



Håll avståndet till höger

Foto: Bengt Magnusson

I pandemitider behöver vi
"Ett kallt huvud, ett varmt hjärta och rena händer!"
säger Anna Ekström, dotter till Birgitta Jonsson.

Läs om underhållande kulturlänkar på sidan 7
Information om ev. aktiviteter kommer på webbplatsen spfdraken.se
och per mail under vår och försommar samt i nästa Draken i augusti.

OPTIKBAREN

Dags för nya glasögon?

Som medlem i SPF erhåller
Ni 20% rabatt på
glasögonköp hos oss på
Optikbaren.

Sedan 2009 har Optikbaren
fått stockholmarna att se
bättre och se bättre ut.

Vi erbjuder
synundersökningar och
glasögon med allra högsta
kvalité och vi tar oss den tid
du behöver för att ge dig en
fantastisk upplevelse.

Välkommen till en fristående
optiker med känsla för det
lilla extra!

Vänligen uppge att Ni är
medlem i SPF för att erhålla
rabatten.

Kontakta oss för
tidsbokning.

Hantverkargatan 22
08-653 65 65
Info@optikbaren.com
www.optikbaren.com



Ordföranden har ordet



Förvånade – och nöjda medlemmar!

Det är verkligen inspirerande att arbeta med föreningen Draken. Styrelsens ledamöter är engagerade i sina uppdrag, vi har livliga diskussioner, nya idéer växer fram.

Medlemsantalet ökar, något som inte alla organisationer kan glädjas åt. Många av våra medlemmar är både förvånade och nöjda över mångfalden i våra aktiviteter.

- Detta inspirerar oss fortsätta utveckla vårt arbete, till exempel mot ensamheten som drabbar många seniorer. Inspirationen falnar dock när den ständigt återkommande frågan om lokalbrist tas upp med kyrkans folk, tjänstemän eller politiker inom stadsdelsnämnden samt i Stadshuset. Svaren är ofta "Nej, de lokalerna hyr vi inte ut" eller "Nej, vi behöver själva alla lokaler". Värst är när de negligerar oss helt och inte ens ger svar på vår förfrågan.

Men vi ger oss inte! Ett par styrelseledamöter har nu fått i uppdrag att hitta samarbetspartner i frågan. Det är lättare om vi är många som agerar!

- Vårt årsmöte är nu avklarat. Där godkändes styrelsens arbete av revisorerna och av mötet. Två nya ledamöter valdes in: Cristina Santos (adjungerad till styrelsen under 2019) och Björn Sundström, med en gedigen erfarenhet av våra viktigaste frågor i bagaget. Valberedningen föreslog årsmötet en utökning av styrelsen till 11 ledamöter inklusive ordföranden, vilket godkändes. Undertecknad omvaldes för ytterligare ett år till ordförande.

- Information från förbundet inkluderade nya program för seniorers boende samt ett gediget arbete att ta fram nya stadgar för SPF Seniorerna. Dessa arbeten skall först godtas av Kongressen. Ordföranden redovisade Vad förbundet gör med pengarna och vad vi får för årsmedlemsavgiften på 280 kronor: Två tidningar (Draken 4 gånger/år och Senioren 9 gånger/år) och så alla aktiviteter. Se vår verksamhetsberättelse.

- Jag skrev denna spalt i början av mars, innan vi blev varse allvaret med Corona! På sid 12 informerar jag om de åtgärder vi har vidtagit inom Draken för att förhindra spridning av viruset bland oss seniorer – vad det resulterar i och vad vi bör tänka på.

- En åtgärd som vi tvingats göra är tyvärr att ställa in våra aktiviteter t ex en planerad träff med nya medlemmar. I år har vi redan fått över 60 nya medlemmar. Vi brukar inbjuda dessa till en informationskväll med vin och ost tillsammans med styrelsen och några aktivitetsansvariga. Men, så fort situationen förbättras kommer inbjudan till er!

Slutligen: Ge inte upp inte hoppet om en skön sommar. Så småningom avtonar denna gräsliga pandemi!

Birgitta Borg

Önskemål om hjälp med webbplatsen www.spfdraken.se

SPF-föreningen Draken har en webbsida som sköts av Birgitta Althén på ett utomordentligt sätt. Birgitta önskar nu en person att samarbeta med, någon som vid behov kan ta över arbetet med webbplatsen. Webbutbildning i vårt system ges kontinuerligt av vårt distrikt i Stockholm. Hör av dig till redaktionen om du är intresserad

Birgitta Borg

Doris – författare och pensionerad Kungsholmsbo

Njutningspensionär och deltidsförfattare! Det säger Doris Dahlin om sig själv när vi träffas på ett Kungsholmskafé för en intervju. Doris är Kungsholmsbo sedan 17 år, men hon växte upp i Västernorrland och har tagit flera olika steg i livet innan hon landade i huvudstaden. Romandebut gjorde hon 1971, och hennes senaste bok kom förra året.

Doris Dahlin är en mycket reflekterande person med stor erfarenhet av hur människor fungerar i det privata livet och i det professionella. Hon har samlat på sig erfarenheter som inte alltid har varit lätta att genomleva. Men hon fann tidigt ett hjälpmedel för att komma tillrätta med tillvarons krångligheter: att skriva.

– Jag är en ständigt berättande, skrivande människa. Vad jag än gör och upplever skriver jag om det i huvudet. Ofta även på små lappar (som jag sedan sällan hittar). Det är en slags mani, en sjukdom, att inte bara vara i nuet utan ständigt vara beroende av – och älska – orden, formuleringarna. Den självkaraktäristiken hittar jag på hennes hemsida och vårt samtal över kaffe och budapestbakelse fördjupar bilden av henne. Hon har arbetat som utvecklingskonsult i såväl offentlig förvaltning som i näringslivet med inriktning på arbetsplatsrelationer mellan människor.

Vinn en bok av författaren Doris Dahlin!

Tre exemplar av Doris Dahlins senaste roman *Ogjort* lottas ut till Drakens läsare. Skicka epostmeddelande till redaktören eller slå en signal på telefon och uppge namn, adress och telefonnummer, så förrättas dragning efter utgivningen av detta Drakenummer, dvs efter Påskhelgen!

