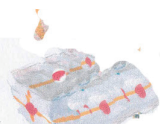


SPF
SENIORERNA



SENIOR

DRAKEN



Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Nr 4 - 2019



Foto: Birgitta Jonsson

Välkomna på jullunch på Rosella torsdag 12/12! Se sidan 9
OBS att betalning ska ske före 18/11 och att
födelsedatum ska anges samtidigt

God Jul och Gott Nytt År
önskar SeniorDRAKENs redaktion!



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



Hösten är här! Vad säger vi om det, ofta låter det så här: ”Hu, vad det är mörkt, fuktigt, det blåser, regnar och snart är vintern här med halka och elände!” Istället kan man tänka så här: ”Åh vad härligt med naturens vackra färger, mysigt att krypa ihop i soffhörnet med en god bok, tända ljus och umgås med goda vänner eller med hjärtevännen.”

Positivt med hösten är att Drakens alla aktiviteter sätter igång igen, i början av september hade vi en mycket intressant föreläsning, Matilda Broman som berättade hur Säkerhetspolisen (Säpo) arbetar både nationellt och internationellt.

Jubileum! 35 år för Draken och 80 år för SPF Seniorerna, det har vi firat ordentligt vid två tillfällen (alla fick inte plats annars!) på Internationella Restaurangskolan. Hög stämning, god service och jättegod mat. Positivt eller hur? Och aktiviteterna fortsätter, håll koll i Draken!

Unna sig egen tid är viktigt, att sköta om sin hud, fötter (långt ner), rycka bort stråna på hakan (svåra att se). Nu kan vi få hjälp och rabatt hos Aurora på Torsgatan se ny annons sid 18.

Tänk att vår generation har förstått vikten av att förebygga ohälsa genom att motionera mera, äta gott men sunt (ofta) samt lära mer hur den egna kroppen fungerar och lyssna till dess signaler. Bl a får man goda vibrationer av god gemenskap. Det är positivt!

Och positivt att leda en dynamisk förening med tankar om förändringar, nya idéer som stöts och blöts. En del lyckas genast få genomslag, andra får avvakta ett tag.

Från förbundsstyrelsen har vi fått remiss om nya stadgar. Den ska besvara till distriktet som kommer att sammanfatta föreningarnas synpunkter. De nya stadgarna är tänkta att antas under kongressen 2020. Vi återkommer.

I förra numret av Draken meddelade vår redaktör Birgitta Jonsson att hon önskar avsluta sitt arbete med Draken och efterlyste en ny kraft. Det är mycket positivt att vi fått en intresserad person med goda referenser och stor erfarenhet som vill bli redaktör. Beslut tas inom kort och enligt planering kommer viss förändring av Draken att ske. Den nya redaktören presenterar sig i nästa nummer.

Har ni noterat alla positiva händelser jag hittat trots intåg av vintertid? Till sist meddelar jag att när ni läser det här har jag fått ett nytt knä, jag hoppas det går lika bra som mina höftoperationer!



Alla i Drakens styrelse önskar er
alla en riktigt GOD JUL och
Ett GOTT NYTT ÅR

Birgitta Borg

Medlemsavgiften för 2020

Vänta med att betala medlemsavgiften tills förbundet skickat ut inbetalningskorten under andra halvan av januari 2020. Om ni betalar över internet är det viktigt att OCR-numret kommer med.

Medlemsavgiften är oförändrad **280 kr** för 2020 och skall vara förbundet tillhanda senast 28 februari 2020.

Avgiften för vänmedlemmar är oförändrad 80 kr/år. Betala inte 2020 års avgift förrän ni fått inbetalningskortet från medlemssekretären.

Thorvald Ehn, kassör
08-19 37 71 eller 0709-46 71 81

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.spfseniorerna.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



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

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

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

Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet.

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

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

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

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

Detta gäller även dig i äldreboende!

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

hos andra gäller den om du har allrisktillägg.

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



Kontakt och nätet



Välkommen till vår webbplats med information och reportage. Gå in på www.spfseniorerna.se och klicka dig vidare via föreningar i Stockholmsdistriktet. Vi tar gärna emot synpunkter, nya idéer och reportage om 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, där vi tillsammans med 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, 9.00 - 12.00 och 13.00 - 16.00
Box 225 74, 104 22 Stockholm,
Besöksadress Hantverkargatan 25 B, 6 tr
www.spfseniorerna.se; info@spfseniorerna.se

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.spfseniorerna.se

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

- Activeage, se sid 15
- Aurora Hud- & Kroppsvård, se sid 18
- 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
- BokaNerja, 08-446 803 48

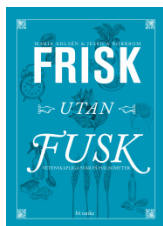


- Tallink Silja Line, 08-88 21 40
- CK:s Resor, christer@ckresor.se
- Sankt Eriks Begravningsbyrå, 076-858 05 81
- Strömma Turism & Sjöfart AB, 08-1200 4000
- Tekniska Museet, inträde 100:- vard eft 12.00
- Studieförbundet Vuxenskolan, 08-679 03 00

Smart Senior

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

Fyra boktips inför julen. Läs själv eller ge bort!



Frisk utan fusk:
*Vetenskapliga svar
på hälsomyter av*
**Maria Ahlsén &
Jessica Norrbom**
(Fri Tanke 2019)

Äntligen, vill man utropa! En bok om kost och hälsa som inte baseras på flummiga ideologier eller new age-inspirerade myter, utan på solid vetenskap. Båda författarna har disputerat i fysiologi. *Maria Ahlsén* är i grunden biokemist, medan *Jessica Norrbom* är molekylärbiolog. De reder ut vad som är nyttigt, vad som är onödigt och vilka populära kostråd som rentav kan vara hälsofarliga.

