



Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Nr 3 - 2018



Foto: Birgitta Jonsson

Välkomna till höstens alla program!

Observera de tidiga datumen: Drakenträffen 4/9 om "Donald Trumps USA" med Olle Wästberg (sid 11), Föreläsning om smärta 10/9 (sid 10), och Pubträffen 11/9 (obs datum! Sid 11)

**På sidan 10 kan ni också läsa om årets Seniordag 23/10
"Kungsholmen – ett paradiset för seniorer?"**

**Höstens kalendarium ligger som bilaga att sätta upp på din anslagstavla.
Och så en uppmaning till alla som vill ha meddelande om luncher och annat att
anmäla sin e-postadress till spfdraken@gmail.com**

FOTO

Lokal på Södermalm.
Ledare: Calle Elf

Systemkamera – nivå 1
4 ggr | 1 895 kr
mån 10-12.30 | start 24/9

Systemkamera – nivå 2
4 ggr | 1 895 kr
mån 10-12.30 | start 5/11

HANTVERK

Silversmide i Vasastan
8 ggr | 3 250 kr | 18-20.30 | start tis 4/9 eller
ons 10/10
Vasastan
Ledare: Cecilia Zedendahl

Silversmide och emaljering
Lör-sön 20-21/10 | 2 600 kr | 10-16
Vasastan
Ledare: Cecilia Zedendahl

HÄLSA & LIVSSTIL

Lokal: Alviks Kulturhus, Gustavslundsv. 168

Qigong – Taichi qigong
12 ggr | 1 150 kr | tis 11-12 | start 11/9
Ledare: Harriet Sohlman

Qigong
10 ggr | 990 kr | tors 10-11.30 | start 13/9
Ledare: Anna Holtenstam

Lättgympa
12 ggr | 710 kr | tor 9.30-10.30 eller 11-12
start 13/9
Ledare: Barbro Bengtson

MUSIK

Lokal på Södermalm.
Ledare: Klaes-Göran Jernhake

**Musikens historia från Stravinskij till
Arvo Pärt**
8 ggr | 1 380 kr | ons 10.30-13 | start 3/10

Musiklyssning och konserter
8 ggr | 1 380 kr | mån 14-16.30 | start 1/10

**Symfonins historia från Berlioz och
Mendelssohn till Mahler**
10 ggr | 1 720 kr | mån 10.30-13
start 1/10

SAMHÄLLE

**Integration eller utanförskap – en
fråga om kunskap?**
5 ggr | 425 kr | tors 14.30-16.45
start 27/9 | Södermalm
Ledare: Ing-Marie Persson

SJÖLIV

Förarintyg navigationskurs
4 ggr | 2 975 kr | lör-sön 9-16 | intensiv
10-11/11 och 24-25/11 | Södermalm
Ledare: Björn Mellbom

SKRIVA

Lokal på Södermalm.

Skrivarkurs, grund
7 ggr | 2 550 kr | tors 18-20.15
start 18/10
Ledare: Malin Haawind

SLÄKTFORSKNING

Lokal på Södermalm.
Ledare: Ulf Berggren

Nyfiken på släktforskning
Ons 12/9 | 250 kr | 13-15.30

Släktforskning – grund
7 ggr | 1 975 kr | mån 9.30-12 | start 17/9
7 ggr | 1 975 kr | mån 13-15.30 | start 29/10
2 ggr | 1 975 kr | lör 10-16 | intensiv
17/11 och 24/11

SPRÅK

FRANSKA

Ledare: Jean-Marie le Huche

Franska, avancerad
10 ggr | 850 kr | mån 16-17.30 | start 1/10
Brommaplans bibliotek, Klädesvägen 12

Fransk konversation
12 ggr | 1 375 kr | tors 12.40-14.10 | start 27/9
Östermalms föreningsråd, Valhallav. 148

Vardagsfranska
12 ggr | 1 375 kr | tors 14.25-15.55 | start 27/9
Östermalms föreningsråd, Valhallav. 148

SPANSKA

Spansk litteratur och konversation B2
10 ggr | 1 075 kr | tis 9.30-11 | start 25/9

Östermalms föreningsråd, Valhallav. 148
Ledare: Hans-Allan Carlsson

FÖRELÄSNINGAR & KULTUR

TEMA RESMÅL

Pris inklusive kaffe och kaka.
Lokal: Biografen Victoria, Götgatan 67
Föreläsare: Jörgen Fredriksson

Gamla och Nya Sidenvägen
Onsdag 3/10 | 220 kr | 13-ca 15

Sydafrika
Onsdag 28/11 | 220 kr | 13-ca 15

KONST & KULTUR

Pris inkl kaffe och kaka.
Lokal: Biografen Victoria, Götgatan 67
Föreläsare: Göran Stähle

Självporträtt
Onsdag 26/9 | 220 kr | 13-ca 15

Konsten i Paris
Onsdag 21/11 | 220 kr | 13-ca 15

ANDERS HANSERS NYA FILMER

Från ABBA till Mamma Mia!
Torsdag 18/10 | 220 kr | 13-ca 15
Lokal: Biografen Capitol, S:t Eriksgatan 82

Sven Hedin och Sidenvägen
Torsdag 6/12 | 220 kr | 13-ca 15
Lokal: Biografen Grand, Sveavägen 45

KONDISVANDRINGAR

5 Söndagar: 26/8, 16/9, 7/10, 11/11, 2/12
420 kr för fem tillfällen, 140 kr/enstaka till-
fälle, exklusive förtäring.

Anmälan och avanmälan

Kontakta Margareta Forselius,
08-679 03 81 eller
margareta.forselius@sv.se

Kom ihåg att avanmäla dig om du fått
förhinder till en kurs eller ett kulturar-
rangemang.

Vi har uppdaterat vår integritetspolicy.
se www.sv.se

Ordföranden har ordet

I skrivande stund, juli 2018, sitter jag och tittar ut över Norrtäljeviken med fötterna i svalt vatten för att kunna greppa min glödheta penna! Beträffande den klimatsituation som nu råder i vårt land kunde vi läsa i Norrtäljetidningen att det i sociala medier framgår att åtskilliga personer inte tar myndigheternas skarpa uppmaningar på allvar. Eldningsförbudet och uppmaningar att spara vatten nonchaleras å det grövsta, d v s en massiv misstro mot myndigheternas krav på oss medborgare att hjälpa till i en för oss alla livsfarlig situation. Man vill inte tro det är sant!

Även detta år deltog vi, SPF Seniorerna, tillsammans med SKPF och PRO i News 55:s satsning på att i Almedalen föra ut seniorers situation i samhället via bl a väl besökta föreläsningar. Vi var några från olika SPF-distrikt som deltog och hjälpte Gotlandsdistriktet att bemanna SPF-tältet och tala om våra viktigaste frågor inför valet. Mycket folk, en del kändisar, men inga bråkstakar besökte vårt tält.

Beträffande våra valfrågor är det läge att nämna dem här eftersom valet närmar sig: – ” KRYSSA EN SENIOR” – vi behövs i beslutande församlingar som Sveriges Riksdag, vi är över två miljoner seniorer men är nu dåligt representerade, våra frågor ”glöms” bort. Se även sid 17.

– STÄRK SENIORERS EKONOMI
Starta omedelbart en översyn av hela pensionssystemet och ”dutta inte” med småsummor hit och dit. Ta bort skatten för pensionsinkomster.

– BOSTÄDER
anpassade för seniorers behov. Speciellt servicehus och vård- och omsorgsboenden saknas. Framtidsstudier visar att det kommer att råda stor brist på sådana boenden.
– TRYGG VÅRD och OMSORG
Vi vill ha en egen läkare vilket ger kontinuitet och främjar hälsan samt en satsning på ett kompetenslyft i geriatrik för all vård- och omsorgspersonal.

OBS! Ta alla chanser att påpeka detta för era politikerkontakter!



Vårt goda samarbete med **Stockholms Sjukhem** fortsätter och Marianne Spiik, deras kommunikationschef, har hjälpt oss ta fram två föreläsningar med för oss jätteviktiga ämnen under hösten. Den ena handlar om smärta, varför smärta uppstår och hur man kan lindra den. Vi har under åren haft en hel del föreläsningar med viktiga frågor men smärta har vi aldrig haft. Se sid 10.

Den andra föreläsningen handlar om demens, både tidiga tecken och senare symtom och hur många demenssjukdomar finns det? Kan vi förebygga att demens uppstår? Kan vi underlätta den sjukes situation genom stimulans av olika slag? Hur underlättar vi för de anhöriga? Vad kan vi göra som vänner, grannar om en ensamstående visar oroande tecken på begynnande demens och vad ska vi inte göra. Vi får höra både en överläkare och en representant från Kungsholmens stadsdelsnämnd, och även ställa frågor. Se sid 10.

SVD har under sommaren haft en serie referat från en bok (Sömngåtan av Matthew Walker) om sömnens vikt för både vårt psyke och vårt immunförsvar. Mycket intressant läsning, sömnen kan påverkas av så mycket utöver koffein sent på kvällen. Både min syster och jag brukar konstatera: i natt var det väl fullmåne för jag sov jättedåligt? Ja ja säger maken, då dansar väl häxorna! Bussigt! Må så gott och håll koll på höstens begivenheter! Vi ses!

