



Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Nr 3 - 2017



Foto: Birgitta Jonsson

Välkomna till höstens alla program!

**Observera de tidiga datumen: PUB-träffen 5/9 (sid 13),
sista anmälningdagen 13/9 till Lunchkonserten (sid 11) och
sista anmälningdagen 22/9 till fysioterapeuterna i Balansera mera (sid 13).**

**På sidan 13 kan ni också läsa om årets Seniordag 12/10 –
"IT, hu så hemskt eller..."**

Höstens kalendarium ligger som bilaga för din anslagstavla.

**Och så en uppmaning till alla som vill ha meddelande om luncher och annat att
anmäla sin e-postadress till spfdraken@gmail.com**

VÄLKOMMEN PÅ INVIGNINGEN av Fridhemplans nyrenoverade vårdcentral



ÖPPET HUS DEN 1 SEPTEMBER KL 13-15

Flera nya läkare har börjat och vi har nu plats för dig som gärna ser en långsiktig och trygg relation med din husläkare. Vi fortsätter även med fokus på hälsofrämjande livsstilsåtgärder med bl.a promenader i grupp, patientföreläsningar om vanliga sjukdomar och motiverande samtal hos distriktssköterskan. Under hösten startar projektet "mobiläldremottagning" där du som av någon anledning har svårt att komma till vårdcentralen får hembesök av sjuksköterska eller doktor.



**FRIDHEMSPANS
VÅRDCENTRAL**

Drottningholmsvägen 5
112 42 Stockholm

www.fpvc.se
08-12 13 35 00

DRAKEN

3



Tre spännande resor med Christer Kullberg CK:s Resor



Paradiset Mae Phim i Thailand 18 -31 januari 2018

Mae Phim är ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare, med fantastiska sandstränder och spännande utflyktsmöjligheter. Här firar Bangkokborna sina ledigheter och priserna ligger långt under de "syndfulla" stökiga orterna i södra landet. Och vi bor på ett mysigt hotell med strandtomt och pooler.
Pris/person i dubbelrum 19 985:- efter SPF-rabatt på 2 000:-.
Enkelrum + 2 400:-. Ingår: Flyg från Arlanda, busstransfer, frukostar middagar, utflykter, 3 timmars massage, m.m.



Island – Vulkanernas och Sagornas Ö

28 maj – 1 juni 2018 med reseledare



Vi bor i Reykjavik på Hotell Natura och gör olika guidade utflykter till Haldór Laxness Museum, Álafoss Ullspinneri, Reykjaviks största badanläggning, Geysir, Gullfoss, Tingvalla, Hraunfossa, Islands största varmvattenkälla mm. Mot tillägg finns också möjlighet att bada i Den Blå Lagunen. Vi har valt en fantastisk årstid då t o m Island grönskar.

Pris/ person i dubbelrum 12 685:-
Enkelrumstillägg 2 600:-
Ingår flyg t o r , buss till hotellet, 4 övernattningar, frukostbuffé, 4 st 2-rätters middagar. Beställ programblad.

Till konstnärernas Skagen med buss o båt

30 aug – 2 sept 2018 med reseledare



Bussen avgår från Stockholm på morgonen och efter raster kommer vi till Göteborg där Stenafärjan för oss till Danmark.

I Skagen besöker vi Gammelskagen, Grenen – udden där haven möts. Vi besöker med guide Skagens Museum och Anchers Hus och på egen hand Skagens Museum. Tillfälle till egna strövtåg och mycket, mycket mera.

Pris/person i dubbelrum 5 900:-
enkelrumstillägg 900:-
Allt detta ingår i priset: Bussresa, färje- och vägavgifter, hotellrum, frukostbuffé, entré på museerna och olika utflykter. Beställ programblad.

Programblad för samtliga ovanstående resor och bokning beställes genom
Reseombud Lars Roxtorp SPF Seniorerna Kungsholmen
070-646 91 33 e-post: larsroxtorp@gmail.com

Medlemssidor



För alla typer av medlemsärenden vänd dig alltid till medlemssekreteraren
Anna Söderström, 08-656 56 30, anna.soderstrom@privat.utfors.se



**Sedan förra numret av Draken har vi fått 25 nya medlemmar.
Vi välkomnar er i vår förening och hoppas att ni kommer att trivas!**

**Nya medlemmarna kommer att inbjudas till möte med styrelse och funktionärer 9/11 kl 17.30.
Du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte är också välkommen att delta i möten för nya medlemmar. Ring Anna Söderström, 08-656 56 30 om du vill komma med.**

Bli medlem du också!

Medlemsavgiften är 250 kr.

Vad vinner du på medlemskap?

Du kan delta i föreningens träffar, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang.
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.
SPF Seniorerna har samverkansavtal med rabatt hos Studieförbundet Vuxenskolan.

Vänmedlemskap

Du som är medlem i en annan SPF-förening kan också vara vänmedlem hos oss, vilket kostar 80 kr/år. Som vänmedlem har du samma rättigheter att delta i föreningens aktiviteter som de ordinarie medlemmarna. Och så får du Draken!
Om du vill veta mera om föreningen ska du kontakta **Anna Söderström, 08-656 56 30, anna.soderstrom@privat.utfors.se**.

Gruppförsäkringar

Information Loolie Lind, 08-751 05 69, 070-306 18 90

Som medlem har du möjlighet att teckna gruppförsäkringar för liv och olycksfall vilka är billigare än individuella försäkringar.
De första tre månaderna som ny medlem i SPF Seniorerna omfattas du av ett premiefritt försäkringsskydd i Skandia och därefter erbjuds du att teckna gruppförsäkringar (livförsäkring och olycksfallsförsäkring) där.
För att teckna livförsäkring måste du vara mellan 60 och 70 år vid inträdet. Men alla, oavsett ålder, kan teckna olycksfallsförsäkring

som ersätter kostnader i samband med olycksfall samt ger ersättning vid invaliditet. Mer information hos Skandia, **0771-55 55 00** eller på **www.skandia.se/spf**.
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 t ex möten, besök eller friskvård kan du få ersättning - begär blankett från SPF Seniorernas förbundskansli, 08-692 32 50.

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

Detta gäller även dig i äldreboende!

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

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

SPF Seniorerna på nätet

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

Birgitta Althén

SPF Seniorernas webbplats har haft störningar med stor oreda i medlemsregistret. En del medlemmar har inte fått inbetalningskort för årsavgiften och andra har fått påminnelser fastän de betalat. Behöver du hjälp ring **Anna Söderström, 08-656 56 30**.

Draken har en egen facebook sida
SPF Seniorerna Draken Kungsholmen.

Tidningen **Senioren** har en trevlig hemsida, **www.senioren.se**, med nyheter, debatt och spel m.m. Twitterkonto **@Seniorentwit** och facebookkonto **@tidningensenioren**.

Stockholmsdistriktet, 08-720 77 30
Torsgatan 37, 113 62 Stockholm,
må - to 9.30 - 16.00, fre 9.30 - 14.00
lunchstängt 11.30 - 12.30
www.spf.se/stockholmsdistriktet
info@spfstockholm.se

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

Stockholmsdistriktets medlemsförmåner

Förbundets förmåner finns i Seniorens och på **www.spf.se**

Auktionshuset Metropol, 08-673 48 80
www.metropol.se
Bl a rabatter och kostnadsfria värderingar

Länsförsäkringar, 08-562 834 00
www.lansforsakringar.se/stockholm
Rabatt på försäkringar och årsavgifter.

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

Sankt Eriks Begravningsbyrå, 08-120 930 10,
www.sankteriksbegravning.se. Förmånliga rabatter på byråns redan innan låga priser

Smart Seniorkort ger tillgång till hundratals rabatter och förmåner. Det ingår kostnadsfritt i ditt medlemskap! Om du inte fått kort beställ det på 08-410 426 10 eller **www.smartsenior.se/aktivera**. För att kortet ska bli gratis välj 36 månader och uppge rabattkoden **SPFSTHLM**. Kontrollera att det står "0" i varukorgen.