Några av kapitelrubrikerna: Borde jag byta ut allt matfett mot kokosolja? Vilken är den bästa antiinflammatoriska maten? Hjälper C-vitamin mot förkylning? Bör jag dricka mindre kaffe? Får man cancer av sötningsmedel? Bör jag fasta regelbundet? Hur tränar jag bäst? Boken är piggt och trevligt skriven, rakt på sak och lättillgänglig.



Ferrante om Ferrante:
*Essäer, artiklar och
intervjuer av*
Elena Ferrante
(Norstedts 2019)

Den som med uppskattning har läst Elena Ferrantes romansvit (och/eller sett tv-serien) om två flickors uppväxt i Neapel, som inleddes med *Min fantastiska väninna*, har här chansen att tränga in bakom kulisserna. Boken belyser Ferrantes författarskap från hennes debut i början av 1990-talet till den hyllade romanserien Neapelkvartetten (2011 och framåt).

Som läsare inser man att hennes romaner ligger nära hennes eget liv, utan att vara direkt självbiografiska. Inte bara händelser, utan även böckernas personer bygger på verkligheten, säger hon själv. Hon framhåller ock-så att det viktigaste i skönlitteraturen är att komma så nära Sanningen som möjligt, och här känns det som om hon verkligen har lyckats.



Förgiftad:
*Berättelser om fasor,
formler och fiaskon av*
Ulf Ellervik
(Fri Tanke 2019)

Nervgas och radioaktiva ämnen, toxiner och tallium, hemliga agenter och terrorister. Ulf Ellervik, professor i bioorganisk kemi i Lund, vann för tio år sedan han det allra första Pripiset för sin bok *Ond kemi*. Prissumman var hela 314 159 kronor (gissa varför!).

Den nya boken är en fristående fortsättning och handlar om konsten att giftmörda. Tillvägagångssätten är många och påhittiga. Vad sägs om ombyggda paraplyer och förgiftade cigarrer? Varför inte en kopp radioaktivt te eller en dusch dödlig parfym? Författaren tar upp en rad kända och okända fall, särskilt misslyckade mordförsök, och skildrar både ond bråd död och gripande livsöden.



**Vad händer med
klimatet? av**
Lennart Bengtsson
(Karneval 2019)

Nittio procent av alla klimatforskare är djupt oroad över den globala uppvärmningen. Det är en överväldigande andel, men den säger också att inte riktigt alla håller med. En avvikare är Lennart Bengtsson (född 1935), en extremt välmeriterad svensk klimatforskare, som nu sammanfattar sin syn i en faktafylld och väldokumenterad bok. Han är ingen vanlig klimatförnekare – han instämmer tvärtom i alla grundfakta – men han menar att farorna är kraftigt överdrivna och att vi bara har att anpassa oss till uppvärmningen.

Likväl är han optimist och tror att framtidens energiproduktion kommer att ske på sätt som inte äventyrar klimatet. En viktig bok att läsa för den som vill ha en bredare bild än den vanliga. Man behöver ju inte hålla med om alla hans slutsatser....

Björn Fjæstad

Starkt kulturtema på Kungsholmens Seniordag

Kören dök inte upp, men annars avlöpte Kungsholmens Seniordag 16 oktober programenligt. SPF Seniorerna och PRO på Kungsholmen hade komponerat ett intressant program, stödda av Kungsholmens stadsdelsnämnd. Lokalen var som vanligt församlings-salen på Parmmätargatan 3.

Psykiatriprofessorn Ingmar Skoog, Göteborg, inledde med en briljant och humoristisk föredragning om vikten av att träna och vidmakthålla det estetiska sinnelaget för att hålla demensen på avstånd.



Han gjorde detta mot en fond av övertygande vetenskaplig bevisning, och sett utifrån hans perspektiv i *Centrum för åldrande och hälsa, AgeCap*, som han leder. Där bedrivs multi-

disciplinär forskning för ett gott och värdefullt åldrande. Det är Sveriges största forskningscentrum för åldrande och hälsa och forskningen utgår från att dagens samhälle inte är optimalt för äldre personers hälsa och välbefinnande.

Lyssna på musik! Spela instrument! Se film och teater! Gå på konstutställningar liksom på naturpromenader! Och sluta röka - men unna dig ett glas rött vin ibland...! På det sättet hålls demens, inklusive Alzheimers sjukdom, på hyfsad distans.

Bengt Säve-Söderbergh

är en legendarisk (s)-märkt utrikestjänsteman och internationellt orienterad fredsmäklare, tillika jazztokig. Han bor visserligen i Vasastan men var hjärtligt välkommen till vår ö för att berätta om den kulturella nedrustning som hotar det offentliga kulturlivet. Här blev det partipolitik, dock ofrånkomligt i ett läge när två block slåss om makten i Stadshuset. Bengts tankar om vikten av att satsa några 100 miljoner för bevarandet av



ett rikt kulturutbud – inklusive funkande offentliga bibliotek – kunde vi nog till mans och kvinns ställa oss bakom.

Så en presentation av *Fria teatern* signerad den konstnärliga ledaren **Birgitta Sundberg**. Fria teaterns Lilla Scen ligger på Bergsgatan 11.



Därefter kom **socialdokumentärfilmaren Tom Alandh**. Svårt att tro att det var en 75-åring som stod där framför oss, audiovisuellt assisterad av sin filmklippare/redigerare **Heleen Rebel** ("Tom har inte en susning om vilka knappar man ska trycka på för att få det här att funka").

