12 maj 13.30 – 15.00**

### Äldreboende igår idag och imorgon

Att man ska kunna bo kvar hemma så länge det går är vägledande för den svenska äldreomsorgen. Har boendetiderna blivit kortare under 2000-talet? Nya forskningsresultat med både bakåt- och framåtblickar.

Föreläsare: *Pär Schön* vid Aging Research Center och Äldrecentrum

### Inbjudan från SPF S:t Erik

#### Promenader onsdagar 10.00 året runt

Samling på övre delen av Kungsholmstorg mot Hantverkargatan för ca två timmars promenad med kaffepaus på trevligt café. Vi går i alla väder. Ingen anmälan.

Information av *Gun Pejer*, 08-650 49 43.

### Välkommen till Café Opera 8 april.

Mellan kl. 15.00 och 17.00 bjuder SPF in sina medlemmar till en mötesplats med musikunderhållning.

Entrén, 100 kronor, inkluderar ett glas vin.

Ingen föränmälan!



### Gynna våra sponsorer

*Blomsterrabatten CK:s Resor Daglivs Fridhemsplans Vårdcentral ICA Maxi Hemköp Handelsbanken Hotelreservation HSB Omsorg Hörbart GynStockholm Iventus Jambo Tours Karlsson & Uddare ReseSkaparna Sakta Stockholms Sjukhem Tallink/Silja Viking Line Vuxenskolan*

### Kulturhuset 28 januari 15-17

#### Konst och mingel

*Katrine Helmersson, "Pochoir",*

Obligatorisk föränmälan **senast den 19 januari** till: [helen.karlsson@stadsteatern.stockholm.se](mailto:helen.karlsson@stadsteatern.stockholm.se) eller på tel 072-584 80 41 (mån-ons).

Pris: 120 kr. Betalas på plats. De som **inte** anmäler förhinder, debiteras 200 kr.





FASTIGHETSMÄKLARE

# Funderar du på att förändra ditt boende?

## Välkommen in till oss på en kopp kaffe!



**Catharina Lager Sundberg**  
070 895 49 67  
catharina@karlssonuddare.se



**Christoffer Everitt**  
070 416 84 51  
christoffer@karlssonuddare.se



**Daniel Bergared**  
0707 987 987  
daniel@karlssonuddare.se



**Ebba Litzén**  
0722 50 30 35  
ebba@karlssonuddare.se



**Eva Lundström**  
0703 00 09 08  
eva@karlssonuddare.se



**Helen Larsson**  
0735 950 500  
helen@karlssonuddare.se



**Ingrid Frygelius**  
070 777 02 20  
ingrid@karlssonuddare.se



**Jakob Jakobsson**  
0707 69 21 00  
jakob@karlssonuddare.se



**Jenny Näslund**  
Föräldraledig



**Jonas Tillman**  
0707 155 780  
jonas@karlssonuddare.se



**Leif Östlund**  
070 990 80 66  
leif@karlssonuddare.se



**Madeleine Santmarie**  
076 942 05 00  
madeleine@karlssonuddare.se



**Malin Blomstedt**  
070 628 11 51  
malin@karlssonuddare.se



**Mats Uddare**  
070 736 38 66  
mats@karlssonuddare.se



**Nils Ekmark**  
0707 75 33 63  
nils@karlssonuddare.se



**Pia Lasses**  
073 544 16 00  
pia@karlssonuddare.se



**Sandra Agö**  
0707 91 84 80  
sandra@karlssonuddare.se



**Sofia Hellberg**  
0707 124 322  
sofia@karlssonuddare.se

**Välkommen in till oss!**

Kungsholmen – Norr Mälarstrand 62

Essingeöarna – Primusgatan 77

Fredhäll – Rålambsvägen 54

Hornsbergs Strand – Franzégatan 36

# Boka vår- höst- vinterresor till solen och värmen!

## Gran Canaria, Teneriffa och Medelhavet

Resor anpassade till pensionärer som styr över sin egen tid och gillar att fly till varmare breddgrader. Vi har valt ut lägenhetshotell där man kan laga sin egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Med många direktflyg. Välkommen!



### Långtidsresor till värmen nästa vinter!

3 veckor, per person i sällskap om 2, med flyg, lägenhet & transfer  
lägenhet med uppvärmd pool, (Priser tagna från i november.

#### Gran Canaria

Folias \*\*\* , San Agustin 9.600:-

Las Gondolas \*\*\* , Playa del Ingles, 11.500:-

Terrazzamar \*\*\* , Puerto Rico, 15.300:- inkl frukost

#### Tenerife

Barranco \*\*\* , Playa de las Americas 8.100:-

Reveron \*\*\* , Los Cristianos 9.500:-

Teneguia \*\*\* , Puerto de la Cruz 10.200:-



### Medelhavet till vår och höst!

Här är prisexempel på 3-veckasresor med avresa ca 1 oktober med flyg t/r,  
transfer och strandnära lägenhetshotell av mellanklass.

De flesta av våra medelhavsresenärer reser i maj-juni och allra helst september - oktober,  
även ända in i november, då temperaturen är som behagligast.

**Mallorca** Palmanova - Sol Lunamar 8.300:-

Puerto Pollensa - Massol 7.800:-

Alcudia - Alcudia Garden 8.500:-

**Kreta** Chania -Vranas 7.800:-

Chrissi Akti - Poseidon 7.900:-

Agii Apostoli - Inea 6.500:-

Stalos - Koukouras 6.500:-

Aghia Marina - Epimenidis 6.800:-

Platanias - Lambrinos 6.500:-

Rethymnon - Ilian Beach 6.500,-

**Portugal** Albufeira - Almar 8.500:-

**Costa del Sol** Fuengirola - La Jabega 7.500:-

Nerja - Andalucia 9.100:-

**Cypern**, Larnaca - Atrium 9.500:-

Agia Napa - Alexia 10.500:-

Fig Tree Bay - Alva 10.100:-

**Turkiet**, Alanya - My Home 7.100:-

Side - Hanay 6.500:-

Eller varför inte två veckor på fyrstjärnigt strandhotell:

Gümbet - Parkim Ayaz 9.400:- med all-inclusive

Marmaris - Munamar 10.500:- med all-inclusive



### Möt våren i Sydeuropas stora städer!

Om bad inte är huvudsaken varför inte möta våren i sydeuropas storstäder. I de flesta städer har vi tillgång till bra lägenhetsboende vilket är komfortabelt speciellt för något längre vistelser, t.ex. 5-6 dagar. Naturligtvis har vi även gott om ordinära dubbelrum med frukost

**I städer som: Lissabon, Albufeira, Malaga, Nice, Menton, Cannes, Aten, Istanbul  
Barcelona, Madrid, Paris, Rom, Berlin, Prag, Budapest och Wien M.M.**



**RING! För bokning, eller  
beställa broschyrer.  
08-540 202 20**

Hotelreservation.se Fridhemsgatan 68 112 46 Stockholm www.hotelreservation.se Email: info@hotelreservation.se