Epostadress:
bengtagnusson.skribengt@gmail.com
Tel (samtal eller sms): 072 – 330 73 13

– Jag har slutat med det jobbet nu, säger Doris, men det var mycket engagerande och det lärde mig mycket om människor. Erfarenheter, som jag på olika sätt har kunnat baka in i mina böcker. Ogjort utspelar sig i en liten västerbottensk by, där en kvinna i samma åldersgrupp som Drakens läsekrets spelar en avgörande roll: Gunborg är en äldre kvinna med humör och gott hjärta som vid sitt köksbord åstadkommer mycket för att göra världen en bit bättre. Doris är dessutom bibliotekarie, examinerad från Bibliotekshögskolan i Borås. Hur hinner man med sådant? Intresset för böcker, litteratur och läsning spelar väl in, men det säger också mycket om hennes energi, att mobilisera flera strängar på sin lyra. Hon är också mamma till två numera vuxna barn.



Jag är en ständigt berättande, skrivande människa. Vad jag än gör och upplever skriver jag om det i huvudet.

– Hur är det att vara Kungsholmsbo då, frågar jag.

– Det är ett rent nöje, säger Doris, jag har ju bott här på holmen i 17 år efter en första Stockholmsvanda på Södermalm. Det känns tryggt och jag uppskattar allt grönt som man kan hitta i parkerna. Och så närheten till vatten, viktigt, att på kort tid kunna ta sig ner till Riddarfjärden eller Klara sjö och promenera.

– Så du är en rörlig pensionär, säger jag med ett uppförande leende.

– Absolut, jag måste röra på mig för att hålla igång och stärka kroppen. Det är så viktigt, nu när man inte är purung längre. Jag gymmar varje vecka på Friskis & Sveltis, jag promenerar mycket, som sagt, och om det finns tillgång till snö tar jag gärna på mig längdskidorna. Men det är ju så dåligt med snö nuförtiden, eller hur? Var det bättre förr? Den här vintern har ju i det avseendet varit bedrövlig, om man inte tar sig norröver, förstås.

– Likadant är det med isarna, jag älskar

isvaksbad, så stärkande och uppfriskande! Intervjuaren ryser...

– Jodå, det är härligt, glittrar Doris, som att dricka fin champagne!

– OK, där hittade vi ett gemensamt glädjeämne! I övrigt då, matintresserad?

– Jadå, går gärna på restaurant, vi har flera fina sådana här på holmen. Men hemmavid är jag mera återhållsam kanske, och väldigt bra på att koka soppa på en spik.

– Som i de där TV-programmen där en stjärnkock kommer hem till någon kändis och troller fram läckra rätter av ett magert kylskåpsinnehåll?

– Absolut, det där kan jag också!

– Och så är du medlem i SPF, och därmed om inte läsare så dock mottagare av Draken?

– Javisst, men jag tillhör de passiva medlemmarna! Och jag ska läsa Draken med ännu större intresse nu, förstås! skrattar Doris Dahlin.

Text: **Bengt Magnusson**

Foto: **Jan-Åke Eriksson, Ordfront förlag**



Medlemssidor

För alla typer av medlemsärenden – vänd dig alltid till medlemssekreteraren

Elisabeth Ryde, 070-826 68 10

elisabeth@ryde.se



Vi välkomnar våra nya medlemmar och hoppas att ni kommer att trivas hos oss! Ni kommer att inbjudas till möte med styrelse och funktionärer. Även du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte är välkommen. Meddela då Anna Söderström, att du vill bli kallad till nästa möte för nya medlemmar.

Vad medför medlemskapet?

- Du kan delta i föreningens träffar, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang. Du får vissa rabatter och förmåner, se nästa sida.
- Du får förbundets tidning Senioren med nio nummer/år och SeniorDRAKEN med fyra.
- Du är också välkommen att delta i vårt föreningsarbete och få nya vänner och ny gemenskap. Medlemsavgiften är 280 kr.

Vänmedlemskap

- Du som är medlem i en annan SPF-förening kan vara vänmedlem hos oss, vilket kostar 80 kr/år. Som vänmedlem har du samma rättigheter att delta i föreningens aktiviteter som de ordinarie medlemmarna. Och så får du SeniorDRAKEN!
- Om du vill veta mera om föreningen ska du kontakta **Elisabeth Ryde se ovan.**

Gruppförsäkringar

Information Elisabeth Ryde, 070-826 68 10, elisabeth@ryde.se

Delvis nya villkor gäller för försäkringar tagna fr.o.m. 2019 04 01.

Villkoren ändras däremot inte för dem som tagit sin försäkring före 2019 04 01.

- Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppförsäkring. Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder.
- Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik gratis i tre månader. Den som vill behålla försäkringen därefter betalar premien med det inbetalningskort som kommer från Skandia.
- Nya medlemmar under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri för nya medlemmar de första tre månaderna.

Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet.

- Är du ansluten till Kivra (digital brevlåda) kommer all information från Skandia att skickas dit.

- Alla medlemmar är också kostnadsfritt anslutna till en kollektiv olycksfallsförsäkring vid föreningsaktiviteter. Om du skadar dig under (eller på väg till eller från) någon av våra aktiviteter kan du få ersättning - begär blankett från Skandia 0771-16 60 60.

Obs! Dessa försäkringar upphör att gälla om du går ur SPF Seniorerna! Obs!

!!! Viktigt om hemförsäkring när annan har nyckel till ditt hem !!!

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 om du har allrisktillägg.

- Du som har lämnat nyckel till **beviljad hemtjänst** och som valt Ifs hemförsäkring genom SPF Seniorerna har skydd mot stöld. Man rekommenderar dock att kunderna tecknar allriskförsäkring för att vara skyddade vid alla typer av intrång i bostad.

Lyssna, titta och njut av all kultur och underhållning på nätet!

Coronakrisen tvingar oss 70-plussare att vara inomhus, strandsatta i våra hus och lägenheter utom när vi tar den där dagliga promenaden med "socialt avstånd" till medmänniskorna – vare sig dom nyser eller inte.

TV:n och radion blir då ännu viktigare vänner i vår strävan att bryta isoleringen, särskilt för dem vars telefoner inte ringer så ofta.

Många pensionärer lever ju – tyvärr! – isolerade liv, släkt och vänner har tunnats ut i antal, kanske orken inte finns där, som den gjorde under de aktiva åren.