Tom Alandh har arbetat som reporter och producent på SVT. Under de senaste 35 åren har han producerat nära 100 dokumentärfilmer. Han tilldelades 1987 stora journalistpriset och har fått flera andra utmärkelser. En levande legend utan överdrift, och synnerligen populär bland oss äldre att döma av de långa applåderna. "Jag bodde här uppe på Parmmätargatan 7 mellan 1949 och 1955 med min mamma", förklarade han, "så jag känner trakten".



Toms filmer behandlar sociala ämnen och särpräglade personligheter, från boxaren Bosse Högberg till Martina i Mölndal, en kvinna med Downs syndrom som han betraktar som sin hjältinna i tillvaron. I film-snuttar från minnets arkiv – Owe Thörnqvist! – höll han oss fångna i en timme med människoöden han skildrat med patos för individen, den sociala rättvisan – och humorn! Mellan 1 och 24 december i år ska ni hålla utkik i SVT:s programtablåer: då sänds varje dag *Tomtens Minnesluckor*, femminuters filmer ur den Alandhska skattkistan. Det får vi inte missa!

Text och foto: Bengt Magnusson

Program november – december 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 kaffelotteri. **Ingen föranmälan.***

Drakenträffar

Torsdag 28 november 14.00

Sankt Göransvåningen,
Arbetargatan 21

Karin Heinig föreläser om

Harry Söderman - "Revolver

Harry" - en osedvanligt okonventionell och osvensk svensk.



Harry Söderman omtalades som världens bäste detektiv. Ett geni som sades ha kunskap nog för tjugo normala elitbegåvningar. En man med järnvilja som gjorde vad som föll honom in, men också med ett brinnande rättvisepatos och ett stort demokratiskt hjärta. En kreativ, innovativ och karismatisk forskare, uppfinnare och författare. Samtidigt var han en äventyrare som levde sitt liv hårt och snabbt och brände sitt ljus i båda ändar. Under sitt spännande och dramatiska liv hann han uträtta mycket som många idag kan vara honom tacksamma för. Hans insatser under kriget var heroiska, ja rent häpnadsväckande. I Norge firas han återkommande som en folkhjälte.

Öppet Hus för våra medlemmar

19 november 17.30 – ca 20.00.

Ingen föranmälan.

För 80 kr får du två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg och ett par timmars samvaro i trevligt sällskap. Vinlotteriet finns med som vanligt. Platsen är Inedalsgatan 24. Färdssätt: Buss 65. Avstigningshållplats Kronobergsgatan.
Välkomna!



Om betalning på Öppet hus

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

Torsdag 12 december jullunch ombord M/S Rosella. Kl 09.30 avprickning för avfärd 09.45.



Vi startar julfirandet ombord på Viking Lines M/S Rosella. Vi åker bekvämt i egen buss från Stockholm till Kapellskär och bussen följer också med ombord på båten. Den avgår från flygbussens hållplats på Fridhemsgatan vid Fridhemsplan kl 09.45

Kl 11.45 åter vi **julbord** signerat Svenska Kocklandslaget och har sedan tillfälle att umgås i ett par timmar, fynda i taxfreen eller ta en svängom på dansgolvet. Vi beräknas vara åter vid Fridhemsplan **ca kl 19.30.**

Maxantal: 70 personer

Subventionerat pris: 350 kr

I priset ingår julbuffé inkl vin, öl, vatten och kaffe. Övriga drycker betalar var och en själv. **Anmälan görs genom inbetalning av 350 kr till vårt plusgirokonto 67 33 16-6. Pengarna skall vara bokförda på kontot senast måndag 18 november.**

Viktigt att ange "Jullunch", ditt namn och födelsedatum på inbetalningen.

OBS! Anmälan kan endast göras på detta sätt. Inbetald avgift återbetalas endast om du lämnat återbud före den 18/11 till **Inger Larsson 070-525 07 79, telefonsvararen 08-650 12 04** eller till spfdrakenprogram@gmail.com.

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 kunna delta. Anmäl er därför så snart ni fått Draken till de aktiviteter ni är intresserade av och vänta inte till sista anmälningdag. 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 november – december 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.



Stadsmuseet i Stockholm

Guidad visning "Museets guldgruv"

21 november 14.30

Adress Ryssgården, Södermalm

Samling 14.00 i receptionen plan 0.

Trappor och hiss leder ner till huvudentrén på gården, plan 0.

Stockholms historia är ett äventyr. Upplev den på ett nytt sätt nu när Stadsmuseet återigen efter fyra års renovering öppnat vid Slussen. Efter ombyggnaden har rummen blivit ljusare och mer tillgängliga och de publika ytorna har växt från 1 750 till 2 700 kvadratmeter med plats för nära dubbelt så många besökare som tidigare. I en ny permanent utställning upplever man Stockholms historia från 1520-talet fram till idag. Här möter man människor, händelser och miljöer som tillsammans berättar om stadens utveckling. Vi rör oss

på museets tre plan och gör nedslag i några av de 31 utställningsrummen. Stadsmuseet grundades 1937 och öppnade för allmänheten 1942. Idag är det Sveriges största kommunala museum och förvaltar samlingar som består av bland annat 300 000 föremål, 25 000 konstverk och 3,5 miljoner fotografier.

Färdsätt: T-bana till Slussen, utgång Södermalmstorg. Buss 2, 3, 53, 55, 57 och 76 till Södermalmstorg.

Maxantal: 30 personer

Pris: 80 kr. Betalas kontant på plats

Anmälan senast fredag 15 november till spfdrakenprogram@gmail.com eller till telefonsvararen 08-650 12 04.

