

SENIOR DRAKEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Nr 3 - 2019



Foto: Birgitta Jonsson

Välkommen till höstens alla program!

Observera de tidiga datumen på sidorna 9, 10 och 12:

Olle Olssonmuseet 27/8, PUB-träff 3/9, Slussen 9/9 samt en del fritidsaktiviteter

Observera också Kungsholmens Seniordag 16/10 (sid 8) och

Matlagningskursen för män (sid 19)

Observera en ny förmån i Optikbarens annons, på sid 2

Bilaga Kalendarium

**Och så en uppmaning till dig som vill ha information och
inbjudningar via e-post att anmäla din adress till spfdranken@gmail.se**



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



- En blandning av värme och kyla, blåst och stiltje, sommaren har varit bra, bättre än förra året, för både oss och naturen. I Roslagen har vi aldrig plockat så mycket svamp som nu och blåbär och vinbär finns i överflöd. Men som vanligt varje höst börjar allvaret och vardagen igen.

- Förhoppningsvis har ni märkt av Drakens sommaraktiviteter i år. Alla är inte bortresta och en del är ensamma, därför har Kerstin Levisohn, Mayli Allert och Birgitta Borgström varit värdar på måndagsträffar på Baltzar och flera styrelseledamöter har deltagit. Tack till er alla.

Dessutom har Gubb- och Tjejlunkarna fungerat i alla väder. Toppen!

- I media har under året både sjukvården och äldreomsorgen debatterats. Brister och ren vanvård har rapporterats samt att regioner, men även kommuner, håller fast vid ett många gånger föråldrat system där både patienter och personal far illa. Bättre samarbete efterlyses mellan de som besitter medicinsk kunskap och kunskap om människans behov och beteende, och politiker, administratörer och ekonomer. Bra, att frågan debatteras, det behövs.

- Vårt förbund tog fram ett Vård- och omsorgsprogram som antogs på Kongressen 2017.

Tanken är att det skall påverka beslutsfattare att förbättra vården för oss seniorer i landet.

- Men mycket händer i samhället under fyra år och förbundsstyrelsen har beslutat att se över programmet så det är aktuellt. En grupp med våra sakkunniga läkare och apotekare samt två i styrelsen, bl a undertecknad, har ansvaret.

- Vårt förbund har även tagit fram förslag till ett Bostadspolitiskt program för seniorer. Många beslutsfattare har "missat" att vi 65+ inom en snar framtid blir 450 000 fler i landet. Behovet av bra service och bra bostäder ökar alltså och vi vill ha vettigare hyror, ökad tillgänglighet (hiss bl a), minskad flyttskatt o s v. Programmet är nu ute på remiss och ska sedan antas på 2020 års kongress.

- I år har vi i SPF Draken dubbelt jubileum, Förbundet firar 80 år och vi i Draken firar 35 år. Mitt under andra världskriget 1939 startade en grupp ur Syndikalisterna ett nytt förbund för att i första hand hjälpa äldre som for illa. Efter ett antal år bröt en grupp sig ur och bildade PRO! Tänk så det kan gå!

- Nå, den 14 maj inbjöd Drakens styrelse till en jubileumslunch. Tyvärr fick inte alla som önskade plats, det blev ca 40 på en väntelista. Styrelsen beslöt då att dubblera jubileumslunchen och alla på väntelistan kommer att få ett nytt förslag till jubileumslunch nu i höst. Och vi alla ses, hoppas jag, på våra aktiviteter i höst!

Birgitta Borg

SeniorDRAKEN efterlyser

Vi vill gärna ha hjälp med den här tidningen, SeniorDRAKEN.

Som det är nu är jag ensam om att sammanställa och fixa Draken och det känns alltmer sårbart ju äldre jag blir (fyller 85 nästa gång).

Draken har sett likadan ut nu i många år, men den behöver inte fortsätta likadan. Jag gjorde om den när jag tog över och det måste nästa redaktör göra, man måste få jobba efter eget huvud, egna visioner och egna kunskaper. Jag välkomnar alla som är intresserade att hjälpa till med den här viktiga, givande och roliga! uppgiften.

Birgitta Jonsson, 076-827 00 19



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
Anna Söderström , medl.sekr. 08-656 56 30	070-226 70 97	annasoderstrom6@telia.com
Inger Larsson , programansvarig	070-525 07 79	spfdrakenprogram@gmail.com
Elisabeth Ryde	070-826 68 10	elisabeth@ryde.se
Kerstin Levisohn	076-103 91 99	kerstin.levisohn@gmail.com
Adjungeras: Cristina Santos	076-863 15 59	ccristinaa@hotmail.com

Kontakt och postmottagare

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

Valberedning

Birgitta Jonsson, sammankallande
 spfdraken@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 08-19 84 17
 mayli.allert@twotribes.se 073-157 31 18

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

Hemsida

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

Pensionärsrådet, SPR**Ordinarie**

Birgitta Dangården, v. 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 larsroxtorp@gmail.com
 070-646 91 33

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:-
 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



Kontakt och nät



Drakens webbplats www.spfdraken.se

Välkommen till vår webbplats med information och reportage från oss samt från distrikt och förbund. Vi tar gärna emot synpunkter, nya idéer och reportage från våra aktiviteter från våra medlemmar. Skriv några rader, bifoga ev foton och maila till **Birgitta Althén**, balthn@gmail.com.

Mejl till Draken, spfdraken@gmail.com

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

Draken har en facebook sida, *SPF Seniorerna Draken Kungsholmen*, där vi lägger ut allmän information. För föreningsinformation hänvisar vi till vår webbplats, se ovan.

Facebooksida *Internet på äldreboende*, en sida där vi och SeniorNet Kungsholmen arbetar för att alla äldreboenden i Sverige ska ha internet för de boende. Som det är nu har bara drygt 50 % internet. I Stockholm har 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
spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet.
E-post info@spfstockholm.se
Stockholmsdistriktets facebookadress
- *SPF Seniorerna Stockholmsdistr.*

SPF Seniorerna Förbundskansliet

08- 692 32 50 må – fre 9.00 - 16.00
Box 225 74, 104 22 Stockholm,
Besöksadress Hantverkargatan 25 B, 6 tr
www.sfpfseniorerna.se; info@spfseniorerna.se

Förbundets facebookkonto

- *SPF Seniorerna*.

Förbundets twitterkonto -

@SPFSeniorerna.

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

Senioren facebookkonto - Tidningen

Senioren och **twitterkonto** - @Seniorentwit

Medlemsförmåner och rabatter

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

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

- **Metropol Auktioner**, 08-673 48 80
- **Länsförsäkringar**, 08-562 834 00
- **Ortopedservice**, 08-21 23 23
- **Viking Line** 08- 452 40 00
- **Stockholm Medical Office**, 08-545 816 70
- **ReseSkaparna**, 08 – 94 40 40
- **Birka Cruises**, 08-702 72 00, www.birka.se
- **Lotus Travel**, 08-545 188 40
- **CK:s Resor**, christer@ckresor.se
- **BokaNerja**, 08-559 26 178



- **Tallink Silja Line**, 08-88 21 40
- **Sankt Eriks Begravningsbyrå**, 076-858 05 81
- **Strömman Turism & Sjöfart AB**, 08-1200 4000
- **Tekniska Museet**, inträde 100:- vard eft 12.00
- **Studieförbundet Vuxenskolan**, 08-679 03 00

Smart Senior

hundratals rabatter och förmåner. Ingår kostnadsfritt i ditt SPF-medlemskap!
Registrera dig på www.smartsenior.se.
Kod **SPFSTHLM**.
Du kan också ringa **08-410 426 10**



Medlemssidor



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

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 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 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 **Anna Söderström, se ovan.**

Gruppförsäkringar

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

Delvis andra villkor gäller för försäkringarna fr o m 2019 04 01.