Birgitta Borg

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen**Org.nr 802403-0564****Plusgiro 32 04 61-7****Plusgiro Program 67 33 16 - 6****Plusgiro Resor 67 20 86-6****Styrelse**

Birgitta Borg , ordförande	070-731 71 98	borgarnab@gmail.com
Nini Engstrand , v. ordf	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
Inger Larsson , program	070-525 07 79	spfdrankenprogram@gmail.com
Anna Söderström , medl.sekr.	08-656 56 30 070-226 70 97	annasoderstrom6@telia.com
Birgitta Jonsson , SeniorDRAKEN och kontakt	076-827 00 19	spfdranken@gmail.com
Birgitta Thulin	070-999 94 03	gittanthulin@gmail.com
Kerstin Levisohn	076-103 91 99	kerstin.levisohn@gmail.com

Kontakt och postmottagare

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

Valberedning

Birgitta Borgström, sammankallande
 bsaborgstrom@yahoo.se 073-905 74 87
 Anders Karlberg, 070-212 05 20
 kalma@telia.com
 Birger Redmo 070-883 28 75
 birger@redmo.se
 Solveig Hornbeck 070-242 47 22
 solveig.hornbeck@gmail.com
 Mayli Allert 08-19 84 17
 mayli.allert@twotribes.se

Revisorer, ordinarie

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

Revisor, ersättare

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

Hemsida

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

Pensionärsrådet, SPR**Ordinarie**

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

Ersättare

Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
 Anna Söderström 08-656 56 30

Resor

Lars Roxtorp 070-646 91 33
 larsroxtorp@gmail.com

SeniorDRAKEN**Ansvarig utgivare**

Birgitta Borg 070-731 71 98

Redaktör

Birgitta Jonsson 076-827 00 19

Annonser

Lars Roxtorp 070-646 91 33
 Karl Ivar Borg 073-954 06 96

Annonsspriser:

Sista sidan fyrfärg: 4 000:-
 Hellsida fyrfärg: 3 500:-
 Halvsida fyrfärg: 2 000:-
 Kvartssida fyrfärg: 1 000:-

Tryck: Vällingby Tryckeri - en del av

Färghtryckarn 08-445 40 30

info@vallingbytryckeri.se

www.vallingbytryckeri.se

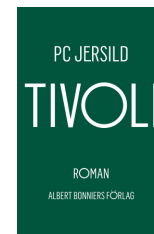
Draken nr 4 2018 kommer ut i vecka 45. Manusstopp 15/10. Annonser 22/10

Två boktips**Vänsterdocenten***Torbjörn Tännsjö*

Fri Tanke förlag 2017

Alla instämmer inte i Torbjörn Tännsjös filosofiska teorier och politiska åsikter. Ja, antagligen ganska få. Det hindrar inte att den 71-åriga Tännsjö skrivit en högst läsvärd och delvis dråplig självbiografi om sitt arbetsliv som filosofiprofessor och om sina politiska aktiviteter i vpk/v.

Vi som upplevde 1968-rörelsen utifrån eller inifrån och som var studenter i Stockholm på 1960-talet känner igen mycket av det som Torbjörn Tännsjö berättar, även om han har ett annat perspektiv än de flesta. Han är dock på intet sätt styv i korken, utan erkänner villigt att han haft fel i ett antal avseenden.

**Tivoli***P C Jersild*

Albert Bonniers förlag 2017

En underbart rolig – men samtidigt djupt allvarsam – skräna av den folkkära och nyss 83 år fyllda P C Jersild. Handlingen utspelas några årtionden in i framtiden på ett äldreboende som byggts där Tivoli Gröna Lund stod fram till sin konkurs. De kinesiska ägarna döper anläggningen till ”De lycksaliga trädgårdarna”, men under den högteknologiska ytan döljer sig eskapader av vitt skilda slag.

Som läsare har man ett konstant leende på läpparna, trots att boken inte bara handlar om allvarliga saker, utan kanske också är en skiss över en möjlig framtid.

*Björn Fjæstad***Gynna våra sponsorer**

**CK:s Resor Cevita Hotelreservation
 Iventus Hörbart Karlsson & Uddare
 Vuxenskolan Viking Line Sakta
 ReseSkaparna Stockholms Sjukhem
 Handelsbanken ICA Maxi Rabatten
 Fridhemsplans vårdcentral**

Palmstedts grotta

På framsidan av detta nummer av Draken har vi ett foto av ”Lokes straff”, en av Stadshusets många fantastiska skulpturer. Den är skapad av Ida Matton och har ett motiv ur den forn-nordiska mytologin, Loke fjättrad under ormar som dryper etter i hans ansikte. Det är straffet för att han lurat den blinde Höder att skjuta en pil av mistel mot Balder och orsaka hans död.

Skulpturen ställdes ut på Parissalongen 1909. Nu finns den här, i den så kallade Palmstedts grotta. Grottan bildas av brovalvet från den gamla Riddarholmsbron som är inbyggd här. Ragnar Östberg tyckte om att använda föremål från gamla Stockholm i Stadshuset.

Även lejonmaskaronerna på ömse sidor av valvet kommer från bron som ritades av stadsarkitekten Erik Palmstedt och byggdes 1789. Det är efter honom platsen under brovalvet kallas Palmstedt grotta

Redan 1867 revs bron men valvet bevarades som tur är. Ni hittar grottan och ”Lokes straff” i muren bredvid Engelbrektsstatyn.

Birgitta Jonsson

**Stockholms stads trygghetsjour
 08-508 40 700**

vid akuta situationer dygnet runt

När du råkar ut för en krissituation!

När du är orolig för en granne!

Ring Trygghetsjouren, där finns läkare

och hemsjukvård för akuta behov!

Här finns också jourhavande biståndsbedömare som kan bevilja hemtjänst akut.

Rundresor och kryssningar med flyg och svensk reseledare.



Nepal-Bhutan

En expedition till två mytomspunna riken som ligger inklämda vid Himalaya mellan Kina och Indien. Vi njuter av den vackra naturen och utforskar ländernas hinduistiska och buddhistiska traditioner genom besök av enastående tempel, kloster, stupor och dzonger. Vi åker ut på landsbygden och undersöker via skol- och hembesök hur lokalbefolkningen lever. Färden går även till nationalparken Chitwan där vi får vara med om en spännande safari.

16 dagar. Avresor 2018: 6/11. 2019: 5/3, 5/11.
Pris fr. 35 850:-

Filippinerna runt

17 dagar. Avresa 14/11. Pris fr. 35 850:-

Oman

9 dagar. Avresa 2018: 23/11. 2019: 25/1.
Pris fr. 19 850:-

Costa Rica

Vår svensktalande naturguide leder oss genom Tortuguero med sitt rika djurliv, Arenal med vulkaner och heta källor samt molnskogarna i Monteverde med kolibrier och andra unika fågelarter. En magnifik upplevelse av djur och natur.

12 dagar. Avresa 24/11. Pris fr. 31 850:-

Sri Lanka

15 dagar. Avresor 2019: 31/1, 13/2.
Pris fr. 25 850:-

Colombias höjdpunkter

13 dagar. Avresa 2019: 15/2. Pris fr. 32 850:-



Kuba runt

Kuba runt är den kompletta Kubaresan där vi rör oss över hela landet från Santiago i sydöst til Havanna och Pinar del Rio i väst. Vi besöker en tobaksbonde och en romfabrik samt musikklubbar där vi dras med i den kubanska dansglädjen. Guiden tar oss med till Fidel Castros barndomshem utanför Santiago och vi vandrar genom vackra kolonialkvarter i museistaden Trinidad där vi bor direkt vid stranden. I Havanna bor vi på legendariska 5-stjärniga hotell Nacional. All guidning sker på svenska av en erfaren Kubaexpert.

14 dagar. Avresor 2018: 6/11, 20/11. 2019: 13/2, 27/2. Pris fr. 33 850:-

Kryssning St Petersburg-Moskva

Vi reser genom sjöarna Onega och Ladoga samt längs floderna Neva, Svir och Volga. Vid våra stopp utmed floderna får vi se helt olika sidor av Ryssland. När vi besöker den lilla byn Goritsi känns det som om vi förflytats till 1800-talets tsarvärde. På den UNESCO-skyddade sagoön Kizhi får vi njuta av rysk träarkitektur när den är som bäst. Kyrkan helt i trä med sina 22 lökkipoler är ett mästerverk.

10 dagar. Avresor 2019: 18/5, 28/5, 27/6, 7/7, 16/8, 5/9 och 15/9. Pris fr. 14 350:-

Kryssning till Norra ishavet

Följ med på en unik kryssning längs floden Lena genom inre Sibirien upp till Norra ishavet. Det är en mäktig upplevelse att glida fram genom den vidsträckt och orörda sibiriska vildmarken samtidigt som vi då och då gör strandhugg i små byar och städer som lever mer eller mindre opåverkade av det moderna Ryssland. Vår resa går vid en idealisk tidpunkt, när Sibirien är som vackrast och vädret som bäst.

15 dagar. Avresor 2019: 3/7, 21/7.
Pris fr. 28 850:-

Kryssning Moskva-Astrachan

En färd längs floden Volga, Rysslands själ och hjärta. Vårt äventyr startar i Moskva med bl.a. besök av Kreml och Livrustkammaren. Vi kryssar sedan längs hela Volga och besöker några av Rysslands äldsta städer som Uglich, Jaroslavl, Kostroma, Nizjnij Novgorod, Samara, Saratov, Volgograd och Tatarstans huvudstad Kazan. De vackra miljöerna längs den gamla handelsvägen skänker oss stort välbehag och vi får en behaglig resa fram till den ryska kaviarens huvudstad Astrachan vid Kaspiska havet.

14 dagar. Avresor 2019: 8/9, 24/9. Pris fr. 23 850:-

Georgien

En resa där vi i lagom takt utforskar Georgien, vinets vagga. Vi rör oss över Kaukasus hisnande bergstoppar, de ljuvliga vindistrikten och den sköna huvudstaden Tbilisi. En dag byter vi ut bussen mot jeepar och tar oss längre upp i Kaukasus vackra natur.