Stockholm Medical Office, 08-545 816 70
www.stockholmmedicaloffice.se
Rabatt på åldersanpassad hälsokontroll.

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

ReseSkaparna, 08 – 94 40 40,
www.reseskaparna.se/spf
Kultur- och temaresor med förmånliga SPF-priser.

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

Lotus Travel, 08-545 188 40, **www.lotustravel.se**.
Rabatt på många resor, bokade via Lotus Travel. Kod SPF vid bokning.

CK:s Resor, **christer@ckresor.se**
Rabatt på resor i lugnt tempo. Skagen, Island, Thailand, Minnesota och Färöarna.

BokaNerja, 08-559 26 178
www.bokanerja.se. Rabatt på resor.

Tallink Silja Line, 08-88 21 40,
www.tallinksilja.com
Rabatt vid vissa kryssningspaket.

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

Tekniska Museet, 073-999 13 77
100: - inträde på fredagar (ord. pris 150:-).



ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

Sydafrika, Safari & Kapstaden

Kultur, djur, natur, historia och så mycket mer. Detta land, är ett land fullt av kontraster. Några av höjdpunkterna på vår resa är Kapstaden, Godahoppsudden, safari i Krügerparken och vinprovning i Stellenbosch.

SPF Pris: **25 250 kr** ord. 25 950 kr 11 dagar, 5 dec

- Svensk reseledare
- Flyg Arlanda-Sydafrika t/r & inrikesflyg
- Del i dubbelrum med frukost
- 12 måltider & 1 vinprovning
- Rundtur Kapstaden & Pretoria
- Heldagssafari Krügerparken

Upptäck världen med Reseskaparna

Siciliens förlovade land

Sicilien har allt – underbara stränder, vacker natur, kultur, gastronomi och magnifika trädgårdar. Vi får många intryck och blir bedårade av denna ö som har besjungs och diktats om sedan urminnes tider.

SPF-pris: **13 750 kr** ord. 14 750 kr 8 dagar, 20 okt

- Svensk reseledare
- Flyg Arlanda-Catania t/r
- Del i dubbelrum med frukost
- 8 måltider & 1 vinprovning
- Besök Palermo, Taormina, Cefalù, Tempeldalen, Syrakusa enligt program

Oslo med Opera Barberaren i Sevilla **6 450 kr** ord pris 6 950 kr 3 dgr, 28 okt
Långtidsemester Teneriffa/Solkusten **fr. 11 950 kr** 22 dgr, nov, dec & jan
Välj mellan studio med självhushåll eller hotell med halvpension.

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.

08-94 40 40 www.reseskaparna.se/spf

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

FLER SPF-
ERBJUDANDEN

Långtidsresor till värmen i höst och vinter

Flexibla långtidsresor till Gran Canaria, Teneriffa, & Medelhavet

Beställ vår broschyr!

Med resor anpassade till oss som styr över sin egen tid och gillar att resa till varmare breddgrader på vintern. Vi har valt ut lägenhets-hotell där man kan laga sin egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Många direktflyg från bla. Arlanda. Välkommen!



Boka din vinterresa nu! 4 veckor

4 veckor, per person i sällskap om 2, med flyg, hotell & transfer

Favoriter! (priser från:) 3 veckor 10.900:-

Gran Canaria

Las Palmas, San Agustín,
Bahia Feliz, Playa del Ingles
Puerto Rico.

Teneriffa

Los Cristianos, Puerto del Cruz,
Playa del las Americas,
Playa Fañabe

Boka på
08-540 202 20

Våra populäraste vår- och höstresor!

3 veckor, per person i sällskap
om 2, med flyg hotell & transfer

Medelhavet lockar många under våren,
och allra mest hösten då temperaturen i
luft och hav är som bäst.

Mallorca

fr: 8.800:-

- Palmanova,
Puerto Pollensa,
Alcudia

Costa del Sol

fr: 8.900:-

- Nerja, Marbella,
Almuñecar, Marbella,
Torremolinos

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

Hotel
Prisvärda resor precis som du vill ha dem. RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68, 112 46 Stockholm. tel: 08-540 20220

Borgargården, en oas i Fredhäll



Borgargården,
ett äldreboende
invid Mälaren
i Fredhäll,
drivs av
stiftelsen
Borgerskapet.

Här finns allt. Gemensamma lokaler för mat, fika, böcker, bridge och gympa. En storstuga för fester av allehanda slag, matsal och liten gympasal. T o m en snickarboja. En värdinna besöker de boende 3 gånger per vecka.



Biblioteket uppdateras kontinuerligt med nya böcker och boktips. Väststuga finns för vävintresserade och vill du spela biljard går det också. En husläkare, knuten till Serafen, kommer till de boende varannan vecka och en sjuksköterska vid behov.



För att bo i något av Borgerskapets äldreboenden måste du ställa dig i kö. Något medlemskap i Borgerskapet behövs dock inte, men medlemmar har förtursrätt.

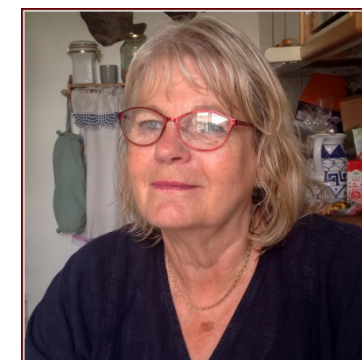
Köket drivs av Bergström & Karlsson som lagar och serverar husmanskost alla vardagar. Luncherna ingår i hyran/serviceavgiften. 1:or, 2:or och 3:or finns i de två huskropparna. Gemenskapen är stor och de boende framhåller att den sociala samvaron är det allra, allra bästa med Borgargården. Lite bakgrundshistoria: **Stockholms Borgerskap** är starkt sammanflätat med Stockholms historia. Borgerskapet var på sin tid en viktig maktfaktor i huvudstaden. Fortfarande ser man spår i Stockholms centrala delar i form av byggnader, statyer och gatunamn som bär Stockholms Borgerskaps signatur.

För att vara verksam som hantverkare och företagare innanför tullarna, alltså borgare, var man tvungen att ansöka om så kallat burskap. Målgruppen var hantverkare, egna företagare och entreprenörer.

Endast den som var mästare inom sitt yrke kunde vinna burskap. Till gruppen borgare hörde allt från välbärgade köpmän, skeppsredare och grosshandlare till hantverkare med en mera ostadig inkomst. Under 1700-talet drev Borgerskapet social verksamhet och fattigvård, framför allt riktad till änkor efter borgare. Dessa insatser blev föregångare till de senior- och äldreboenden som drivs idag i Borgerskapets regi.



Varmt tack till
Lisa Strömberg
som visade runt,
berättade och
bjöd på en
kaffetår.



Vid pennan Margareta **Hjalmarsson**

Ordföranden har ordet



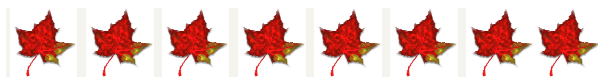
Har ni sett alla rönnbär som nu börjar mogna? Man säger att många rönnbär innebär en härligt kall vinter med mycket snö som ger oss ordentligt med grundvatten! Positivt tänk! Eller hur? Efter denna s k aprilsommar! Mycket har hänt sen sist. Vårt nya medlemsregister och nya webb/hemsida börjar så sakta fungera efter många barnsjukdomar, men Anna, vår medlemssekreterare, har gjort ett jättejobb för att få allt att fungera. Tack för det Anna!