- En kompis till mig skrev upprymd häromveckan:

- Vad det är härligt med alla dessa gratis "play-plattformar" som dyker upp som svampar ur jorden på Internet!

Han nämnde några av sina favoriter:

Konserthuset i Stockholm och Berwaldhallen, Stockholmsoperan och Dramaten, Göteborgs Symfoniorkester och Helsingborgsoperan.

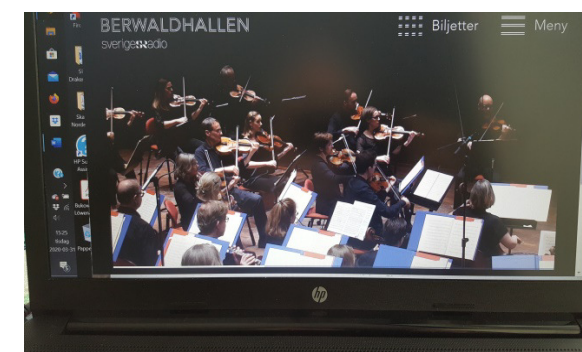
Och jag kunde bara hålla med, rikedom är verkligen bedövande. Om du, käre läsare, tillhör dem som ännu inte har upptäckt utbudet så vill jag uppmana dig att prova på! (Ni som är vana surfare behöver nog ingen undervisning i Draken). Du kommer inte att ångra dig. Mobilisera din laptop eller desktop, alternativt din uppkopplade mobiltelefon.

- Hur ska jag nu beskriva tillvägagångssättet för dig, som inte är så van att utnyttja potentialen i dina digitala apparater (dator, telefon...)?

Gör så här: skriv "www.google.com" i sökfältet på din webbläsare (det finns andra sökmotorer än Google men den används av de flesta). Klicka och skriv in till exempel **svt.play.se/genre/scen** i Googlesidans ruta (som har rundade hörn). Vips kommer du då till en innehållsrik sida med teaterpjäser och dokumentärer. "Sammy Davis – Artisten som hade allt", "Salome, opera av Richard Strauss", ja det är bara förnamnet.

En annan innehållsrik sida finner du här: skriv in " **www.concerthallorganisation.eu**" så får du som är musikälskare tillgång till inte mindre än 22 europeiska konserthus och deras

gratisutbud! Titta i högerspalten på den sida som kom upp: en bit ner hittar du Stockholms Konserthus bland alla nobla institutioner. Berwaldhallen vill inte vara sämre. Kolla upp detta: **www.berwaldhallen.se/play/**. I år celebreras Beethoven i samband med 250-årsjubileet av hans födelse. Fin genomgång av hans berömda symfoni nr 3, Eroican, av Sveriges Radios Symfoniorkester (se foto). Och mycket, mycket annat!



Sedan finns ju de betalbara webbplatserna för streaming av filmer för vilka du betalar en blygsam avgift (om du nu inte redan har Netflix...). En betalsajt heter Draken Film (låter det bekant?) och där kostar det 79 kr/mån för hundratals filmer från hela världen (**www.drakenfilm.se**). Det finns andra, bara att leta vidare! (Skriv "betalsajter för streamad film" i Googlerutan).

- Men du läser ju också, eller hur? Då tycker jag att du skriver in denna adress i webbläsaren: **https://litteraturbanken.se/bibliotek**. Litteraturbanken tillgängliggör svensk skönlitteratur och andra texter av vikt för vår förståelse av det litterära kulturarvet som e-böcker, bara att ladda ner.

- Vet du vad en radiopodd är? Googla fram **https://sverigesradio.se/poddradio** så får du se, eller snarare höra. Vål värt besväret! Enda risken med att ta till sig innehållet i den här sammanställningen är att du glömmer bort att sova...

För ett internationellt kulturutbud rekommenderar jag **openculture.com**. Finns hur mycket som helst där, mest på engelska.

Text och foto: Bengt Magnusson

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564 Plusgiro 32 04 61-7
 Program Plusgiro 67 33 16-6
 Resor Plusgiro 67 20 86-6



Styrelse

Birgitta Borg, ordförande	070-731 71 98	borgarnab@gmail.com
Birgitta Thulin, v. ordförande	070-999 94 03	gittanthulin@gmail.com
Nini Engstrand, v. ordförande	073-367 79 52	anine1946@gmail.com
Eva Söderbärj, sekreterare	073-983 85 82	esoderbarj@gmail.com
Thorvald Ehn, kassör	08-19 37 71 070-946 71 81	thorvald.ehn@telia.com
Elisabeth Ryde, medl.sekr.	070-826 68 10	elisabeth@ryde.se
Inger Larsson, programansvarig	070-525 07 79	spfdrankenprogram@gmail.com
Anna Söderström	070-226 70 97	annasoderstrom6@telia.com
Kerstin Levisohn, friskvårdsaktiviteter	076-103 91 99	kerstin.levisohn@gmail.com
Cristina Santos	076-863 15 59	ccristinaa@hotmail.com
Björn Sundström	070-670 04 08	bjorn.sundstrom1@gmail.com

Kontakt och postmottagare

Birgitta Jonsson, 076-827 00 19
 spfdranken@gmail.com
 Norr Mälarstrand 26, 112 20 Stockholm

Valberedning

Birgitta Jonsson, sammankallande
 spfdranken@gmail.com 076-827 00 19
 Birgitta Borgström, 073-905 74 87
 bsaborgstrom@yahoo.se
 Anders Karlberg 070-212 05 20
 kalma@telia.com
 Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
 kibbenb@gmail.com
 Mayli Allert 073-157 31 18
 mayli.allert@twotribes.se

Revisorer, ordinarie

Barbro Glantzberg 08-695 01 54
 barbro@glantzberg.se 070-728 39 05
 Krister Berinder 070-327 36 55
 krister.berinder@gmail.com

Revisor, ersättare

Göran Hiller 070-319 08 65
 goran.hiller@gmail.com

Resor

Lars Roxtorp 070-646 91 33
 larsroxtorp@gmail.com
 Lou-Lou Hoekstra-Skoog 073-589 35 45
 lou-lou@live.se