Färden går vidare till den legendariska kurorten Borjomi med dess berömda mineralvatten samt den fascinerande grottstaden Varzia. Framförallt njuter vi av den georgiska gästfriheten och de georgiska vinerna som snart kommer att erövra världen.

9 dagar. Avresor 2019: 10/5, 24/5, 28/6, 6/9, 13/9, 27/9, 4/10. Pris fr. 15 850:-

Georgien vinresa

9 dagar. Avresa 2019: 20/9. Pris fr. 17 850:-

Transsibiriska järnvägen med Mongoliet och Peking/Shanghai

Vi startar med att utforska Moskva i ett par dagar. Tåget tar oss sedan genom Uralbergen, Sibirien och längs Bajkalsjöns strand fram till Mongoliet där vi tillbringar ett par dygn med nomaderna på en camp ute i vildmarken, en mycket exotisk upplevelse.

Därefter fortsätter vi genom Gobiöknen till Peking och Kinesiska muren. Vi hinner också med Förbjudna staden, en hisnande akrobatshow, Pekinganka och en hel del annat. På vissa avresor ingår även 4 nätter i Shanghai med program.

17-20 dagar. Avresor 2019: 14/4, 9/6, 14/7, 11/8, 1/9, 15/9, 22/9. Pris fr. 29 850:-
Inkl. Shanghai fr. 33 850:-

Turkmenistan-Uzbekistan-Tadzjikistan-Kazakstan-Kirgizistan

21 dagar. Avresa 2019: 10/4, 18/9. Pris fr. 42 850:-

St Petersburg weekend

Stadsrundtur, Eremitaget, Sommarpalatset, Katarinapalatset med Bärnstensrummet m.m. Flyg med SAS t/r. Svensktalande guide.

4 dagar. Avresor 2019: 10/5, 16/5, 11/7, 5/9, 12/9, 26/9, 10/10. Pris fr. 6 650:-



Albanien-Makedonien-Bulgarien

En resa genom 3 tämligen okända länder där vi väver samman historia och dagsaktuella skildringar. Vi åker en bit längs den gamla romerska härvägen Via Egnatia och studerar vad Alexander den Store hade för sig i sitt hemland Makedonien.

Vi njuter av vacker natur och gör en båtuttur på Ohridsjön vid den mysiga staden med samma namn. Resan avslutas i en av världens äldsta städer, Plovdiv, som utsetts till Europas kulturhuvudstad år 2019.

Vi besöker basarer och stannar till för vinprovning på vingårdar längs vägen. Vi gör paus vid små lokala restauranger och provar specialiteter från såväl Makedonien som Bulgarien och Albanien. Vi rör oss i ett spännande område; i gränslandet mellan Europa och Orienten.

11 dagar. Avresor 2018: 6/10. 2019: 6/4, 4/5, 29/6, 21/9 och 5/10. Pris fr. 18 850:-

Vinresa Albanien-Kosovo-Makedonien

Vi provar vin i 3 nya spännande vinländer och avslutar med ett par nätter direkt vid Adriatiska havets strand. En resa för nyfikna livsnjutare.

8 dagar. Avresor 2018: 26/9. 2019: 27/4, 14/9.
Pris fr. 15 950:-



www.iventustravel.se • 08-651 45 23



Välkommen till primärvårdsrehab på Stockholms Sjukhem. Här finns arbets-terapeuter, fysioterapeuter och dietist. Vi erbjuder t ex bassängträning och mediyoga. Du kan boka tid direkt och behöver inte remiss.

Telefon: 08-617 93 82
Webb: stockholmssjukhem.se
Besök: Mariebergsgatan 22



Dagskryssa med Rosella

Åk från Kapellskär med Ålandsbåten Rosella och njut av underhållning, shopping och god mat.

Dagskryssning Kapellskär-Mariehamn

25:-
Prisex per person

Lite mer hjärta

INGL

Bäst pris på
Vikingline.se/rosella



Medlemssidor

För alla typer av medlemsärenden vänd dig alltid till medlemssekreteraren
Anna Söderström, 08-656 56 30, 070-226 70 97,
annasoderstrom6@telia.com

Sedan förra numret av Draken har vi fått 12 nya medlemmar.

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

De nya medlemmarna kommer att inbjudas till möte med styrelse och funktionärer.

*Du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte kan meddela Anna Söderström,
 att du vill bli kallad till nästa möte.*

Vill du bli medlem!

Vad vinner du på medlemskap?

Du kan delta i föreningens träffar, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang. Du får vissa rabatter och förmåner, se sid 9.

Du får förbundets tidning Seniorens 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 250 kr.

Vänmedlemskap

Du som är medlem i en annan SPF-förening kan också 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 **Anna Söderström, se ovan.**

Gruppförsäkringar

Information Anna Söderström, 08-656 56 30, 070-226 70 97, annasoderstrom6@telia.com

Se även rabatterade försäkringar bland medlemsförmånerna.

Som medlem har du möjlighet att teckna gruppförsäkringar för liv och olycksfall vilka är billigare än individuella försäkringar. De första tre månaderna som ny medlem i SPF Seniorerna omfattas du av ett premiefritt försäkringsskydd i Skandia och därefter erbjuds du att teckna gruppförsäkringar (livförsäkring och olycksfallsförsäkring) där. 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/spfseniorerna**. 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 SPF Seniorernas förbundskansli, 08-692 32 50.

!!! 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 visserligen men bara om du har allrisktillägg. OBS! Du som har **beviljad hemtjänst** och som valt Ifs hemförsäkring genom SPF Seniorerna har skydd mot stöld. Man rekommenderar dock ändå att kunderna tecknar allriskförsäkring för att vara skyddade vid alla typer av intrång i bostad



Kontakt

Draken, 076-827 00 14 Birgitta Jonsson
 E-postadress spfdraken@gmail.com
 Draken har en e-postlista för att skicka information och inbjudningar till våra medlemmar. Välkommen att anmäla dig till listan på spfdraken@gmail.com.

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

SPF Seniorerna Förbundskansliet
 08- 692 32 50 må – fre 9.00 - 15.00
 Lunchstängt 12.00 – 13.00
 Box 225 74, 104 22 Stockholm,
 Besöksadress Hantverkargatan 25 B, 6 tr
www.spfseniorerna.se; info@spfseniorerna.se

Stockholmsdistriktets medlemsförmåner och rabatter

Läs mera på www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/formaner/



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



Metropol Auktioner, 08-673 48 80 www.metropol.se

Länsförsäkringar, 08-562 834 00
www.lansforsakringar.se/stockholm

Skandia se sid 8

if, 0770-82 40 0, www.if.se/spf

My Safety, ID-skydd, info@mysafety.se

Vuxenskolan, 08-679 03 74, info@sv.se

Ortopedservice, 08-21 23 23
www.ostockholm.se. 10 % rabatt på skor.

Sankt Eriks Begravningsbyrå, 08-120 930 10,
www.sankteriksbegravning.se.

Stockholm Medical Office, 08-545 816 70
www.stockholmmedicaloffice.se

Hallon, www.hallon.se/spfseniorerna

Smart Senior hundratals rabatter och förmåner. Ingår kostnadsfritt i ditt spf-medlemskap! Registrera dig på www.smartsenior.se. Kod **SPFSTHLM**. Om du inte använder internet eller har frågor ring 08-410 426 10

SPF Seniorerna på nätet

Drakens webbplats www.spfdraken.se
 Välkommen till vår webbplats med information och reportage från oss samt från distrikt och förbund.
 Jag önskar synpunkter, nya idéer och reportage från våra aktiviteter från er medlemmar. Skriv några rader, bifoga ev foton och maila till mig, balthn@gmail.com. Birgitta Althén.

Facebooksidor, Twitterkonton

Draken – SPF Seniorerna Draken Kungsholmen,

Stockholmsdistriktet – SPF Seniorerna Stockholmsdistr

Förbundet – SPF Seniorerna.

Förbundets twitterkonto [@SPFSeniorerna](https://twitter.com/SPFSeniorerna). Tidningen **Senioren** har en trevlig hemsida, www.senioren.se, med nyheter, debatt och spel m.m. Seniorens facebookkonto *Tidningen Seniorens* och twitterkontot [@Seniorentwit](https://twitter.com/Seniorentwit)

E.ON - Partner, 0771-22 24 24
www.eon.se/spfseniorerna

Strömma Turism & Sjöfart AB, 08-587 141 10
www.stockholmsightseeing.se
 50 % rabatt vissa turer okt-maj.

ReseSkaparna, 08 – 94 40 40,
www.reseskaparna.se/spf

Birka Cruises, 08-702 72 00, www.birka.se
 Uppge koden SPFSTO.

Lotus Travel, 08-545 188 40, www.lotustravel.se
 Kod SPF vid bokning.

CK:s Resor, christer@ckresor.se
 Rabatt på resor i lugnt tempo.

BokaNerja, 08-559 26 178
www.bokanerja.se.

Tallink Silja Line, 08-88 21 40,
www.tallinksilja.com

Viking Line 08- 452 40 00, www.vikingline.se
 Specialpris vissa datum, kod **SGSEN**. Vid dagskryssning med Rosella från Kapellskär är anslutningsbuss el -båt gratis. Kod **PARTNER**.



KUNGSHOLMENS SENIORDAG



Tisdag 23 oktober 2018 10.00 – 14.30

Årets tema: Kungsholmen – ett paradys för seniorer?

Alla seniorer hjärtligt välkomna! Fri entré! Lotteri med fina vinster!