Kongress har vi haft i Gävle, det är vårt högsta beslutande organ, som återkommer vart tredje år under dagarna tre, men på olika platser. Om tre år är platsen Stockholm. Christina Rogestam tackade nej till omval. Hon har gjort ett gigantiskt bra arbete med att föra ut vårt namn och framförallt vårt budskap i media under tre år och på kongressen avtackades hon ordentligt och vår nya ordförande Eva Eriksson välkomnades. Undertecknad som redan funnits i styrelsen i tre år samt vår distriktsordförande Monica Ulfhielm och ytterligare fem nya ledamöter invaldes i den nya styrelsen. Den dåliga funktionen i vårt nya IT- och medlemssystem gjorde att många ombud var rejält missnöjda och luftade sin ilska, och det blev något livlig stämning, men det lugnade ner sig och förbundsstyrelsen fick dessutom igenom en nödvändig medlemsavgiftshöjning på 30 kr.

100 motioner var inlämnade och genomgicks noggrant under sex seminariepass dag ett och antogs eller avslogs i plenum dag två och tre.

Vår motion om att verka för internet på alla äldreboenden antogs naturligtvis! Gävle är en mycket vacker stad omgiven av vatten och med många parker och vackra gamla hus. SPF Seniorerna har där en mycket duktig distriktsstyrelse som tillsammans med förbundspersonalen planerat kongressen på ett föredömligt sätt. Hela kongressen sköttes digitalt, alla ombud fick låna en Ipad och röstning, begäran om ordet o s v sköttes digitalt. Tänk vad pensionärer kan! Efter kongressen kort tids ledigt för min del, därefter Almedalen! SPF Seniorerna, PRO och SKPF hade var sitt tält samt ett gemensamt Äldreforum som sköttes av Artur Ringart från News 55. Våra gemensamma teman var: hälsa, åldersdiskriminering och pensioner och vi höll en mängd bra seminarier med kända föreläsare. Vi från närliggande distrikt hjälpte Gotlandsdistriktet, som hade ett stort ansvar för SPF:s tält, med besökare från hela landet. Efter detta åkte jag till USA, men det är en helt annan historia. Vi ses, hoppas jag, under höstens alla aktiviteter. Jag säger som ugglan i Fablernas Värld - "samma lugnt"!

Birgitta Borg



KPR–Kommunens Pensionärsråd.

På sidan 15 här i Draken kan ni läsa om SPR, stadsdelens pensionärsråd. Det finns också ett Kommunens pensionärsråd, KPR, som administreras av äldreförvaltningen enligt kommunfullmäktiges instruktion. Protokollen för KPR sammanträden anmäls till äldrenämnden. Rådet består av nio ledamöter och nio ersättare som utses av kommunstyrelsen för ett år. Vi sammanträder åtta-nio ggr/år på Hantverkargatan 3.

SPF Seniorerna har sex ledamöter i KPR; av dessa är hela tre från Kungsholmen, Anders Lidbeck och jag, Birgitta Borg, från Draken samt Christina Folke från S:t Erik. KPR är remissinstans och till septembermötet har vi fyra remisser att besvara.

Birgitta Borg

Höstens program

Drakenträffar.

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

Torsdag 14 september 13.00

Plats Brommarummet, Essinge kyrka, Stora Essingen, buss nr 1 till Essingetorget.

”Från Barnängen till Vitabergsparken – i Per Anders Fogelströms romanfigurers fotspår”

Stockholmsguiden Eliane Högberg visar bilder och berättar

Tisdag 17 oktober 13.00

Plats S:t Göransvåningen, S:t Görans kyrka, Arbetargatan 21

Föreläsare är ännu ej engagerad

Jullunch måndag 18 december 13.00

på Tranebergsstugan, Tranebergsslingan 2, Bromma.

Tag T-bana till Alvik.

Åk i sista vagnen och gå bakåt på perrongen och uppför rulltrapporna.

Där kan du ta buss 114 eller promenera ca 5 min. ned till Tranebergsstugan.

Lunchen inleds med värmande glögg och därefter bjuds det på ett traditionellt svenskt julbord med alla delikatesser som hör ett riktigt julbord till.

Efter att vi avnjutit allt det kalla och småvarma bjuds det på kaffe och dessertbord.

Dryck som ingår är julöl.

Övriga drycker betalar var och en själv.

Pris: 390 kr

Maxantal: 70 personer

Anmälan senast måndag 4/12 till e-mail spfdrakenprogram@gmail.com eller telefonsvararen 08-650 12 04.



Information om betalningssätt meddelas samtidigt som ni får bekräftelsen på er anmälan.

Ev. återbud till *Inger Larsson*, 070-525 07 79, *Solveig Hornbeck* 070-242 47 22, 08-21 74 12

Öppet hus för våra medlemmar onsdag 27/9 och tisdag 21/11 17.30 – 20.00.

För 80 kr bjuds ni på två glas vin eller alkoholfritt och något gott att äta samt ett par timmars samvaro i trevligt sällskap. Vinlotteriet, som rönt stor uppskattning, finns även i fortsättningen med på våra Öppna Hus. Platsen är S:t Göransvåningen, S:t Görans kyrka, Arbetargatan 21.

Välkomna!

Information om betalning på Öppet hus

Nu när de flesta banker är kontantlösa är det svårt och krångligt för oss att bli av med mynten. Därför är vi tacksamma om ni i möjligaste mån betalar med sedlar, dock ej med 500-kronorssedlar. Hoppas ni har förståelse för detta!

Programgruppen

Kom och ät lunch med oss!

Vi i Draken brukar äta lunch tillsammans någon gång i månaden. Ibland äter vi billigt, ibland lite finare men vi har alltid trevligt. För det mesta håller vi oss på Kungsholmen men ibland testar vi andra stadsdelar. Vi brukar äta ca 13.00. Följande datum är fastställda:

tisdag 19/9, tisdag 24/10 och onsdag 29/11.

Reservera datum. Vänta sedan tills du fått information om restaurang och exakt tid och anmäl dig då. Informationen kommer någon vecka före på hemsidan www.spfdraken.se eller per mail om du anmält dig till Drakens e-postlista spfdraken@gmail.com. Du kan också ringa en vecka före utsatt datum till *Ulla Fernberg* 070-467 81 02 eller *Solveig Hornbeck* 070-242 47 22, 08-21 74 12.

Varmt Välkommen!

Besök och utflykter

Så här anmäler du dig

1. via e-post obs ny adress!

spfdrakenprogram@gmail.com eller

2. på telefonsvarare 08-650 12 04

Vi föredrar att få anmälningarna via e-post eftersom detta väsentligt underlättar vår administration.

Anmäl inte på mer än ett sätt och inte till den person som står som kontaktperson.

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** eftersom du då slipper betala och din plats kan gå till någon annan.

Återbud kan lämnas via e-post, på telefonsvararen eller till den som anges sist i aktiviteten.

Saltsjöbaden & Solsidan

(Anmäld i Draken 2/2017 sid 12).

Onsdag 20 september

Höstutflykt tillsammans med S:t Erik

En dagsutflykt i vacker skärgårdsmiljö där auktoriserade Stockholmsguiden och artisten Linnéa Sallay presenterar sin hembygd. Bussen avgår från Fridhemsgatan 30 kl. 9.00. Linnéa guidar oss på vägen.

Vi stannar vid anrika Grand Hotell, om vädret är vackert tar vi en promenad ut till Restaurantholmen. I det mysiga gamla stationshuset vid Saltsjöbanans ändstation finns möjlighet att köpa sig fika. Därefter får vi en guidad tur med buss i samhället, bl a Älgö och Solsidan, kulturhistoriska platser och byggnader varvat med lättsamt skvaller. Före lunch får vi en visning av Isaac Grünewalds villa av ägarna Gunnel och Johan Öhlin.