Hemsida

Birgitta Althén 070-263 47 06
 balthn@gmail.com

Pensionärsrådet, SPR

Ordinarie

Anders Lidbeck, ordförande 070-537 08 84
 Birgitta Dangården 070-292 51 73
 Hélène Sturzenbecker 070-699 12 48

Ersättare

Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
 Kerstin Levisohn 076-103 91 99

Programgrupp

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79
 Gunilla Andersson 070-483 28 12
 Birgitta Borgström 073-905 74 87
 Ulla Fernberg 070-467 81 02
 Solveig Hornbeck 070-242 47 22
 Cristina Santos 076-863 15 59
 Yvonne Sundström 070-371 13 12

Samhällspolitisk grupp

Birgitta Borg 070-731 71 98
 Monica Magnusson 070-682 83 83
 Cristina Santos 070-863 15 59
 Hélène Sturzenbecker 070-699 12 48
 Björn Sundström 070-670 04 08
 Birgitta Thulin 070-999 94 03

Program april – juni 2020

P g a risk för spridning av Coronaviruset har vi ställt in alla möten och aktiviteter under våren. De flesta i vår förening tillhör gruppen äldre och riskerar att drabbas extra hårt om de blir sjuka, så vi följer myndigheternas rekommendationer med största noggrannhet. Vårlunchen i maj är en av höjdpunkterna i vårt program. Vi hade redan beställt Vårlunch på Restaurangskolan 28 maj när information började komma från Folkhälsomyndigheten i februari. Nu har skolans restaurang stängt och vi vet inte hur situationen kommer att vara 28 maj, men vi väljer att presentera lunchen här tills vidare.

Vårlunch

28 maj 11.30 på Stockholms
 Internationella Restaurangskola,
 Alströmergatan 39

Meny: Välkomstbubbel

Förrätt: Crème Vichysoise (krämig potatis- och purjolökssoppa med parmesanchips och krispigt sidfläsk)

Varmrätt: Örtstekt lamm med rotfruktspuré och lammsky

Dessert: Bakad rabarber med mördeg och färskostmousse. Kaffe
 Bubbel och 2 glas vin/öl/alkoholfritt ingår.

Pris: 275 kr

Maxantal: 65 personer

Anmälan: Intresseanmälan (ej bindande) görs under perioden **20 april-15 maj** per sms till 070-525 07 79 (Inger Larsson) eller till 070-242 47 22 (Solveig Hornbeck) eller till spfdrankenprogram@gmail.com

Endast anmälningar som görs under denna period beaktas!

Efter 15 maj kommer vi att kontakta alla som lämnat intresseanmälan och meddela huruvida Vårlunchen blir av eller ej. Du kommer då också att få besked om du har fått en plats eller ej samt om hur du ska betala.

Vi arrangerar under våren inga andra aktiviteter än de som redovisas här på sidan.

Allt annat såsom luncher, PUB-träffar, föreläsningar, teaterbiljetter, o d uteblir. Vi återkommer förhoppningsvis med detta i höst.

Ta väl hand om varandra! Vi ses i höst!

Programgruppen



Fritidsaktiviteter

Välkomna till våra fritidsaktiviteter. Samordnare av fritidsaktiviteterna är *Kerstin Levisohn*, 076-103 91 99, kerstin.levisohn@gmail.com. Med anledning av Corona har vi under resten av våren och sommaren endast utomhusaktiviteter. Vid dessa följer vi myndigheternas rekommendationer. Skandias mötesförsäkring gäller.

Stavgång – alla onsdagar 10.00- ca 11.00

Stavgång i seniortakt. Ta buss 1 till hpl Flottbrovägen och gå ca 50 m i bussens riktning till COOP Badstrandsvägen 28.

Boule måndagar och onsdagar 10.00

fredagar 14.30.

Måndagar och onsdagar spelar vi på Wivalliusplanen nedanför Ryska Ambassaden. Där spelar vi 10.00 - ca 13.00 med en paus för medhavd lunch. På fredagar spelar vi på Hornsbergs strand in-till Moa Martinsons torg. 14.30 – ca 17.00. Har du inte spelat boule tidigare så passa på och pröva om det är något för dig!

Välkommen till en mycket trevlig bouleklubb!

Börje Järvall, 076-279 95 82

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

Gubblunk – alla fredagar 10.00

Vi vandrar till platser inom och utom vår stadsgräns. Vi slutar oftast med fika. Samling vid Fridhemsplans T-bana Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Ta med SL-kort. Ingen föranmälan.

Lars Roxtorp 070-646 91 33

Berndt Lundberg 070-875 08 81



Mingel, bubbel och modeshow

Ska vi lämna Kungsholmen ett tag och göra en utflykt via Tranebergsbron till de okända landen i väster? Varför inte? Låt oss följa med Margareta Hjalmarsdotter på klädmingel!

Den 5 mars fylldes O'Sofina vid Nockeby Torg av ett drygt 20-tal förväntansfulla damer. I boutiquen bjöd Lotta och hennes mamma Maud på modeshow, bubbel och snittar. Sen var det bara att shoppa loss. Ljudvolymen ökade markant och provrummen fylldes snabbt.

Namnet O'Sofina klingar säkert välbekant för många. Mamma, Maud Svensson, har drivit verksamheten inte bara hemifrån utan även i Gamla Stan, i Gallerian, på Biblioteksgatan och Nybrogatan. Sedan 1999 ligger affären på Nockeby Torg. Dottern Lotta tog över chefskapet år 2009.

– Kläderna ska prata, anser Lotta. Det ska vara kvalitet och stil, och så ska dom vara sköna.

Butiken är fullmatad med härliga kläder, skor, handskar, smycken och väskor. Stilarna går från klassiskt till hippt. Här fanns allt, i alla storlekar, former och färger. Saknar du något lovar en tillmötesgående personal att snabbt hjälpa till att skaffa fram. Sitter inte ditt utvalda plagg perfekt får skräddaren på torget ett snabbesök, och en stund senare är allt fixat till din belåtenhet. Superservice, med andra ord.

Drakens reporter överränner ett varmt tack till Lotta och mamma Maud för en generös och glad kväll med många goda tips. Tack också till SPF för en välarrangerad modekväll.