- 10.00 Välkomsthälsning, Birgitta Borg, SPF och Arvid Vikman (s)
- 10.15 Kungsholmens historia och utveckling, Rune Lemon
- 10.45 Boendeformer mm, Stadsdelsnämnden
- 11.20 Bensträckare med Friskis och Svettis
- 11.30 Trafiksituationen på Kungsholmen, Mikael Ranhagen, Trafikkontoret
- 11.55 Polisen på Kungsholmen, Peter Enell
- 12.20 Lunch
- 13.00 Underhållning med Med Reventberg
- 13.30 Musikunderhållning
- 14.15 Avslutning med lottdragning



Stockholms
stad

Arrangörer: PRO och SPF Seniorerna på Kungsholmen.

Sponsorer: Stockholms stad, Studieförbundet Vuxenskolan och ABF

**Välkomna till hälsogruppens föreläsningar i aulan på Stockholms Sjukhem,
Mariebergsgatan 22. Föreläsningarna är gratis.**

Smärta

Måndag 10 september 14.00 – 15.00

Elisabeth Roeck-Hansen, överläkare på Danderyds smärtlindrings- och rehabiliteringsklinik, föreläser om olika former av smärta, varför den uppstår samt vad du och din läkare kan göra för att lindra den.

Olika former av demenssjukdom

Onsdag 24 oktober 14.00 – 16.00

Förfriskningar serveras i pausen.

Maria Norström, överläkare på Stockholms Sjukhem, tar upp olika former av demenssjukdomar, tidiga tecken på sjukdom och senare symtom. Hur diagnostiseras sjukdomarna? Kan man förebygga demens?
Tamara Ayyazyan, biträdande beställarchef i äldreomsorgen på Kungsholmen, tar upp: Hur kan man stimulera de sjuka? Hur kan samhället hjälpa de anhöriga? När sjukdomen drabbar ensamstående – Hur kan vänner och grannar hjälpa till? Vad ska vi undvika? Vilka vårdmöjligheter finns? Räcker de?

Drakens hälsogrupp

Birgitta Borg 070-731 71 98
Monica Magnusson 070-682 83 83
Hélène Sturzenbecker 070-699 12 48
Christina Santos 076-863 15 59

Kungsholmens Sjukvårdsförening

Erbjuder medlemmar kostnadsfria hem- och mottagningsbesök av distriktssköterska. Medlemsavgiften är 200 kr/år.
Tel 08-650 75 68. Hemsida www.ksvf.se.
E-post: mottagning.ksvf@telia.com
Välkommen!

1177 Vårdguiden – för alla frågor om sjukdomar och sjukvård

Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning om var du kan söka hjälp, om öppettider och adresser, om regler och rättigheter. Du kan också få tips och råd vid olycksfall och sjukdom och hjälp med läkare och ambulans. Ett stort stöd i svåra situationer!



Höstens program



Drakenträffar

Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra Drakenträffar, som äger rum tre gånger under hösten. Vi bjuder på kaffe och bröd och umgås ett par timmar i trevligt sällskap.

Entrébiljetten gäller även som lott till vårt kaffeloteri. Entré 40 kr. Ingen föranmälan.

Tisdag 4 september 14.00



Olle Wästberg, tidigare svensk generalkonsul i New York, tidigare chefredaktör för Expressen och tidigare generaldirektör för Svenska Institutet föreläser på temat **”Donald Trumps USA”**

Plats: Församlingssalen i S:t Görans kyrka Arbetargatan 21.

Torsdag 11 oktober 14.00

Information om **Framtidsfullmakter**

Plats: Kungsholms kyrkas f d fattighus, Hantverkargatan 6, ingång från kyrkogården.



Torsdag 15 november 14.00

Programmet ännu ej klart. Plats och föreläsare meddelas i Draken 4/2018 samt på webbplatsen spfdraken.se och via mejl till dem som anmält sig till mejllistan.

PUB-träffar tisdagar kl 15.00

11/9; 2/10; 6/11; 4/12

Lite öl och vinhävnig sitter inte i vägen i glada vänners sällskap! I höst ses vi på Hirschenkeller på S:t Eriksgatan 22.

Ha det bra och välkommen!

Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96

Jullunch i december

Information kommer i Draken 4/2018

Öppet Hus 17.30 – 20.00 tisdag 25/9, tisdag 16/10 och onsdag 21/11

För **80 kr** får ni två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg (ej måltid) och ett par timmars samvaro i trevligt sällskap. Vinlotteriet finns även i fortsättningen med på våra Öppna Hus. Platsen är **Inedalsgatan 24.**

Ta buss 65 mot Skeppsholmen. Den går från Fredhäll via Kristineberg (T-bana), Hornsberg och Kungsholms Strand. Avstigningshållplats Kronobergsgatan. I andra riktningen mot Fredhäll heter hållplatserna Kungsbroplan, Scheelegatan, S:t Eriks sjukhus, Inedalsgatan och Kronobergsgatan (stannar utanför dörren).

Välkomna!

Om betalning på Öppet hus

Nu när de flesta banker är kontantlösa är det svårt och krångligt för oss att bli av med mynt. Därför är vi tacksamma om ni i möjligaste mån betalar med sedlar, dock ej med 500-kronorssedlar. Vi hoppas på er förståelse för detta! *Programgruppen*

Välkommen att äta lunch med oss!

Vi i Draken brukar äta lunch tillammans en gång i månaden. Vi brukar äta ca 13.00. Datum för höstens luncher är måndag 24/9, onsdag 17/10 och måndag 7/11.

Vi informerar om restaurang och exakt tid någon vecka före till dem som anmält sig till vår e-postlista spfdraken@gmail.com. samt på webbplatsen spfdraken.se.

Du kan också ringa en vecka före utsatt datum till **Eva Söderbärj, 073-983 85 82** så får du veta allt om lunchstället.

Drakens programgrupp

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79
Solveig Hornbeck 070-242 47 22
Birgitta Borgström 073-905 74 87
Ulla Fernberg 070-467 81 02
Ingela Sjöblom 070-453 69 91



Besök och utflykter



Hur du anmäler dig meddelas i slutet av informationen om varje aktivitet. Vi blir glada om vi får anmälningarna via e-post eftersom det underlättar vår administration väsentligt. Och anmäl bara på ett sätt! **Du kommer alltid att få en bekräftelse på din anmälan** med besked om du fått plats eller står på väntelista. Det är viktigt att lämna återbud om du får förhinder så att din plats kan gå till någon annan. Återbud kan lämnas via e-post eller till den som anges sist i aktiviteten.

Konstvisning i Riksdagshuset

Fredag 28 september 13.30

Samling 13.15 vid allmänhetens entré Riksgatan 3

Det finns ca 4 000 konstverk i Riksdagshuset. Väven "Minnet av ett landskap" i plenisalen är förmodligen det mest kända. Under en timme får du följa med på en vandring bland målningar, skulpturer, teckningar och textilier. **Maxantal:** 30 personer

Pris: 50 kr. Betalas på plats kontant el Swish. Anmälan senast **måndag 24 september** till spfdrakenprogram@gmail.com eller till telefonsvararen 08-650 12 04.

Ev. återbud till *Inger Larsson* 070-525 07 79 eller inger.larsson22@comhem.se

Ersta museum, guidad visning

"Staden på berget" tisdag 30/10, alt. onsdag 31/10, alt. torsdag 1/11.

Exakt datum meddelas i början av september vid Drakenträffar och Öppet Hus, via e-postlistan, på www.spfdraken.se, eller om man ringer och frågar.

Museet har haft sommarstängt!

I ett av de äldsta husen på Ersta klippan ligger Ersta museum, som berättar Ersta diakonis långa och fascinerande historia, om hur kvinnliga pionjärer startade sjukhus och utbildning i 1850-talets Stock-holm.

Välkommen att göra en resa genom historien – en skildring av diakoni, sjukvård, utbildning, kvinno- och kyrkohistoria. Utställningen innehåller bland annat historiska bilder, autentiska föremål, ljudlandskap och framtidsplaner för Ersta diakoni.

Adress: Museet ligger på Erstagatan 1M, i det norra porthuset, direkt innanför portvalvet.

Pris, maxantal, information om anmälan meddelas alltså i början av september.

Studiebesök på Livstycket Tensta

Tisdag 27 november 13.00

Samling 12.45. Adress Tenstagången 20.

Den ideella föreningen Livstycket startades 1992 av Birgitta Notlöf. Livstycket kombinerar konstnärlig verksamhet med teoretisk undervisning och samlar invandrarkvinnor som parallellt med konstnärlig verksamhet lär sig svenska. Under åren som gått har föreningen vuxit. Idag är Livstycket ett kunskaps- och designcenter där kvinnor från hela världen deltar. Det är i ständig utveckling och deltar i många olika projekt. Man har bl a drivit projektet Tenstastycket, en ungdomsverksamhet med olika former av aktiviteter, studiebesök och läxhjälp för ungdomar i Järvaområdet. Livstyckets butik ligger i anslutning till lokalerna i Tensta. Här hittar du fantastiska mönster och produkter i alla priskategorier. Livstycket har också startat projekt för kvinnor i Turkiet och Uganda.

Färdsätt: T-banans blå linje 10 mot Hjulsta, station Tensta, uppgång bakåt i tågets riktning. Livstycket ligger i det långa huset mitt emot T-banan.

Maxantal: 30 personer
Pris: 130 kr. Betalas på plats kontant eller med Swish. I priset ingår kaffe med tilltugg samt föredrag.

Anmälan senast **måndag 19 november** till spfdrakenprogram@gmail.com eller till telefonsvararen 08-650 12 04.

Ev. återbud till *Inger Larsson* 070-525 07 79 eller inger.larsson22@comhem.se

I Stockholmsdistriktet i höst!