13.30 avnjuter vi en riklig och god lunch. Wallenbergare, sallad, smör, bröd, måltidsdryck, efterrätt och kaffe på Plyms Skärgårdskrog vacker belägen invid Moranviken. När vi ätit besöker vi Uppenbarelskyrkan, ritad av Ferdinand Boberg och med fresker av Olle Hjortzberg. Här bjuder Linnéa på en musikalisk upplevelse, en konsert med sång och fiol. Ca 16.30 är vi åter vid Fridhemsplan.

Maxantal: 25 personer

Pris: 720 kr

I priset ingår bussresa, guide, lunch, besök enligt program, konsert

Anmälan senast onsdag 23/8.

Om detta datum är passerat när ni får denna tidning och ni vill delta i utflykten men ännu inte anmält er, kontakta Inger Larsson (se nedan) så försöker vi ordna plats. Beloppet 720 kr skall finnas insatt på SPF Drakens plusgirokonto 67 33 16-6 senast onsdag 30/8.

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

Favorit i repris!

Långlunch med V65 på Solvalla Travbana.

Fredag 6 oktober

Välkommen till en annorlunda utflykt med stallbacksbesök, fart, spel och spänning. Samling 9.45 i Västermalmsgallerian, nedre planet, utanför Pressbyrån vid T-baneentrén. Vi åker med T-banans blå linje 10 till Sundbyberg och buss 113 en hpl till Solvalla. Promenad till huvudentrén och Kongressen där vår guide möter. Den som vill möta upp direkt vid Kongressens Servicecenter 10.45 måste meddela detta i förväg, helst vid anmälan.

11.00 får vi en guidad stallbacksvisning på ca en timme. Efter visningen är bord bokade i **Restaurant Bistro** där vi får en fräsch lunch med ett kött- och ett fiskalternativ inkl dryck, bröd, dessert, och kaffe. Därifrån ser vi när **lopp 1 startar 12.45** och man åker hem på egen hand när man vunnit tillräckligt...

Pris: 200 kr för ovanstående plus fri entré och travprogram. Spel ingår ej.

Beloppet betalas kontant på plats

Maxantal: 15 personer. De som stod på väntelista till besöket den 5 maj har förtur.

Eftersom deltagarantalet är så begränsat (Solvallas regler) så måste alla deltagare vara medlem eller vänmedlem i Draken.

Anmälan senast fredag 29 september.

Ev. återbud till Inger Larsson 070-525 07 79, Solveig Hornbeck 070-242 47 22, 08-21 74 12



Lunchkonsert på Kungl. Operan i Guldfoajén

Fredag 20 oktober 11.45-ca 13.00

Samling: 11.30 i stora entrén

Färdväg: T-bana blå linjen till Kungsträdgården eller buss 53 till Gustav Adolfs torg

Meny: Sallad, bröd, dryck och kaffe

Program: Ludwig van Beethoven

Stråkkvartett i e-moll op. 59 nr 2

Medverkande:

Tale Olsson, violin

Anna Petry, violin

Håkan Olsson, viola

Miriam Pfeiffer, cello

Pris: 295 kr

Maxantal: 20 personer

Anmälan senast onsdag 13 september.

Biljetterna är förhandsbokade och onsdag den 20 september är det datum Operan kräver att våra bokade biljetter skall uthämtas. Därefter återgår biljetterna till försäljning. Vi måste därför få er betalning senast måndag den 18/9. Hur ni kan betala meddelas i samband med bekräftelsen på er anmälan.

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



Kungl. Vitterhetsakademien

Rettigska huset – visning Museivåningen

Onsdag 6 december 14.00 Samling 13.45

Adress: Villagatan 3

Färdväg: T-bana till Tekniska högskolan eller Stadion eller buss nr 4

Den Rettigska fastigheten tillhör Villastadens första generation av bebyggelse. Men huset har aldrig varit en villa – även om det i dagligt tal kallas den Rettigska villan – utan byggdes som ett hyreshus. Det palatsliknande bostadshuset ritades i en klassicerande stil och uppfördes 1878-1879 av arkitektbröderna Axel och Hjalmar Kumlien, vilka spelade en aktiv roll när området norr om Humlegården planlades och bebyggdes. När huset stod färdigt inköptes det av Anna Retzius, dotter till Lars Johan Hierta. År 1899 köptes fastigheten av Hjalmar Rettig. Den mångsidige och kulturintresserade sonen, fil. dr Herbert Rettig, ärvde sedan huset av sin far. I ett gåvobrev 1954 testamenterade han, tillsammans med sin hustru Ing-Marie, fastigheten på Villagatan, slottet Skånelaholm

samt en stor post aktier till Vitterhetsakademien. Den stora donationen blev den Rettigska kulturstiftelsen som nu förvaltas av Vitterhetsakademien, som sedan 1973 har sin hemvist i huset. Enligt donationen skall familjen Rettigs våning, möblerad i sekelskiftesstil, bevaras i oförändrat skick och hållas tillgänglig för besökare.

Maxantal: 25 personer

Pris: 100 kr Betalas kontant på plats

Anmälan senast måndag 27 november

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

Programgruppen

SPF Seniorerna Drakens programgrupp

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79

Solveig Hornbeck 08-21 74 12

070-242 47 22

Birgitta Borgström 08-30 37 40

073-905 74 87

Britt-Louise Eriksson eriksson.bl@gmail.com

Ulla Fernberg, ulla.fernberg@gmail.com

Marcelle Berg, 6615895@live.se

Från vårt teaterombud

Solveig Larsson

vard 9-10 tel 08-549 010 96

villematilda@gmail.com

Välkomna att kontakta mig om ni vill

ha hjälp med rabatterade biljetter på bra platser till **Stadsteatern** och **Dramaten**. Anmäl via mail om ni vill vara med på min sändlista där jag lämnar aktuell information. Vårens succéer fortsätter spelas och nya spännande föreställningar får premiär.

På **Stadsteatern** är den första *Lite lugn före stormen*, en sanslös satir om skådespelarkonserten, teatern och samtiden med Dan Ekberg, Sven Ahlström och Robert Fux. **Dramatens** första premiär blir *Ensam* av Alfild Agrell, 1880-talets stora stjärna som senare blev oförtjänt bortglömd. Om att utmana samhällets oskrivna regler, om hedersnormer och att stå för det man tror på. Någon vecka senare *Anna Karenina* i regi av Tobias Theorell med Livia Millhagen i titelrollen.



Friskvård

Välkomna till höstens friskvårdsaktiviteter. Skandias mötesförsäkring gäller.

Akvarellmålning – en onsdag/månad 11.00

Vi är en liten grupp som träffas en onsdag/månad. i en lokal på Mitisgatan 4. Alla är välkomna, vare sig du är nybörjare eller har målat akvarell tidigare. Det är inte en kurs men vi hjälper varandra med tips etc. Det är gratis men du behöver ta med dig akvarellpapper, penslar, akvarellfärger och en bytta för vatten.

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99,

anmmari.hultqvist@hotmail.com

Start 6/9



Bordtennis – torsdagar 9.30 -11.30

i parklekens lokaler i Kronobergsparken

Sten-Luther Eriksson, pontonjar@ownit.nu



Boule - onsdagar 14.00-16.00

Vi spelar i Prins Bertils boulehall på Djurgården. Klot finns att låna till en början om du inte har några. Välkomna men att börja spela med oss men ring först!

Börje Järvall, 076-279 95 82

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

Start 6/9



Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30

Nu hälsar vi gamla och nya bowlare välkomna till höstsäsongen. Skor och klot får vi låna gratis i bowlinghallen, **Kungsholmens Bowlinghall**, S:t Göransgatan 64. Samling senast 12:45 för lottning och utprovning av skor och klot. Kostnad 40:- per serie.

Kerstin Levisohn, 076-103 91 99

Start 26/9 sedan varje tisdag t o m 13/12



Gubblunk – fredagar 10.00

men ej midsommar- och julaften.