Text och foto: **Margareta Hjalmarsdotter**



Så här såg det ut i O'Sofinas butik vid Nockeby Torg när SPF-gänget minglade, bubblade och provade kläder den 5 mars.



Charlotte (Lotta) Christersdotter.

Coronan har kommit över oss alla som ett slag i solar plexus

Vi 70+ måste ta till oss information och förmaningar, men för Guds skull glöm inte ert sunda förnuft!

- Som alla förstår är tyvärr vårens aktiviteter i Draken minimerade.

- Drakens presidium har träffats per mail och föreslagit styrelsen att vi ställer in de inomhusaktiviteter vi själva arrangerar såsom Drakenträffar, Öppet hus, Zumba, Akvarellmålningen, föreläsning om smärta, Kick off-mötet för aktivitetsansvariga och möte med nya medlemmar. Även styrelsemöten ställs in, vi använder i stället mail och telefon.

- Däremot fortsätter vissa utomhusaktiviteter: Gubblunken fortsätter (men inte Tjej-lunken). Stavgången på Essingen fortsätter, en perfekt aktivitet nu, utomhusboulens bakom Ryska ambassaden och vid Hornsbergsstrand fortsätter förutsatt att vädret är OK.

- Det mesta ställs alltså in under mars, april och maj utom att vi fortfarande hoppas på att kunna ses på – vårlunchen!

- Social gemenskap är viktig även i orostider, men som tur är finns telefoner och datorer, och man kan även promenera tillsammans fast med visst avstånd. Ring era vänner och de seniorer som är ensamma.

- Hur får vi seniorer hem våra förnödenheter? Grannar eller släkten kan hjälpa till att handla och vissa mataffärer öppnar redan kl 07.00 speciellt för seniorer - men vantar på, håll avståndet! och ha gärna en liten flaska handsprit till hands när besöket är över.

Man kan också beställa livsmedel via nätet.

- Ni har säkert hört att flera restauranger är utan gäster och därför försöker ge service på annat sätt, t ex genom att leverera färdig mat, bl a Omni på Hagaesplanaden 50 som vi besökte i februari. De säljer husmanskost, att hämta själv vid restaurangentrén, eller få hem på annat sätt. Ring Omni 08-30 08 88.

- Förutom mat behöver vi ha viktiga läkemedel hemma. Om du inte kan gå till apoteket ring dem eller kontakta via nätet för hemleverans.

- Om du känner dig sjuk så ska du i första hand kontakta 1177 för information!!

- Ta väl hand om er. Vi ses så småningom. Kanske på Vårlunchen! Från ett soligt men kylslaget Roslagen *Birgitta Borg*

Om du behöver hjälp

- Medicinsk rådgivning - ring 1177.

(Du som har generella frågor kring coronaviruset som inte handlar om sjukdomssymtom - ring **113 13**. Lång väntetid.)

- Kungsholmens Sjukvårdsförening

Du som är medlem i Kungsholmens sjukvårdsförening kan ringa **08-650 75 68** och tala med sköterskorna, hembesök och mottagning görs dock inte nu i coronatider.

Stadens hjälpinstanser för icke medicinska situationer

Vid akuta situationer under kontorstid

Ring **Äldre Direkt 08-80 65 65**

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

Vid akuta situationer utanför kontorstid

Ring **Trygghetsjouren 08-508 40 700**

Har jourhandläggare som kan bevilja hemtjänst akut, här finns också läkare, hemsjukvård och hemtjänst för akuta situationer!

Att få träffa samma husläkare vid nästa besök – går det för sig?

I Coronatider ställs allt som handlar om sjukvård på huvudet. Epidemin kräver oerhörda resurser av samhället och av enskilda – inte minst oss äldre, som ju utgör en särskild riskgrupp.

- Men när läget nån gång har återgått till det normala kommer ett särskilt problem att finnas kvar. Det handlar om att kontinuerligt och i möjligaste mån få träffa samma doktor när vi konsulterar våra vårdcentraler.

- Ett brev till redaktionen för Draken lyfter frågan. Så här skrev signaturen JON:

”Husläkaren är en ny läkare nästan varje gång jag besöker vårdcentralen. Det blir en hastig koll av min journal, Hur mår du-frågor, lite blodtryck och så till slut Pröva på det här”.

- Redaktionen tog kontakt med JON och fick reda på lite bakgrund:

– Jag och min hustru har anlitat en och samma husläkarmottagning i mer än tio år. Vi är lite över 80 år nu och mår bra med bra vård och med stöd av mediciner. Våra erfarenheter av husläkarmottagningen har varit ganska bra, bortsett från en sak: att nya läkare ständigt dykt upp på mottagningen under senare år.

– Vilken husläkarmottagning ska man då vända sig till om man vill ha en fast läkare? Man kanske inte accepterar att träffa en ny, oengagerad läkare vid varje besök?

Draken avser att återkomma med en belysning av husläkarsituationen på Kungsholmen i nästa nummer, dvs i början av hösten. Här några exempel på frågor som vi vill belysa:

- finns det möjligheter att få träffa samma husläkare över längre tid?
- finns det en särskild mottagning för de som är över 80?
- finns det geriatrisk specialkompetens eller endast allmänmedicin?
- finns möjlighet till besök samma dag eller dagen efter vid akuta besvär?
- finns möjlighet till genomgång av mediciner?

Du, som vill bidra till att belysa och diskutera de här viktiga frågorna: hör av Dig till Drakens redaktion!

Bengt Magnusson, 072 – 330 73 13,
bengtagnusson.skribengt@gmail.com, ser fram mot Ditt bidrag!

Bengt Magnusson, redaktör för Draken

Kungsholmens trygghetsringning

Du som bor ensam kan få någon att ringa till innan du börjar din dag. Tjänsten är gratis.

- Ring vår telefonsvarare, vi lyssnar av den. Har du av någon anledning glömt att ringa ringer vi upp dig. Om du inte svarar ringer vi en kontaktperson du valt. Vill du ha mer information eller hjälpa till att lyssna av telefonsvararen? Ring

Margaretha Alming, 08 - 653 51 31



Baltzar träfflokal har stängt med anledning av coronavirusets spridning.

Beslutet omfattar all verksamhet i lokalen. Vaktmästarservice stänger också tillfälligt. Beslutet omfattar inte trygghetsringningen (se ovan) som har eget rum i lokalen.