17/9 – Skaldjurskryss med MS Birka
9/10 – Mingel på Café Opera
19/11 – Informationsdag på Intiman



Kom och spela boule med oss!

Drakarna har spelat ute hela sommaren, men nu är det dags att starta höstsäsongen inomhus Vi börjar 5/9 kl 14.00 på Prins Bertils boulehall på Djur gården. Välkommen till en mycket trevlig bouleklubb!

Börje, 076-279 95 82

Amie 073-030 81 99

Kryssa en senior!

I riksdagen är representationen av seniorer skrämmande låg. Inför valet 2014 var 13,5 % av riksdagskandidaterna seniorer. Trots detta var det bara 9 av 349 riksdagsmän, som var 65 år eller äldre.



SPF Seniorerna Draken vill tillvarata äldres intressen i samhället. Det saknas inte villiga och kunniga kandidater till riksdagen och andra beslutande församlingar, problemet är att seniorer placeras för långt ner på valsedlarna för att bli valda.

En beslutande församling ska naturligtvis spegla hela väljarkåren vad beträffar både bakgrund, kön och ålder! Och seniorers representation är viktig, inte främst för att det krävs äldre personer med kunskap om äldre frågor. Den som levat 65 år har perspektiv på de flesta viktiga politikområden. Gruppen seniorer bär med sig ett helt livs personliga erfarenheter av utbildning, yrkesverksamhet, politisk delaktighet och samhällsfrågor. Det är ett stort resursslöseri att inte tillvarata deras erfarenhet och kompetens. Kryssa därför seniorer du vill ha valda på valsedlarna i valet nu i september.

Birgitta Thulin

Kibbens limerickar

En dam som bor i Stadshagen
Tyckte hon hade fått något fel på magen
Men på Internet
Fick hon läkarhjälp lätt
Så nu har hon jobb att läsa alla tusen
förlagen

Från vårt teaterombud

Solveig Larsson,
08-549 010 96 vard 9-10
villematilda@gmail.com

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

Anmäl via mail om ni vill vara med på min sändlista där



Kungsholmsföreningar

Kungsholmens Kultur - och Hembygdsförening är en ideell, opolitisk förening som vill bevara Kungsholmens natur, kulturarv och boendemiljö. Årsavgift 175 kr
Ordförande *Mats Wickman*, 070-818 74 65,
mats.wickman@gmail.com.



SNK - SeniorNet Kungsholmen

hjälp pensionärer att använda dator, surfplatta och smartphone. SNK har kurser, tematräffar och IT/PC-hjälp. Vi har också rådgivning inför inköp. Både nybörjare och mera vana datoranvändare är välkomna. Medlemsavgiften är 250 kr för 12 månader löpande. Kontakta *Birgitta Jonsson* 076-827 00 19, frujonsson@gmail.com
SNK har stor del av sin verksamhet på Baltzar. Måndagar udda veckor 10.00 –12.15 har vi Surfkafé för dig med platta eller smartphone, både iPad/iPhone och Android. Kostnad 50:- **Obs inte nybörjarkurs.** Anmälan till gunilla.brattberg@varkstaden.se. Läs mera om vårt program på www.seniornetkungsholmen.se



Fritidsaktiviteter

Välkomna till våra fritidsaktiviteter. Skandias mötesförsäkring gäller.

Samordnare av fritidsaktiviteterna är **Kerstin Levisohn, 076-103 91 99, kerstin.levisohn@gmail.com**

Akvarellmålning – en onsdag/månad 11.00

Har du funderat på att måla akvarell så här är ett gyllene tillfälle! Vi är en liten grupp som målar en gång/mån på Mitisgatan 4. Alla är välkomna, inga krav på att ha målat tidigare! Det är inte en kurs vi sitter tillsammans en stund och målar. Det är gratis, men ta med akvarellpapper, akvarellfärger, penslar och vattenbytta. **Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99 annmarie.hultqvist@hotmail.com.**

Start 5 september

Bordtennis – torsdagar 9.30 - 11.30

Har ni spelat PINGIS förut är ni välkomna till paviljongen vid lekparken i Kronobergsparken, men kontakta först **Sten Luther Eriksson, pontonjar@ownit.nu.**

Start 6 september

Boule – onsdagar 14.00 - 16.00

Nu är det dags att starta höstsäsongen på onsdagar inomhus på Prins Bertils boulehall på Djurgården! Är det här något för dig så ring Börje eller Ann-Marie så får du veta mer! Välkommen till en mycket trevlig bouleklubb!

Börje Järvall, 076-279 95 82

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

Start 5 september

Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30

Bollarna (kloten) rullar på varje tisdag i **Kungsholmens Bowlinghall**, S:t Göransgatan 64, mittemot Frälsningsarmén. Samling senast klockan 12:45 för lottning och utprovning av skor och boll, som vi lånar gratis av bowlinghallen. Kostnad 40: - per serie.

Kerstin Levisohn, 076-103 91 99

Start 28 september

Essingebriège – tisdagar 10.00

Essingestråket 5 i Stora Essinge IPs lokal. Buss 1 till hpl Torget el buss 56 till hpl Stenkullavägen. Vi välkomnar nya spelare. Ring mig om du vill vara med och spela.

Kerstin Jernow, 070-252 53 56.

Start 4 september

Bridge – torsdagar 13.30

på Fyrverkarbacken 21
Lil Danielsson, 08-656 32 85
lil.danielsson@wivallius.se

Start 13 september



Gubblunk – fredagar 10.00

Vi vandrar till platser inom och utom vår stadsgräns. Ta med SL-kortet. Vi slutar oftast med fika. Samling vid Fridhemsplans T-bana Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Välkommen att gå med när du har tid. Ingen föranmälan. Kontakter **Lars Roxtorp 070-646 91 33** och **Berndt Lundberg 070-875 08 81**

Inget uppehåll, vi går alla vardagar



Tjejlunk – fredagar 10.00

Vi är en grupp tjejer som varje fredag går en gemensam promenad inkl. avslutande fikapaus. Samling innanför dörrarna på T-banestation Fridhemsplan, uppgång Drottningholmsvägen. Vi går ca 1 timme i lugn takt, i ur och skur! Ta med SL-kort eftersom vi oftast åker kommunalt någon/några stationer. Vid frågor kontakta **Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99**, **Anita Harberg, 076-829 46 13** och **Birgitta Rosenlöf, 076-147 41 30**

Inget helguppehåll, vi går alla vardagar

Stavgång – onsdagar 10.00- ca 11.00

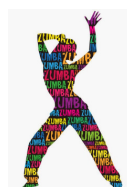
Stavgång i seniortakt. Ta buss 1 till hållplats Flottbrovägen och gå ca 50 m i bussens riktning till COOP Badstrandsvägen 28. **Gudrun Huss, 072-246 32 15.**

Inget helguppehåll, vi går alla vardagar



Zumba Dans – fredagar

Dags för höstens glada zumbadans. Den allsidigaste motionsformen, såväl fysisk träning som hjärngymnastik. **11.00 - 12.00 fortsättningsgruppen**
12.00 - 13.00 nybörjargruppen
Avgift för termin 10 ggr 600:-
Anmälan och information **Maj Hammarberg, 070-872 98 57, maj.h-berg@hotmail.com**
Start 21 september



SENIORYOGA – VÄG TILL VÄLBEFINNANDE

Sämst i klassen i gymnastik. Sist vald till brännbollslaget. Som vuxen har jag sedan prövat ett antal fysiska aktiviteter som gymnastik, vattengympa, jogging osv. men inte känt mig hemma någonstans och alltid hållit ett öga på klockan för att se när passet (äntligen) skulle ta slut! Så hittade jag till yogan och senioryogan. Här finns inga prestationskrav. Man är i sin egen bubbla och är samtidigt del av en inspirerande gemenskap. Jag ligger på mattan en och en halv timme och tänker inte på tiden.



Vår yogaledare, **Marie-Louise Holmström** har stor del i detta. Hon är en fantastisk inspirator och hon förklarar alltid varför en rörelse är bra för olika delar av vår kropp. Vi får också många tips om hur vi ska möta kroppens behov med rörelser, oljor och andra naturliga hjälpmedel.

Draken har träffat Marie-Louise och ställt några frågor:

– *Hur kom du själv in på yogaspåret?*

– Jag hittade till Satyananda Yoga i en hektisk tid, när jag var i behov av en livsstilsförändring. Yogan hjälpte mig att finna balans och har därefter varit en del av mitt liv.

– *Vad betyder yoga för dig?*

– Den hjälper mig att utvecklas på alla plan samt att komma i kontakt med mitt innersta och uppleva ren lycka.

– *Vilken yogainriktning praktiserar du?*

– Jag praktiserar klassisk yoga och har en 2-årig utbildning som yogalärare genom Satyananda Yoga. Jag utbildar mig kontinuerligt både i Sverige och utomlands samt utvecklar kroppspositionerna genom Jiri Cumpelik, verksam i Prag. Jag är också hälsorådgivare utbildad (1 år) av Ayurveda Akademin i Hellenelund.

– *Vad gör senioryogan för oss deltagare?*
– Vi arbetar med kroppspositioner för att skapa fria flöden, frigöra spänningar och ge en god kroppsuppfattning. Andningsövningar frigör energi, reducerar stress och balanserar blodtrycket. Djupavslappning minskar spänningar och skapar förutsättning för återhämtning.

– *Kan alla vara med?*

– Alla kan praktisera yoga. För att underlätta har jag två nivåer på SPFs Senioryoga, där grupp 1 sitter på stol och grupp 2 praktiserar på yogamatta.

Draken har också pratat med en deltagare, **Ulla Edström:**

– *Vad tänkte du om yoga innan du började?*

– Att det skulle vara för svårt. Jag hade en bild där rörelserna var komplicerade.