Ev återbud till *Inger Larsson* 070-525 07 79 eller spfdrakenprogram@gmail.com

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 eller villematilda@gmail.com



Judiska museet, guidad visning
3 december 13.00 Samling 12.45
Adress Själagårdsgatan 19 Gamla Stan



Det nya judiska museet har flyttat hem. 6 juni 2019 invigdes museet på nytt i Sveriges äldsta bevarade synagoga.

1795 flyttade Judiska församlingen in i den tidigare auktionskammaren på Själagårdsgatan 19. Huset blev centrum för judiskt liv i Sverige under nästan ett sekel. Här inrättades en synagoga och religionsskola, här bodde rabbinen, kantorn och kosherslaktaren. I källaren fanns ett rituellt bad, en mikva, och i köket bakades matzebröd åt församlingens medlemmar till pesach. En särskild lag, som gällde fram till 1838, bestämde vad judar fick göra och hur de skulle leva i Sverige. I lagen omtalades judarna som en egen nation och Själagårdsgatan blev därför centrum för ett rike i riket.

1870 flyttade församlingen till den nuvarande synagogan intill Kungsträdgården. 1987 grundades Stiftelsen judiska museet av paret Viola och Aron Neuman och fick sin första lokal för utställningar i ett före detta mattlager i Frihamnen. 1992-2016 var museet sedan inrymt i Vasa högre flickskola på Hälsingegatan och nu är man alltså tillbaka till den plats där allting började, på Själagårdsgatan.

Maxantal: 30 personer

Pris: 140 kr. Betalas kontant på plats

Anmälan senast fredag 22 november till spfdrakenprogram@gmail.com

eller till telefonsvararen 08-650 12 04.

Ev återbud till *Inger Larsson* 070-525 07 79 eller spfdrakenprogram@gmail.com

Gemensamma luncher

Vi i Draken brukar äta lunch tillsammans en gång i månaden. Höstens sista lunch blir **måndag 18/11 kl 13.30**.

Vårens luncher börjar i februari, datum kommer i Draken 1 2020.

Vi informerar någon vecka före på webbplatsen (se sid 5) om vilken restaurang vi vidtalat och 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

Pubträffar tisdagar 15.00

Nu är det dags igen för lite öl- och vinhävnig, **3/12** träffas vi på Hirschenkeller, S:t Eriksgatan 22.

Vi hoppar den 2/1, vi måste ta det lugnt efter nyårsfestandet. Däremot startar vi säsongen med en rivstart **7/1!** Tid och lokal fråga **Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96**

Väl mött!

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

Föreläsning om Munhälsa

Sjukhustandläkare **Charlotta Elleby** från folktandvården föreläser om vikten av att sköta om sina tänder och om vad som händer om man inte gör det. Hon ger också information om rabatter för oss seniorer. Möjlighet att ställa frågor!

Tid: Torsdagen 23 januari kl 14-15

Lokal: Magnus Huss Aula, Stockholms Sjukhem, Mariebergsgatan 22.

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

Sista dag i höst 4 december

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

fram till 1-2 veckor före julaften

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.

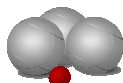
Sista speldatum 11/12.

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

Sista dag 10 dec

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. Samling senast 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



Essingebidge – tisdagar 10.00

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 stads-

gräns. Ta med SL-kort. Vi slutar oftast med

fika. Samling vid Fridhemsplans T-bana Drott-

ningholmsvägen/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 pro-

menad 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

I Alviks Medborgarhus,

vid Alviks T-banestation.

Karina Pietrzak leder.

Avgift 750 kr för 10 ggr.

För information, anmälan

och betalning kontakta

Maj Hammarberg,

070-872 98 57,

maj.h-berg@hotmail.com



Activeage, Scheelegatan 28



Vi har tidigare här i Draken tagit upp vårt avtal med *Activeage*, gymmet för seniorer. Det gjorde mig nyfiken och full av förväntan gick jag dit. Jag möttes av *Ewa Wigers*, landsvärd och den som tar emot och bes-

varar frågor om i princip "allting". Hon visade runt och jag fick också tillfälle att se en hel grupp glada och svettiga seniorer i ett cirkelträningsspass. Det är snyggt, fräscht och välkomnande. Gymmet är speciellt anpassad för oss äldre och en PT (Personlig Tränare) leder, stöttar och uppmuntrar vid de olika maskinerna och övningarna.



Ingen skräpig musik eller flåsiga hurtbullar störde. Grupperna vid exempelvis cirkelträningen är små, alla blir sedda och omhändertagna.

Där finns också en populär vattensäng med massagefunktion, som jag tittade längtansfullt på.

Activeage är mer än bara ett gym. Den sociala samvaron med fika, före eller efter passet, skapar en klubbkänsla.



Man varvar ner med en kopp kaffe och pratar bort en stund, lär känna varandra och känner gemenskap. Drakenmedlemmar kan välja mellan olika paketlösningar. På startpaketet om 8 veckor får man 30 % rabatt och på baspaketet om 8 veckor 15 % rabatt. Väljer man fast medlemskap i ett år är reduceringen 10 %. Det finns också ett sk rörligt medlemskap till ordinarie pris för dem som vill pausa och resa bort kortare eller längre tid.

Activeage ligger på Kungsholmen. Lätt att nå med buss och T-bana. För mer personlig information, ring gärna 08-684 244 23 eller maila kungsholmen@activeage.com.

Text och foto: Margareta Hjalmarsson

Telefonnummer till vård och omsorg

Trygghetsjouren 08-508 40 700 vid akuta situationer dygnet runt, året runt. Till Trygghetsjouren kan man vända sig när något inte kan vänta till nästavardag. Här finns jourhandläggare som kan bevilja hemtjänst akut, här finns också läkare, hemsjukvård och hemtjänst att tillgå i akuta situationer!



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.