Vi vandrar till olika platser i vår omgivning i ett par timmar inkl fikarast. Orkar du inte gå så långt – ta med SL-kortet så väljer du själv när du vill avbryta. Och gå gärna med stavar. Samling på Fridhemsplan i hörnan Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan vid T-banan. Välkommen att gå med. Ring gärna före.

Lars Roxtorp, 070-646 91 33

Bernt Lundberg, 070-875 08 81



Bridge – torsdagar 13.30

på Fyrverkarbacken 21

Lil Danielsson, 08-656 32 85

lil.danielsson@privat.utfors.se

Start 21/9



Essingebridge – tisdagar 10.00

Essingestråket 5 i Stora Essinge IPs lokal.

Buss 1 till hpl Torget el buss 56 till hpl

Stenkullavägen. Vi välkomnar nya spelare.

Ring mig om du vill vara med och spela.

Eva Sandgren, 070-649 63 00

Tjejlunk - fredagar 10.00

Vi är en grupp tjejer som träffas innanför dörrarna på T-banestation Fridhemsplan, uppgång Drottningholmsvägen, för ca en timmes lunk. Vi går i lugn takt, i ur och skur. Vi brukar fika eller luncha i samband med promenaden.

Är du intresserad så ring någon av oss

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99,

Anita Harberg, 076-829 46 13 och

Birgitta Rosenlöf, 076-147 4130

Start 8/9



Stavgång onsdagar 10.00- ca 11.00

Stavgång i seniortakt. Ta buss 1 till hållplats Flottbrovägen och gå ca 50 m i bus-sens riktning till COOP Badstrandsvägen 28.

Gudrun Huss 072-246 32 15

Start 9/8



Zumba Dans fredagar

- Fortsättningsgrupp 13.00 - 14.00

- Nybörjargrupp 14.00 - 15.00

Zumba Fitness, Miriam Ponce de Leon.

Marikas Dans Studio, Döbelnsgatan 56.

Buss 4 hpl Stadsbiblioteket eller Roslagsgatan.

SPF erbjuder ett danspass speciellt tänkt för seniorer med glad musik och enkla steg i lugnt tempo. Avgift för termin 10 ggr är 500:-

Anmälan och information

Maj Hammarberg, 070-872 98 57,

maj.h-berg@hotmail.com

Start 15/9



KUNGSHOLMENS SENIORDAG

torsdag 12 oktober 2017 10.00 – 15.00

Parmmätargatan 3, buss 3 och 50 hpl Kungsholms kyrka

Årets tema: IT, hu så hemskt, eller?

Fri entré! Lotteri med fina vinster!

Preliminärt program

10.00 Välkommen

10.10 Korrespondenter från runskrift till Twitter - kåseri

10.50 Pausjympa och bensträck

11.00 Mobilt BankID, Swish och Internetbank

11.30 Hälsoappar

11.50 Hur skyddar man sig på nätet?

12.20 Lunchsmörgås

13.00 Kulturpersonlighet - ej klart vem

13.40 Pausjympa och bensträck

14.00 Musik

15.00 Lottdragning och avslutning

Alla seniorer hälsas hjärtligt välkomna! SPF och PRO på Kungsholmen
SPONSORER Kungsholmens stadsdelsnämnd, ABF och Vuxenskolan

Balansera mera!

Ny föreläsningsserie om tre gånger i aulan på Stockholms Sjukhem, Mariebergsgatan 22. Arrangeras med bidrag från Kungsholmens stadsdelsnämnd
Du kan själv minska risken för fallolyckor och förbättra din livskvalitet genom att hitta balansen i din livsföring.

1) 3/10 eller 5/10 (välj datum) 11.00 – 12.00.

Balansera träning och motion. Träning med leg. fysioterapeut. **Kräver anmälan senast 22/9 till: Birgitta Jonsson, 076-827 00 19, spfdraken@gmail.com.** Vi har 25 platser per gång så vid förhinder är det viktigt att du avanmäler dig snabbast möjligt.

2) 9/10 11.00 – 12.00 - Balansera kosten. Här lär oss en dietist att tänka rätt.

3) 26/10 14.00 – 15.00 - Balansera dina läkemedel. En läkare ger råd och information. För 9/10 och 26/10 krävs ingen anmälan! Föreläsningarna är gratis.

Välkomna!

Drakens hälsogrupp

Birgitta Borg 070-731 71 98

Monica Magnusson 070-682 83 83

Hélène Sturzenbecker 070-699 12 48

Draken inbjuder till Pubträffar tisdagar kl 15.00

5/9, 3/10, 7/11 och 5/12 träffas vi på Hirschenkeller, S:t Eriksgatan 22, och svänger en bägare eller ett glas vin. Välkommen!!



Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96

Stockholmsdistriktet inbjuder till

Mingel på Café Opera torsdag
5 oktober 15.00-17.00

Informationsdag på Intiman,
Odengatan 81. 13 november 10-17

Program

- 10.00 Insläpp,

- 10.30 Carl Jan Granqvist,

- 11.30 Lunch på egen hand,

- 12.30 SPF-information

- 13.00 Bodil Jönsson

- 14.00 mingel/paus

- 15.30 Lill Lindfors

- 17.00 Avslut

Info om pris och anmälan kommer i distriktsbladet i slutet av augusti





Baltzar träfflokal för seniorer på Kungsholmen och Essingeöarna

Bolinders plan 1, 1 tr ned. Buss 54 till Bolinders plan, bussarna 3 och 50 till Stadshuset
Kafé med olika aktiviteter som underhållning, informationsträffar, sällskapsspel, utlåning av stavar, gympa, handledning i datoranvändning mm. Kaffe och hembakat bröd serveras varje dag Vi erbjuder även trådlöst internet som du kan använda med mobilen eller datorn.

Värdar Åsa Bergkvist och Pernilla Karlstedt 08-508 08 503

Öppet måndag – torsdag 10-16. Fredag 10-15

Heminstruktör som kan ge råd och stöd kring syn- och hörselhjälpmedel.

Åsa Karlsson, 08-508 08 407 må-fr 8.00–9.30

Avlösarservice för dig som vårdar en anhörig
Luiza-Lina Green, 076-825 40 48

Anhörigkonsulent

Birgitta Söderkvist, 08-508 08 937

Hjälp med syn- och hörselproblem

Vaktmästare, Hjälp med att byta glödlampor och annat du inte kan göra själv. Ring och boka 08.00 – 10.00 måndagen veckan innan.

Mehrdad Setayesh, 076-825 40 56

Veckoprogram

med bland annat surfkafé, gymnastik, filmvisning, öppet hus för finsktalande, mahjong, fredagsfika och dagsutflykter med minibuss för dem som annars har svårt att komma ut.

Onsdagar klockan 13.00–14.00 ordnar programgruppen varje vecka underhållning, t ex musikframträdanden eller inbjudna föreläsare. För mer information läs gärna vårt program för hösten 2017.

Enhetschef Arja Hellborg, 08-508 08 573



Kungsholmsföreningar

Kungsholmens trygghetsringning

finns på Baltzar och är till för dig som önskar en kontakt varje dag. Behöver du trygghetsringning? Vill du vara en med-hjälpare?

För information ring

Ulla Pilsäter, 08-653 24 32 eller

Margaretha Alming, 08-653 51 31.



Kungsholmens Kultur - och Hembygdsförening är en ideell, opolitisk förening som vill bevara Kungsholmens natur, kulturarv och boendemiljö. Årsavgift 175 kr.

Ordförande Anders Novak, 070 - 575 23 90, anders.novak@bredband.net



Kungsholmens Sjukvårdsförening,

En stor förmån för oss som bor på Kungsholmen är möjligheten att anlita Kungsholmens Sjukvårdsförening. Det kostar 200 kr/år i medlemsavgift och sedan är vården gratis. Deras legitimerade sköterskor gör samma saker som distriktssköterskorna. Bli medlem i Kungsholmens Sjukvårdsförening, 08-650 75 68!