– *Vad betyder yogan för dig idag?*

– En stund för mig själv av välbehag för både kropp och själ.

– *Är yoga mer än rörelserna?*

– Definitivt. Andningsövningarna ger en mer avslappnad och harmonisk kropp och en stressfri hjärna.

Slutligen kan jag konstatera att efter ett par år med yoga har den blivit ett behov. Vill inte vara utan den! Den gör gott för både kropp och själ. Och trevligt har vi! **Birgitta Thulin**

Kom med och yoga du också!

När och hur? Vi träffas på fredagar.

Två olika grupper:

grupp 1 på stol 10.00 – 11.30 och

grupp 2 på yogamatta 12.00 – 13.30

Höstterminen delas upp i två perioder,

24/8 - 14/9 (4 tillfällen) och **5/10 - 7/12** (8 tillfällen) med uppehåll 19/10 och 26/10.

Var? – Satyanandas yogacenter vid S:t Eriksplan. Adress Torsgatan. 33, 1 tr ned
Anmälan till info@pramoda.se

Mer information www.pramoda.se och
Marie-Louise Holmgren, 073-532 00 90



Former för äldreboenden inom Stockholm stad



Äldreboende inom Stockholms stad finns som **seniorboende, servicehus och vård- och omsorgsboende.**

Seniorboende är lägenheter som erbjuds av såväl kommunala som privata hyresvärdar och stiftelser och finns inom det ordinarie bostadsbeståndet som hyresrätter, bostadsrätter och kollektivboende. De är anpassade för äldre och har ofta gemensamhetslokaler. Lägenheter i Seniorboenden förmedlas genom Bostadsförmedlingen. Biståndsbeslut krävs inte men den som är skriven i Stockholms stad kan få förtur till Seniorboenden i Micasa fastigheter vid särskilda behov eller att pensionären har fyllt 85 år, (Micasa Stockholms stads fastighetsbolag för äldreboenden.) Det finns inga Seniorboenden på Kungsholmen eller Essingeöarna.

Särskilt boende är en gemensam beteckning på **servicehus** och **vård- och omsorgsboende**. För plats på dessa krävs biståndsbeslut. När man fått beslutet kan man välja vilket boende man vill i alla 14 stadsdelar. Biståndshandläggaren har den information man behöver för att välja boende. Platserna fördelas sedan efter kötid.

Servicehus beviljas till äldre med omvårdnadsbehov, men ålder och upplevelse av otrygghet beaktas också. Här bor man i egen lägenhet med trygghetslarm och tillgång till hemtjänst och sjuksköterska. I servicehusen finns gemensamma lokaler, restaurang och tillgång till exempelvis fotvård och frisör. På Kungsholmen och Essingeöarna finns två servicehus:

- **Fridhemmets servicehus**, Fridhemsg. 58
- **Pilträdet servicehus**, Bolindersplan 3

Vård- och omsorgsboende med heldygnsomsorg är avsett för dem som har omvårdnadsbehov dygnet runt. Även hög ålder, ensamhet och isolering beaktas. Där finns personal dygnet runt och tillgång till sjukvårdspersonal.

Vård- och omsorgsboenden finns med demens- och somatisk (kroppslig) inriktning, samt som profilboenden riktade till dem med särskilda sjukdomsdiagnoser och funktionsnedsättningar.

På Kungsholmen och Essingeöarna finns sju vård- och omsorgsboenden:

- **Solbackens vård- och omsorgsboende**, Stadshagsvägen 5, demensinriktning
- **Serafens vård- och omsorgsboende**, Bolinders plan 1, somatisk, geropsykiatrisk, stroke- och demensinriktning,
- **Alströmerhemmet**, Fridhemsgatan 58, demens- och somatisk inriktning
- **Stockholms sjukhem**, Mariebergsgatan 22, demens- och somatisk inriktning
- **Mariebergs vård- och omsorgsboende**, Wivalliusgatan 17, somatisk inriktning
- **Herdens vård- och omsorgsboende**, Fleminggatan 11, demensinriktning
- **S:t Eriks vård- och omsorgsboende**, PO Hallmans gata 1 och 3, demensinriktning

På vård- och omsorgsboenden kan också finnas platser för **korttidsvård**. Det innebär att du vistas på ett särskilt boende tillfälligt under enstaka perioder eller regelbundet återkommande (**växelvård**). Orsaken kan vara återhämtning efter sjukhusvistelse eller väntan på utredning av omvårdnadsbehov. Det kan också beviljas för att ge avlastning eller avkoppling till den som vårdar en närstående hemma.

På särskilda boenden betalar man hyra samt ev. avgifter för vård, mat o d. Staden ska se till att avgifter för hemtjänst och äldreboende inte blir så höga att man inte har pengar kvar för sina personliga behov.

Ovanstående är ett sammandrag av en artikel av **Anders Lidbeck**, ledamot i Kungsholmens pensionärsråd och i kommunstyrelsens pensionärsråd.

Hela artikeln finns att läsa på vår webbplats www.spfdraken.se under rubriken Artiklar.

För mer information om Stockholms äldreboenden samt även hemtjänst, färdtjänst och annan kommunal service, 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



Information om äldreomsorgen i Bolinderssalen 29 maj



En vacker dag i maj gav stadsdelsförvaltningen på Kungsholmen och Essingeöarna oss en möjlighet att få mycket och bra information om äldreomsorgen i vår stadsdel. Under tre timmar fick vi träffa ansvariga och höra om allt från boende till hur man skyddar sig för brott.

Arvid Vikman, ordförande i stadsdelsnämnden, hälsade välkommen. Han betonade vikten av att aktuella frågor i stadsdelen behandlas nära dem som bor där.

Boenden

”Att bo kvar hemma är en rättighet, att flytta ska vara en möjlighet” – en riktig tanke, som kräver att det finns bra service för den som vill bo hemma och bra boenden, när man vill flytta. Är man 65+ finns olika former av boenden: Se sid 16.

Hemtjänst

Stadsdelen har idag ca 50 utförare av hemtjänst som man kan välja mellan. Kvalitet har varit en viktig del vid upphandling. All hemtjänst biståndsbedöms. När det gäller den personliga omsorgen får man idag en s k ramtid. Sedan gör man själv upp med personalen vad man vill ha gjort.

Baltzar

Kungshomens träffpunkt för äldre. Ligger i Serafens äldreboende, Bolinders plan 1, buss 54 till Bolinders plan, buss 3 och 50 till Stadshuset

Ett mycket trevligt program presenterades.

Här finns också de som varje dag bemannar **trygghetsringningen**. Hit ringer man till en telefonsvarare som lyssnas av. Har man inte hört av sig så ringer teamet upp en anhörig för att kolla att allt är bra.

Här finns en **syn- och hörselinstruktör** som kan komma hem och hjälpa till med att bedöma vilka hjälpmedel som behövs och även instruera hur dessa används.

Till sist har den **vaktmästare** som kan komma hem till dig och hjälpa till med enklare saker, sin bas på Baltzar.

Vill du ha Baltzars nyhetsbrev?

Maila asa.bergkvist@stockholm.se.

Polisen

Berättade om en del fällor äldre kan trilla i, när illasinnade personer är i farten. De rådde oss att ha stel dörrspärr eller låskåpa. Och att inte öppna dörren för främlingar. Vi ska akta oss för ”falska” barnbarn som ringer och behöver pengar. Bär gärna plånboken i en innerficka och var försiktig vid bankomaten
Tack för en trevlig och informativ dag!

Birgitta Thulin

Mera information om Baltzar

Öppet måndag-torsdag 10-16, fredag 10-15
Vårdar **Åsa Bergkvist** och **Pernilla Karlstedt**, 08-508 08 503

Avlösarservice för dig som vårdar en anhörig
Lotta Rundqvist, 076-825 40 07

Anhörigkonsulent

Birgitta Söderkvist, 08-508 08 937

Heminstruktör

Viveka Klingstedt, 08-508 08 407.

Telefontid må-fre 8.00 - 9.30

Vaktmästare **Mehrdad Setayesh**.

Ring och boka 08.00 – 10.00 måndagen i veckan före. 076-825 40 56

Googla på Baltzar träfflokal för aktuell information



Veckoprogram

Måndagar 13.00–13.30 Gymnastik med stol.

Onsdagar 13.00 Underhållning. Olika program varje onsdag, oftast musik eller föredrag.

Torsdagar 13.00 Varannan vecka gymna, varannan vecka filmföreläsning

Fredagar 10.00 - 15.00 Fredagsfika
Gott, hembakat bröd varje dag



Tisdagar och torsdagar 10.00 - 13.00

Utflykt i minibuss för dig över 65 som annars har svårt att ta dig ut.

Resan sker i grupp och du hämtas i bostaden av personal som har lång yrkeserfarenhet. Resan är gratis, du betalar endast för mat och eventuell enavgift.

Utflyktsmålen bestämmer ni gemensamt.

Hållpunkter: 10.00 Hämtning; 11.15 Lunch; 13.00 Åter bostaden

Anmäl dig till Baltzar 08-508 08 503



Långtidsresor till sol och värme!

Resor för er som styr över sin egen tid och gillar fly till varmare breddgrader under vintern. Vi har valt lägenhetshotell där man lagar egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive i priset. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Beställ gärna våra broschyrer på 08-54020220.