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 till 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

Kalendarium november 2019– januari 2020

Onsdag	6/11	14 – 15	Heminstruktör för syn- och hörselhjälp på Baltzar. Sid 22
Måndag	18/11	13.30	Gemensam lunch . Sid 11
Tisdag	19/11	17.30	Öppet Hus , Inedalsgatan 24. Sid 9
Torsdag	21/11	14.00	Samling Stadsmuseum Ryssgården. Sid 10
Torsdag	28/11	14.00	Drakenträff i Sankt Göransvåningen, Arbetargatan 21. Sid 9
Tisdag	3/12	12.45	Samling Judiska museet , Själagårdsgatan 19. Sid 11
Tisdag	3/12	15.00	Pubträff Hirschenkeller, S:t Eriksgatan 22. Sid 11
Onsdag	4/12	14 – 15	Heminstruktör för syn- och hörselhjälp på Baltzar. Sid 22
Torsdag	12/12	09.30	Avfärd från Fridhemsplan till jullunch på Rosella. Sid 9
Tisdag	7/1		Pubträff . För tid och lokal ring Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96
Torsdag	23/1	14 – 15	Munhälsa Stockholms Sjukhem, Mariebergsgatan 22. Sid 11



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

Långtidsssemester

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

Gympa på Baltzar



Parsa på Baltzar och gympande seniorer

Kerstin Levisohn skrev i Draken 3 om gympan på Baltzar med fika tillsammans i samarbete med oss. Det blev så lyckat att Baltzar nu satsar på mera lättgympa. Måndagar och fredagar kl 13.00 kan ni nu gympa på Baltzar och sedan njuta av deras goda hembakta. På fredagar kostar kaffe och ostmörgås bara 15 kr! Kom och pröva! **Birgitta Jonsson**

SNK - SeniorNet Kungsholmen

www.seniornetkungsholmen.se

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



Kungsholmens Kultur – och Hembygdsförening



är en ideell, opolitisk förening som vill bevara Kungsholmens natur, kulturarv och boendemiljö. Årsavgift 175 kr. Medlemsansvarig **Eva Ekberg Jäder**, 073-600 14 70, eva.ekberg@comhem.se



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

Drakens matlagningskurs för män

MENY

Torskrygg med grönsakstryfflade äggpotatisbullar och kantarellsås, ytterligare en sås på crème fraîche och sweet chili, samt lök- och bananbrynt paprika.

Ugnsbakat baconlindat kycklingbröst fyllt med egentillverkad pesto och mozzarella, med kokt pasta fräst i en sås av vispgrädde, crème fraîche och chilitomatsås, samt riven kramad spetskål med socker, salt och vitvinsvinäger.

Två sjangdobra huvudrätter på Operakällaren? Nej, inte alls, det är bara ett par exempel på de många maträtter som tillretts på en matlagningskurs under ledning av kocken och förre restauratören Rupert Pertlwieser. Liksom Rupert är alla tre eleverna deltagare i den gubblunk som ordnas varje fredag av SPF Draken. Kursen pågår under hösten-vintern 2019-2020, men kan komma att upprepas hösten 2020. Rupert Pertlwieser inledde sitt yrkesliv i Sverige på Gyldene Freden och Hotel Continental. Under sin karriär drev han inte

färre än sju restauranger, och han har jobbat ihop med mästare som Werner Vögeli, känd från just Operakällaren. Den svenska kock som Rupert håller högst är dock Bengt Wedholm, som både introducerade pizzan i Sverige och belönades med en stjärna i Guide Michelin.



Foto: Christina Siversson

Matlagningsinstruktören Rupert Pertlwieser pekar med hela handen. Följsamma elever är, från vänster, Björn Fjæstad, Christer Mörk och Lennart Roos.

Ruperts tre elever är fulla av beundran och tacksamhet, men har ett väldigt sjå att hinna skriva ner recepten innan det är dags för nästa skalning, vispning, hackning, kokning, stekning, fräsning, sköljning, sjudning, rivning, bryning eller vad det nu är som står på tur.

Björn Fjæstad



Enkla julecept i sista stund

Birgitta Jonsson



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! Satsen räcker till våra tre familjer. Den går jättefort att göra och är en bra julklapp i sista sekunden.



Svärmors sillsallad

2 urvattnade sillfiléer
6, ev flera, rätt stora inlagda rödbetor
3 ättiksgurkor
6 små potatisar
2 äpplen
Rödbetsspad efter behag
Sen är det bara att skära allt i små tärningar och blanda ihop det. Numera när så många är vegetarianer serverar jag sillen för sig så att salladen kan ätas av alla.
Vid serveringen serveras vispad grädde och klyftor av hårdkokta ägg.



KUNGSHOLMENS HUSLÄKARMOTTAGNING

Vi erbjuder:

Husläkare med specialistkompetens i allmänmedicin och geriatrik
Äldremottagning med geriatrisk specialistkompetens Hemsjukvård
Lättakut dagligen, efter tidsbokning
Distriktssköterska Sjuksköterske-drop-in tisdagar 13-14
Astma/KOL-mottagning Diabetesmottagning
Provtagning, drop-in dagligen 8-12, 13-14
Tidsbokning mån – fre kl 8-17 på tel 08-502 31 300

Välkommen att lista dig hos oss!

Du hittar oss i Stockholms Sjukhems byggnad, Mariebergsgatan 22, våning 2
Tunnelbana Fridhemsplan Buss 1, 4, 50, 54, 56 och 61 hpl Mariebergsgatan

Välkommen till Café Vallgossen!

En mötesplats för **samtal, samvaro och fika** dit alla är välkomna. Samtalsvärdar från Röda Korset Kungsholmen finns på plats och du kan köpa fika till självkostnadspris.