SNK - SeniorNet Kungsholmen

www.seniornetkungsholmen.se

hjälp pensionärer att använda dator, surfplatta och smartphone. Både nybörjare och mera vana datoranvändare är välkomna.

Måndagar udda veckor 10.00 -12.15 har vi surfkafé på Baltzar, kostnad 50:-. Anmälan till gunilla.brattberg@varkstaden.se

Tisdagar 10.30 PC-hjälp på Baltzar för dig med laptop. Anmälan till Arnold Gustavsson, 08-653 09 27.

SNK har kurser, tematräffar och PC-hjälp. Vi har också rådgivning inför inköp.

Medlemsavgiften är 250 kr för 12 månader löpande. Anmälan till Arnold Gustavsson, 08-653 09 27, arnoldgustavss@gmail.com

Senioryoga åtta ggr 15/9 - 10/11, avg. 1600:-

förlängning fyra ggr 17/11-8/12 avg. 800:-

Sittande mjuk yoga 10.00 - 11.30

Senioryoga 12.00 – 13.30 avg.

Satyanandas yogacenter, 1 tr ned Torsg. 33

Marie-Louise Holmgren, Pramoda

073-532 00 90, epost info@pramoda



Synpunkter på Kungsholmens hemtjänst från Drakens medlemmar

I stadens olika pensionärsråd sitter representer för pensionärsorganisationerna. I pensionärsrådet träffar de chefer och ofta även personal från äldreomsorgen. De har också kontakt med ansvariga inom stadsdelsnämnderna och kan framföra synpunkter till dem. Vi som är Drakens fem representanter i Kungsholmens pensionärsråd (se nedan) har sista året arbetat med att lära oss hur hemtjänsten fungerar här.

När stadsdelens biståndshandläggare beslutat att man har rätt till hemtjänst får man enligt lagen om valfrihet, LOV, välja vilket hemtjänstföretag man vill anlita. På Kungsholmen finns ett stort antal att välja mellan.

Vi började vårt arbete med att kartlägga de åtta företag som har flest kunder. Resultatet har vi rapporterat om i Draken nr 3 2016. Vårt intryck av företagen var gott. Men viktigare är dock att veta vad kunderna tycker. Vi ville ha exaktare svar än de som Socialstyrelsens årliga enkäter ger.

I vår nästa etapp intervjuade vi därför medlemmar i Draken för att få veta hur många som har hemtjänst och vad de anser om den hjälp de får.

Vi har under januari - mars 2017 ringt upp de medlemmar, 80 år och äldre, som är bosatta i stadsdelen, och som inte bor i särskilt boende. Det blev totalt 358 personer. Av dem fick vi kontakt med och intervjuade 293 personer, 213 kvinnor och 80 män.

Av dessa hade ¼ eller 70 personer (61 kvinnor och 9 män) hemtjänst. Ca 40 av dem hade endast servicetjänster som t ex städning och inköp medan resten hade hjälp med både omvårdnad och service. 26 hade besök av hemtjänsten en gång i veckan eller mer sällan och ca 20 hade besök varje dag. 8 personer hade besök fem gånger eller mer per dag. Vi ställde också frågan "Hur många olika personer från hemtjänsten var hemma hos Dig förra veckan?". Det visade sig svårt att svara på, särskilt för dem som har omvårdnad och har hjälp flera gånger om dagen. Många har svarat "vet ej". Vi har alltså ingen säker uppfattning om detta.

Intressant är att de flesta som har hemtjänst är i stort nöjda med den hjälp de får, 57 perso-

ner, mot fem som inte är nöjda. Av dessa fem har fyra personer hjälp med omvårdnad.

Åtta personer svarade "vet ej".

De som har hjälp med mat är till övervägande del nöjda med maten.

De flesta tycker att hemtjänsten brukar komma i tid och att personalen har tillräckligt med tid för det arbete som skall göras.

De flesta tycker också att de kan välja vilka tider hemtjänsten skall komma och att det är lätt att få kontakt med hemtjänstföretaget.

När det gäller besked om förändringar vad avser personal, tider, mat mm är det fler som är missnöjda än nöjda.

När det gäller genomförandeplan är det 73 % som har en sådan vilket är positivt.

Mycket glädjande är att 90 % har svarat att de har förtroende för hemtjänstpersonalen.

Vi har också frågat om personerna har någon synpunkt utöver vad vi har frågat om och fått sammanlagt 23 synpunkter. De handlar om olika saker som t ex: personalens språk är för dåligt; behov av kvinnlig personal till vård; personalen legitimerar sig ej; och så ensamhet. Några vill att personalen ska hjälpa till med småuppgifter som inte står i schemat.

Avslutningsvis kan nämnas att ett nytt sätt att besluta om hemtjänst, ramtid, nu genomförs i Stockholm. Avsikten är att ge större flexibilitet vad gäller planering och utförande i samråd kund/personal.

Vi vill passa på att tacka alla medlemmar som har medverkat genom att svara på alla våra frågor och på så sätt gjort det möjligt för oss att genomföra denna undersökning.

Kungsholmens pensionärsråd

Ledamöter för Draken Kungsholmen

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

Information om hemtjänst finns på Stockholm stads webbplats www.stockholm.se under "Stöd och omsorg".



Nicke i Draken

Varning! Endast för er som verkligen gillar fräckisar!

Det finns människor som tycker att jag har en något fientlig inställning till ny teknik. Visserligen tycker jag att telefonen skall sitta kvar i en sladd i väggen och inte snurra runt på stan och att alla banker ska ha kontanter, men annars tycker jag att jag hänger med. När jag på 80-talet började som nyhetschef på Sundsvalls Tidning hade de en boss som ville lägga ut alla nyheter direkt på nätet. Jag vägrade lämna ifrån mig några nyheter, tyckte att de först skulle ta fram ett betalsystem.

När jag slutade vann gratisvännerna och både läsare och annonsörer finns numera på samma nät och tidningarna har stora ekonomiska problem.

Numera har också jag en smart telefon, därtill nödd och tvungen och mina kvinnliga skolkamrater på Birka folkhögskola kan inte förstå att jag är så förtjust i Facebook, där finns ju bara hot och hat tror dom. Men icke så i vår lilla grupp, vi är ett gäng gamla kompisar som håller reda på varann.

I början av juni la jag ut följande på FB: -Jag har rökt i 52 år, jag har aldrig ätit grönsaker och jag har druckit en hel del som inte kommer ur vattenledningsrör eller från kossor. På fredag fyller jag 80 år, hur f-n gick det till? Det gav givetvis en massa svar.

- Falukorvens betydelse för folkhälsan verkar underskattad!

-Kanske man kan strunta i det här med kostcirkeln.

Så där höll det på några dagar. Det där med att jag inte äter grönsaker har givetvis vållat bekymmer under årens lopp. Inte minst när det gäller samlivet med kvinnor och det har alltid slutat med att jag fått laga min egen mat, vi är ju en udda grupp vi som inte gillar grönt.

Det gav också bekymmer för det nyssnämnda jobbet i Sundsvall. Chefredaktören ville att vi skulle lära känna varandra under en myskväll hemma hos honom. Sagt blev gjort och han hade ordnat en sallad. Efter att jag förklarat mina bekymmer plockade han fram en ostbricka. Jag äter inte ost heller så det fick bli en korvmacka till vinet.

För att komma till något helt annat kan jag berätta att jag slutade min tid på tidningen med att hoppa av som chef och ägnade mig åt lättsammare gods. Ni som har DN känner till Namn och Nytt, något liknande gjorde jag. Läsarna fick skicka in dåliga vitsar och sina egna bilder och sidan blev fort populär och för att inte få alltför tråkigt införde jag också Dagens fräckis. Den skulle hålla en någorlunda nivå men jag vet att stadens kyrkoherde och några till sa upp sina prenumerationer. Men många gillade dem och vår direktör ville ge ut boken Nickes värsta.