Prisexempel tre veckor i höst:

priset är per person i sällskap om 2, Lägenhetshotell inkl. direktflyg, bagage och taxitransfer t/r

Medelhavet, 3 veckor i oktober – alla med pool

Turkiet, Alanya – Caligo *** tvårumsvåning, frukost 7.200:-
Cypern, Agia Napa – Green Bungalows *** enrumsvån 7.400:-
Kreta, Aghia Marina – Eden Beach *** enrumsvån, 9.100:-
Mallorca, Palmanova – Las Palomas *** enrumsvån, 8.300:-
Rhodos stad – Europa *** enrumsvåning 8.500:-
Costa del Sol, Nerja – Mediterraneo ** enrumsvåning 8.500:-

Medelhavet, 3 veckor i november – alla med pool

Cypern, Agia Napa – Evabelle *** enrumsvån 6.200:-
Cypern, Larnaca – Atrium *** enrumsvåning, 7.900:-
Costa del Sol, Fuengirola – PYR *** enrumsvån, 8.900:-
Costa del Sol, Marbella – Princesa Playa ****, 9.100:-
Costa del Sol, Nerja – Toboso ****, frukost, 10.300:-

Gran Canaria, 3 veckor i januari

Las Palmas – Catalina Park *** taksvit 10.900:-
Puerto Rico – Puerto Plata *** , uppvärmd pool 12.800:-
Playa del Ingles – Amazonas *** tvårumsvåning, 14.300:-
San Agustin – Folias *** , frukost, uppvärmd pool 14.900:-

Folias i San Agustin 14.900:-

inkl frukost



Nyrenoverat 2017, uppvärmd (22 C) pool, kök, balkong, 200 och stranden.

RING FÖR BOKNING, RÅDGIVNING OCH BESTÄLLA
BROSCHYRER 08-540 202 20

Hotel
Prisvärda resor precis som du vill ha dem RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68
112 46 Stockholm

ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR
www.reseskaparna.se/spf

Lissabon

Vår svenska reseledare Isabel Höckert visar oss denna kontrasternas stad där floden Tejo mynnar ut i Atlanten.

SPF pris: 10 950 kr ord. pris 11 450 kr 5 dgr, 23 sep

Kiev

Upplev denna lite okända med omnejd stad med vår svenska reseledare Catharina Falkengård.

SPF pris: 7 750 kr ord. pris 8 250 kr 4 dgr, 27 sep

Kroatien - Istrien & Zagreb

Unik rundresa i vackra Istrien, vi besöker Zagreb, Opatija, Postojna & Ljubljana med Vanja Devčić, vår lokala kunniga guide.

SPF pris: 11 450 kr ord. pris 11 950 kr 8 dgr, 13 okt

SE FLER SPF-ERBJUDANDEN TILL HÖSTEN- OCH JULRESOR SÅSOM

Oslooperan	6 950 kr	ord pris 7 450 kr	3 dgr, 22 okt
Långtidssemester Teneriffa	16 450 kr	ord pris 16 950 kr	22 dgr, 1 nov
Budapest	4 950 kr	ord pris 5 450 kr	4 dgr, 2 dec
Nyår i Karlstad med musikal	3 950 kr	ord pris 4 250 kr	2 dgr, 31 dec

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

På våra resor ingår alltid: Svenska reseledare • Flyg t/r • Logi oftast halvpension • Utfärder
08-94 40 40 www.reseskaparna.se/spf

DRAKEN

19

Nicke i SeniorDRAKEN

Vart har alla stollar tagit vägen? Frågan dök upp i när jag såg Filip och Fredriks film ”Tårtgeneralen”. Huvudpersonen i filmen, Hasse P., var en äkta stolle som fick framgång i sina försök att sätta Köping på kartan genom att baka världens längsta smörgåstårta. I min hälsingska hembygd skulle han alla gånger varit utbuad

Själv har jag under mitt liv träffat ett antal stollar. Konstigt nog de allra flesta i Halland. Det var under min tid som journalist på Hallandsposten i Halmstad jag fick uppdraget att bevaka ett konstnärskollektiv, Drakabygget, i Örkelljunga. Ledaren hette Jörgen Nasch, en dansk poet som drömde om att bli berömd. Första gången jag var där var han förlovad med en dotter till en landshövding. Med henne spelade han in en film där hon kopulerade med en stor getabock. Vi fick träffa bocken och flickan, men inte samtidigt. Nästa gång gällde det en ung man som skulle slå världsrekord i att ligga levande begravd. Efter tre dagar krävde han att bli uppgrävd.

Inte världsberömda men beryktade blev gänget när de en natt sågade av huvudet på ”Den lille havfrue”, Köpenhamns största turistattraktion. Jörgen ringde mig och berättade vad de gjort och att de simmat ut och sänkt huvudet i havet. Lite kul var det ju att vara först med nyheten även om de senare förnekad allt.

En stor händelse som jag bevakade var tennismatchen mot Rhodesia i Båstad. Det var ju stort ballyho med demonstrationer mot den afrikanska mördarregimen, men alla var inte lika arga. Bland annat en rikskänd guldhandlare från Halmstad var ilsk på alla dessa ungdomar som bråkade istället för att gå i skolan. I tidningen tyckte jag att det var lite märkligt att han, invandrad från Indonesien, sprang omkring och skrek ”försvinn djävla utlänningar”. Klar stollevarning.



Nya vänner runt hörnet?

Efterlysning.

Min syn dalar men inte mitt humör och mina intressen, bl a konst.

Hör av dig om du har tid över för intressanta utflykter. I våras eftersökte jag någon som fortfarande har bil. Två damer svarade men jag tappade bort telnr – hör av er igen!

Svar till mig med humor och dator.

Tel 076-948 40 02

Keity

Min dåvarande direktör undrade efteråt om jag kunde tänka mig att äta en försoningsmiddag med storannonsören. Det kunde jag och vi åt björnstek. Enligt guldhandlaren smakade den människa. Hur han nu kunde veta det.

Den störste stollen av alla var Steninge Zoos ägare. Han älskade att bli omskriven i tidningar och jag kom i kontakt med honom för att jag skrev om rättgångar och där var han ofta. Hans stora dragplåster var nämligen ett lejon som vandrade runt i en liten bur. För detta åtalades han för djurplågeri och alla rättgångar förvandlades till jippon. Han tog med höns och grisar för att bevisa att de inte heller har det så lätt.

Han ringde ofta om olika projekt som han tyckte passade i tidningen Han tjtade och när jag tröttnade sa jag åt honom att han skulle skaffa sig leopardmönstrade badbyxor och släppa ut lejonet, då kanske vi skulle komma.

Ett par månader efter det jag slutat på tidningen ringde han för att säga att nu var det dags. Ingen på tidningen förstod vad han pratade om och då ringde han till stadens meste fotograf, Jörgen som ställde upp och tog bilder som han sedan sålde till tidningar över hela världen. Brottningsmatchen inleddes nämligen med att lejonet slet loss en stor del av stollens axel så att blodet sprutade och allt slutade med att polisen fick skjuta det stackars djuret.

Hälsningar Nicke

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



– och som alltid med kunniga reseledare och guider.
Beställ genom SPF Draken och få 2000 kronor i rabatt!



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



1. SPELA GOLF I THAILAND
paket med 5 banor och golfvärd
2. UTFLYKT
"Två huvustäder i ett nötskal"
3. UTFLYKT
"Triss i nationalparker med Gränsmarknad"
4. UTFLYKT
"Paradisön Koh Munnork"

5. FÖRLÄNGNING
6 dagar på Koh Chang
6. BO UTAN EXTRA KOSTNAD
i lägenhet på 36 kvm

NYHETER

Res med
Christer och få
2.000:-
RABATT!

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

2005-2018
10-årsjubileum
för våra
Mae Phim
resor!

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)
- Christers 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

Badparadiset Mae Phim 30/1-12/2 2019

"Vår" pärla i Thailand! En - nästan - All inclusive resa

14-dgrsresa, endast 19.985:- (inkl. er rabatt), med möjlighet till förlängn. med 6 alt. 12 dagar för endast 3.900:- resp. 7.600:-/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar.

Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflykter och ett Mecka för fisk- och skaldjursälska-

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samt- digt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage och vänlig atmosfär.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma

stränder. Här finns inte heller några strand- försäljare eller högljudda barer.

Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

Pris endast
19.985:-
/person i dubbelrum
(med er rabatt)
Enkelrumstillägg
2.400:-

Anmälan till Lars Roxtorp, 070-646 91 33 eller larsroxtorp@gmail.com senast 31/10-18.

CK:s Resor är Sveriges största researrangör av resor med reseledare till bl a Svalbard.
Följ med till denna annorlunda ö där du upplever något utöver det vanliga!

Svalbard-Spetsbergen 7-11/6-2019

5-dagar "de Luxe"! – En - nästan - All inclusive resa



Upplev några oförglömliga dagar på Europas nordligaste utpost där solen nästan aldrig går ner och där de många fjordarna är isfria under den korta och hektiska sommaren. Njut redan här hemma av tanken att du åker

Ingenstans i världen finns det ett permanent mänskligt boende liknande det som finns i Norra Ishavet, på Svalbard, vilket är ett landområde som är lite mer än hälften så stort som Island varav närmare två tredjedelar är täckt av snö och is. Medeldagstemperaturen i juni-juli är ca + 10 och invånarantalet här är ca 3000 varav ca 2300 är ryssar och ca 700 normmän. Under sommarhalvåret står solen högt hela dygnet och på Svalbard finns den största kolonin isbjörnar i världen, en isbjörn (uppstoppad) välkomnar besökarna redan ute på flygplatsen, den blev skjuten utanför byns dagis av länsmannen!

Observera att resan kräver full rörlighet samt "normal" kondition med tanke på vandringarna.

Pris endast
21.985:-
/person i dubbelrum
(med er rabatt)
Enkelrumstillägg
3.900:-

Res med
Christer och få
2.000:-
RABATT!