Adress: Café Vallgossen, Restaurangen på Stockholms Sjukhem, Mariebergsgatan 22. **Tid:** Onsdagar kl.14.30-16.00. **Fika:** 30 kr



Svenska Röda Korset
Kungsholmen



**Stockholms
Sjukhem**



Nicke i SeniorDRAKEN



Jag har redan levt den mesta tiden av mitt liv, men skam till sägandes har jag aldrig tänkt så mycket på mina tummar. Det finns faktiskt människor som tror att om inte utvecklingen gett oss tummar skulle vi fortfarande vara groddjur. Kanske hade vi legat i en varm pöl någonstans och "brööolat" efter lämplig grodmodam.

Vadan nu dessa funderingar? Jo, hustrun och jag begav oss ut på en vandring med stavar en dag i augusti. I höjd med Karlbergs slott snubblade hustrun på staven och gjorde en våldsam volt. Resultatet blev en slalomskada. Tummen fastnade i öglan och ledbandet slets av.

I Åre finns det säkert massor av specialister på sådana skador men vi fick nöja oss med Haga Närakut. Där gipsades tummen och utlovades en remiss till S:t Görans där specialist skulle ta hand om fortsättningen. Efter 14 dagar började vi ringa sjukhuset och där fanns ingen remiss. Återbesök på Haga och två remisser för säkerhets skull, en att överlämna personligen.

Sedan gick det ganska fort med akut operation, hopsytt ledband och nytt gips.

Eftersom det handlar om höger tumme har jag förvandlats till familjens butler. Jag försöker likna Carson i Downton Abbey, men det går riktigt dåligt.

Och det dyker upp problem som man inte väntat sig. När man var grabb och upptäckte det här med flickor så dröjde inte länge innan man ville knäppa upp en bh. Ville inte flickorna och gjorde motstånd var det omöjligt. Så småningom uppstod ett gemensamt intresse och med långvarig träning blev man riktig skicklig på att klara hyskorna med en hand.

Nu är det nya tider, skumögd och darrhänt måste jag hjälpa till att stänga hustruns bh. Plagget ska ju stänga in en kraftig framsida så det har varit en riktig kamp för att få i de små hakarna.

Men övning ger färdighet och mina provningar har varit bagateller. De stora problemen har hustrun haft med kraftig värk och försvunna remisser.

Nicke Dahlberg

Boka tid hos våra gynekologer
 Läkarvillan S:t Görans sjukhus 08-120 755 00
 cevitacare.se Remissfritt
 Vanlig patientavgift och frikort gäller

Cevita CARE **GynStockholm**

PÅ UPPDRAG AV
 STOCKHOLMS
 LÄNS LANDSTING

Aurora Hud- & Kroppsvård
 Sankt Eriksgatan 84
 erbjuder 25 % rabatt på alla
 behandlingar vardagar 10-16.
 Tex Ansiktsbehandling,
 Frans- och brynfärgning, Fotvård
 Borttagning av generande hårväxt.

Alla behandlingar ses och bokas enklast på
aurora.bokadirekt.se
 eller 070 550 70 96

Spännande, främmande länder!

Länge har jag velat besöka våra grannländer i Baltikum. Speciellt lockande har Litauen och dess huvudstad Vilnius varit. Då hittar jag en annons i tidningen Draken från Tallink om en seniorresa, som utlovade fem spännande dagar på resa i österled.

Det var en fantastiskt välorganiserad, trevlig och spännande resa. Den gav så mycket mer än geografi, kultur och sevärdheter. Tack vare engagerade lokalguider fick jag uppleva den kamp som föregick Baltstaternas befrielse från sovjetisk överhöghet 1992. Jag imponerades av stoltheten över det egna landet och av glädjen att vara självständiga länder och hur man verkligen älskar sitt land. Slående var den återkommande repliken – det är bra nu och blir bara bättre. Som svensk är



det även fascinerande att upptäcka de nära förbindelser som funnits mellan vårt land och länderna i Baltikum genom historien.

Vi ledsagades under resan av *Reet* från Tallink och ursprungligen från Estland. Hon fanns med oss hela tiden från incheckning i Frihamnen till landstigning, när vi kom tillbaka igen. Hon var en perfekt reseledare, alltid där men aldrig för mycket. Vårt äventyr började med en gungig båtresa till Riga, där mötte buss och lokalguide. Vi gjorde en bussrundtur i staden med dess vackra hus i jugendstil. Att notera: *Riga var på 1600-talet Sveriges största stad*. Bussen tog oss vidare genom Lettland mot Litauen och Vilnius. Landet ligger ganska långt ner i Europa med gränser mot Polen, Kaliningrad och Vitryssland. Sent ska jag glömma den första anblicken av Vilnius med en skyline som är modernare än än mindre än Manhattans i New York.

Vår lokala guide kunde sedan visa den vackra barockstaden, som Vilnius också är. För mig blev kontrasterna mellan de olika byggnadsstilarna något som gör staden vital och mycket levande. Även Litauen och Sve-

rige har hört ihop genom Johan III:s son Sigismund som var kung i Polen/Litauen och Sverige.

Besök på en av stadens ca 60 kyrkor, St. Peter och Pauls kyrka med dess fantastiska utsmyckningar bl a den lampa som fotot visar. Vi gjorde en busstur till



Trakai för att besöka en imponerande borg och inte minst, för att äta en riktig karaimsk (googla gärna!) måltid. Vi hann med en kort promenad på egen hand före middag på en trevlig restaurang i Vilnius gamla stad.