Har du frågor ring Tero Tegel, 08-508 08 410
Tack för visad förståelse

Drakens årsmöte 2020



BJ-35

Årets årsmöte ägde rum 26 februari i församlingssalen på Parmmätargatan.

Lars Riddervik var mötesordförande och mötet gick raskt och proffsigt. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och valberedningens förslag till styrelse antogs direkt.

- **Birgitta Borg** omvaldes som ordförande och **Cristina Santos** och **Björn Sundström** valdes som nya styrelseledamöter.



Björn Sundström



Cristina Santos

- Draken fick nu en ovanligt stor styrelse om elva medlemmar. Men det krävs mycket arbete för att hålla alla våra verksamheter igång, så styrelsen är mycket glada att bli flera. Ingen kommer att vara sysslolös, jag lovar!

- **Lars Roxtorp** valdes av årsmötet till hedersmedlem. Lasse har suttit i styrelsen och har i många år varit mycket engagerad i föreningen. Numera ägnar han sig framför allt åt Drakens resor och att leda Gubblunken.

- **Birgitta Jonsson** avgick efter 15 år som redaktör för Draken och avtackades av Birgitta Borg med blommor och present. (Vår nya Drakenredaktör Bengt Magnusson presenterades i förra numret av Draken.)
- Efter årsmötet åt vi semlor och den nya styrelsen konstituerade sig. Ett nytt arbetsår har börjat!

Birgitta Jonsson

SeniorDRAKEN Ansvarig utgivare

Birgitta Borg 070-731 71 98

Redaktör

Bengt Magnusson 072-330 73 13

Annonser

Lars Roxtorp 070-646 91 33

Karl Ivar Borg 073-954 06 96

Annonspriser:

Sista sidan fyrfärg: 4 000:-

Helsida fyrfärg: 3 500:-

Halvsida fyrfärg: 2 000:-

Kvartssida fyrfärg: 1 000:-

Tryck: Vällingby Tryckeri - en del av

Färgtryckarn info@vallingbytryckeri.se

www.vallingbytryckeri.se; 08-445 40 30

Draken nr 3 2020 kommer ut tidigast i vecka 35 Manusstopp 27/7 Annonser 3/8



Kontakt och nätet



Vår webbplats heter www.spfdraken.se.

Välkommen dit! Vi önskar förslag, synpunkter, nya idéer och reportage från våra aktiviteter från er medlemmar. Skriv några rader, bifoga ev foton och mejla till

Birgitta Althén, balthn@gmail.com.

Mejla till Draken på spfdraken@gmail.com

Vi har också en e-postlista för information och inbjudningar till medlemmarna. Anmäl dig till listan på spfdraken@gmail.com.

Draken har också en facebook sida, **SPF Seniorerna Draken Kungsholmen**, där vi lägger ut allmän information. För föreningsinformation hänvisar vi till webbplatsen.

Facebookgrupp - Internet på äldreboende.

Här arbetar vi tillsammans med SeniorNet Kungsholmen för att alla äldreboenden i Sverige ska ha internetmöjligheter för de boende. Som det är nu har bara drygt 50 % internet. (I Stockholm har dock alla kommunala boenden internet.)

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

E-post - info@spfstockholm.se. Webbplats spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet. och Facebookadress

SPF Seniorerna Stockholmsdistr.

SPF Seniorerna Förbundskansliet

08- 692 32 50, 9.00 - 12.00 och 13.00 - 16.00

Box 225 74, 104 22 Stockholm,

Besöksadress Hantverkargatan 25 B, 6 tr

www.spfseniorerna.se; info@spfseniorerna.se

Facebookkonto - SPF Seniorerna.

Twitterkonto - @SPFSeniorerna.

Tidningen **Senioren** har en trevlig hemsida, www.senioren.se, med nyheter, debatt, spel extramaterial och möjlighet att delta.

Facebookkonto - Tidningen Senioren

Twitterkonto - @Seniorentwit

Medlemsförmåner och rabatter

Förbundets förmåner finns i **Senioren** och på www.spfseniorerna.se

Som medlem i stockholmsförening inom SPF Seniorerna har du rabatt eller annan förmån hos nedanstående företag. Läs mera på www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/formaner/

- **Activeage**, 08-684 244 23

- **Aurora Hud- & Kroppsvård**, 070-550 70 96

- **Birka Cruises**, 08-702 72 00, www.birka.se

- **BokaNerja**, 08-446 803 48

- **CK:s Resor**, christer@ckresor.se

- **Lotus Travel**, 08-545 188 40

- **Länsförsäkringar**, 08-562 834 00

- **Metropol Auktioner**, 08-673 48 80

- **Optikbaren**, 08-653 65 55

- **Ortopedservice**, 08-21 23 23

- **ReseSkaparna**, 08 - 94 40 40

- **Sankt Eriks Begravningsbyrå**, 076-858 05 81

- **Stockholm Medical Office**, 08-545 816 70

- **Strömma Turism & Sjöfart AB**, 08-1200 4000

- **Studieförbundet Vuxenskolan**, 08-679 03 00

- **Tallink Silja Line**, 08-88 21 40

- **Tekniska Museet**, inträde 100:- vard eft 12.00

- **Viking Line** 08- 452 40 00

Smart Senior

hundratals rabatter och förmåner.

Ingår kostnadsfritt i ditt SPF-medlemskap!

Registrera dig på

www.smartsenior.se/spfsthlm.

Du kan också ringa **08-410 426 10**



Kraftfulla informationsåtgärder krävs för att minska bedrägeribrott mot äldre

Tillvägagångssätten vid brotten är flera, men bedragarna utger sig ofta för att vara från banken, polisen eller en annan institution som de äldre har förtroende för.

De riktar sig mot en allt äldre grupp, många brottsoffer är över 80 år. Förutom att bedragarna många gånger kommer över personens livsbesparingar, innebär det också ett svårt trauma för den utsatte.

- Bedragarna kan säga att de är poliser som kommer med dödsbesked, att de ska stoppa ett bedrägeriförsök eller stoppa pågående brottslighet i närområdet. Den första kontakten sker ofta via telefon eller sms för att sedan avslutas med att bedragaren lurar till sig bankkort, pinkod eller värdesaker i hemmet.