Villkoren ändras 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. Olycksfallsför-

säkringen 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 **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.

Från besöket på Nya Karolinska med Draken 16 maj

Konst i offentlig vårdmiljö har en lång tradition i Sverige. Totalt har 118 miljoner kronor avsatts för konstverken på Nya KS i enlighet med den s k procentregeln. Över 50 konstnärer har gestaltat de olika miljöerna. Här är några av dem.

Text och foto Margareta Hjalmarsson

Inte alla böcker skickas till förbränning. Några tas om hand och förvandlas av Cecilia Levy till ljuvliga konst-



verk. Här koppar, fat och bestick av papper.



168 nyanser av världen- en pampig väggmålning av John Scott - som beskriver hela konstnärens värld, från gryning till skymning, från nattens mörker till starkt dagsljus.



Andreas Erikssons 11 meter höga målning dominerar entréhallen. Tjusigt! Troligen Sveriges genom tiderna största målning. Årstiderna är grundmotiv genom de olika färgskiftningarna.



SPF Drakens samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Det är aldrig för sent i livet att berika sig med kunskaper och erfarenheter.

Att lära sig något nytt eller återuppliva gamla kunskaper är roligt att göra i grupp. SPF Draken har ett samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och kan därför erbjuda våra medlemmar en möjlighet att träffa andra människor med samma intressen och med viljan att lära sig och diskutera tillsammans med andra.

Ett speciellt kursprogram, som Studieförbundet Vuxenskolan har tagit fram för SPF i Stockholm hittar ni på www.spfdraken.se och på www.sv.se/stockholm.

Allt från biodling, textila hantverk och språk finns i utbudet och som SPF medlem får du 10 % rabatt på avgiften.

Information och anmälan 08-679 03 70.

Glöm inte att tala om att du är medlem i SPF.

Birgitta Thulin

Bli volontär på Stockholms Sjukhem!

Jag har varit volontär i 4-5 år, olika mycket beroende på hur jag har det. Man känner sig välkommen! man gör en insats! och man blir uppskattad! Det känns bra att ta någon timme av sin egen tid att glädja andra!

Vill du veta mera?

Ring Stockholms Sjukhem, 073-917 74 48 eller mig **Karl-Ivar Borg**, 073-954 06 96

KUNGSHOLMENS SENIORDAG

Onsdag 16 oktober 2019 10.00 – 15.00

Parmmätargatan 3, buss 3 eller 53 hpl Kungsholms kyrka

Årets tema: Kulturen på Kungsholmen

Fri entré! Lotteri med fina vinster!



Preliminärt program

- 10.00 Välkomsthälsning
- 10.10 Introduktion om kulturens betydelse
- 10.40 Stadens kulturnämnd
- 11.10 Pausgympa
- 11.20 Speglingar av kulturen på Kungsholmen
- 12.50 Lunch
- 13.00 TV-profilen Tom Alandh kåserar
- 13.45 Pausgympa
- 13.55 Musik med Svenssons Treooo
- 14.40 Lottdragning och avslutning

Seniordagen arrangeras av PRO och SPF Seniorerna i samverkan. Dagen vänder sig till alla seniorer på Kungsholmen och stöds ekonomiskt av stadsdelen.

Hälsogruppens hösterbjudande

- Lektioner i *första hjälpen* med endast 12 deltagare/gång. Utbildningen är gratis.
Lärare: specialist och leg sjuksköterska **Mattias Malmbrand**, som assisteras av oss i hälsogruppen Han lär oss bl a hur man bäst stoppar en blödning, vad man ska göra vid andningssvårigheter och hur en hjärtstartare fungerar. Vi bjuder på frukt, juice och godis
- Två tillfällen: 16/9 och 23/9 kl 16.30 – 18.30 på Baltzar, Bolinders plan 1, 1 tr ned.
Buss 54 stannar utanför, buss 3 och 53 har hållplats på Hantverkargatan vid Stadshuset.
- Anmälan obligatorisk, till Birgitta Borg, borgarnab@gmail.com eller Cristina Santos, ccristinaa@hotmail.com eller telefonsvarare 08-650 12 04
Först till kvarn

*En föreläsning om våra ögon och vår syn som äldre planeras till slutet av året. Vi har en ny annonsör som serverar oss med detta.
Se Optikerbarens annons, sid 2.*

Telefonnummer till vård och omsorg

Trygghetsjouren 08-508 40 700 vid akuta situationer dygnet runt, året runt. Till Trygghetsjouren kan du vända dig i frågor som inte kan vänta till närmaste vardag. Trygghetsjouren har jourhandläggare som kan bevilja hemtjänst akut, här finns läkare, hemsjukvård och hemtjänst att tillgå i akuta situationer!



Drakens hälsogrupp

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

1177 Vårdguiden – för alla frågor om sjukdomar och sjukvård

Ring 1177 så får du tala med en sjuksköterska som kan ge råd eller ordna den hjälp du behöver vare sig det är på närakut, sjukhus eller en jourläkare som kommer hem till dig.

Program september – oktober 2019

*Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra Drakenträffar. Vi bjuder på kaffe och bröd och umgås ett par timmar i trevligt sällskap. Entré 40 kr. Entrébiljetten gäller även som lott till vårt kaffeloteri. **Ingen föranmälan.***

Drakenträffar

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

Torsdag 26 september 14.00

Matilda Broman, chef för internationell samverkan på Säkerhetspolisen berättar och svarar på frågor om verksamheten, hur Säkerhetspolisen ser på hot och sårbarheter i samhället, som t ex

- Vad säger Säpo om terrorhotet?
- Hur jagar man spioner?
- Varför pratar alla om cybersäkerhet?



Matilda var tidigare analyschef för verksamheten som handlar om kontraterrorism, kont-raspionage, säkerhetsskydd, personskydd, författningsskydd och ickespridningsfrågor. Hon har även arbetat vid utrikesdepartementet, arbetat i Mocambique och forskat samt undervisat i en rad statsvetenskapliga ämnen som angränsar till det uppdrag Säkerhetspolisen har. Matilda tar med Säkerhetspolisens årsbok 2018, där de som är intresserade själva kan läsa mer.



Torsdag 24 oktober 14.00

Trubaduren **Stefan Lindeborg** underhåller med låtar av vitt skilda musiker och poeter, Nils Ferlin, Thorstein Bergman och Bengt Sändh. Några hade säkert tillfälle att lyssna till Stefan på "äldre-kollot" Stenfasta i juni. Mellan musikstyckena varvar han roliga historier med anekdoter och allvarligare tillbakablickar t ex till 60-talet.