Under åren publicerade jag minst 1 000 fräckisar men kommer bara ihåg två. Den första som hamnade i tidningen handlade om Elsa och Johan som firade guldbrylllop. De tog en romantisk promenad till den kohage där de första gången älskade med varandra.

- Ska vi försöka igen, undrade Elsa och sagt blev gjort. Efteråt var Elsa full av beundran:

- Min Johan, vad var det som hände?

- Jag fastnade med foten i elstängslet!

Den var väl inte så farlig men den andra är den värsta som en av mina belackare någonsin hört. Den handlar om tiden då det flesta hade oljeeldning och oljebolaget fick följande beställning från en kvinna: Skicka mannen med långa slangen för jag har hålet så högt uppe i häcken. *Nicke Dahlberg*

Träffpunkt Kulturhuset
Varmt välkommen till
Lee Miller – krig och mode

Onsd. 4/10 14-15 (anmäl senast 1/10)

Torsd. 9/11 14-15 (anmäl senast 6/11)

Torsd. 7/12 14-15 (anmäl senast 4/12)

Pris: 140 kr, entré och visning exklusivt för medlemmar i SPF. Obligatorisk föranmälan till: visningar@stadsteatern.stockholm.se eller **072-584 80 41 (end. tisdag och onsdag).** Ange önskat datum för visningen vid anmälan. Den som **inte** anmäler förhinder att delta i visningen efter anmälan, debiteras 200 kr.
Max 30 platser.



VI VILL ATT KYRKAN PÅ ESSINGEÖARNA OCH KUNGSHOLMEN

Kyrkoval
17SEP2017

- ☒ välkomnar **alla att vara med**, fira gudstjänst, ta initiativ och ansvar
- ☒ tydligt satsar på **barn- och ungdomsverksamhet**
- ☒ är **synlig** i Västermalms skolor och sjukhus och på Kronobergshäktet
- ☒ genom diakonin **stöder människor i utsatta livssituationer**
- ☒ arbetar för hållbar utveckling och **god miljö**
- ☒ främjar kulturell verksamhet inom **musik, konst, dans, teater, litteratur**
- ☒ värnar och berättar om kyrkobyggnadernas **kulturhistoriska värden**



"Du som vill att kyrkan skall vara fri från partipolitik – rösta på..."

VILL DU VETA MER VAD VI VILL?

Kontakta Ulla Birgersdotter, 070-631 11 97
ulla5003@yahoo.se eller läs mer på
www.posk.se/vastermalm

POSK

PARTIPOLITISKT OBUNDNA I SVENSKA KYRKAN

En fri röst i en fri kyrka!

Cinderella
BIG BAND
Söndag

LITE MER GLITTER OCH BLÅS

Ombord på Viking Cinderella gör vi varje dag allt för att du inte ska ha en enda tråkig sekund. Söndagarna vigs åt dig som vill dansa dig svettig till storband som Special Delivery by Stefan Andersson, Sten & Stanley och Leif Kronlunds.

Vikingline.se/bigband

Cinderellakryssning
Stockholm-Mariehamn

100:–

Prisex per person
i Economy-hytt för två



Lite mer hjärta

Boka på Vikingline.se
Serviceavgift tillkommer vid telefonbokning på 08-452 40 00.

Landstingsparken

När jag var barn bodde jag i hörnet av Hantverkargatan och Agnegatan i våningen över 7-Eleven. Jag var fascinerad av Garnissonssjukhuset som jag såg från vårt vardagsrum. Jag satt ofta i fönstret och föreställde mig de scener som utspelades därinne. Vi hade "Fänrik Ståls sägner" med kopparstick av soldater på båtar och med blodiga klutar om pannan så jag visste nog hur det såg ut därinne i soldaternas sjukhus.

Garnissonssjukhuset ritades av C. C. Gjörwell och invigdes 1834. Det är en av få byggnader i klassicistisk stil i Stockholm. Runt om tomten går ett gjutjärnsstaket som är smyckat med medicinska symboler och symboler för krigskonst. Det ritades år 1837 av arkitekten Johan Adolf Hawerman. Mot Norr Mälarstrand är det ett grönt plank och där växer nu ett gråpäronträd där man kan plocka päron på hösten.

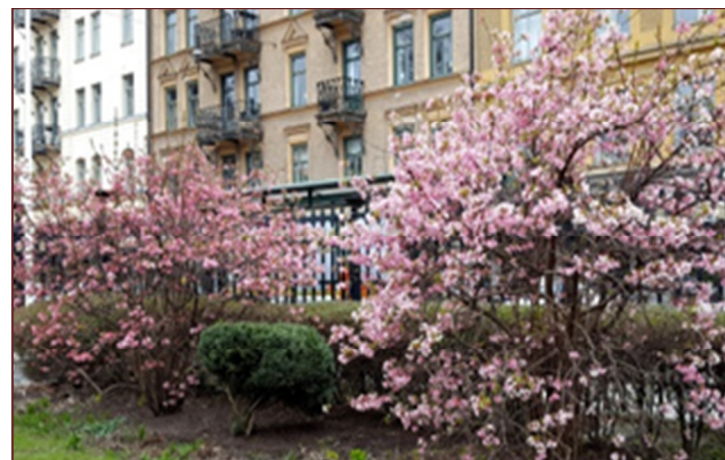
I parken bakom Landstingshuset finns många gamla byggnader kvar. I det Graverska huset som byggts åt garvaren Jakob Graver och hans hushåll på 18 personer har landstinget nu bl a en representationsvåning. Parken har också vackra gamla träd och miljön är skön och rofylld.



Graverska huset och en röd kastanj



Tibast och champinjer



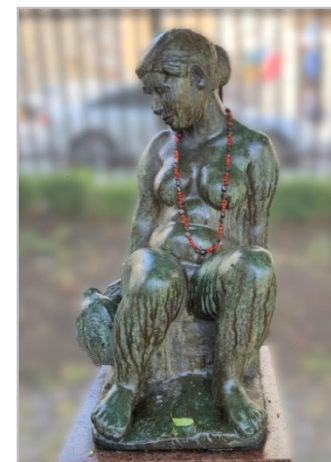
Hybrid



Länsväg 2000



Dansande par



Fiskarflickan

Den västra gången längs staketet mot Pilgatan är en fröjd att gå. Där står en av parkens skulpturer, **Hybrid** av Veikko Keränen. Andra skulpturer i parken är **Länsväg 2000** av *Aston Forsberg*, **Dansande par** av *Thomas Qvarsebo* och **Fiskarflickan** av *Ansgar Almkvist*.

Fiskarflickan är omtyckt, det händer att hon får ett halsband eller någon annan gåva. Kanske är det daghemsbarnen som brukar leka där som ger henne dem? Om man går förbi Fiskarflickan längs staketet mot Hantverkargatan finns också en rabatt som alltid blommar vackert. Den börjar före alla andra på våren med tibasten som blommar på bar kvist. På hösten finns där, förutom all blomprakt, champinjoner som jag visserligen inte plockar men de är en bit natur som jag annars skulle sakna. Jag hoppas att jag lockat flera att besöka Landstingsparken!

Vi ses där! **Text och foto (utom "Länsväg 2000") Birgitta Jonsson**



Boka tid hos våra gynekologer

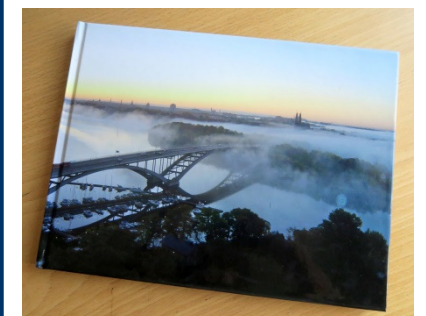
Läkarvillan S:t Görans sjukhus 08-120 755 00
cevitacare.se Remissfritt
Vanlig patientavgift och frikort gäller

Cevita CARE GynStockholm

PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

FOTOBOK

Ni som läser Vårt Kungsholmen vet vem **Göran Flyxe** är! Göran har bidragit med Kungsholmsfotografier i snart sagt varje nummer de senaste åren. Från sin utkiksplats högst upp på Fyrverkbacken hittar han de mest fantastiska motiv som han skickligt fotar.