På återresan mot båten i Riga besökte vi Korskullen, en kulle med oräkneliga kors i alla former och storlekar. Hit kommer man för att sätta ett kors i åminnelse av någon när och kär. De styrande försökte tömma kullen på kors under den sovjetiska tiden. Det gick inte. Redan natten efter började kors växa fram igen. Folkets vilja!



Glad var jag att återresan mot Stockholm inte gungade. Vi fick en fin infart till Frihamnen. Jag kan bara rekommendera en sådan här resa med Tallink.

Text Birgitta Thulin Foton Gunilla Kadin

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 2 500 kronor i rabatt!



CK:s Resor
Christer Kullberg

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



NYHETER

1. **BO UTAN EXTRA KOSTNAD** i lägenhet på 36 kvm
2. **UTFLYKT** "Två huvustäder i ett nötskal"
3. **UTFLYKT** "Nationalparksduo" med gränsmarknad och hembesök hos en privat familj.

4. **FÖRLÅNGNING** 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: 26/11 2019, 6/1, 18/1, 30/1*, 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 4.500:- resp. 8.800:-/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar.

*Special på resan 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
2.700:-

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)
- Christer och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all drinks under måltider och utfärder.

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

Aktivitet:

- Chi gong /jympa varannan

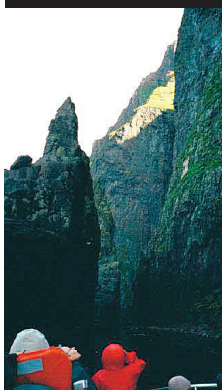
Res med
SPF och få
**2.500:-
RABATT!**

Pris endast
18.485:-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg
1.200:-

I priset ingår:

- Flygres 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 "blandinaviskaltalande" lokalguide.

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



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", Oddcentrat, Kandessteden, "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
6.585:-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg
1.200:-

I priset ingår:

- Bussresa, bro- & vägavgifter
- Övernattning i dbl-rum på Skagen Motel
- Frukostbuffé
- Middag dag 1 och 2 (exkl dryck)
- Guidad privatvisning på Skagen museum och Anchers Hus
- Besök i f.d. Skagens Sjömanskyrka inkl. förmiddagskaffe
- Drachmannafest 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 2020

Vill du boka resa eller beställa programblad?

Kontakta Vårt reseombud **Lars Roxtorp**, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com
 Betalning framgår av respektive programblad. Resorna gör vi ofta i samarbete med andra SPF-föreningar. **Information om resorna finns även på vår webbplats www.draken.se**

30 januari – 12 februari Badparadiset Mae Phim i Thailand



Där bor vi nära sandstranden och havet. Special på denna resa är att vi spelar BOULE och gör kortare vandringar i fiskebyn med *Lasse Roxtorp* från SPF Draken. Vi gör också olika utflykter och äter gemensamma middagar med gruppen på olika restauranger varje dag. Läs mera om resan i CK:s Resors annons på sid 20.

16 – 20 april Underbara Lissabon



Portugals spännande och vackra huvudstad
 Vår guide Isabel Höckert tar oss till gamla och nya sevärdheter och museer. En dagsutflykt till Costa Azul, den blå kusten, med vinprovning och lunch med skaldjur och andra godsaker i en fiskeby. Vi bor på **Hotel Neya**.
 Pris: 13.450:- Enkelrum + 2300:-

Arrangör ReseSkaparna

5 – 9 maj

Dramatiska Färöarna



Öarna ligger mellan Island och Norge men tillhör det danska Kungariket tillsammans med Grönland. Där bor ca 50 000 personer och de har egen flagga och ett eget språk ”färöiska”. Kända för sina höga klippor, branta sluttningar och brusande hav.
 Se CK:s Resors annons sid 20

Gynna våra sponsorer

Aurora Activeage CK:s Resor Cevita
 Iventus ICA Maxi Hotelreservation
 Karlsson & Uddare Viking Line
 Kungsholmens husläkaremottagning
 ReseSkaparna Stockholms Sjukhem
 Tallink/Silja Vuxenskolan

26 – 29 maj

Skagen - konstnärsorten



på Jylland Vi åker buss från Stockholm och färja från Göteborg. Vi får privatvisning av de kända Skagens Museum och Anckers Hus. Vi går ut på revet där de 2 haven möts, äter gott och lär oss varför Skagen blivit konstnärernas paradis. Se även CK:s annons på sid 20.

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.

8 – 12 juni

Hangö och Fiskars i södra



Finland. Vi åker med Viking Line till Åbo där vi möts av vår guide och buss. Via Kungsvägen besöker vi bl a Fiskars som vi kanske känner bäst för sina saxar och andra verktyg av hög kvalitet. Men den gamla bruksorten har mycket annat av konstnärliga aktiviteter att visa. Hangö är den sydligaste hamnstaden i Finland och känd inte minst som seglarnas stad.

Vår guide och värdinna *Leena Immunen* bjuder på pianokonsert och andra överraskningar.

Arrangör Viking Line

Flera resor både endags och längre kommer i Draken 1 2020.



Baltzar träfflokal för seniorer på Kungsholmen



Bolinders plan 1, 1tr ned. Bussar 3, Stadshuset och 54, Bolinders plan
Öppet måndag- torsdag 10-16 fredag 10-15 Kaffe och hembakat varje dag

Värdar 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

- **Heminstruktör** för syn- och hörselhjälp
Viveka Klingstedt, 08-508 08 407 8.00 - 9.30
 Syn/ hörselhjälp torsdag/mån 14.00 -15.00

- **Vaktmästarservice Mehrdad Setayesh**
 076-825 40 56, måndagar 08.00 – 10.00

Kostnadsfri hjälp i hemmet
 med sånt vi har svårt att fixa
 själva såsom brandvarnare,
 byte av glödlampor, hänga
 tavlor, byta gardiner, hämta
 saker på vinden o.d.



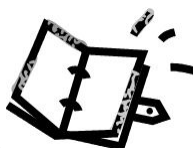
Kungsholmens trygghetsringning

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 trygghetsring-
 ning. 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

Veckoprogram



Måndagar

- **10.00 – ca 10.45** Promenadgrupp
- **13.00** Gympa med oss!

Måndagar udda veckor

- **10 – 12** SeniorNet, Surfplattetekfé, icke
medlem 50 kr

Tisdagar

- **10 – 13** SeniorNet, PC-hjälp
Bokning, www.seniornetkungsholmen.se
- **11 – 14** Sopplunch
- **13 – 15** Syjunta med Katarina Annersjö

Onsdagar

- **13 – 14** Underhållning, Se spalten till höger
- **14 – 15, 6/11 och 4/12** Heminstruktör för
syn- och hörselhjälp

Torsdagar

- **11 – 14** Pajlunch
- **13 – 15** SeniorNet Öppet hus **7/11** och **5/12**
OBS! Öppet hus 28/11 är 10 – 12

- 13 Jämna veckor Film

Fredagar Kaffe och ostmacka endast 15 kr

- **11 – 15** Afternoon tea
- **13** Frågesport/musikquiz
med första, andra och tredje pris

Underhållning onsdagar kl 13.00

6/11 Helena Eriksson och Anders Färdal
 bjuder på jazz, visa, blues och samba.

13/11 Varför dyker August Strindberg
 ständigt upp?" Anita Persson, Strindbergs-
 kännare, kåserar.

20/11 Bröderna Tabasco underhåller med
 kryddblandning.

27/11 Mats "Gaffa" Karlsson roar och
 underhåller.

4/12 "När jazzen var som gladast"
 New Orleans-jazz med Spader Jazz.

11/12 Julgröt och en musikalisk resa till
 Italien med Adèle Li Puma och Tomas
 Sandberg. **Anmälan till personalen på**
Baltzar senast 4/12

18/12 Julklappar och underhållning av Ola
 Hedén.

Varmt välkomna!

Programrådet

Gunilla Malm, Katarina Annersjö och Anita
Lemmel



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

Resor till sol och värme!

Flexibla långtidsresor till Gran Canaria, Teneriffa & Medelhavet

Resor för pensionärer som styr över sin egen tid och gillar fly till varmare breddgrader under vintern. Vi har valt lägenhets-hotell 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. Direktflyg från bl.a. Arlanda, Landvetter, Kastrup, Skavsta, Umeå samt från Luleå via Arlanda. Beställ gärna våra broschyrer på 08-54020220.

Långtidsresor till Kanarieöarna, platser kvar i jan - april!

3 veckor, per person i sällskap om 2 med flyg, transfer & lägenhetshotell, med uppvärmd pool.

Gran Canaria Pris för 3 veckor

Las Palmas - Brisamar *** enrumsvåning 12.300:-
Playa del Ingles - Amazonas *** tvårumsvåning, värmd pool 12.600:-
Playa del Ingles - Parque Cristobal **** tvårumsvåning, värmd pool 13.800:-
Puerto Rico - Heliomar *** tvårumsvåning, uppvärmd pool 13.300:-
San Agustin - Folias ***+ enrumsvåning, uppvärmd pool 13.500:-

Teneriffa Pris för 3 veckor

Puerto de la Cruz - Florida Plaza *** enrumsvåning, 9.900:-
Puerto de la Cruz - Tenguia *** tvårumsvåning, 11.300:-
Puerto de la Cruz - Masaru **** enrumsvåning, 12.900:-
Playa de las Americas - Paraiso del Sol *** enrumsv, 12.200:-
Playa de las Americas - Caribe *** tvårumsv, havsutsikt, 14.400:-
Los Cristianos - Comodoro ** enrumsvåning 13.300:-



Beställ på
08-540 20220
Ring!

Våra populäraste höstresor!

Under sommarhalvåret föredrar de flesta tiden maj-juni och september - oktober kring Medelhavet (och även Gran Canaria) då temperaturen och prisnivåerna är som behagligast. Nu kan du beställa våra broschyrer med noga utvalda lägenheter och hotell varav runt ett hundratal med direkt eller helt nära strandläge.

Här är några exempel på 3 veckor per person i sällskap om 2 med flyg, Lägenhets-hotell samt transfer, naturligtvis finns kortare och längre restider

Mallorca

Alcudia - Sol de Alcudia *** enrumsvåning 8.400:-
Palmanova - Playa ca's Saboners ***+ enrumsvåning 9.100:-
Puerto Pollensa - Flora *** tvårumsvåning 9.900:-

Costa del Sol

Almuñecar - Chinasol **+ enrumsvåning 7.800:-
Fuengirola - Stella Maris *** enrumsvå, havsutsikt 9.800:-
Torremolinos - Bajondillo *** enrumsvå, havsutsikt 9.900:-
Nerja - Fercomar *** tvårumsvpning 11.800:-

Rhodos

Rhodos Stad - Europa **+ enrumsvåning 6.900:-
Rhodos stad - Mimosa *** enrumsvåning 8.300:-

Kreta

Rethymnon - Kleoniki Mare *** enrumsvåning 7.500:-
Agii Apostoli - Inea *** enrumsvåning 8.200:-

Cypern

Agia Napa - Green Bungalows **+ enrumsvåning 6.400:-
Larnaca - Atrium *** enrumsvåning 10.800:-



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

Hotel
Prisvärda resor, precis som du vill ha dem RESERVATION

info@hotelreservation.se

Fridhemsgatan 68 11246 Stockholm