Öppet Hus för våra medlemmar 19 september och 17 oktober

Tid: 17.30 – ca 20.00. Ingen föranmälan.

För 80 kr får du två glas vin eller alkohol-fritt med tilltugg och ett par timmars sam-varo i trevligt sällskap. Vinlotteriet finns med som vanligt. Platsen är Inedalsgatan 24. Färd-sätt: Buss 65. Avstignings-hållplats Kronobergsgatan. **Välkomna!**

Om betalning på Öppet Hus

Eftersom de flesta banker numera är kon-tantlösa är det svårt för oss att bli av med mynt. Därför är vi tacksamma om ni i möjli-gaste mån betalar med sedlar och gärna med jämna pengar. Vi hoppas på er förståelse för detta!



Sture Hegerfors

Pubträffar tisdagar 15.00

Första tisdagen i månaden, d v s **3/9, 1/10, 5/11 och 3/12** träffas vi på Hirschenkeller, S:t Eriksgatan 22, och svänger en bägare eller ett glas vin. **Välkommen!**

Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96

Drakens 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
Ingela Sjöblom	070-757 68 51

Från programkommittén till våra medlemmar

Vi i programgruppen är glada för att våra program är så uppskattade och att anslutningen är stor. Men Draken har närmare 1300 medlemmar och maxantalet på de flesta aktiviteter är ca 20-30 personer. Vi försöker så långt möjligt dubblera särskilt populära program, men tyvärr kommer ändå inte alla som vill att kunna delta.

Anmäl er därför så snart ni fått Draken till de aktiviteter ni är intresserade av och vänta inte till sista anmälningsdag. Om ni sedan får förhinder meddelar ni oss det snarast via e-post eller till telefonsvararen så att någon som står på väntelistan kan få platsen. Gör vi så hoppas vi att cirkulationen på anmälningarna blir bättre och att flera får tillfälle att delta.

Besök och utflykter september – oktober 2019

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 telefonsvararen.

Olle Olsson Hagalund-museet Solna
Guidad visning
27 augusti 11.00–12.00
Samling 10.45, Spetsgatan 2, Hagalund,



Färdsätt: T-bana blå linje nr 11 till Solna Centrum och därefter buss 513 till hållplats Sunnangården. Eller buss 515 från Odenplan till hållplats Kolonnvägen.

Pris: 140 kr (inkl entré). Betalas kontant på plats. Eftersom rummen i museet är små är **maxantalet** 18 personer.

Ev. återbud lämnas via e-post eller på telefonsvararen 08-650 12 04

OBS! Denna aktivitet är fullteknad och vi tar ej emot ytterligare anmälningar. Har du fått bekräftelse på att du fått en plats är du välkommen. Står du på väntelista hör vi av oss om vi får återbud.

Nya Slussen
9 september 13.00–14.30
Samling 12.45
Adress: Stadsgården 8
(T-Slussen – gatuplan under Gondolen)

Varje århundrade sedan 1600-talet har platsen för Slussen byggts om för att anpassas till tidens krav och dra nytta av nya tekniska landvinningar, precis som görs nu.



Stockholms stad bygger nu den femte Slussen på samma plats!

Slussenprojektet presenteras av *Anna-Karin Hughes Cambry* i projektkontorets lokal och utställningens fyra huvuddelar är tänkta att spegla arbetet med den nya Slussen.

Lokalen är tillgänglighetsanpassad. Dock varnas det för ojämna asfaltkanter utanför.

Pris: 20 kr. Betalas kontant på plats.

Maxantal: 40 personer

Anmälan senast 2 september till spfdrankenprogram@gmail.com eller till telefonsvararen 08-650 12 04.

Ev. återbud lämnas på samma sätt via e-post eller på telefonsvararen.

Vikingaliv–The Viking Museum Guidad visning

3 oktober 14.00–15.00

Samling 13.30 i entrékassan

Adress: Djurgårdsvägen 48

Färdsätt: Spårvagn 7 eller buss 67 till hållplats Liljevalchs/Gröna Lund. Promenera sedan ned mot Wasahamnen

- **Vikingaliv** är en permanent kulturhistorisk utställning, som öppnades 2017 i Båthall 1 i Wasahamnen på Djurgården. Den skildrar förhållandena på vikingatiden och visar föremål som lånats från Historiska Museet, Gotlands museum och Sigtuna museum.

- Besöket börjar med en guidad visning på ca 20 minuter.

I visningen ingår därefter den 11 min långa vikingafärden "Ragnfrids saga" som utspelar sig år 963. Med ljud, ljus och stämningsfulla miljöer färdas vi med vikingen Harald till Miklagård och tillbaka. Åkturen blir en bra start för att på egen hand fördjupa sig i själva utställningen som är interaktiv d v s du kan själv utforma ditt besök.



Bra att veta:

- Det kan vara svårt för personer med rörelsesvårigheter att åka färden Ragnfrids saga eftersom benutrymmet i vagnarna är smalt så att man behöver sitta med böjda ben.

- Hiss finns mellan de olika våningsplanen. I utställningen, butiken och restaurangen går det bra att använda rollator.

- På Vikingaliv finns restaurang Glöd som serverar både fika och mat.

Pris: 225 kr (inkl entré, mjöd & rotfruktschips, guidad visning, Ragnfrids saga)

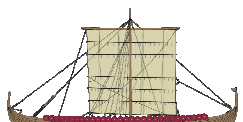
Betalas med Swish eller kontant på plats

Maxantal: 25 personer

Anmälan senast 24 september till

spfdrakenprogram@gmail.com eller till telefonsvararen 08-650 12 04.

Ev. återbud lämnas på samma sätt via e-post eller på telefonsvararen.



Soppkonsert på Stockholms Konserthus

27 september 11.40-ca 13.00

Samling 11.30 i Stora foajén

Färdväg: T-bana el buss nr 1 till Hötorget

Meny: Dagens soppa med surdegsbröd, knäcke, vispat smör och ost samt dryck och kaffe/te med liten kaka (alla soppor är laktos- och glutenfria)



MOZART
Konsert och album

Program:

Gustav Mahler-

Pianokvartettsats a-moll och

Pianokvartett Ess-dur

Mozart - Pianokvartett i Ess-dur,

- De båda filharmonikerna **Catarina Skoog Aquilonius**, viola och **Åsa Strid**, cello gör här sällskap med violinisten **Karin Eriksson** och pianisten **Karin Haglund** för att spela spännande pianokvartetter.

- **Gustav Mahler** är främst förknippad med stora orkesterverk, men i ungdomen skrev han också några kammarmusikverk och den här första satsen i en pianokvartett är ett sådant. Redan här hör man hans förmåga att ur musiken locka fram magin. Det är storslagen musik i det lilla formatet – suggestivt, svärmiskt, romantiskt.

- **Mozart** komponerade sällan något om han inte hade ett uppdrag. Men detta är ett undantag, som han skrev till sig själv. Så här hör vi Mozart i full frihet, bubblande entusiastisk och infallsrik.

Pris: 225 kr

- Biljetterna till denna konsert släpps 29/8.

Gör därför er intresseanmälan före dess.

När biljetterna är bokade får ni en bekräftelse och då meddelas även hur ni kan betala.

Maxantal: Finns inte, eftersom biljetterna bokas först den 29/8.

Anmälan alltså senast 28 augusti till

spfdrakenprogram@gmail.com eller telefonsvararen 08-650 12 04.

Ev. återbud lämnas på samma sätt via e-post eller på telefonsvararen.



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 10.30

Höststart 4 september

Vill du måla akvarell? Välkommen till oss!

Vi är en liten grupp som målar på Mitisgatan 4.

Det är inte en kurs, vi sitter tillsammans en stund och målar utan krav på kunskaper! Ta

med akvarellpapper, akvarellfärger, penslar och vattenbytta. Ingen avgift! Kontakta

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

annmarie.hultqvist@hotmail.com.



Bordtennis – alla torsdagar 9.30 - 11.30

Du som spelat PINGIS förut är välkommen

till paviljongen i Kronobergsparkens lekpark

bredvid brandstationen. **Kontakta alltid först**

Sten Luther Eriksson, 08-654 63 07,

pontonjar@ownit.nu



Boule – onsdagar 14.00 - 16.00

Prins Bertils boulehall på Djurgården.

Inomhussäsongen **startar 4/9**,

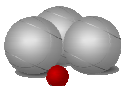
speldatum 11/12.

För information kontakta

Börje Järvall, 076-279 95 82

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

Välkommen till en mycket trevlig bouleklubb!



Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30

Kom och prova på en rolig sport som passar de flesta, **nu med Hallens eget ”proffs” Kenta**

som hjälper både nybörjare och

mer erfarna spelare med tekniken.

Start 17 september

Samling senast klockan 12:45

för lottning och utprovning av skor och klot som vi lånar gratis av bowlinghallen.

Plats: Kungsholmens Bowlinghall på

S:t Göransgatan 64. **Kostnad 40:- per serie.**

Kerstin Levisohn, 076-103 91 99.

kerstin.levisohn@gmail.com



Bridge – torsdagar 13.30

på Fyrverkarbacken 21

Lil Danielsson, 08-656 32 85

lil.danielsson@wivallius.se

Start 12 september



Essingebriège – tisdagar 10.00 fr o m 3/9

Essingestråket 5 i Stora Essinge IPs

lokal. Buss 1 till hpl Torget eller

buss 56 till hpl Stenkullavägen.

Information Kerstin Jernow, 070-252 53 56



Gubblunk – alla fredagar 10.00

Vi vandrar till platser inom och utom vår stadsgräns. Ta med SL-kort. Vi slutar oftast med

fika. Samling vid Fridhemsplans T-bana Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Välkommen

att gå med när du har tid. Ingen föranmälan.

Lars Roxtorp 070-646 91 33

Berndt Lundberg 070-875 08 81



Tjejlunk – fredagar 10.00

Vi är en grupp tjejer som går en gemensam promenad på ca 1 tim i lugn takt avslutad med fi-

ka. Om vädret är dåligt går vi på t ex museum,

motionen är viktig men det sociala minst lika

viktigt! Samling innanför dörrarna på T-bana

Fridhemsplan, uppgång Drottningholmsvägen.

Ta med SL-kort om vi åker kommunalt en bit.

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99,

Anita Harberg, 076-829 46 13

Birgitta Rosenlöf, 076-147 41 30

Stavgång – alla 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.



Zumba Dans – fredagar

11.00 - 12.00

Start 20 september

I Alviks Medborgarhus,

vid Alviks T-banestation.

Karina Pietrzak leder

10-14 pigga SPF-are.

Avgift 750 kr för 10 ggr.

För information, anmälan

och betalning kontakta

Maj Hammarberg,

070-872 98 57,

maj.h-berg@hotmail.com



Föreläsningar i ABF-huset Stiftelsen Äldrecentrum i samarbete med ABF, PRO, SPF, SKPF.

Adress Sveavägen 41, Ingen anmälan
SPF-medlemmar fri entré, övriga 50 kr.

Tisdag 17 september 13.30 – 15.00
**- Träning, näring, funktion och
välbefinnande**

Åsa von Berens

Föreläsningen handlar om resultaten från en ny avhandling vid Uppsala universitet våren 2019. Den fokuserar på effekterna av att kombinera träning med en näringsdryck för äldre personer och på kroppssammansättningens betydelse för överlevnad. Är fetma lika farligt när vi blir äldre? Vad är sarkopeni och hur påverkar det oss?



Onsdag 23 oktober, 13.30 – 15.00
- Vårt livsviktiga doftsinne

Ingrid Ekström,

Luktsinnet är viktigt för hälsan, inte minst för att det påverkar aptiten. Tappar man doftsinnet tappar man också ofta lusten att äta mat när den inte smakar någonting. Doftsystemet är ett skört system i hjärnan. För att det ska fungera behöver det bildas nya nervceller hela tiden – en process som kan påverkas av sjukdom. Doftsinnet kan ses som en spegel för hur kroppen mår i övrigt. Den som är äldre och upplever ett försämrat luktsinne behöver inte oro sig men kan vara uppmärksam på signalerna och till exempel ta kontakt med en dietist för att vara säker på att man äter bra.



18 oktober 2019 13.00 -16.00
Fokus kultur, natur och hälsa

Jan O.M. Karlsson,

Anna Konvicka, Andreas Konvicka,

Anmälan: senast 10 oktober till

info@spfstockholm.se eller

08-720 77 30, anmälan är bindande.

Kostnad: 150 kr per person.

Fakturan kommer att skickas med bekräftelsen.

Arrangör SPF Stockholmsdistriktet



Gås på Långholmens Wärdshus fredag 8 november 17.00

Våra gåsamiddagar på Långholmens Wärdshus har blivit ett omtyckt evenemang. Årets meny blir en traditionell gåsmeny *med svart-soppa, gås och äppelkaka*. Den som inte önskar svartsoppa kan välja pumpasoppa i stället. *En tvårätters middag kommer att kosta ca 460 kr och en trerätters middag ca 575kr.*

Anmäl gärna intresse till
claessoderstrom@hotmail.com.

Du som inte har e-post kan ringa mig på
073-630 11 66 och få information.

Välkommen!

Claes Söderström



Gemensamma luncher

Vi i Draken brukar äta lunch tillsammans en gång i månaden. Dagar för höstens luncher är **torsdag 12/9, tisdag 22/10 och måndag 18/11 kl 13.30.**

Vi informerar någon vecka före på webbplatsen spfdraken.se om vilken restaurang vi vidtalat. De som anmält sig till Drakens e-postlista spfdraken@gmail.com får ett mail. Det går också att ringa oss och fråga

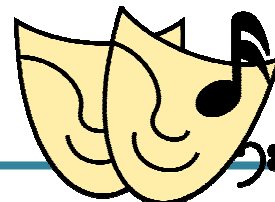
Välkomna!

Gerd Elmfeldt

070-558 01 20

Agnetha Sjöholm

073-961 53 60



Från vårt teaterombud

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 för löpande information.

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



Nicke i SeniorDRAKEN



Jag har förmodligen tidigare i den här spalten berättat hur min släkt hemma i Hälsingland trodde att jag skulle hamna i en kamp med kriminella när jag flyttade till Stockholm efter pensionen. Svågern som ändå var biträdande brandchef och van att slåss mot den röde haren, var den som var mest ängslig. Men lugnare ställe än huvudstaden har jag aldrig tidigare bott i.

Men nu har vi i alla fall snuddat vid grövre brottslighet. I början av sommaren, en solig dag, njöt en 85-årig granne och jag av en utomhuspilsner på därför lämpad lokal. En yngre lite luggsliten man passerade vårt bord men vände och frågade oss: Vill herrarna inte köpa lite amfetamin, det gör underverk med k-ken! Lite chockade och mycket förvånade tackade vi nej till erbjudandet.

Själv började jag fundera på mitt förhållande till droger. Jag har varit intresserad av både nikotin och alkohol men en enda gång har jag

kommit i närheten av olaglig substans. Det var i Halmstad 1965 och jag hade på underliga vägar kommit över ett pipstopp marijuana. Min dåvarande fru och jag funderade på om vi skulle tända pipan. Det slutade med att vi spolade ned drogen i toaletten. Vidare fundering ledde fram till ett konstaterande att jag väldigt sällan fått liknande erbjudanden. Under en resa till Gran Canaria berättade medresenärer om vilka erbjudanden de fått på kvällen. De erbjöds både kokain och nakendans på porrklubbar, men aldrig var det någon som erbjöd mig något, så att jag åtminstone kunde få tacka nej.

En av de sista kvällarna hände något, jag fick en lapp och tänkte att nu händer det spännande grejer. På lappen stod det: "Välkommen till *Hela kyrkan sjunger*, en allsångskväll i Svenska kyrkan kl 17.30."

Ridå och tack och god natt.

Nicke Dahlberg

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

Kreta, Rethymnon – Kleoniki Mare *** enrumsvåning 7.900:-
Cypern, Agia Napa – Green Bungalows **+ enrumsvåning 8.700:-
Rhodos, Rhodos stad – Europa *** enrumsvåning 9.700:-
Costa del Sol, Torremolinos – Bajondillo *** enrumsvåning 9.900:-
Mallorca, Palmanova – Nova *** tvårumsvåning 10.800:-

Medelhavet, 3 veckor i november – alla med pool

Costa del Sol, Fuengirola – PYR *** varm pool, enrumsvån 9.100:-
Cypern, Agia Napa – Evabelle *** enrumsvåning 7.400:-
Cypern, Larnaca – Atrium ** enrumsvåning 9.800:-
Mallorca, Palmanova – Las Palomas **+ enrumsvåning, 8.900:-
Portugal, Albufeira – Brisa Sol **** enrumsvåning, inomhuspool 8.200
Tenerife, Puerto de la Cruz – Florida Plaza **+ varm pool, enrum 8.400:-

Gran Canaria, 3 veckor i januari

- Las Palmas – Catalina Park *** svit med takterrass 10.900:-
- Playa del Ingles – Amazonas *** tvårumsvåning 11.600:-
- Playa del Ingles – Don Pedro ***+ tvårumsvåning 13.800:-
- Puerto Rico – Heliomar **+ tvårumsvåning 11.900:-
- San Agustin – Las Gavias *** tvårumsvåning 10.800:-
- San Agustin – Folias ****+ enrumsvåning, havsutsikt 14.500:-

**Folias i San Agustin 14.500:-
inkl frukost p/p 3 veckor**



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

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

Hotel
Priser för resor per person som du vill ha dem RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE

info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68
112 46 Stockholm

Livskvalitet, hälsa och ett aktivt åldrande

- Det är viktigt att vi rör på oss, var och en efter sin förmåga. Vår kropp, hälsa och allmänna välbefinnande mår bra av fysisk aktivitet gärna i sällskap med andra.
 - Det är bra att lära känna sin kropp. Drakens hälsogrupp ordnar information och föreläsningar om hälsa för seniorer som t ex munhälsa, balansträning, demens osv. Ofta i samarbete med Stockholms sjukhem.
- Se höstens program på sidan 9.
- Draken erbjuder också många olika fritidsaktiviteter, där vi kan röra oss i egen takt och samtidigt njuta av social samvaro, se sid12.

Birgitta Thulin

Activage Scheelegatan 28

- Vi har ett nytt avtal med ett gym för seniorer, Activage. Det är en träningsanläggning helt utvecklad för seniorer. Tränarna har en fördjupad kunskap om den åldrande kroppen och guidar till trygg och rolig träning. Man kan välja mellan ett antal olika paket. Reducerad avgift för medlemmar i Draken:
 - Startpaket 8 veckor 30 %
 - Baspaket 8 veckor 15 %
 - Fast medlemskap, 52 veckors bindningstid, 10%
 - Rörligt medlemskap, ordinarie pris
- Information: Activage, 08-684 244 23;
kungsholmen@activage.com;
www.activagecenter.com.

activage®

Yoga för seniorer

- Draken fortsätter sitt samarbete med **Pramoda yoga** och Marie-Louise Holmgren.



Marie-Louise erbjuder två nivåer, en där man sitter på en stol och en på yogamatta, båda grupperna på fredagar på Torsgatan 33.

- För mer information ring Marie-Louise, 073-532 00 90 eller se hemsidan www.pramoda.se.

Anmälan kan göras på info@pramoda.se.

Alla kan praktisera yoga, som ger ökad rörlighet, balanserar blodtrycket och minskar spänningar och stress. När vi praktiserar yoga finns inga krav, var och en arbetar efter sin förmåga och hur kroppen mår just då.

Kungsholmens sjukvårdsförening

Kungsholmens Sjukvårdsförening erbjuder sina medlemmar kostnadsfria hem- och mottagningsbesök av distriktssköterska. Medlemsavgiften är 200 kr/år. För 2019 och 2020 betalar man 250 kr. Tel 08-650 75 68. Hemsida www.ksvf.se. E-post: mottagning.ksvf@telia.com



Kungsholmens Sjukvårdsförening

inbjuder nu till två föreläsningar om **Fysisk aktivitet och stillasittande** i samlingssalen på **John Ericssonsgatan 13**. Gratis kaffe kommer att serveras till medlemmar, icke medlemmar betalar 10 kr.

Onsdag 16 oktober 14.00

Postdoktoral/Medicine Doktor och forskare **Ing-Mari Dohrn** vid Karolinska Institutet
Områden som kommer att belysas är bl a

- övergripande information om fysisk aktivitet och stillasittande
- riskfaktorer vid fysisk aktivitet och stillasittande
- konsekvenser av fysisk aktivitet och stillasittande
- vad händer i kroppen vid fysisk aktivitet respektive stillasittande

O.S.A. senast 15 oktober till 08-650 75 68 eller mottagning.ksvf@telia.com

Onsdag 27 november 14.00

Medicine Doktor och forskare **Stina Ek** vid Karolinska Institutet

Områden som kommer att belysas är bl a

- övergripande information om fallolyckor
- riskfaktorer vid fallolyckor
- konsekvenser av fallolyckor
- vad händer i kroppen vid fallolyckor
- behandling av fallolyckor

O.S.A. senast 26 november till 08-650 75 68 eller e-post mottagning.ksvf@telia.com

Har du frågor om äldreomsorg? 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



Att slåss med det elaka trollet glömska



Jag tycker alltid det är så kul när jag kommer på något som kan hjälpa mina medmänniskor. Händer det ibland att du ska hämta en sak i ett annat rum men när du väl står där minns du inte vad saken gällde? Jag vet precis hur det känns. Och jag tror att jag har kommit på några enkla lösningar.

- Tips 1: När jag t ex står i köket och tänker hämta saxen i vardagsrummet, säger jag högt för mig själv "saxen, saxen, saxen" hela tiden ända tills jag är framme i vardagsrummet och håller saxen i min hand. På det viset blir du inte distraherad på vägen av andra saker som du får lust att åtgärda. Det funkar jättebra för mig.

- Tips 2: När du kommer på en sak som du vill hämta lite senare, ska du omedelbart skriva ner den på papper (du vet ju fort minnet försvinner).

För det behöver du **i varje rum** ha tillgång till papper och penna. T ex ett block med klisterlappar (gärna neonfärgade, som syns bra). Varje block ska på baksidan märkas med rummets namn. Varför det? Jo, annars riskerar du att bära iväg med blocket från köket till vardagsrummet, och så har du sedan inget block att skriva på nästa gång du kommer på något i köket.

Du läser alltså på blocket vad du ska hämta, tar loss lappen och går med den i handen till rummet där saken finns. Klart!

- Tips 3: När du behöver minnas något du ska göra när du går ut på stan: Du skriver ärendet på en klisterlapp och stoppar ner den i skon! Då blir du garanterat påmind. Fick tipset av en ung man, glömmet gör man i alla åldrar!

Monica Scheer



KRYSSNING
& DANS

195:–

pris ex per person
del i Insidehytt

Festligt till tusen på Cinderella

I början av veckan spelar dubbla dansband ombord, söndagar är det fräsigt blås och evergreens från storbanden som gäller. Kocklandslagets goda buffé, spalyx, frisk skärgårdsluft och taxfree-shopping. Det finns många goda skäl att välja Cinderella nästa gång du vill förvandla vardag till fest.

Boka på Vikingline.se/cinderella

NG LI



Skrivelse från SPR till Trafiknämnden

Pensionärsråden i Stockholms innerstad har 22 maj 2019 skickat en skrivelse ”till Trafiknämnden Stockholms kommun samt dess ledamöter”. Här återges huvuddelen av skrivelsen.

Pensionärsråden i Stockholms innerstad har blivit alltmer oroade över framkomligheten för gående i innerstaden. Som grupp representerar vi innerstadens alla invånare över 65 år. Med denna skrivelse vill vi uppmana Trafiknämnden till att mer aktivt arbeta för gående. Enligt den "Gångplan" som Stockholm antagit är målet att ge oss som bor i staden bättre förutsättningar att vilja och våga gå. Det skall vara lätt att förstå vilka ytor som är avsedda för gående respektive andra trafikanter. Detta bör vara en viktig del i projektet "Äldrevänlig stad". Det är samtidigt viktigt att beakta att trafiksituationen har förändrats betydligt under de senaste åren genom att det blivit allt vanligare med elcyklar, sparkcyklar och snabbare cyklister. Detta har medfört att tempot i trafiken har ökat.

Idag finns en mållkonflikt mellan gångtrafikanter och andra trafikslag och intressenter som bättre behöver analyseras och åtgärdas för att tillgodose en säker trafikmiljö för gångtrafikanter utan att man ställer olika grupper mot varandra.

I första hand vill vi påtala följande problem:

1. Stadens gångbanor används i allt högre utsträckning av cyklister och sparkcyklar på ett otillåtet sätt, vilket skapar osäkerhet för oss gående. Vi vet att det kan ses som en polisiär fråga men anser att i första hand har kommunen ett informationsansvar inte minst med tanke på hur man uppmuntrar till att cykla.

Vilket ansvar har kommunen för att informera om gällande regler och hur avser man att genomföra det?

2. Framkomligheten på gångbanor har blivit påtagligt sämre de senaste åren med hänsyn till att gångbanor i allt högre utsträckning används för uteserveringar, cykelparkering, tillfälligt lager av varor, containers av olika slag samt sist men inte minst att slänga sparkcyklar på. Kommunen som tillståndsgivare till bl.a. uteserveringar har inte en tillfredsställande tillsyn av detta. De åtgärder som kommunen vidtar för fler cykelparkeringar, bortforsling av cyklar är långt ifrån tillräckliga.

Hur kan kommunen ytterligare begränsa användandet av gångbanor till förmån för gående, samt hur kan man förbättra tillsyn och efterlevnad? Hur kan man engagera oss gående i att uppmärksamma problem?

3. Framkomligheten för gående upplevs otrygg i parker där kommunen oftast aktivt valt att inte sätta upp förbudsskyltar i den felaktiga tron att cyklister vet att cykling är förbjuden, när det inte påbjuds med skylt.

Varför informerar inte kommunen om när det är förbjudet?

4. På liknande sätt är gågator ett orosmoment för gående då de är tillåtna för cykling. Vi anser att gågator skall vara gågator, där cyklister kan leda cyklar alternativt att separata cykelbanor markeras. Vi har även blivit uppmärksammade på riskerna med att cyklister tillåts cykla mot enkelriktat. Som gående är man oftast omedveten om när detta gäller och därför ofta vare sig hör eller är beredd på cyklister som kommer i motsatsriktning mot bilister.

Vad är kommunens uppfattning i dessa frågor och har man någon handlingsplan?



Boka tid hos våra gynekologer

Läkarvillan S:t Görans sjukhus 08-120 755 00
 cevita.se Remissfritt
 Vanlig patientavgift och frikort gäller

Cevita CARE **GynStockholm**

 PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

Livsvisdom

Äta litet
 Dricka vatten
 Roligt sällskap
 Sömn om natten
 Käckt arbeta
 Lägligt bo
 Stillhet någon stund på dagen
 Det är lagen, Det är lagen
 För min hälsa och min ro.

Olof von Dalin
 1708- 1763

Tonsatt av Johan Helmich Roman 1694–1758



Fler resor med SPF-rabatt på reseskaparna.se/spf

Långtidssemester

Vill du njuta av ett mildare klimat under vintern? Följ med ReseSkaparna söderut för en lite längre vistelsen på platser som Solkusten, Teneriffa eller Bali.

Solkusten: SPF pris: **11 950 kr** ord. 12 450 kr **15 dgr, 29/10**
Teneriffa: SPF pris fr: **18 950 kr** ord. 19 450 kr **22 dgr, 17/12**
Bali: SPF pris: **23 450 kr** ord. 23 950 kr **24 dgr, 1/2**

Innehållsrika resor med reseledare i världsklass

Strövtåg i Kastilien - med matupplevelser

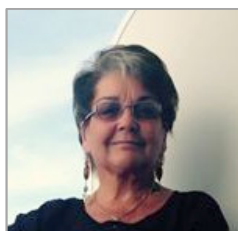
Kultur, gastronomi och uppfriskande vandringar i en oslagbar blandning. Tillsammans med Hans Eguinoa, svensk vandringsledare och vinkännare, bosatt i norra Spanien får ni uppleva Kastilien, dess vackra natur, goda mat och viner. En riktig njutningsresa.

PRIS NU: 14 450 kr (ord pris: 14 950 kr) **8 dgr, 19/10**

Nyår i Budapest 5 dgr, 30 dec **SPF pris: 12 450 kr**
Nyår på Malmöoperan 2 dgr, 31 dec **SPF pris: 3 650 kr**

ReseSkaparna EVENT & RESOR

08-94 40 40 www.reseskaparna.se I alla våra resor ingår: Hotell & flyg, svensktalande reseledare, utfärder samt måltider som ger kulinariska upplevelser.



**Margareta
Hjalmsdotter**

VÅLDET GÅR INTE I PENSION

Tusentals drabbas. Man beräknar att 3500 kvinnor årligen i åldern 65-74 utsätts för sexuella övergrepp, 5000 för fysiskt våld och hot och 7000 för systematiskt och upprepat psykiskt våld enligt uppgift från NCK:s, Nationellt Centrum för Kvinnofrids, befolkningsundersökning "VÅLD OCH HÄLSA" 2014. Den 15 april 2019 hölls ett intressant seminarium i ABF-huset på Sveavägen om **"Våld mot äldre kvinnor"**. Initiativtagare var NCK som tillsammans med Kvinnofridslinjen, Äldrecentrum och Stockholms Stad undersökt det som finns, men som kanske inte syns eller hörs, nämligen våld mot äldre. Och som nu lyfter fram problematiken och försöker komma med förslag på utbildning, åtgärder och information.

Att kvinnor utsätts för våld är inget nytt. Vad som är chockerande är att våldet fortsätter upp i hög ålder. Ofta av personer inom den egna sfären. Barn, barnbarn eller andra anhöriga, hemtjänst- och annan vårdpersonal är ofta våldsutövare – men vi använder en annan vokabulär då offret är äldre. Vad vi kallar fysiskt våld mot en yngre person blir *övergrepp* när det gäller en äldre person. Psykiskt våld blir *vanvård*, sexuellt våld är *missförhållanden*, ekonomiskt våld kallas *försummelse* och materiellt våld benämns *kränkning* eller *inadekvat vård*.

Konsekvenserna hos kvinnor är ofta av allvarigare slag än hos män. Utsattheten och våldet visar sig i en sämre hälsa, ökad medicinering av både värk-, sömn-, lugnande- och antidepressiva tabletter, en stigande ensamhet, påskyndat åldrande och för tidig död.

Våld mot kvinnor är ett globalt problem. Män slåss för att de är män, män slår kvinnor för att de är kvinnor. En äldre kvinna är ett lättare offer då hon befinner sig i en beroendeställning. Det kan vara både i fysisk bemärkelse eller pga dålig ekonomi. En kvinna med t ex

demens eller med funktionshinder blir oftare utsatt för örfilar och slag.

Forskning och kunskap kring våldet mot äldre måste öka. Alla myndigheter måste samverka, polis, hälso- och sjukvård, omsorg och socialtjänst. Sekretessen mellan dessa myndigheter måste lättas. Och vi andra - vi måste våga se, fråga, fråga igen och ingripa.

Seminarier kommer att få en uppföljning i höst då man evaluerar hur kommuner arbetar med dessa frågor och planerar nya åtgärder.

För att läsa hela rapporten från seminariet av Lena Hedquist, läs SPF Seniorernas Distriktsnytt nr 4/2019 och klicka på länken.

Matlagningskurs hemma hos dig. Mat vi minns - god, enkel, näringsrik



Rupert Pertlwieser, kallad Robert, har varit kock och haft restaurang i 30 år. Nu är han medlem i Draken och har erbjudit sig att hålla

en kurs i enkel matlagning för män. Tyvärr är det svårt att hitta lokal med kök, så vi ska pröva att turas om att vara hemma hos deltagarna. Om det är någon som det inte passar att var hemma hos går det att fixa. Första gången blir hemma hos Robert i Hässelby, vecka 38. Sedan får kursdeltagarna bestämma var och när följande träffar blir.

Inriktningen ska vara husmanskost, och sådan mat som våra smaklökar känner igen från förr. Robert köper ingredienser och kollar att det han kan behöva finns hemma. Man lagar maten tillsammans och äter tillsammans och delar på kostnaderna. I övrigt kostar kursen ingenting.

Det här kan bli en toppenkurs! Anmäl intresse till och få mera information av **Robert, 070-664 23 82.**

I samarbete med Vuxenskolan



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



– och som alltid med kunniga reseledare och guider.

Beställ genom SPF Draken och få upp till 2.000 kronor i rabatt!



CK:s Resor
Christer Kjullberg

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 5 banor och golfvärd



Vi upprepar denna omtyckta nästan All - inclusive-resa till Thailands genuina pärla

Badparadiset Mae Phim

Guider för tionde året i följd: Christer och Tomas

Avresor: 14/11 2019 och 30/1 2020 samt även 21/10, 2/11, 26/11 2019, 6/1, 18/1, 11/2, 24/2 och 7/3 2020.

14-dgrsresa med härliga bad, spännande utflykter och ett Mecka för fisk- och skaldjurs-älskare. 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.

Special på resorna 14/11 och 30/1: Boule och/eller vandring!

På dessa två resor kan ni spela Boule under ledning av SPF Kungsholmens boule-entusiast 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.

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

Res med
SPF och få
2.000:-
RABATT!

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

10-års-
jubileum
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

Aktivitet:

- Chi gong / jympa varannan

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 5-9 maj 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 26-29 maj 2020

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

- Flygresa 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 "blandinavisktalande" 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 Anchers Hus
- Besök i f.d. Skagens Sjömanskyrka inkl. förmiddagskaffe
- Drachmannafon 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.

Resekalendarium

Vill du boka resa eller beställa programblad? Kontakta reseombud Lars Roxtorp, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com. Programbladen skickas per e-post eller Postnord. Betalning framgår av respektive programblad. Resorna gör vi ofta tillsammans med andra SPF-föreningar. Information om resorna finns även på vår webbplats www.spfdraken.se

9– 13 september 2019

Haapsalu och Dagö i Estland

Vi åker med Tallink till Tallinn.



Där möter svensktalande guide som för oss till staden Haapsalu i de gamla svenskbygderna. Där bor vi på ett trevligt SPA-hotell och gör utflykter till bl a Aibolands museum, Domkyrkan och Ilon Wiklands museum (som illustrerat de flesta Astrid Lindgrenböckerna). En dag gör vi en utflykt till svenskön Dagö. *Pris inkl båt t/r med frukost och middagar boende på SPA Hotel Fra Mare i Haapsalu, guider, måltider och entréer 4 644:-/person i dubbelhytt, enkelrumstillägg + 680:-.*

11 – 12 oktober 2019

Nostalgirunda i Dalarna

Med buss kommer vi på två dagar med "all inclusive" (utom alkohol) uppleva minnena av Jussi Björling, Hugo Alfvén, Axel Munthes Hildasholm, Falu Koppargruva. Övernattning på Best Western Hotell Lerdalshöjden i Rättvik. *Pris i dubbelrum 2 595:- enkelrum + 250:- Bussresa t/r, hotell m frukost, 3 kaffemål, 2 luncher, 1 middag och alla entréer och guider.*



14 – 17 november 2019

La Traviata på Tallinnoperan

Vi reser med Tallinks M/S Victoria från Värtahamnen, guidevisning med buss i Tallinn, besök med föreställning i deras vackra operahus. Utflykt till Viinistu Konstmuseum. Goda måltider och en del egen tid. Återresa med M/S Baltic Queen. Pris i dubbelhytt (inner) och dubbelrum 4 225:- Enkeltillägg hytt o rum 990:-.



14 november 2019 och 30 januari 2020

Badparadiset Mae Phim i Thailand. Special under dessa resor är BOULE och Vandringar med Lasse Roxtorp. Se CK:s annons sid 18.

1 – 5 december 2019

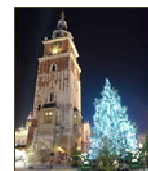
Julmarknad i Krakow

Polens vackraste stad!

Krakow har flera sevärdheter på UNESCOs världsarvslista.

Julmarknaden har sitt centrum på Europas största torg. Vi gör en utflykt till den berömda saltgruvan där man brutit salt i ca 700 år. Där finns bl a skulpturer, saltsjöar och en underjordisk kyrka.

Pris inkl flygresor t/r, hotell 4 nätter, utflykter med guide, måltider och entréer 5 950:- enkelrum + 900:-. Arr. ReseSkaparna.



5-9 maj 2020

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". Läs i CK:s annons på sid 18.



26 – 29 maj 2020

Skagen – konstnärsorten vid havet

Läs mera i CK:s annons på sidan 18 Och beställ programblad.



Några tips när du är ute och reser

Komplettera gärna din hemförsäkring med resetillägg om det inte är inbakat. Om du inte har det redan – beställ EU-kortet kostnadsfritt från Försäkringskassan så får du sjukvård om något händer i annat EU-land. Tänk på att använda platsens wifi när du använder dator eller mobil på t ex hotell eller varuhus.

Gynna våra sponsorer

CK:s Resor Cevita Iventus ICA Maxi
Hotelreservation Karlsson & Uddare
Fridhemsplans vårdcentral Viking Line
ReseSkaparna Stockholms Sjukhem
Tallink/Silja Vuxenskolan Handelsbanken



Baltzar träfflokal för seniorer på Kungsholmen



Bolinders plan 1, 1tr ned. Bussar 3, Stadshuset och 54, Bolinders plan

Öppet måndag- fredag 10-16 Kaffe och hembakat bröd varje dag

Vårdar Åsa Bergkvist och Pernilla Karlstedt, 08-508 08 503

Vill du ha Baltzars nyhetsbrev med information om program och annat maila
asa.bergkvist@stockholm.se eller pernilla.karlstedt@stockholm.se

Service som utgår från Baltzar

- **Avlösarservice** för dig som vårdar en anhörig, *Lotta Rundqvist*, 076-825 40 07
- **Heminstruktör** för syn- och hörselhjälp *Viveka Klingstedt*, 08-508 08 407 8.00 - 9.30
Syn/ hörselhjälp torsdag/mån 14.00 - 15.00
- **Vaktmästareservice** *Mehrdad Setayesh*
076-825 40 56, månd. 08.00 – 10.00
Kostnadsfri hjälp i hemmet med sånt vi har svårt att fixa som brandvarnare, byte av glödlampor, hänga tavlor, byta gardiner, hämta saker på vinden o.d.



Veckoprogram

- **Måndagar udda veckor 10.00**
Surfplattékafé, SeniorNet, icke medlem 50 kr.
13.00 Gympa med oss!
- **Tisdagar 10.00–13.00** SeniorNet
13.00–15.00 Syjunta med Katarina Annersjö
- **Onsdagar 13.00–14.00**
Baltzars programråd ordnar underhållning:
Musik, föredrag eller samhällsinformation.
- **Torsdagar**
Jämna veckor 13.00 Film
26/9, 10/10, 7/11, 13.00 – 15.00 SeniorNet
Eftersom programmet inte är klart när detta skrivs kan det komma till flera aktiviteter.

Kungsholmens trygghetsringning

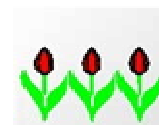
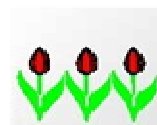
Du som bor ensam kan få någon att ringa till innan Du börjar Din dag.
- Ring vår telefonsvarare, vi lyssnar av den
Har Du av någon anledning glömt att ringa ringer vi upp Dig. Om Du inte svarar ringer vi en kontaktperson Du valt. Det kostar inget att vara med i Kungsholmens trygghetsringning. Vill Du ha mer information eller hjälpa till att lyssna av telefonsvararen? Ring
Ulla Pilsäter, 08-653 24 32 eller
Margaretha Alming, 08 - 653 51 31



Sommaraktivitet 2019

Eftersom så många aktiviteter ligger nere under sommaren, så beslöt SPF Draken och Baltzars personal att göra något ihop. Vi kom fram till att gympa ihop och sedan fika tillsammans kändes som en bra ”grej” så i sommar har vi träffats på måndagar på Baltzar. Vi har varit runt 12 personer varje gång, några har kommit regelbundet några då och då. Ett trevligt sätt att förena nytta med nöje, träning och socialt umgänge och en verksamhet som får utvärderas. Ska vi fortsätta i höst eller avvakta till nästa sommar? Vad säger ni?

Och Baltzar med sina många aktiviteter finns ju alltid!
Kerstin Levisohn



Kungsholmsföreningar

SNK - SeniorNet Kungsholmen

har det mesta av sina aktiviteter på Baltzar. Vi hjälper seniorer att använda dator, surfplatta och smartphone. Vi har kurser, tematräffar, IT/PC-hjälp och rådgivning inför inköp. Både nybörjare och mera vana datoranvändare välkomnas.

Medlemsavgift 250 kr för 12 månader.
Kontakt **Birgitta Jonsson 076-827 00 19**,
frujonsson@gmail.com
www.seniornetkungsholmen.se



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



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

<<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 % SENIOR RABATT

– varje tisdag?



Livserfarenhet lönar sig!

Man reser, njuter av det goda livet, tar dagen som den kommer och erbjuds rabatter. Ja, 65 är helt klart det nya 25.

Just därför får du som fyllt 65, eller som fyller i år, 5 % rabatt på ett helt köp* varje tisdag, året om!
Fynda allt från prisvärda vardagsvaror och delikatesser till elektronik och kläder. Psst, rabatten gäller dessutom på Apotek Hjärtat på plan 4.

Välkommen till ICA Maxi Lindhagen!

PS. Rabatten är laddad på ditt ICA-kort.



ÖPPET ALLA DAGAR

7-22

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



LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD

*Gäller ej köp på spel, tobak, post eller läkemedel.