



DRAKEN



Medlemstidning för SPF Draken Kungsholmen

Nr 4 - 2015



Foto: Birgitta Jonsson



**Vi välkomnar till vår jullunch på Tranebergsstugan
tisdag 8 december, sid 11**



Välkomna också till Öppet Hus, Månadsmöte och PUB, sid 10 och 11
Obs på sid 16 den intressanta föreläsningen på Stockholms Sjukhem och om vår
önskan om hjälp att undersöka hemtjänsten.

God Jul och Gott Nytt År önskar Drakenredaktionen!



FRIDHEMSPLANS VÅRDCENTRAL INFORMERAR



ÖPPEN VACCINATIONSMOTTAGNING

Tisdagar och torsdagar kl 13 - 15 mellan 3 nov - 28 feb-16. Det är främst om du är äldre eller tillhör en riskgrupp som du riskerar att bli allvarligt sjuk av influensa. För mer info, se även www.1177.se



MEDICINSK FOTVÅRD

Kent Nielsen tar emot patienter med remiss från läkare. För att boka tid – ring mellan kl 11 och 12 måndag - fredag på telefon 08-12 13 35 11.



LÄTTAKUT

Måndag till torsdag kl 8.00 - 21.00 samt fredagar kl 8.00 - 17.00 kan du vända dig till oss med lättare akuta besvär.



Fridhemsplans Vårdcentral
Drottningholmsvägen 5
08-12 13 35 00 | www.fpvc.se

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564

Plusgironummer 32 04 61 - 7

Medlemsavgifter

67 20 86 - 6

Resor (Lars Roxtorp)

67 33 16 - 6

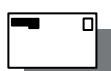
Besök & utflykter (programgruppen)

Styrelse

Birgitta Borg , ordförande	08-618 24 20	070-731 71 98	borgarna@telia.com
Nini Engstrand v. ordf		073-367 79 52	nini.engstrand@comhem.se
Birgitta Jonsson , v. ordf	08-654 39 45	076-827 00 19	frujonsson@gmail.com
Birgitta Borgström , sekr	08-30 37 40	073-905 74 87	bsaborgstrom@yahoo.se
Loolie Lind , medlemssekr	08-751 05 69	070-306 18 90	loolie.lind@swipnet.se
Inger Larsson , program och tf. kassör		070-525 07 79	inger.larsson22@comhem.se
Thorvald Ehn , bitr. kassör	08-19 37 71	070-946 71 81	thorvald.ehn@telia.com
Lars Roxtorp , resor	08-646 91 30	070-646 91 33	larsroxtorp@gmail.com

Kontakt, telefonsvarare
E-post kansli@spfdraken.se

08-650 12 04



Postmottagare

Birgitta Jonsson,
spfdraken@gmail.com
Norr Mälarstrand 26, 112 20 Stockholm

08-654 39 45

Valberedning

Birger Redmo, sammankallande 070-883 28 75
birger@redmo.se

Ulf Hernestam,
hernestam@tele2.se

08-87 63 83

Solveig Hornbeck, 08-21 74 12, 070-242 47 22
solveig.hornbeck@gmail.com

Anna Söderström,
anna.soderstrom@privat.utfors.se

08-656 56 30

Revisorer, ordinarie

Ulf Hernestam,
hernestam@tele2.se

08-87 63 83

Göran Hiller,
goran.hiller@gmail.com

070-319 08 65

Revisor, ersättare

Krister Berinder

070-327 36 55

Kontakter från SPF Essingarna

Eva Söderbärj 08-656 58 56, 073-983 85 82
esoderbarj@gmail.com

Anna Söderström 08-656 56 30
anna.soderstrom@privat.utfors.se

Pensionärsrådet, SPR

Birgitta Dangården, v ordf 070-292 51 73

Draken nr 1 2016 kommer ut i vecka 2 2016

Manusstopp 1 december 2015

Programgruppen

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79

Medicingruppen

Elisabeth Larsson, ansvarig 070-601 09 46

Friskvård

Berit Thorsell, ansvarig 070-392 10 52

Luncher

Solveig Hornbeck, 08-21 74 12, 070-242 47 22

Teater

Solveig Larsson, vard. 9-10 08-549 010 96

Hemsida www.spfdraken.se sid 5

Birgitta Althén

balthn@gmail.com

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Birgitta Borg 08- 618 24 20

Redaktör

Birgitta Jonsson 08- 654 39 45

Annonser

Lars Roxtorp 08-646 91 30

Karl Ivar Borg 08-618 24 20

Annonsspriser:

Sista sidan: 3 000:-

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

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

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

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

Tryck Vällingby Tryckeri ek. förening

08-445 40 30

info@vallingbytryckeri.se

www.vallingbytryckeri.se

Medlemssidor



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



*Sedan förra numret av Draken har vi fått 17 nya medlemmar.
Vi välkomnar er i vår förening och hoppas att ni kommer att trivas!
De nya medlemmarna kommer att bjudas till möte med styrelse och funktionärer i vår.
Du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte är också välkommen.
Ring Loolie Lind, 08-751 05 69 om du vill komma med.*

Bli medlem du också!

Vad vinner du på medlemskap?

Du kan delta i föreningens månadsmöten,
Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang
och få nya vänner.
Du får förbundets tidning Veteranen med
nio nummer/år och Draken med fyra.
Du får också möjlighet att teckna grupp-
försäkringar för liv och olycksfall vilket
är billigare än individuella försäkringar.
Medlemsavgiften är 250 kr/år.

Vänmedlemskap

Du som är medlem i en SPF-förening kan
också vara vänmedlem i andra SPF-före-
ningar. Vänmedlemskap hos oss kostar 70
kr/år. Som vänmedlem har du samma rät-
tigheter att delta i föreningens aktiviteter
som de ordinarie medlemmarna. Och så får
du Draken!
Kontakta Loolie Lind, 08-751 05 69,
loolie.lind@gmail.com.

Gruppförsäkringar

Information Loolie Lind, 08- 751 05 69

De första tre månaderna som ny medlem i
SPF Seniorerna omfattas du av ett premie-
fritt försäkringsskydd i Skandia och därefter
erbjuds du att teckna gruppförsäkringar
(livförsäkring och olycksfallsförsäkring) i
Skandia.

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

information hos Skandia, 0771-55 55 00
eller på www.skandia.se/spf.

Alla medlemmar är också genom SPF
Seniorerna kostnadsfritt anslutna till en
**kollektiv olycksfallsförsäkring vid
föreningsaktiviteter.** Om du skadar dig
under någon av våra aktiviteter (t ex må-
nadsmöten, museibesök eller boule) eller på
väg till eller från dem kan du få ersättning -
begär blankett från SPF Seniorernas för-
bundskansli, 08-692 32 50.

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

Detta gäller även dig i äldreboende!

Du som har lämnat dina nycklar till någon
utanför familjen t ex till larm, hemtjänst eller
annan personal och du som släpper in
städhjälp eller hantverkare i ditt hem - kon-
trollera 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 ba-
ra om du har allrisktillägg.

OBS! Du som har **beviljad hemtjänst** och
som valt Ifs hemförsäkring genom SPF Seni-
orerna har skydd mot stöld. Man rekomen-
derar dock ändå att kunderna tecknar allrisk-
försäkring för att vara skyddade vid alla ty-
per av intrång i bostaden.

SPF Seniorerna på nätet

Välkommen till vår hemsida

www.spfdraken.se

med information från oss, distrikt och förbund samt reportage från våra aktiviteter. Jag önskar synpunkter, nya idéer och även reportage från våra aktiviteter från er medlemmar. Skriv några rader, bifoga ev foton och maila till mig, *balthn@gmail.com* så publicerar jag ditt bidrag på hemsidan.

Birgitta Althén

Tidningen Veteranen har också en trevlig hemsida, ***www.veteranen.se*** med nyheter, debatt och spel m.m.

På **SPF Seniorernas hemsida**, ***www.spf.se*** hittar du "Min sida" med information bara för medlemmar. Logga in med personnummer och det lösenord du fått när du betalade avgiften.

Vi har också en egen **Facebooksida**. Sök efter SPF Seniorerna Draken Kungsholmen.

SPF Förbundskansliet, 08- 692 32 50

Besöksadress Hantverkargatan 25

måndag - fredag 9.00 - 12.00

Box 225 74, 104 22 Stockholm,

www.spf.se

info@spfseniorerna.se

Stockholmsdistriktet, 08-720 77 30

Torsgatan 37, 113 62 Stockholm,

må - to 9.30 - 16.00, fre 9.30 - 14.00

lunchstängt 11.30 - 12.30

www.spf.se/stockholmsdistriktet

info@spfstockholm.se

Stockholmsdistriktets medlemsförmåner **Förbundets förmåner finns i Veteranen och på *www.spf.se***

Alfa och Ignis, via 08-730 77 30

www.ignis.se, *www.alfabegravning.se*

10 % på begravningsjänster

Länsförsäkringar, 08-562 834 00

www.lansforsakringar.se/stockholm

Rabatt på försäkringar och årsavgifter

Stockholm Medical Office, 08-545 816 70

www.stockholmmedicaloffice.se.

Rabatt på åldersanpassad hälsokontroll

Strömma Turism & Sjöfart AB, 08-587 141 10

www.strommakanalbolaget.com

www.ekoparken.com

50 % rabatt vissa turer okt-maj

Ortopedservice, 08-21 23 23,

www.ostockholm.se. 10 % rabatt på skor

AuktionsHuset Metropol, 08-673 48 80

www.metropol.se

Bl a rabatter och kostnadsfria värderingar

Hotels4me, 08-502 574 15,

www.hotels4me.se/spfstockholm

Rabatterade hotellövernattningar

RESESKAPARNA, 08 – 94 40 40

www.reseskaparna.se/spf

Kultur- och temaresor med förmånliga SPF-priser

Lotus Travel, 08 – 545 188 40,

www.lotustravel.se. Rabatt på många resor,

uppge kod SPF vid bokning

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

Alltid specialpriser. Uppge koden SPFSTO

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

Rabatt på resor i lugnt tempo. Skagen, Island,

Thailand, Minnesota och Färöarna

Tallink Silja Line, 08-88 21 40

www.tallinksilja.com. Rabatt vid vissa

kryssningspaket.

Viking Line 08- 452 40 00, *www.vikingline.se*

Specialpris vissa datum, kod SGSEN

Vid dagskryssning med Rosella från Kapellskär är

anslutningsbussen gratis. Uppge kod PARTNER

Smart Senior ger tillgång till 100-tals rabatter och

förmåner. Det ingår kostnadsfritt i ditt medlems-

kap! Ring 08-410 426 10 eller gå in på

www.smartsenior.se/aktivera och beställ ditt

gratiskort. Uppge rabattkoden SPFSTHLM. Du

får då 36 månader gratis (Ord. pris 199 kr/år).

Samverkansavtal har även tecknats med

Studieförbundet Vuxenskolan, *www.sv.se*.

Tala om att du är medlem i SPF för rabatt.



Välj husläkare hos oss!

Välkommen till Stockholms Sjukhems husläkarmottagning. Vi erbjuder vård präglad av professionalitet och ett personligt engagemang. Vår mottagning är öppen för alla. Ring oss på 08-617 12 89 eller läs mer på www.stockholmssjukhem.se

Husläkarmottagningen

Box 12230, 102 26 Stockholm. Besöksadress: Mariebergsgatan 22
Telefon: 08-617 12 89. www.stockholmssjukhem.se/huslakarmottagning



Med SPF till Badparadiset Mae Phim i Thailand 18/2 – 2/3 2016 med Christer Kullberg som värd

Mae Phim är ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare, fantastiska badstränder och spännande utflyktsmöjligheter. Här firar Bangkokborna sina ledigheter och priserna ligger avsevärt under de "syndfulla" och stökiga orterna i södra landet.

Pris/person i dubbelrum 19.985:- (efter SPF-rabatt 2000:-) Enkelrum + 2.175:-

Ingår: Buss från Kungsgatan till Arlanda, flyg samt transfer från flygplatsen, boende på hotell Princess Beach, frukost och middagar, 3 ggr kroppsmassage, utfärder värda ca 2000:- dricks under måltider och utfärder.