I priset ingår:

- Flyg med SAS och flygskatter t/r Arlanda - Longyearbyen
- Transfer t/r flygplatsen - hotellet
- Fyra nätter på Radisson Blu Polar Hotel alt Hotel Funken
- Frukostbuffé
- Pakostade 3-rätters middagar med kaffe/te varje kväll
- Lunch på Barentsburg-utfärden
- Vår reseledares medverkan
- Alla utfärder enligt programmet, leddas av lokalguide
- Alla entréer

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

DRAKEN

21

Resekalendarium

Vill du boka resa eller beställa programblad? Betalning framgår av respektive programblad

Kontakta **Lars Roxtorp**, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com eller

Birgit Dahlström, 070-202 13 77, birgit.dahlstrom@ownit.nu

Detaljerat produktblad finns att beställa till alla resor.

23 september 2018

Skördefest på Åland, tyvärr redan fullbokad.



11 -12 oktober 2018 Hälsingegårdar och linberedning

Buss från Kungsgatan 70 mitt emot Oscars 09.00, åter nästa dag ca 18.30. Sju av Hälsingegårdarna finns med på UNESCO:s Världsarvslista. Vi besöker fyra av dem och får en visning av Växbo Linfabrik. Övernattning på Hotell Järvsöbaden med 5-rätters middag. Luncher i Bollnäs och Söderhamn. Pris 2 695:-



23 – 24 november 2018 Karlstad med musiken

"Something Rotten" på Wermlands Opera
Den heltokiga Broadwaysuccén kommer nu till Karlstad. Spelas just nu över hela USA. Buss från Karlaplan 09.00. Lunch i Örebro och middag på Stadshotellet i Karlstad där vi bor. Dag 2 besök på Selma Lagerlöfs Mårbacka och efter lunch Lars Lerins Konstmuseum. Åter i Sthlm 20-tiden. Pris inkl allt 2 795:- del i dubbelrum, enkelrumstillägg. + 300:-

8 december 2018 Julmarknadsresatill Nora.

Nora är känt för sin julmarknad. Vi går på julkonsert i kyrkan och vi äter god jultallrik på Åkerby Herrgård. Avresa från Fridhemsplan 08.30 och beräknad återkomst 19-tiden. Pris 690:- inkl resa, lunch, kafferast och upplevelser. Boka snarast och betala till SPF Drakens plusgiro 672086-6 senast 30/11



18 -20 december 2018 Musiken Chess på Svenska Teatern i Helsingfors.

Chess på svenska är storslagen musikal av Benny Andersson och Björn Ulvaeus med text av Tim Rice. Den har spelats över hela världen och handlar om schackspelare och mänskliga passioner. Avresa med Viking Line från Stadsgården på em den 18/12, matinéföreställning och åter på morgonen 20/12.



Pris från 1 940:- inkl 2 frukostar, Stort Julbord med drycker på utresan, 3-rätters skeppsmeny på hemresan och biljett till Chess.



30 jan -12 feb 2019 Badparadiset Mae Phim i Thailand

Finns det någon tråkigare månad i Sverige än februari? Men i den trivsamma fiskebyn Mae Phim i Thailand är det svensk sommar. Läs mera i CK:s Resors annons på sid 20. Vi har flera medlemmar som återkommer varje år.

19 - 22 april 2019 Kiev- en av Europas vackraste huvudstäder

Vi har fått hjälp av Iventus att lägga upp denna vårresa till Ukrainas huvudstad. Staden är promenadvänlig med spännande historia från såväl vikingarna som grekerna. Här ser vi fantastiska byggnader och Rysslands äldsta skola med eget museum. Vi flyger från Arlanda och bor på 4-stjärnigt hotell mitt i staden. Svensktalande guide.



9 - 12 juni 2019

Hangö och Fiskars i södra Finland

Vi åker med Viking Line till Helsingfors där vi möts av vår guide. Vi börjar i 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 seglarnas stad. Vår guide och värdinna bjuder på pianokonsert och andra överraskningar.



7 – 11 juni 2019 Svalbard och Spetsbergen

Upplev några oförglömliga dagar på Europas nordligaste utpost i Norra Ishavet. Flyg från Arlanda med SAS och övernattningar på hög-klassigt hotell, utflykter och goda måltider. Läs mera i CK:s Resors annons sid 20.





Boka tid hos våra gynekologer

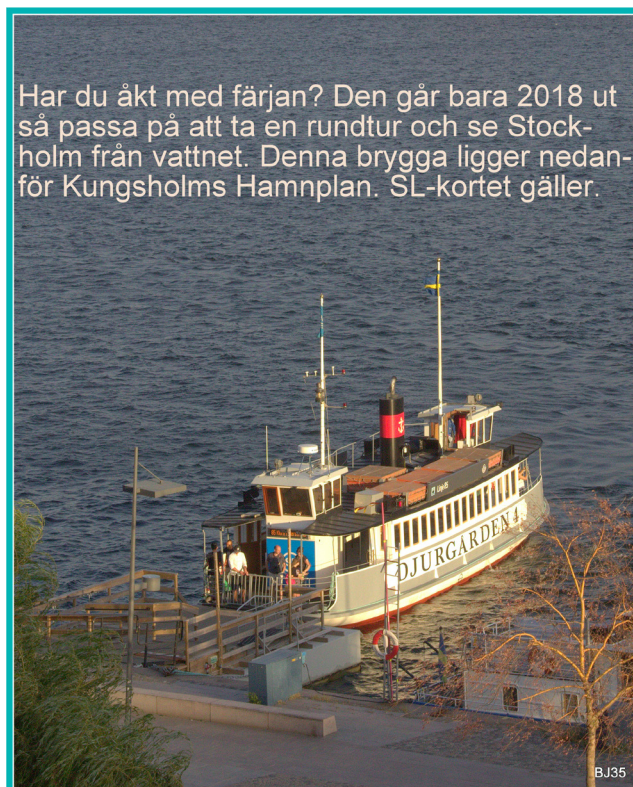
Läkarvillan S:t Görans sjukhus 08-120 755 00

cevitacare.se **Remissfritt**

Vanlig patientavgift och frikort gäller



GynStockholm



Välkommen att lista dig på Fridhemsplans Vårdcentral!

Vi erbjuder dig en personlig kontakt och val av läkare och vi har bemannat mottagningen med specialister inom olika viktiga medicinska områden. Vi har också samtalsterapeuter på plats, som man kan få träffa efter remiss från sin läkare

Nu fokuserar vi på en mottagning för dig som är över 75 år. Vi kallar det mottagningen för Senior Hälsa!

Mottagningen innebär en ökad tillgänglighet, med möjlighet att ringa och få kontakt direkt med sjuksköterska. Här kan du bland annat få hjälp med

läkemedelsgenomgångar och basala hälsokontroller. Vi hjälper dig med att koordinera kontakten med övrig vård och kommunen.

Om det behövs har vi möjlighet att göra hembesök och därefter erbjuda hemsjukvård när behoven kräver detta. Om du önskar behåller du självklart din personliga läkare på mottagningen sedan tidigare.

Varmt välkommen !



**FRIDHEMSPLANS
VÅRDCENTRAL**

Drottningholmsvägen 5
112 42 Stockholm

www.fpvc.se
08-12 13 35 00

Karlsson & Uddare

FASTIGHETSMÄKLARE

Goda råd och rakt på sak.

Jag grundade Karlsson & Uddare 1989. Under mina år som fastighetsmäklare har jag sålt hus och lägenheter över hela Stockholm, innanför såväl som utanför tullarna.

Som mäklare är jag analytisk, konkret och rak. Jag kan min sak. Genom mina samlade erfarenheter och kunskaper kan jag hjälpa människor att hitta rätt, att hitta hem.

Att hjälpa till och ge goda råd genom hela försäljningsprocessen är en självklarhet för mig. För mig är du som kund viktigast.

Välkommen att kontakta mig!

Mats Uddare
070 73 63 866
mats@karlssonuddare.se

Vill du veta
värdet på din
bostad?
Kontakta mig!



08 522 301 00 karlssonuddare.se

BIRKASTAN – VASASTAN
Rörstrandsgatan 3

BROMMA – ANNEDAL
Emils Gata 20

ESSINGEÖARNA – FREDHÅLL
Primusgatan 77

HORNBERGS STRAND
Franzégatan 58

KUNGSHOLMEN
Norr Mälarstrand 62

SALTSJÖBADEN
Gamla Skolvägen 36

<<Förnamn>> <<Efternamn>>
<<Gatuadress>>
<<Postnummer>> <<Postort>>

~~Avsändare:
Draken Kungsholmen
c/o Birgitta Jonsson
Norr Mälarstrand 26, 5 tr
112 20 Stockholm~~

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

Visste du att vi har:

5%

SENIORRABATT

- varje tisdag?



Har du fyllt 65 eller fyller du i år?

Grattis! Varje tisdag får du 5% seniorrabatt på ett helt köp* hos ICA Maxi Lindhagen. Rabatten gäller dessutom på Apotek Hjärtat som ligger inne i butiken.

I PRO:s prisundersökning som offentliggjordes under januari 2016 blev vi för andra året i rad billigaste butiken i Stockholm, vilket visar att vår idé om låga stormarknadspriser går att erbjuda också innanför tullarna.



Rabatten är laddad på ditt ICA-kort. Om du ännu inte har något ICA-kort, kom till förbutiken så hjälper vi dig.

Välkommen till ICA Maxi Lindhagen!

*Gäller ej spel, tobak, post eller läkemedel.

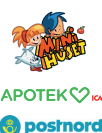


Handla online på
maxilindhagen.se

ÖPPET ALLA DAGAR

7-22

Lindhagensgatan 118. Tel: 08-120 444 00
www.maxilindhagen.se



LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD