



DRAKEN



**“Äntligen
aktiviteter
i höst!”**

Sid 15

Draken har magrat

Käre/a läsare! Draken du nu håller i handen är lite magrare än han brukar vara. Men innehållet är som vanligt av högsta klass! Välkommen till Din favorittidning – och God Jul o Gott Nytt År, hälsar Redaktören!

**Anmäl dig till
vår epost-lista
för information:**
spfdraken@gmail.com

OPTIKBAREN

Dags för nya glasögon?

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

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

**Vill ni komma utanför våra
ordinarie öppettider för att
minska smittspridning?**

Vänligen ring oss för
tidsbokning.

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

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

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



Digitala möten, ja – men ibland måste vi träffas

Ett bra vaccin mot Covid-19 längtar vi väl alla efter och aldrig någonsin har längtan varit så stor som nu till ett normalt liv. Men vi ger inte upp hoppet, det kommer en dag!

Draken har vaknat till mer och mer och erbjuder nu gemensamma luncher igen samt Öppet Hus och några besök, allt coronareglerat. Se även våra Fritidsaktiviteter på sid 14.

Hör och häpna: vi har vissa tankar om en jullunch i början av december men med alla försiktighetsåtgärder vidtagna. Se vidare Programgruppens information på sid 12.

Styrelsen skall för säkerhets skull lära sig hur digitala zoommöten fungerar, men det bästa är ändå att ibland träffas fysiskt i en tillräckligt stor lokal. Det underlättar beslutsfattandet och de demokratiska samtalen.

Under året har vi tappat en del medlemmar p g a flyttning till annan ort, byte av förening eller att de har avlidit. Men vi har ändå fått drygt 20 nya medlemmar, vilket är glädjande. Vi gör så gott vi kan, att ge er alla valuta för medlemsavgiften. Dock sätter de allmänna restriktionerna ibland käppar i hjulen!

Styrelsen har under många år bjudit in nya medlemmar till ett möte – inkl ost, frukt och vin – med information om vår verksamhet. Tyvärr har vi hittills tvingats avstå i år, men vi återkommer. Det kommer i så fall en inbjudan via epost. Detta är en orsak till att vi behöver få era epostadresser, då många av våra erbjudanden kommer digitalt!

Vi saknar epostadresser till en del av våra medlemmar. För att informera om och inbjuda till våra aktiviteter måste vår medlemssekre-



rare Elisabeth Ryde ha adresserna i sitt register, där är dom i säkert förvar.

Men det finns medlemmar som inte har en epostadress, och då ber vi er som har en sådan att informera om aktuella aktiviteter till den du vet inte har adress.

Drakens styrelse önskar er alla En God Jul och Ett Gott Nytt År gm/

Birgitta Borg,
Ordförande i
SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Birgitta Borg 070-731 71 98

Redaktör

Bengt Magnusson 072-330 73 13
tidningendraken.spf@gmail.com

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

Tryck Vällingby Tryckeri

info@vallingbytryckeri.se
www.vallingbytryckeri.se, 08-445 40 30

Draken nr 1 2021 kommer ut tidigast i
v 3. Manusstopp 16/12, Annonser 22/12



Ylva Flodman (t v) och Lotta Nolin utgör hela personalstyrkan på mottagningen.

Lotta och Ylva ger vård och omsorger

Känner Du till Kungsholmens sjukvårdsförening? Jag gjorde det inte, när föreningen dök upp som ett tänkbart artikelämne på ett redaktionsmöte för Draken.

Nu vet jag mer, tack vare Lotta, Ylva och en utmärkt hemsida på Internet (adressen sist i artikeln). Lotta och Ylva är de två deltidsanställda leg sjuksköterskor/distriktssköterskor som tar emot medlemmarnas behov av provtagningar, omläggningar, vissa injektioner, mm, mm.

Lotta, ”verksamhetschef”, har varit knuten till mottagningen i ett och ett halvt år, medan Övikfödda Ylva, som är stockholmare sedan fyra år, har varit med på John Ericssonsgatan

13 (Kungsholmsgården) i ett halvår. ”Så jag är ganska ny”, säger hon.

IVO-registrerad

- Vi är en extraresurs, säger Lotta och Ylva när jag frågar dem om hur föreningens verksamhet ska beskrivas i förhållande till vårdcentraler, sjukhus och privatmottagningar i övrigt.

- Verksamheten är registrerad vårdgivare hos IVO. (Inspektionen för Vård och Omsorg) enligt lagen om tillsyn över hälso- och sjukvården, samt medlem i arbetsgivarorganisationen Vårdföretagarna (Almega). Därmed omfattas mottagningen av det kollektivavtal som tecknas mellan Vårdföretagarna och Vårdförbundet.

”Kostnadsfritt”

Kungsholmens sjukvårdsförening drivs ideellt utan vinstintresse, läser man på hemsidan.

Föreningens ändamål är ”att kostnadsfritt lämna hälso- och sjukvård till behövande bosatta inom stadsdelen Kungsholmen i Stockholm som är medlemmar i föreningen genom av föreningen anställda legitimerade sjuksköterskor”.

Medlemmar som endast är verksamma på Kungsholmen är också välkomna till mottagningen.

I dagsläget har föreningen ungefär 350 enskilda medlemmar. Flertalet av dessa är också patienter.

Vi har tid!

- Hur är det, frågar jag, har ni plats för ännu fler patienter?

- Ja, säger Lotta och Ylva, det har vi. Ännu ser vi ingen borte gräns för hur många vi kan ta emot här. Glöm inte, att man fortfarande är listad på sin vårdcentral eller hos sin specialistläkare fastän man går hos oss! Och vi skriver inte remisser, t ex.

- Som sagt, en extraresurs. Men, vi har tid för våra patienter, det är viktigt att komma ihåg, säger Lotta. Därför är de sista punkterna på listan över vår ”repertoar” väsentliga att komma ihåg: Hälsosamtal och samtal kring den farliga ensamheten.

- Ett besök för en blodtryckstagnig, ögondroppar eller en såromläggning glider lätt över i samtal om patientens livssituation. Han – men oftast är det en hon – lever själv, kanske som änkeman eller änka, kanske med barn och barnbarn långt borta. Många av vännerna har gått bort. Då frestar

den på, ensamheten, och den kommer upp i småpratet kring behandlingen. Det kan lätt fylla den timme som står till förfogande!

(Och, reflekterar intervjuaren, samtalet och



”Våra patienter uppskattar den här mysiga hörnan i hallen”, säger Lotta och Ylva.

det sympatiska lyssnandet kanske har en väl så god kurativ effekt än behandlingen av det man sökte för...)

På Internet hittar du mer info här: <http://kungsholmenssjukvardsforening.se/>.

**Text och foto:
Bengt Magnusson**

Historiken tar sin början 1888

Föreningen för sjukvård i fattiga hem stiftades i maj 1888 av Ebba Lind af Hageby. Förebilden av engelsk och kallades där *district nursing*. Detta slags vård behövdes mer än väl, eftersom sjukhusens platser inte räckte till för medellösa sjuka, som behövde vård under längre tid, men som inte direkt krävde sjukhusvård.

I maj 1893 hölls ett konstituerande möte för föreningen, som numera heter *Kungsholmens Sjukvårdsförening*.

De behövande fick förutom sjukvård hjälp med hygien och undervisning om hur smitta kunde undvikas. Man kunde också få såpa, mat, kläder och badhusbiljetter.

1893–1898 vårdade föreningen 1 000 personer. Under samma tidsperiod delade föreningen ut 5 120 matportioner och 10 200 liter oskummad mjölk, liksom ägg, saft och på läkarordination även vin och medicin.

1917 talade man för första gången om Molanderska fonden, en stor donation, vars avkastning årligen utdelades till fem sjukvårdsföreningar, bland dem Föreningen för sjukvård hos fattiga inom Kungsholms församling. Fonden, som förvaltades av Handelsbanken, har betytt och betyder alltjämt oerhört mycket för föreningens verksamhet.

Texten (här redigerad) är hämtad ur ”Bakgrund och historik” på föreningens hemsida.

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564 Plusgiro 32 04 61-7

Program Plusgiro 67 33 16-6

Resor Plusgiro 67 20 86-6

Styrelse

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

Kontakt och postmottagare

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

Valberedning

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

Revisorer, ordinarie

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

Revisor, ersättare

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

Resor

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

Hemsida

Birgitta Althén
balthn@gmail.com

www.spfdranken.se

070-263 47 06

Pensionärsrådet, SPR

Ordinarie

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

Ersättare

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

Programgrupp

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

Socialmedicinsk grupp

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



Hallå, Stadshuset: Föreningslivet har inget hem!

Vår stadsdel har ca 68 000 invånare, jämförbart med medelstora svenska städer som Falun eller Kalmar. Vad sådana städer har och Kungsholmen saknar är ett Folkets hus eller Föreningshus för det rika föreningsliv som erbjuds. Och som skulle kunna engagera ännu fler!

Vid planering av nya bostadsområden läggs planer in för p-platser, idrottshallar och grönytor, men inte för Kulturhus eller Medborgarhus.

Naturligtvis uppskattar vi att idrottsrörelsen, en av våra största folkrörelser, får möjligheter att samla inte minst barn och unga. Detta bidrar till god hälsa, bra fritidssysselsättningar och möjligheter till att utveckla förståelse för varandra.

En stad för alla?

Stockholms målsättning är att vara en stad för alla! Alla invånare ska ha möjlighet till en rik fritid och bidra aktivt till samhällsutvecklingen. Ett sätt för staden att leva upp till detta är att utnyttja det engagemang som finns i civilsamhället och hos de ideella föreningarna.

Här finns ett utbud för olika åldrar och intressen – men vi saknar en hemvist, och någonstans att samla människor!

Det är ett faktum att 78 procent av Kungsholmens hushåll är ensamhushåll. Det skulle förmodligen vara en samhällsekonomisk vinst och ett sätt att sänka ohälsotalen att ge människor en möjlighet att träffa andra och att växa inom något intresseområde. Den pågående pandemin har påvisat att kontakter med andra människor är oerhört väsentligt för oss alla.

Engagemang och möten

Vi människor behöver engagera oss och möta andra. Staden och stadsdelen behöver oss och det demokratiska samtalet för att utvecklas.

Så nu vill vi, igen, framföra och påminna om behovet av god lokaltillgång för föreningslivet på Kungsholmen. Stadshuset: lyssnar ni?



Birgitta Thulin
vice ordförande i SPF Draken
Kungsholmen Fritids-
politiker, f d språkchef och
egen företagare.

Socialmedicinsk grupp (f d Häsogruppen/Samhällspolitiska gruppen)

SPF Draken har en arbetsgrupp som sysslar med frågor inom vård och omsorg. På sidan 6 kan du se vilka vi är. Vi har bytt namn på gruppen till Socialmedicinsk grupp.

Vi fortsätter att arbeta i denna med medicinska och därtill relaterade frågor, som berör oss seniorer.

Vi planerar nu för livet efter pandemin och

kommer att erbjuda seminarier och föreläsningar som t ex:

- Om smärta
- Bostäder och bostadstillägg
- Framtidsfullmakt, osv...

Vi tar gärna emot tips om det är något ni vill veta mer om!

Text: Birgitta Thulin

Medlemssidor

För alla typer av medlemsärenden: vänd dig alltid till medlemssekreteraren Elisabeth Ryde, 070-826 68 10, elisabeth@ryde.se



Vi välkomnar våra nya medlemmar och hoppas att ni kommer att trivas hos oss!

Vad medför medlemskapet?

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

Vänmedlemskap

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

Gruppförsäkringar

- Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppörsäkring. 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 någon 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 lfs 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.

Ålderismen har slagit till!

”Därför svek Stockholm sina äldre under den inledande delen av coronapandemin”. Var det så?

Ett telefonsamtal från en medlem, en 96 årig f d journalist, satte mig på spåret. Jag fick jaga rätt på en DN-artikel från den 13 oktober som berörde det ovan nämnda.

Enhetschefen för region Stockholm – med ansvar för all sjukvård utom akutsjukvården – sände skarpa direktiv till äldreomsorgen med ansvar för de mest sköra: att inte sända några sköra patienter med covid 19 till sjukhusen. De skulle vårdas på respektive enhet.

Dessa enheter hade då inte tillgång till vare sig skyddsutrustning eller möjlighet att ge dropp eller syrgas. Dessutom brist på personal med erforderlig kunskap.

Barockt!, kan man tycka, och okunnigt. Resultatet blev alltför många avlidna sköra seniorer.

Vår seniora förhoppning står nu till IVO, Inspektionen för vård och omsorg, som skall granska hur samhället skött sig under pandemin. En förändring vore på sin plats!

Egenremiss, okänt men helt OK att göra

Ett tips till er som i coronatider är i behov av en specialistläkare, exempelvis reumatolog, gynekolog, hudläkare osv. Skriv en egenremiss, då slipper du gå till vårdcentralen, vilket innebär två läkarbesök. (Detta är helt ok att göra, men det är relativt okänt.) Själv gjorde jag följande för att få tid hos en reumatolog:

- Skriv (ordet) ”Egenremiss”, därefter namn, födelsedata, din epostadress och postadress samt ditt telefonnummer. Beskriv kortfattat de hälsoproblem som du behöver få hjälp med, samt alla mediciner du använder.
- Be att få en läkartid hos specialisten.

Troligen får du ett relativt snabbt svar med önskemål om flera uppgifter, men därefter ska du få en läkartid, troligen per post. Lycka till!

Text: Birgitta Borg

Kommunala läkare förbjuda

Ytterligare en fråga under samma rubrik: legitimerade läkare får inte anställas av kommuner enligt beslutad lag. Hur kan det vara möjligt? 1992 beslutades den s k ädelreformen, landstingen önskade bli av med äldreomsorgen, som inte då ansågs vara sjukvård, kommunerna fick ansvaret. Samtidigt lagstiftades att läkare förbjöds anställning i kommunerna, leg sjuksköterska blev ytterst medicinskt ansvarig. Läkare får uppdrag på konsultbasis.

Detta är Ålderism av värsta slag, ett av de största sveken mot äldre, sköra personer i modern tid.

Vi i SPF Seniorerna Draken är absolut emot detta och kräver en snabb ändring!

Journalisten som skrev DN artikeln är Maciej Zaremba. Han är värd en eloge!



Birgitta Borg

ordförande i SPF Draken
Kungsholmen F d Ivasjuksköterska, sjukvårdslärare, fritidspolitiker och egen företagare.

Medlemsavgiften för 2021

Medlemsavgiften höjs med 10 kr till 290 kr, eftersom distriktsstyrelsens andel ökar med 10 kr. Avgiften ska vara förbundet tillhanda senast 26 februari 2021. Vänta med att betala medlemsavgiften tills förbundet skickat räkningarna under andra halvan av januari 2021! Om ni betalar över Internet är det viktigt att OCR-numret kommer med. OBS! Om ett hushåll får två räkningar från förbundet måste varje räkning betalas för sig. Avgiften för vänmedlemmar är oförändrad 80 kr/år. Betala inte 2021 års avgift förrän ni fått räkningen från kassören.

Thorvald Ehn, kassör
0709-46 71 81, thorvald.ehn@gmail.com

Kontakt och nätet

Vår webbplats heter www.spfdraken.se.

Välkommen dit! Vi önskar förslag, synpunkt-er, nya idéer och reportage från våra aktiviteter från er medlemmar. Skriv några rader, bifoga ev foton och mejla till Birgitta Althén, balthn@gmail.com.

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

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

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

Stockholmsdistriktet, 08-720 77 30

Torsgatan 37, 113 62 Stockholm,
må - to 9.30 - 16.00, fre 9.30 - 14.00
lunchstängt 11.30 - 12.30

E-post - info@spfstockholm.se.

Webbplats spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet och Facebookadress
SPF Seniorerna Stockholmsdistr.

SPF Seniorerna Förbundskansliet

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

Box 225 74, 104 22 Stockholm,
Besöksadress Hantverkargatan 25 B, 6 tr
www.spfseniorerna.se; info@spfseniorerna.se
Facebookkonto - *SPF Seniorerna*.
Twitterkonto - *@SPFSeniorerna*.

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

Använd gärna Facebook och kommunicera och diskutera med oss.

Medlemsförmåner och rabatter

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

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

- Activeage, 08-684 244 23
- Aurora Hud- & Kroppsvård, 070-550 70 96
- BokaNerja, 08-446 803 48
- CK:s Resor, christer@ckresor.se
- Lotus Travel, 08-545 188 40
- Länsförsäkringar, 08-562 834 00
- Metropol Auktions, 08-673 48 80
- Optikbaren, 08-653 65 55
- Ortopedservice, 08-21 23 23
- ReseSkaparna, 08 - 94 40 40
- Sankt Eriks Begravningsbyrå, 076-858 05 81
- Stockholm Medical Office, 08-545 816 70
- Strömma Turism & Sjöfart AB, 08-1200 4000

- Studieförbundet Vuxenskolan, 08-679 03 00
- Tallink Silja Line, 08-88 21 40
- Tekniska Museet, inträde 100:- vard eft 12.00
- Viking Line 08- 452 40 00

SMART SENIOR

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



Marianne Rundström; Gunila Axén; Birgitta Jonsson; Ingela Gabrielsson, privatekonom bank; Lotta Mauritzon och psykoterapeuten Jakob Carlander

Brottsförebyggande arbete

Polisen samarbetar med PRO, SPF Seniorerna, SKPF Pensionärerna och BOJ

I Draken nr 2 2020 skrev vi om bedrägerier mot äldre och Polisens Nationella Bedrägericentrums prisbelönta brottsförebyggande mötespaket *Försök inte lura mig*¹.

Det togs fram av polisen tillsammans med PRO, SPF Seniorerna, SKPF Pensionärerna och Brottsofferjouren, BOJ.

Nu har de också spelat in en serie TV-program *Försök inte lura mig*. Inspelningarna gjordes ute på Polishögskolans konferensgård Sköntorp en skön och solig dag i september och jag deltar i ett avsnitt

Där samtalar tidigare SVT-profilen Marianne Rundström med brottsoffer som

delar med sig av sina erfarenheter av bedrägerier. Medverkar gör också polisen och en psykoterapeut med erfarenheter och perspektiv på vad som händer när vi drabbas av den här typen av brott.

Försök inte lura mig produceras av UR Samtiden i samverkan med Polismyndigheten och syftar till att nå de digitalt svaga och visa att vi alla kan drabbas – samt att försöka minska skammen för den som drabbats. Den sändes i Kunskapskanalen i TV och går att se här: <https://urplay.se/serie/218900-ur-samtiden-forsok-inte-lura-mig/>

Text: Birgitta Jonsson

Fotnot 1: <https://polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/aldre-och-funktionsnedsatta/forsok-inte-lura-mig/>

Program november – december 2020

Anmälningar till alla våra aktiviteter (utom jullunchen) tas helst emot på spfdrakenprogram@gmail.com, alt till telefonsvararen 08-650 12 04.