För fullständigt dag-för-dag-program och övrig information kontakta Lars Roxtorp.
Ring 08-646 91 30 eller 070-646 91 33
E-postarsroxtorp@gmail.com

Resorna går tillsammans med andra SPF-föreningar i Stockholm



Ännu en pärla på Kungsholmen



Med skamsna röda kinder får jag erkänna att jag aldrig varit på Fredhällsbadet innan jag i september guidades där av Leif Bolander, medlem i Fredhälls badklubb sedan 50 år, se foto, och Lasse Roxtorp. Badet ägs av staden men hyrs av Fredhälls badklubb som ansvarar för ordning och reda. Bastu- och vinterbadarna är många, lojaliteten och kärleken till denna Kungsholmspärla är påtaglig. Verksamheten är livlig sedan början av 1900-talet. Badet är öppet 9-19 hela sommaren liksom sommarcaféet på området.

Badet ligger helt underbart längst ut på västra Kungsholmen med Mälarens vatten och båtliv som en teaterkuliss. Där finns härliga klippor att sträcka ut sig på, var sitt trädäck för kvinnor och män som gillar att sola nakna.

Bastun är enbart för medlemmar. Vattnet är djupt och simkunnighet ett måste. Man bör också vara lite vig och säker på fötterna eftersom vissa klippor har en brant lutning.

*Text och foto: Margareta Hjalmsdotter
blivande Fredhällsbadsoldyrkare*



Konst- och kulturreisa till Värmland

Foto Inger Larsson



3-4 september åkte vi, 45 SPF-medlemmar, iväg på en rundresa i södra Värmland för att besöka Lars Lerins konsthall på Sandgrund i Karlstad, Alfred Nobels herrgård Björkborn, Selma Lagerlöfs Mårbacka, Gustaf Frödings Alster och Picassostatyn i Kristinehamn.

Våra resmål var ännu intressantare och vackrare än vi föreställt oss. Vi hade dessutom ett fantastiskt fint väder, mestadels strålande sol och lagom varmt. Arrangörerna fick massor av beröm.

← Mårbacka

Och vi fick tackbrev från deltagare. Roligt!
"Alla målen för resan var spännande, men mest fantastisk var ändå Lars Lerin."
"Trevligt boende på Scandic Winn, goda luncher."
"Hela resan välplanerad, ingen stress någonstans, god stämning i en bekväm buss, säker chaufför. Kunniga guider, omtanke om oss resenärer med frukt och karameller under resan m.m."
Vi i SPF Seniorerna Draken tackar i vår tur alla deltagare för trevligt sällskap!



Lars Lerins konsthall



Picassostatyn

Ordföranden har ordet



Höstens färger sprakar nu, varma och vackra, och himlen har varit vackert blå många dagar i höst. En vacker färgpalett att glädjas åt, men när löven faller går vi in i gråskalan!

Inomhus tänder vi ljus eller en brasa och tycker det är mysigt. Och just nu arbetar vår programgrupp för högtryck med förberedelser för årets sista månadsmöte, jullunchen (sid10) och de första aktiviteterna för år 2016.

Vi har ett bekymmer som vi nu löser vartefter - bristen på lokaler. Frälsningsarmén skall renoveras, men när är det ingen som vet ännu. Kyrksalen är K-märkt och det tar sin tid att handlägga! Men Västermalms församling med Jan Stenberg i spetsen är bussiga och hjälper oss på bästa sätt.

För novembermötet har vi nu erbjudits att vara i församlingssalen i Essinge kyrka, som ligger så vackert. Det känns extra trevligt nu i år när vi fått SPF Essingarnas 173 medlemmar till oss. Vi bjuder då på något extra gott till kaffet och en trevlig föreläsare. Buss nr 1 har sin slutstation på Stora Essingen, strax nedanför kyrkan så det är lätt att ta sig dit. Vi hoppas nu att många av er kommer.

SPF Seniorerna och PRO har tillsammans utarbetat ett nationellt vaccinationsprogram för äldre som utöver vaccin mot influensa och pneumokocker som redan finns för seniorer innehåller vaccin mot bältros, stelkramp, kikhosta och TBC. Vaccinationer räddar liv och är viktiga för folkhälsan och samhället. Förbundens förhoppning är att våra myndigheter antar vårt förslag så vi slipper drab-

bas av dessa svåra sjukdomar på ålderns höst! Bedrägerier mot äldre ökar lavinartat. Tjyvar och banditer är ofta smarta och uppfinningsrika och i värsta fall mycket trevliga.

MEN VI FÅR INTE LÅTA OSS LURAS!

Öppna absolut inte dörren om ni är osäkra på vem som står utanför.

Polisen har, i samarbete med SPF Seniorerna, tagit fram ett bra informationspaket med film och broschyrer.

Ja kära vänner, då står vi inför en jul igen med allt vad det innebär. Lite jultyssel hör ju till och extra god julmat, med farfars sylta, mormors sill och förstås Birgittas senap och pepparkakor. Jag har dessutom en vit liten ängel med inskriptionen "Änglar finns dom?" Den hänger på bra plats året runt.

GOD JUL och GOTT NYTT ÅR till er alla från oss alla.

Birgitta Borg



Hirams smörpepparkakor

Rör 225 gr smör och 200 gr socker.

Blanda med 2 tsk bikarbonat utrört i 1 ägg.

Blanda i 400 gr vetemjöl, 1 msk kanel och 1 msk mald kardemumma.

Låt degen ligga kallt en stund. Rulla kulor av den, lägg dem glest på bakplåtspapper på en plåt. Platta ut kulorna tunt med handen.

Grädda i 200 grader c 8 minuter.

Lättgjord julsenap med sting

Blanda i en tjockbottnad kastrull

2,5 dl tjock grädde,

drygt 1,5 dl socker

och **2,5 dl senapspulver** (= en stor burk Colmans senapspulver).

Låt det koka upp och rör hela tiden för det bränns lätt vid. Tag kastrullen av plattan när det bubblar och rör i **1 msk konjak**.

Håll upp på burkar, det tjocknar sedan.

Denna senap är stark! Den är ett måste i vår familj. Den här satsen räcker till oss och till våra två barns familjer. Den går jättefort att göra och är en bra julklapp i sista sekunden.

Birgitta Jonsson





Seniordagen 8 oktober 2015 i Kungsholmens församlingssal



*Vera Lindbäck vann
varukorgen från
ICA Maxi.*

*Övriga sponsorer var
Elon, Sakta och
Protea Blommor.
Överskottet skänktes
till Rädde Barnen*

Kungsholmens Seniordag var som vanligt intressant och välbesökt. På förmiddagen avhandlades äldreomsorgsfrågor. Både vår nya stadsdelsnämndsordförande Arvid Wikman och äldreborgarrådet Clara Lindblom medverkade. En panel av två politiker och två medlemmar från SPF Seniorena och PRO ställde frågor och redovisade sin syn på äldreboende.

Efter denna allvarliga början bjöds vi på god smörgås med dryck. Efter pausen underhöll oss Madeleine Westin, meteorolog från TV4, som trots att bildvisningen svek höll oss spännat uppmärksamma när hon talade om klimatet. Och till sist ryckte Neptuni Ordens All(t)sångarkör med oss i kära sånger vi alla kan!



GynStockholm

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

Remiss behövs inte.

GYNSTOCKHOLM St: GÖRAN
St: Görans sjukhus, Friskvårdsvägen 1
Telefon: 08-120 755 00
www.gynstockholm.se



Blomsterrabatten

Vi har stort sortiment av julblommor!
Välkommen till oss när det gäller
blommor till goda vänner i jul!

Rålambsvägen 19
112 59 Stockholm
Tel: 08-619 00 53
Fax: 08-657 83 30

Blomster

Rabatten

Återstående aktiviteter hösten 2015

Öppet hus för våra medlemmar 18/11 17.30 – 20.00



För 60 kr får ni två glas vin eller alkoholfritt med något gott att äta till (se bild) och trevligt sällskap.

Platsen är **Inedalsgatan 24.**

Ta buss 59 mot N. Hammarbyhamnen. Den går från Fredhäll via Kristineberg (T-bana), Hornsberg och Kungsholms Strand och från avstigningshållplatsen **Kronobergsgatan** är det bara ett tiotal meter till vår lokal. I andra riktningen mot Fredhäll har 59an hållplats vid Kungsbroplan, Scheelegatan, S:t Eriks sjukhus, Inedalsgatan (ej avstigning) och **Kronobergsgatan. Välkomna!**

Månadsmöte torsdag 26 november 13.00 OBS! Dag, datum och lokal!

Plats **Essingesalen, Essinge kyrka, Stora Essingen Färdväg:** Buss nr 1 till Essingetorget
Med detta månadsmöte tjuvstartar vi julen med ett jullosteri och dricker adventskaffe med något gott till!

Upplev det spännande och annorlunda Stockholm! En presentation i ord och bild av Katarinakvarteren på Södermalm.
Eliane Högberg, stockholmsguide med lång erfarenhet, berättar på ett målande och lättsamt sätt om platser som Mosebacke torg, häckvarteren, Katarina kyrka, träkåksbebyggelsen på Mäster Mikael's gata,

Cornelisparken, Carl Antons ateljé och Stigberget med gamla trähus och pam-piga stenhus. Hör om några av de kvinnor som bott eller verkat i kvarteren genom seklerna; Britta Sippel i häckvarteren, Emilia Gustavsson i blockmakarens hus och Anna Lindhagen, stockholmsprofilen och koloniträdgårdspionjären



Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till månadsmötet. Ingen föranmälan. Entré 40 kr. Entrébiljetten gäller som betalning för kaffe med tilltugg samt även som lott till vårt kaffelotteri. Övriga lotterier 5 kr/lott.

PUB på Hirschenkeller

S:t Eriksgatan 22

Tisdag 1 december 15.00-17.00

Vi dricker någon öl eller något annat gott och umgås några timmar. Ingen föranmälan
Karl-Ivar Borg, 08-618 24 20



BIO BIO BIO BIO BIO BIO BIO

GÅ PÅ BIO med Draken

Måndag den 7 december går vi på bio i City

Vi träffas ca 14.30 på den aktuella biografen för att tillsammans se en film. Ca en vecka före får du veta vilken film och biograf vi valt och exakt tid.

BIO BIO BIO BIO BIO BIO BIO

Ingen föranmälan behövs, det är bara att dyka upp på biografen vid utsatt tid och biljetten ombesörjer du själv. Efter filmen kan de som önskar gå till ett café eller en pub i närheten för samvaro och filmprat.

För att få information om vilken film vi valt anmäl dig via på kansli@spfdranken.se eller på telefonsvararen 08-650 12 04.

Har du redan lämnat intresseanmälan behöver du inte göra det igen .

Ansvarig för val av film är programgruppen.
 Information Inger Larsson 070-525 07 79 eller inger.larsson22@comhem.se.

”Gå i kloster” i Djursholm

Birgittasystrarnas kloster, Burevägen 8-12, Djursholm.



Onsdag 2 december 12.00

Detta besök är sedan länge fulltecknat och många står på väntelista så vi kan inte ta emot fler anmälningar nu. Men vi planerar ett besök i klostret i vår också och då kommer de som nu står på väntelistan att ha förtur.

För dem som fått plats den 2/12 och betalat in 175 kr till plusgirokonto 67 33 16-6 senast 25/11 gäller följande:

Färdväg: T-bana (röd linje) till **Danderyds sjukhus**. Åk i sista vagnen så **samlas vi på perrongen 11.00**. Sedan åker vi tillsammans **buss 601V** (ca 15 min) till klostret.

OBS! Från avstigningshallplatsen leder en ca 350 meter lång, mycket brant backe upp till klostret.



Välkommen på jullunch tisdag 8 december 13.00 på Tranebergstugan, Tranebergsslingan 2, Bromma



Lunchen inleds med värmande glögg och därefter bjuds det på ett traditionellt svenskt julbord med alla delikatesser som hör ett riktigt julbord till. Efter att vi avnjutit allt det kalla och småvarma bjuds det på kaffe och dessertbord. Dryck som ingår är julöl. Övriga drycker betalar var och en själv. Ett glas vin kostar 50 kr, snaps 50 kr.

Pris: 390 kr

Maxantal: 75 personer

Anmälan senast 27/11 genom inbetalning av 390 kr till vårt plusgirokonto 67 33 16-6.

Glöm inte att ange ”jullunch” och ditt namn på inbetalningen. Obs att anmälan endast kan göras på detta sätt.

Färdväg: T-bana till Alvik. Åk i sista vagnen och gå bakåt på perrongen och uppför rulltrapporna.

Där kan du ta buss 114 eller promenera ca 5 min. Levande vägvisare kommer att finnas.

Vid förhinder återbetalas pengarna endast till den som lämnat återbud till Inger Larsson, 070-525 07 79 eller kansli@spfdranken.se.

”Staden vid Sidenvägen” i Bergrummet, guidad visning



Torsdag 28 januari 14.30. Samling 14.15

Adress: Batteriplan, Skeppsholmen.

För färdtjänst: Svensksundsvägen 5.

Färdväg: Buss 65 från Vasagatan vid T-Centralen eller från Tegelbacken till hpl Östasiatiska museet.

Följ med ner i underjorden till miljonstaden Luoyang, en handelsplats vid Sidenvägen som under Tang-dynastin (år 618-907) var en av världens största och mest mångkulturella städer och poesi, vetenskap och handel blomstrade. Epoken kännetecknades också av hovintriger, uppror och krig och det var under denna tid Kinas enda kvinnliga kejsare, Wu Zetian, hade makten. I utställningen finns spektakulära föremål som direkt härstammar från omtalade historiska personer, som Wu Zetian och den berömda poeten Bai Juyi. Långt före Marco Polos färder kom resenärer från när och fjärran

till Kina – ett land där utländska impulser och idéer välkomnades, där kvinnor hade större möjlighet att röra sig fritt, utbilda sig och till och med ta makten.

Pris: 250 kr som betalas

till plusgiro 67 33 16-6 senast torsdag 21/1

Anmälan senast onsdag 20/1 endera

- 1. på vår telefonsvarare 08-650 12 04

- 2. via e-post kansli@spfdranken.se

Maxantal: 15 personer

Återbud till Birgitta Borgström 08-30 37 40 eller 073-905 74 87

Vi har tyvärr inte möjlighet att bekräfta att du fått plats på en aktivitet som du anmält dig till, men om du inte hört av oss då anmälningstiden gått ut har du fått plats och är välkommen. Om du uteblir utan att ha anmält det måste du betala, endast vid akut sjukdom eller liknande slipper du betala.

Konstprojekt på Alströmerhemmet

Sedan år 2011 samarbetar Alströmerhemmets vård - och omsorgsboende på Kungsholmen med Nationalmuseum som har som sitt uppdrag bl a att skapa meningsfulla möten mellan människor och konst. Alströmerhemmet drivs av vårdföretaget Temabo som satsar mycket på att erbjuda hälsofrämjande aktiviteter för både dementa och boende med andra svårigheter. Jeanette Rangner och Alströmerhemmet har etablerat ett samarbete för att öka känslan av sammanhang i konstupplevelser hos de boende. Kulturutflykter förbereds genom att en konstpedagog från Nationalmuseum kommer och samlar deltagarna i projektet i små samtalsgrupper. Museipersonal har sedan visningar för deltagarna på museerna och veckan efter utflykten sker uppföljning i form av individuella samtal, gruppaktiviteter och skapande.

*Besök
på
Moderna
Museet*



Alla tre momenten dokumenteras i bild och film så att deltagarna sedan kan minnas upplevelsen.

Samarbetet har bidragit till att inspirera Alzheimerfondens landsomfattande projekt "Möten med minnen". Flera museer har också hört av sig till Alströmerhemmet med önskan om samarbete vilket lett till liknande projekt med Moderna museet, Tekniska museet, Östasiatiska, Etnografiska, Nobelmuseet, Drottningholms Slottsteater och Livrustkammaren.

År 2015 har en ny fas i samarbetet med Nationalmuseum startat. Man satsar nu på att utbilda vårdpersonalen i samtal om Stadsmuseets tavlor som hänger på väggarna i gemensamma utrymmen samt om de boendes egna tavlor.

Birgitta Dangården
Vice ordf i Kungsholmens Pensionärsråd



Giuseppe De Francisco och Eva Håkansson ansvariga för aktiviteterna på hemmet. Bakom dem syns konstverk gjorda av boende varav en del med demensdiagnos

BOULE

Tack alla Drakar och framförallt Bea och Ullabeth!



I ett strålande sommarvader spelades Distriktsmästerskapet i boule på Lida Friluftsgård. Draken ställde upp med lag i Dam-, Herr- och Mixedklassen. Det var 16 föreningar som gjorde upp om platserna, sammanlagt 96 spelare. Vårt damlag med **Ullabeth Appehl Järvall** och **Beatrice Lundin** blev distriktsmästare i damdubbel utan att tappa en enda match! Dessutom spelade Draken till sig så många poäng att vi totalt blev tredje lag av 16. Årets mästare blev SPF Moringen, Nynäs.



Lagkaptenen **Curt Jandér** med priset som tredje förening totalt.

Friskvård

Ett särskilt välkommen till våra nya medlemmar - både ni som är helt nya och ni som kommer från Essingarna. Skandias mötesförsäkring gäller vid de aktiviteter som SPF Seniorena arrangerar. Friskvårdsansvarig **Berit Thorsell**, 08-619 02 08, 070-392 10 52.

Akvarellmålning – onsdagar 15.00

Vi är en grupp SPF-are som träffas en gång i månaden och målar akvarell. Det är ingen kurs utan alla målar efter eget huvud. Vill du vara med är du hjärtligt välkommen! *Ann-Marie Hultqvist*, 073- 030 81 99 eller 08-652 22 35.



Bordtennis – torsdagar 9.30 -11.30

i parklekens lokaler i Kronobergsparken
Rune Malmsborg, 08-651 43 17
Sten-Luther Eriksson, pontonjar@ownit.nu



Boule – onsdagar 9.30 - 12.00

Boulebar i gången till T-banestationen Rådhusets östra ingång. Här betalar vi banhyra, 70:- per spelare. Klot finns att låna.
Curt Ebbe Jandér, 070-744 11 38
Börje Järvall, 076-279 95 82



2016 börjar vi igen onsdagen 13 januari

Bridge – torsdagar 13.30

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



Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30 t o m 15/12

Vi fortsätter och rullar klot tisdagar i **Kungsholmens Bowlinghall**, S:t Göransgatan 64. Samling senast klockan 12:45 för lottning och utprovning av skor och klot som vi får låna gratis. Kostnad 35:- per serie.

2016 börjar vi igen tisdagen 12 januari.

Thomas Bäck, 070-830 22 16
Börje Järvall, 076-279 95 82



Från vårt teaterombud

Solveig Larsson,
08-549 010 96 vard 9-10 eller
solveig_larsson@bredband.net.

Välkomna att kontakta mig om ni vill ha hjälp med rabatterade biljetter till bra platser på Stadsteatern och Dramaten. Den som vill vara med på min sändlista kan



Essingebridge – tisdagar 10.00

Essinge Högvägen 10 i Essinge IP's lokal. Buss 1 till ändhållplatsen Torget el buss 56 till hpl Stenkullavägen. Vi välkomnar spelare. Ring mig om du vill vara med och spela.
Eva Sandgren, 070-649 63 00



Golf på Bromma GK

återkommer när greenerna grönskar.



Senioryoga 180:-/en gång på prov 150:-/gång för den som går terminen ut

Vid senioryoga kan man sitta på en stol och yogan är anpassad för seniorer. Två grupper: fre 10.00 -11.30 och 12.00 -13.30 Torsgatan 33. Anmälan och information *Marie-Louise Holmgren*, 073-532 00 90

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 08-656 56 30



Zumba Dans - fredagar 13.00 -14.00

Marikas Dans Studio, Döbelnsgatan 56. Buss 4 hpl Stadsbiblioteket eller Roslagsgatan. Fysisk aktivitet utvecklar både minne och hjärna. Musik skapar en lustfylld träning. SPF erbjuder nu ett danspass speciellt anpassat för seniorer. Glad och inspirerande musik, enkla steg i lugnt tempo. Zumba Fitness, Miriam Ponce de Leon. **Vårterminen startar 15/1.** Frågor och anmälningar:
Berit Thorsell, 070-392 10 52

anmäla intresse via mail. Jag hör av mig när nya föreställningar släppts. I höst rekommenderar jag på Stadsteatern särskilt *Paraplyerna i Cherbourg*, *En handelsresandes död* och många föreställningar på Söppleteatern. På Dramaten framför allt *Och ge oss skuggorna*, *Sufflören* och *Fanny och Alexander*.

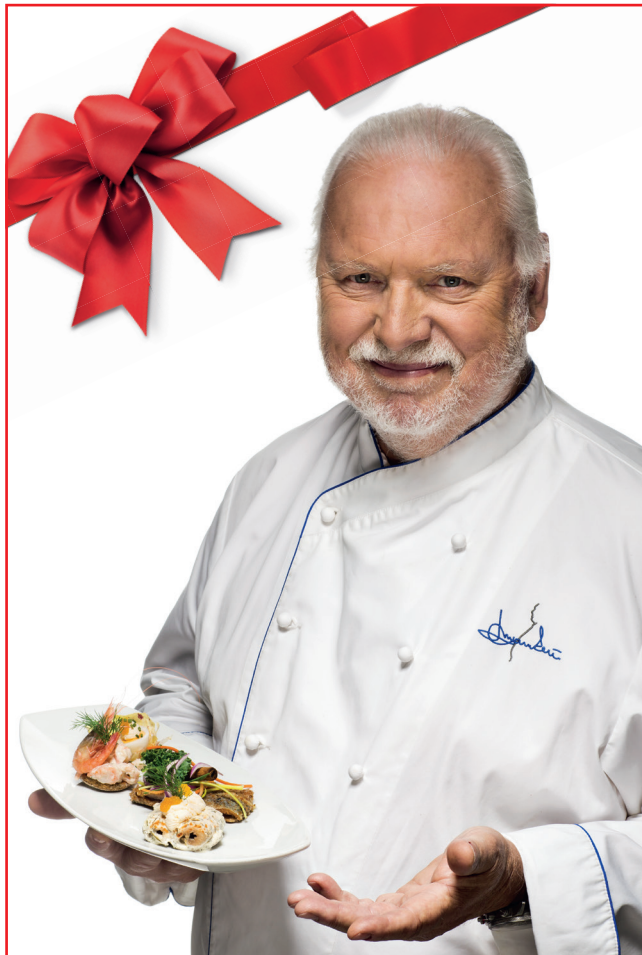
BRA PÅ ÄLDRE DAR MED HSB OMSORG

HSB Omsorg grundades 1993 och erbjuder hemtjänst med kooperativa värderingar i Sundsvall, Gävle och Stockholmsområdet, där vi även har äldreboenden och hushållsnära tjänster.

Det allra viktigaste för oss på HSB Omsorg är att våra kunder ska känna sig trygga med den vård och omsorg vi ger och bemötas med respekt och medmänsklighet.

Besök gärna www.hsbomsorg.se eller ring oss på telefon 010-442 16 00.

Välkommen till HSB Omsorg!



Babord, styrbord, julbord

Kasta loss med vännerna! Ombord på våra fartyg väntar musik, härlig stämning, fina julklappar till taxfreepriser och Leif Mannerströms mäktiga julbord.

Leif Mannerströms julbord på Rosella

Prisex **310:-** per person.

Dagskryssning Kapellskär-Mariehamn,
julbord inkl vin, öl, läsk och kaffe.

Gäller 18/11-26/12 2015. Kod SKDAG.

Läs mer och boka på Vikingline.se/jul

VIKING LINE

Vid bokning på 08-452 40 00, butik/terminal tillkommer serviceavgift.



Mer än bara hörapparater!

Varför Hörbart?

- Stockholms nöjdaste kunder
- Helt leverantörsoberoende

HÖRBART

STOCKHOLM



Auktoriserad hörselmottagning

Arbetargatan 31 -Fridhemsplan

Tel. 08-720 14 00 | www.horbart.se | info@horbart.se

"Nästan halva resan betald när jag flyger till spanska Solkusten"

Hur? Enkelt. "När jag reser till Solkusten passar jag på att boka ett besök hos **svenska** tandläkaren i Fuengirola. De har bra priser på **all tandvård** så jag sparar ofta halva priset för flygresan. Eller mer! Sol och bad är gratis!"

Christina Ivestedt, Malmö



Jessica, Elsa och Catharina

Clinica Dental, Edf Tres Coronas, Av Clemente Diaz Ruiz 4,
Fuengirola (Malaga) Telefon +34 952 476 880

Ring Kliniken i Spanien Direkt:

08-437 377 27

(vanligt lokalsamtal) för mera info. Telefonen är öppen dygnet runt. På natten sover vi men lämna gärna ett meddelande på vår trevliga telefonsvarare så ringer vi tillbaka när vi är på kliniken...

Leg svensk tandläkare

Catharina Hvid-Hansen

Läs om oss på nätet:

www.clinicadentalnoruega.com

Draken Kungsholmen

Drakens medicingrupp

Elisabeth Larsson	08-71698 20
Birgitta Borg	08-618 24 20
Ulla Ebertz	070-397 30 53
Monica Magnusson	070-682 83 83
Charlotte Nilsson	070-608 70 05
Helene Sturzenbecker	070-699 12 48

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

Föreläsning

Tisdag 24/11 14.00

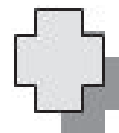
Leg läkaren med dr *Gunilla Färm* föreläser om **Hudproblem hos äldre. En exposé över de vanligaste hudsjukdomarna såsom psoriasis, eksem, bensår, tumörer och klåda - klinisk bild och behandling.**

Plats: Stockholms Sjukhem,

Mariebergsgatan 22, Aulan

Alla är välkomna *Fri entré*

Drakens medicingrupp och Stockholms Sjukhem i samarbete



SPR

Kungsholmens Pensionärsråd

SPR

Pensionärsrådet är knutet till stadsdelsnämnden där vi kan framföra våra åsikter rörande äldreomsorg och andra äldrefrågor. Även PRO och SPF Seniorerna S:t Erik är med där. *Just nu arbetar vi SPR-medlemmar från Draken med att ta reda på hur hemtjänsten fungerar för våra medlemmar. Vi ber därför att ni som har erfarenhet av den hör av er*

till någon av oss. Både positiva och negativa synpunkter är av värde.

Ledamöter för Draken Kungsholmen

Birgitta Dangården , ord.	08-720 59 61
Birgitta Jonsson, ord.	08-654 39 45
Anders Lidbeck, ers.	08-653 71 09
Hélène Sturzenbecker ers.	070-699 12 48



Telefonnummer



Trygghetsjouren - vid akuta situationer

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

Äldre direkt 08-80 65 65

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

SeniorNet Kungsholmen – seniorer hjälper andra seniorer med datorer, surfplattor och mobiler. *Arnold Gustavsson, 08-653 09 27*

Jourläkarbil - ring 1177

Nu finns jourläkare som kommer hem när du blir sjuk. Ring 1177 så får du tala med en sjuksköterska som hjälper dig.

Kungsholmens Sjukvårdsförening

Bli medlem för 150 kr om året, sedan kostar vården föreningens sjuksköterskor ger ingenting. Tel till sjuksköterskorna **08-650 75 68**.

Kungsholmens Kultur- och Hembygdsförening

Anders Novak, 070-575 23 90

Kuriosa från ett SPF-besök av Birger Redmo

Ett intressant besök på Carl Eldhs museum i Bellevueparken gav mig två upplevelser. Bland den stora mängden kända verk i normal storlek i gips såg jag undanskymt i ett rum en staty, som jag tyckte mig känna igen. Jag frågade guiden och fick svaret "Simhopparen". För mer än 60 år sedan var jag med Karlskrona Simsällskap i Kalmar och tävlade i en simtävling "Kvarnholmen runt". Var och en hade viss sträcka att simma. Min sträcka startade just vid "Simhopparen", som står intill Kalmar gamla läroverk. I sällskap med en dam på väg ut från museet, nämnde jag av någon anledning namnet Cor-

nelius Tratt och citerade en rad i en dikt som jag visste handlade om honom. Bakom mig kom en annan dam och hörde mig och hon reciterade nästan hela dikten. Ingen av oss kom ihåg författarens namn men jag hittade den i min gamla litteraturhistoria.

*Cornelius Tratt är död - en liten rödlätt man
gick gärna i syrtut - i går begravdes han.
Jag kistan såg och processionen
och gjorde denna reflexionen:
- Bror Tratt, du levde glatt och kort;
förr bars du alltid hem, nu bärs du äntligt
bort. Anna Maria Lenngren (1794)*

Från månadsmötet 23 september

Våra årstider, klimat och bondepraktikan var dagens tema då meteorologen Lage Larsson, besökte oss. Lage höll en fullsatt sal helt koncentrerad på väder, temperatur och stormar under en timmes tid. Som fiskarson från Västkusten rodde Lage året runt till skolan och blev naturligt intresserad av väder och vind. Han började sin bana inom det militära men studerade meteorologi och kom till Sveriges Television.



Har ni märkt att september nu kan räknas in bland sommarmånaderna? Klimatförändringar är ingen nyhet. Vi har haft flera istider. Sju istider har jorden genomlidit. Siffran 7 är vanlig inom meteorologin. Lage har undersökt antalet årstider och kom fram till att de var just sju. Detsamma har samerna kommit fram till. Men tre gånger ryker sjön innan isen lägger sig. Första gången om det blir frost när vattnet är ca + 15 grader. Andra gången om lufttemperaturen blir -3 när vattnet är ca + 10. Och sista gången när vattnet är ca +7 och luften ca -5! När vattnet till sist nått ner till +4 (det är då tungt) och luften -5 lägger sig isen! Många av oss vet att vädret påverkar hälsan - bl a blir man trött och hängig vid lågtryck och tvärtom vid högtryck. Biometeorologi är ve-

tenskapen om vädrets inverkan på levande organismer, en blandning av meteorologi, biologi och medicin som börjar få fotfäste här. Lage har forskat inom detta område och är fascinerad av ämnet som har stor betydelse i bl a Tyskland. Det blev stormande applåder och vi var alla mycket nöjda.

Birgitta Borg



Baltzar



Baltzar träfflokal Bolinders plan 1, Buss 54 Bolinders plan, 3 och 50 till Stadshuset
Öppet måndag-torsdag 10-16, fredag 10-15
Enhetschef Arja Hellborg, 08-508 08 573
Program för alla aktiviteter finns på nätet; sök efter **Baltzar träfflokal** på Google.
Eller ring Åsa, 08-508 08 503 eller Karin, 08-508 08 778 och fråga.

Träffas på Baltzar

Anhörigkonsulent

Birgitta Söderkvist, 08-508 08 937

Hjälp med syn- och hörselproblem

Åsa Karlsson, 08-508 08 407

Bibi Premback, 08-508 08 406

Telefontid må-fr 8.00-9.30

Vaktmästare, hjälper med det du inte klarar

Mehrdad Setayesh, 076-825 40 56

Ring och boka månd. 08.00- 10 veckan före





Resekalendarium



Resor tillsammans med andra SPF-föreningar

Vill du boka resa eller beställa programblad om resorna?

Telsvarare 08-650 12 04 kansli@spfdraken.se

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

Vår hemsida: spfdraken.se klicka på "Resor" för att läsa om resorna.

7-11 december

Julmarknad i Budapest

Ungerns huvudstad kallas också "Donaus Drottning" och dit flyger vi för att under 4 dagar uppleva den vackra staden och inte minst dess stora **julmarknad**.

Duktig guide visar oss sin hemstad på svenska. 4 hotellnätter, 4 frukost, 4 ungerska måltider. Besök o inträdesavgifter ingår i priset. Pris SPF-medlemmar 5 650:- i dubbelrum. Enkelrum + 1 200:- Arrangör **ReseSkaparna** Beställ program och boka (se ovan).



23 – 26 december

Fira Jul i Dalarna

Vi bor på Gärdebyhotellen i Rättvik och gör bussutflykter till bl a Tällberg, Garpenberg, Mora, Orsa. Härliga måltider som hör julen till. Julotta m m. Beställ programblad och annan information (se ovan).



29-31 januari 2016

(nytt datum då resan 2-5 feb är fullbokad)

Trollflöjten på Åbo Svenska teater

En fantastisk föreställning av den berömda Mozartoperan i Finlands äldsta teaterhus. Dag 1. Avresa på kvällen med Viking Line. Middag - Dag 2. Frukost, guidad rundtur i Åbo, Matinéföreställning kl. 15.00, Återresa med Viking Grace. Middagsbuffé med måltidsdrycker. - Dag 3. Återkomst till Stockholm efter frukost ombord. Beställ komplett programblad och boka (se ovan)



9-10 februari 2016

Alla Hjärtans Kryss med M/S Birka

En tradition arrangerad av **ReseSkaparna**.

Det är en stor glädjefest ombord med revy, operasång, stå-upp-komik, dans och frågetävlingar med fina vinster. Och båten fylld av trevliga kamrater. Grundpris inkl kryssning i delad dubbelhytt, välkomstdrink, frukost, middag 590:-.

Beställ program och boka (se ovan).



18/2 - 2/3

Thailand – Badparadiset Mae Phim

En härlig vistelse ca 2 tim bussresa från Bangkok. "Egen" milslång strand och stor pool. Olika utflykter med guide och goda måltider. Se annons sid 6.

Arrangör CK:s Resor.

Program och bokning se ovan.



7-14 maj 2016

Kroatien & Hercegovinas skatter

Vacker natur, fantastiska stränder, goda måltider och vinprovning på vingårdar. Adriatiska havet.

SPF-pris 10 950:- (ord 12 850:-) inkl flyg Arlanda t/r, logi m frukost, 10 måltider o vinprovningar.

Arrangör ReseSkaparna

Beställ programblad och boka (se ovan).



14-21 maj 2016

Kryssning i Medelhavet

En härlig kryssning med Royal Caribbeans fartyg "Vision of the Seas".

Börjar i Venedig, sedan Dubrovnik i Kroatien, Ephesus i Turkiet, Santorini och Katakolon i Grekland och åter till Venedig. Del i insideshytt 7 nätter med helpension, reseledartjänster, kortare rundtur i Venedig med svensktalande guide. SPF-pris 13 950:-.

Arrangör ReseSkaparna.

Beställ programblad och boka (se ovan)



Gynna våra sponsorer



CK:s Resor HSB Omsorg Iventus
Fridhemsplans Vårdcentral Handelsbanken
Hotelreservation Hörbart ICA Maxi
Jambo Tours GynStockholm Sakta
Clinica Dental Noruega Karlsson & Uddare
Lotus Travel Reseskaparna Tallink/Silja
Stockholms Sjukhem Viking Line

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!



ANNEDAL

Emils gata 20
08 522 301 00

BIRKASTAN – VASASTAN

Rörstrandsgatan 3
08 522 301 80

ESSINGEÖARNA – FREDHÄLL

Primusgatan 77
08 522 301 20

HORNSBERGS STRAND

Franzéngatan 58
08 522 301 21

KUNGSHOLMEN

Norr Mälarstrand 62
08 522 301 00

karlssonuddare.se

Visste du att vi har

5% SENIOR RABATT

– varje tisdag?



Har du fyllt 65 eller fyller du i år?

Grattis! Då får du 5 % seniorrabatt på ett helt köp, varje tisdag! Rabatten är laddad på ditt ICA-kort. Har du inget ICA-kort? Ansök i kundtjänst på plan 3 redan idag!

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

ÖPPET ALLA DAGAR

7-22

Adress: Lindhagensgatan 118
Mer info: www.maxilindhagen.se



Tag buss 50
eller 62 till oss.



Fri parkering
i 2 timmar!



Finns oss även
på Facebook!

LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD

APOTEK ICA
Öppet alla dagar 8-22



LINDHAGEN
– ett hus för mat och möjligheter