- Polisen har tagit fram ett informationsblad med tips och råd. Inom kort kommer också polisen i samarbete med SPF och PRO med ett större informationspaket "Försök inte lura mig" med råd och tips till äldre hur man skyddar sig i hemmet, på nätet och på stan.

Detta är ett sammandrag av ett informationsblad från polisen. Här kommer också två länkar till polisens webbplats om hur man förebygger brott och hur man anmäler fullbordat brott

<https://polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/aldre-och-funktionsnedsatta/>
<https://polisen.se/utsatt-for-brott/olika-typer-av-brott/bedrageri/>



Viktiga råd och tips

- Polisen ber aldrig om inloggningskoder till banken eller BankID. Man ger heller aldrig dödsbud via sms.
- Om någon säger att den ska göra ett hembesök, fråga varifrån han eller hon ringer, och lägg sedan på luren. Ring sedan till den institution som personen säger sig kontakta dig ifrån för att se om det stämmer.
- Om det kommer ett oanmält hembesök, släpp aldrig in någon obekant i ditt hem.
- Om du är osäker, ring upp en anhörig eller annan som kan hjälpa dig.
- Ring din bank direkt om du lämnat ut några uppgifter, så att de kan spärra ditt konto och försöka hindra att pengar skickas. Ring sedan polisen, 114 14.

Lämna aldrig ut inloggningsuppgifter till någon - varken till polisen eller banker

Text och foto: Birgitta Jonsson



Varning för falska poliser och andra bedragare

Den senaste tiden har äldre personer utsatts för bedrägerier av falska poliser. Det kan ske via telefon eller hembesök.

Det kan gå till på olika sätt. Till exempel att någon ringer upp och säger sig arbeta för Polismyndigheten, och behöver tillgång till ditt bankkort, pin-kod och värdesaker. En stund senare kommer någon för att hämta sakerna. Men bedragarna kan också ange andra orsaker till att vilja komma in i din bostad.

Så skyddar du dig:

- ◆ **Lägg på luren om någon ringer och du blir osäker.** Det gäller oavsett om personen utger sig för att vara en nära släkting, från banken, ett företag eller en myndighet som t.ex. polisen.
- ◆ **Kontrollera personen som ringer, skickar mejl eller ringer på dörren.** Om personen säger sig vara polis kontakta 114 14 för att komma till växeln och där be att få ta reda på om det är en polis. Är det personal från någon annan myndighet eller företag ringer du deras växel. Be dem kontrollera personens mobiltelefon för att bekräfta att det är rätt person som besöker dig.
- ◆ **Ring en anhörig eller bekant, sök stöd.**
- ◆ **Släpp aldrig in en obekant person i ditt hem.** Stäng dörren om du känner oro. Polisen åker aldrig hem till någon för att hämta bank- och/eller kreditkort eller andra värdesaker. Om någon kontaktar dig med ett sådant ärende är det en bedragare.
- ◆ **Lämna aldrig över legitimation, bankkort eller din kod till någon annan person.**
- ◆ **Vid pågående brott ring 112.** Om brottet inte är pågående ska du ringa 114 14.

**Om du utsätts för brott
ring 112**

Resekalendarium 2020

Vill du boka resa eller beställa programblad?

Kontakta vårt reseombud **Lars Roxtorp**, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com
eller **Lou-Lou Hoekstra-Skoog** 073-589 35 45, lou-lou@live.se

Betalning framgår av respektive programblad. Resorna gör vi ofta i samarbete med andra SPF-föreningar. Information om resorna finns även på vår webbplats www.draken.se

Coronaviruset har tvingat oss att ändra avresedagar från tidigare nummer av Draken och kan beroende av sjukdomens utbredning i världen justeras.

1 – 4 juni (datum kan ändras) Hangö och Fiskars i södra Finland.

Vi åker med Viking Line till Åbo där vi möts av vår guide och buss.

Via Kungsvägen besöker vi bl a Fiskars som vi kanske känner bäst för sina saxar och andra verktyg av hög kvalitet. Men den gamla bruksorten har mycket annat av konstnärliga aktiviteter att visa. Hangö är den sydligaste hamnstaden i Finland och känd inte minst som seglar-nas stad. Vår guide och värdinna *Leena Immu-nen* bjuder på pianokonsert och andra över-raskningar. Pris från 5 395:-. Enkelhytt och enkelrum + 875:- Arrangör Viking Line



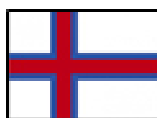
23 – 26 juni (datum ändrat) Skagen - konstnärsorten på Jylland

Vi åker buss från Stockholm och färja från Göteborg. Vi får privatvisning av de kända Skagens Museum och Anckers Hus. Vi går ut på revet där de 2 haven möts, äter gott och lär oss varför Skagen blivit konstnärernas paradis. Hemresan sker med snälltåg från Göteborg. Se även CK:s annons på motstående sida.



15 – 19 augusti (datum ändrat) Dramatiska Färöarna

Öarna ligger mellan Island och Norge men tillhör det danska Kungariket tillsammans med Grönland. Där bor ca 50 000 personer och de har egen flagga och ett eget språk "färöiska". Kända för sina höga klippor, branta sluttningar och brusande hav. Se CK:s Resors annons på motstående sida.



18 augusti (datum ej ändrat) Bussutflykt till Linköping och på Göta Kanal.

Vi åker med buss från Stockholm till Bergs Slussar där vi går ombord på fartyget M/S Wasa Lejon och under ca 3,5 timmar passerar vi med guide nio slussar och två akvedukter. Under färden äter vi också en god lunch med kött eller fisk, smör, bröd och kaffe.

I Borensberg hämtar bussen oss och vi gör ett besök i Gamla Linköping. Pris 895:- kr inkl buss, båt, lunch och guide.



27 sept – 1 okt (datum ändrat) Underbara Lissabon

Portugals spännande och vackra huvudstad. Vår guide Isabel Höckert tar oss till gamla och nya sevärdheter och museer. En dagsutflykt till Costa Azul, den blå kusten, med vinprovning, lunch med skaldjur och andra godsaker i en fiskeby. Vi bor på **Hotel Neya**.

Pris ändrat till 12 950:- Enkelrum + 2 300:-
Arrangör ReseSkaparna



I nästa nummer av Draken

- Badparadiset Mae Phim
i Thailand Avresedatum
14/11 och 26/11 2020 samt
30/1 och 11/2 2021
Se CK:s Resors annons på motstående sida.



Några tips när du är ute och reser

- Komplettera gärna din hemförsäkring med resetillägg om det inte är inbakat.
- Beställ EU-kortet kostnadsfritt från Försäkringskassan så får du sjukvård om något händer i annat EU-land.
- Tänk på att använda platsens wifi för dator och mobil på hotell och varuhus.

SPF Draken och CK:s Resor erbjuder nu tre spännande resor



Specialerbjudande från SPF Draken och CK:s Resor!
Boule och vandring i Thailand! (OBS! Gäller endast datum nedan.)



CK:s Resor
Christer Kullberg

FLY MÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.



NYHETER

1. BO UTAN EXTRA KOSTNAD i lägenhet på 36 kvm
2. UTFLYKT "Två huvustäder i ett nötskal"
3. UTFLYKT "Nationalparksduo" med gränsmarknad och hembesök hos en privat familj.
4. FÖRLÄNGNING 6 dagar på Koh Chang
5. SPELA GOLF I THAILAND paket med 4 banor och golfvärd

Res med SPF och få 2.000:- RABATT!

NYHET! LONG STAY upp till 53 dagar Läs mer på cksresor.se

Pris endast 21.985:- /person i dubbelrum (med er rabatt) Enkelrumstillägg 3.180:-

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess el Avatara lgh
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christer och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider och utfärder.

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på www.cksresor.se

Aktivitet:

- Chi gong / jympa varannan morgon

Vi upprepar denna omtyckta nästan

All inclusive-resa till Thailands genuina pärla

Badparadiset Mae Phim

Guider för mer än tionde året i följd: Christer och Tomas.

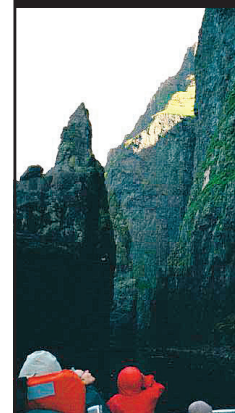
Resdatum: 14/11 och 26/11 2020 samt 30/1 och 11/2 2021.

14-dgrsresa med härliga bad, spännande utflykter och ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare. Endast 21.985:- (inkl. er rabatt), med möjlighet till förlängn. med 6 alt. 12 dagar för endast 4.900:- resp. 9.400:-/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar.

SPECIAL!
BOULE
OCH VANDRING
I THAILAND

På ovanstående resor kan ni spela Boule under ledning av SPF Kungsholmens bouleentusiast Lasse Roxtorp på hotell Princess nyanlagda banor i deras lummiga trädgård. Lasse har även lagt upp olika vandringsrutter i Mae Phims omgivning och alla våra gäster är välkomna att följa med på dessa vandringar.

Vi är Sveriges största researrangör av resor med reseledare till bl.a. Färöarna. Följ med till denna annorlunda ö där du upplever något utöver det vanliga!



Dramatiska Färöarna

med sina höga klippor, branta sluttningar och brusande hav.

En - nästan - All inclusive resa 15-19/8 2020

För de allra flesta svenskar är ögruppen helt okänd. Men det stora intresset för just Island har nu även smittat av sig på Färöarna.

Till skillnad från Island har Färöarna inga vulkaner, gejsrar eller varma källor att skryta med. Men naturen är minst lika fantastisk som den isländska, om inte vackrare. Medan Island har många stäppliknande områden, så är Färöarna mer dramatiskt, med höga klippor, branta sluttningar och brusande hav.

Med Skagenspecialisten Christer som reseledare Skagen 23-26/6 2020

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

Vi besöker också Grenen (Danmarks nordligaste udde, där haven möts), "Den Tilsandede kirke", Oddecentrat, Kandesstederna, "öknen", f.d. Svenska Sjömanskyrkan och konstnärshemmet Drachmanns Hus.



Vi bor på Skagen Motel, det enda hotell nära Skagens centrum där alla rum har dusch och toalett

Pris endast 6.785:- /person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg 1.200:-

Res med SPF och få 2.000:- RABATT! Pris endast 18.485:- /person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg 1.200:-

I priset ingår:

- Flygresor och flygskatter t/r Arlanda - Färöarna
- Busstransfer t/r flygplatsen - Tórshavn
- Alla utfärder enligt programmet
- Övernattning i dubbelrum med dusch/wc på hotell Hafnia alt. hotell Føroyar
- Frukostbuffé, sista dagens morgon lätt avresefrukost
- Fyra 2-rätters middagar
- Lunch dag 2, 3 och 4 (dag 2 i form av lunchpaket från hotellet)
- Svensk reseledare samt "blandnavisktalande" lokalguide.

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på www.cksresor.se

I priset ingår:

- Bussresa, bro- & vägavgifter
- Övernattning i dbl-rum på Skagen Motel
- Frukostbuffé
- Middag dag 1 och 2 (exkl dryck)
- Guidad privatvisning på Skagens museum och Anckers Hus
- Besök i f.d. Skagens Sjömanskyrka inkl. förmiddagskaffe
- Drachmanns Hus samt utfärder till Grenen, "Den Tilsandede Kirke" och "Öknen"

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på www.cksresor.se

Anmälan till Lars Roxtorp, 070-646 91 33 eller larsroxtorp@gmail.com.

Välkommen till ICA Kvantum

Din Färskvarubutik på Kungsholmen



Vår fantastiska personal finns här för dig varje dag mellan 7-22 med en butik laddad med det mesta du kan tänkas vilja köpa i en matbutik. I vår Bistro kan du sitta ner för en fika, ta en lunch eller varför inte ett glas vi eller en öl.

Varje tisdag, hela dagen, har vi Seniorrabatt på 5 % som är laddat på ditt ICA Kort och du handlar precis så mycket du vill det finns inga köpkrav för att få rabatten.

Under oss hittar du vår Parkering och därifrån tar du hissen upp till Butiken. Laddar du ner Apconas App och handlar för 500kr så står du Gratis i garaget i 1 timme.

Varmt Välkommen



Pia & Niklas med våra härliga medarbetare