Vi blir gladast om vi får anmälningarna via e-post. 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. Lämna återbud om du får förhinder så att din plats kan gå till någon annan. Återbud kan lämnas via e-post eller till telefonsvararen. "Först till kvarn" och väntelista gäller!

Öppet hus för våra medlemmar torsdag 26 november

Vi erbjuder även i november ett Öppet hus. Dock är smittorisen och faran ännu inte över, så vi fortsätter att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer och vidtar nödvändiga riskreducerande åtgärder, bl a reducerat antal deltagare, anpassat efter lokalens storlek.

Föranmälan är obligatorisk. Eftersom deltagarantalet är reducerat kan vi inte ta emot flera än det antal som angivits, dvs endast de som gjort föranmälan. (Detta är en tillfällig åtgärd. Så snart det är möjligt återgår vi till Öppet hus utan föranmälan)

Tiden är som vanligt 17.30-ca 20.00. Kom gärna i god tid! För att undvika köbildning släpper vi in från kl 17.00.

För **80 kr** (betalas kontant) får du två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg, som serveras vid borden (ej buffé). **OBS! Vid anmälan uppge vad du önskar dricka: rött vin, vitt vin eller alkoholfritt.**

Platsen är Inedalsgatan 24

Färdstätt: Buss 65. Avstigning Kronobergsgatan

Maxantal: 24 personer

Sista anmälningsdag: söndag 22 november

Strindbergsmuseet guidad visning

Onsdag 2 december 14.00

Samling 13.30

Adress: Drottninggatan 85

Bostaden i Blå tornet, Drottninggatan 85, är den enda av Strindbergs 24 lägenheter i Stockholm som finns att se. Här bodde Strindberg mellan åren 1908 och 1912. Huset var nybyggt 1907, ritat av arkitektfirman Hagström och Ekman, och modernt utrustat med centralvärme, WC och hiss. Strindbergs lägenhet hade dock inget kök. Strindberg hyrde lägenheten av Falkners pensionat på femte våningen, som försåg honom med mat och annan service. Möbler och andra föremål köpte han i huvudsak åren 1909 och 1910, sedan pensionatet upphört.

Museet är en rekonstruktion av Strindbergs lägenhet. De flesta möblerna är original, medan tapeter och textilier är kopior.

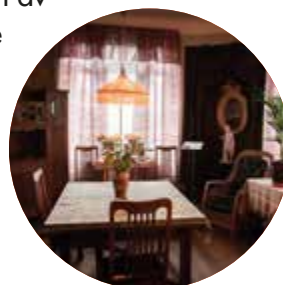
Museets samlingar innehåller sådant som har en direkt anknytning till Strindberg och hans närmaste familj, liksom till hur bilden av Strindberg produceras och reproduceras genom skilda uttryck. Samlingarna kan indelas i sju olika kategorier: kulturhistoria, konst, teaterhistoria, foto, pressklipp, bibliotek och audiovisuella medier.

Pris: 100 kr. Betalas kontant på plats

Maxantal: 16 personer

Sista anmälningsdag: onsdag 25 november

Både anmälan och ev återbud lämnas via e-post spfdrakenprogram@gmail.com eller på telefonsvararen 08-650 12 04





Välkommen på jullunch på restaurang OMNI Hagastaden

Onsdag 9 december 14.30

Adress: Hagaesplanaden 50

Vi bjuds på ett klassiskt svenskt julbord med alla delikatesser som hör ett sådant till. Efter att vi avnjutit allt det kalla och småvarma bjuds det på kaffe och godisbord. 1 glas vin eller öl ingår. Övriga drycker betalar var och en själv.

Maxantal: 70 personer

Pris: 390 kr

Sista anmälningdag: tisdag 24 november. Bekräftelse på anmälan och information om inbetalning meddelas efter detta datum. Frågor besvaras av Inger Larsson på 070-5250779.

**Reservation för ändringar p g a
Coronapandemin**

Drakens programgrupp

Inger Larsson, ansvarig	070-525 07 79
Birgitta Borgström	073-905 74 87
Cristina Santos	076-863 15 59
Solveig Hornbeck	070-242 47 22
Yvonne Sundström	070-371 13 12
Adjungeras:	
Aud Sjökvist	076-771 54 10

Du kan också läsa mer och kontakta oss på www.spfdraken.se eller via vår facebook sida
SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Boka tid hos våra gynekologer

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

ÄR UPPRÄG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LÄKARSÄLLSKAP

Baltzar träfflokal för seniorer på Kungsholmen

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

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

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 pernila.karlstedt@stockholm.se

Service som utgår från Baltzar

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

- **Heminstruktör** för syn- och hörselhjälp

Viveka Klingstedt, 08-508 08 407

Telefontid må-fre 8.00 - 9.30

- **Vaktmästareservice** Mehrdad Setayesh
076-825 40 56, månd. 08.00 – 10.00

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

Kungsholmens trygghetsringning

Du som bor ensam kan få någon att ringa till innan Du börjar Din dag.

- Ring vår telefonsvarare

- Vi lyssnar av den

Har Du av någon anledning glömt att ringa ringer vi upp Dig. Om Du inte svarar ringer vi en kontaktperson Du valt.

- Det kostar inget att vara med i Kungsholmens trygghetsringning.

- Vill Du ha mer information eller hjälpa till att lyssna av telefonsvararen? **Ring Margaretha Alming, 08 - 653 51 31**

Fritidsaktiviteter

Coronapandemin lägger fortfarande en hämsko över alla kollektiva aktiviteter, trots de nya riktlinjerna om att häva restriktioner för oss som är 70+.

Akvarellmålningen avvaktas det med.

Närmare information lämnas av Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99.

Bordtennisen avvaktas det också med.

Närmare information lämnas av Sten Luther Eriksson 08 654 63 07.

Boule spelas utomhus så länge vädret tillåter på Wivallius plan nedanför ryska ambassaden. För spel i Prins Bertils Boulehall kontakta Börje Järvall 076 279 95 82, Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99.

Bowlingen avvaktar vi med.

Närmare information lämnas av Kerstin Levisohn 076 103 91 99.

Bridgen på Fyrverkargatan: kontakta Lil Danielsson 08 656 32 85.

Tjejlunken är i gång kontakta Ann-Marie Hultqvist för närmare information 073 030 81 99.

Gubblunken fortsätter som vanligt. Fredagar 10.00. Samling vid Fridhemsplans T-banestation uppgång Drottningholmsvägen. Närmare information lämnas av Lars Roxtorp 070 646 91 33, Bernt Lundberg 070 875 08 81.

Essingebridgen avvaktar närmare information lämnas av Kerstin Jernow 070 252 53 56.

Stavgången på Essingen är i gång kontakta Gudrun Huss för närmare information 072 246 32 15.

Zumbadansen avvaktas det med. Närmare information Maj Hammarberg 070 872 98 57.

Samordnare för SPF Drakens fritidsaktiviteter är Kerstin Levisohn, 076 103 91 99

Äntligen: Aktiviteter!

Efter en lång vår och sommar utan aktiviteter kunde Draken i september starta upp med ett program – om än i liten skala..

Första aktiviteten som erbjöds var en guddad visning i Stadshusträdgården. Tio medlemmar deltog och fick lyssna till guiden Ingrid, som berättade om konstverk och arkitektoniska detaljer som refererar till Stockholms och Sveriges historia och vilken betydelse motiv och konstnärer haft för arkitekten Ragnar Östberg. Ett lyckat och uppskattat besök!

I september kunde vi också genomföra vår populära aktivitet Öppet hus, dock under lite annorlunda, Coronanpassade former. Istället för ett Öppet hus erbjöd vi nu två, dagarna efter varandra och med reducerat antal deltagare. Drygt 30 medlemmar kom och lät sig väl smaka av den ost- och charktallrik, som denna gång serverades istället för den sedvanliga buffén.



Text och foto: Inger Larsson

Det rådande reseläget

På grund av rådande coronasituation kan vi för närvarande ej göra något program för 2021. Vi återkommer dock i Draken nr 1/2021. Mer info: reseombuden **Lars Roxtorp**, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com, eller **Lou-Lou Hoekstra-Skoog**, 073-589 35 45.

Res med SPF Draken Kungsholmen och med Christer som reseledare

Skagen 22-25/8 -21

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

Utdrag ur prel. program

Dag 1 Avresa från Stockholm på morgonen och med lämpliga pauser anländer vi Göteborg där vi tar Stena Lines färja till Fredrikshamn. Väl framme i Skagen gör vi ett besök i anrika Höjen, Gammelskagen, och ser bl.a. dess berömda solnedgångsplats samt tar en promenad på kullerstensstranden innan vi checkar in på Skagen Motel.

Dag 2 besöker vi Grenen tillsammans med vår lokalguide Hanne och gör därefter en stadsrundtur. Under dagen besöker vi också "Den Tilsandede kirke" och åker sen tillbaka till Skagen där det blir tid på egen hand. På eftermiddagen åker vi till Kandesstederna och "öknen" och besöker sen det spännande Oddecentrat ute på Grenen som visar allt om hav, natur och sandflykt. På kvällen besöker vi Skagens kyrkogård och de mest berömda



Skagenmålarnas gravplats. Dagen avslutas med en tvårätters middag på restaurang Folden i Skagens centrum.

Dag 3 börjar med något unikt: En för oss privat visning av Hanne på de båda största museerna, Skagens Museum och Anchers Hus! Därefter blir det ett besök på f.d. Svenska Sjömanskyrkan med information om dess verksamhet och fika med kaffe och bulle. Härfter är det tid på egen hand i Skagen. På kvällen återsamlas vi och åker till Drachmanns Hus för att få uppleva den underbara atmosfären i detta konstnärshem och efter ett glas vin i trädgården blir vi inne i huset underhållna av medlemmar i Drachmannsällskapet. Sen väntar en



tvårätters middag på restaurang De To Have med sin spektakulära utsikt.

Dag 4 är det dags för hemresa, även den med Stena Line till Göteborg och vidare med tåg till Stockholm.

I priset ingår allt detta:

- Buss/tågresa
- Färje- och vägavgifter
- Övernattning i dbl-rum på Skagen Motel
- Frukostbuffé
- Middag dag 2 och 3
- Guidad privatvisning på Skagen museum och Anchers Hus
- Besök i f.d. Skagens Sjömanskyrka inkl. förmiddagskaffe
- Drachmannsallskapet samt utfärder till Grenen, Oddecentrat, Gammelskagen, "Den Tilsandede Kirke" och "Öknen"



CK:s Resor
Christer Kullberg

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

SENIORRABATT!

för dig som fyllt 65 eller fyller i år

Vi välkomnar alla till butiken men just på tisdagar välkomnar vi alla seniorer lite extra, då alla seniorer får 5 % extra rabatt utöver alla andra erbjudanden vi har i butiken varje vecka.

I vår Bistro finns möjlighet att sitta ner för en fika, en lunch (mellan 11-15) eller varför inte en tapasbricka med en öl eller ett glas vin (alkoholfria alternativ finns självklart).

Vårt mål är att erbjuda Matglädje för alla tillfällen.

Varmt välkomna till oss!
Pia & Niklas med härliga medarbetare

5%

*finns laddat på ditt
ICA-kort vid
ett köptillfälle*



ICA
KVANTUM
Kungsholmen

MatGlädje för alla tillfällen
Öppet alla
dagar 7-22