Boken kan beställas för 500 kr inkl frakt från Göran Flyxe
070-755 10 84



Resekalendarium



Vill du boka resa eller beställa programblad om resorna?

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

Betalningen ska göras till Drakens plusgirokonto för resor 67 20 86-6, se programblad

4 oktober 2017

Författarresa med Rosella

Herman Lindqvist

Född 1943 i Bromma. Journalist, författare och populärhistoriker. Har varit korrespondent i Prag, Paris, Beirut, Bangkok och Kairo. Har arbetat för TV 1 i Tokyo och Paris. Kan allt om Sveriges kungar och har undervisat prinsessorna Victoria och Madeleine i historia.

Pris: 345:- kr/person inkl bussresa från Cityterminalen o båtresor Kapellskär – Mariehamn, Bistro Buffet inkl öl, vin och kaffe. Taxfree shopping. Föreläsning av Herman Lindqvist.

Avresa från Cityterminlen kl 08.00 och återkomst dit ca 19.00.

Arrangör Viking Line



20 – 21 oktober 2017

Dalarna med Anders Zorn och Carl Larsson

Under uppresan (fredag) bjuds på kaffe och smörgås vid Vårdshuset Sala Silvergruva. Lunch vid Rommehed. Vid ankomst till Mora visning av **Zorngården** som i år fyller 75 år som museum. Huset står än idag kvar orört sedan tiden då den gästades av bl a Bruno Liljefors och Prins Eugen. Zornmuseet har världens största samling av Anders Zorn. Övernattning på Hotell Lerdalshöjden i Rättvik med 3-rättersmiddag. Lördagen börjar med frukost på hotellet och sedan åker vi till **Sundborn** och Carl Larssongården. Där levde och verkade Carl och Karin Larsson. Gården var en gåva från Karins far. Lunch i Falun och em-kaffe i Sala.

Pris per person i dubbelrum 2 590:-

enkelrum + 250:- I priset ingår: Bussresa, hotell med frukost, trerättersmiddag, två luncher, två kaffemål och entréer enl program. **Avresa från Karlaplan fredag kl 08.00 åter lördag ca 18.15.** Resan görs tillsammans med andra SPF-föreningar och Delfinbuss.

18 – 31 januari 2018

Mae Phim – Thailands Pärla

Vi har varit ett flertal resenärer till detta underbara resmål under de senare åren och flera har återvänt under flera år. Se CK:s annons på sid 22. Beställ programblad.

28 maj – 1 juni 2018

Island - Vulkanernas och Sagornas Ö
CK:s Resor har gjort 100-tals resor till detta spännande land genom åren. Vi bor på ett centralt hotell i Reykjavik och gör olika utfärder med buss till varma källor, geysir, Tingvalla, Laxness museum mm. Se CK:s annons sid 22. Beställ programblad.

30 aug – 2 sept 2018

Skagen – konst och kultur.

Med buss och båt åker vi från Stockholm via Göteborg till denna så berömda mötesplats för Skandinavians konstnärer. Med guide besöker vi de olika museerna och på kvällarna äter vi god dansk middag. Se CK:s annons sid 22. Beställ programblad.

Vecka 17 i april 2018

S:t Petersburg och Moskva

Programmet för denna resa kommer att finnas klart i början av oktober. Men vi vet att den kommer att gå med flyg från Stockholm till S:t Petersburg där vi besöker en del av de stora palatsen och museerna och får tillfälle till teaterbesök. Efter 4 nätter åker vi tåg till Moskva där vi också med guide får uppleva stadens sevärdheter och även kan göra teaterbesök. Beställ programblad. Arrangör är Iventus.

Gynna våra sponsorer

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

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564

Plusgiro 32 04 61-7

Plusgiro Program 67 33 16 - 6

Plusgiro Resor 67 20 86-6

Styrelse

Birgitta Borg , ordförande		070-731 71 98	borgarnab@gmail.com
Nini Engstrand , v. ordf		073-367 79 52	anine1946@gmail.com
Eva Söderbärj , sekreterare	08-656 58 56	073-983 85 82	esoderbarj@gmail.com
Barbro Glantzberg , kassör	08-695 01 54	070-728 39 05	barbro@glantzberg.se
Inger Larsson , program		070-525 07 79	inger.larsson22@comhem.se
Anna Söderström medl.sekr.	08-656 56 30		anna.soderstrom@privat.utfors.se
Birgitta Jonsson , Draken		076-827 00 19	frujonsson@gmail.com
Birgitta Thulin		070-999 94 03	gittanthulin@gmail.com
José Silva	08-580 359 62	070-539 72 63	jmartasilva@gmail.com

Kontakt och postmottagare

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

Valberedning

Anders Karlberg, sammankallande,
kalma@telia.com 070-212 05 20
Birger Redmo 070-883 28 75
birger@redmo.se
Solveig Hornbeck, 070-242 47 22
solveig.hornbeck@gmail.com

Revisorer, ordinarie

Thorvald Ehn 08-19 37 71
thorvald.ehn@telia.com 070-946 71 81
Krister Berinder 070-327 36 55
krister.berinder@gmail.com
Revisor, ersättare
Göran Hiller 070-319 08 65
goran.hiller@gmail.com

Hemsida

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

Programgruppen

Inger Larsson 070-525 07 79

Luncher

Ulla Fernberg 070-467 81 02
Solveig Hornbeck 070-24247 22

Pensionärsrådet, SPR

Birgitta Dangården, v ordf 08-292 51 73

Resor

Lars Roxtorp 08-646 91 30
larsroxtorp@gmail.com 070-646 91 33

Teater

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

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Birgitta Borg 070-731 71 98

Redaktör

Birgitta Jonsson 076-827 00 19

Annonser

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

Annonsspriser:

Sista sidan färg: 4 000:-
Helsida fyrfärg: 3 500:-
Halvsida fyrfärg: 2 000:-
Kvartssida fyrfärg: 1 000:-
Tryck Vällingby Tryckeri - en del av
Färgtryckarn 08-445 40 30,
info@vallingbytryckeri.se
www.vallingbytryckeri.se

Draken nr 4 2017 kommer ut i vecka 46 2017 Manusstopp 16 oktober

Studiecirklar och kultur

Hösten 2017

www.sv.se/stockholm • 08-679 03 70 • stockholm@sv.se



HISTORIA

Stockholms historia:

Östermalm, termin 1

6 ggr | 795 kr | tis 13-15.30 | start 10/10

Östermalms föreningsråd

HÄLSA & LIVSSTIL

Lokal: Alviks Kulturhus

Qigong

10 ggr | 990 kr | tors 10-11.30 | start 21/9

Line Dance

10 ggr | 475 kr | start 19/9

Olika nivåer.

Lättgympa

12 ggr | 710 kr | tor 9.30-10.30 el 11-12

start 14/9

MUSIK

Lokal på Södermalm

Ledare: Klaes-Göran Jernhake

Från Rosenberg till Allan Petterson

10 ggr | 1 720 kr | mån 10.30-13 | start 18/9

Musiklyssning och konserter

8 ggr | 1 380 kr | mån 14-16.30 | start 2/10

Från Beethoven och Schubert till Schumann och Liszt

8 ggr | 1 380 kr | ons 10.30-13 | start 4/10

SKRIVA

Lokal på Södermalm

Skrivarkurs

7 ggr | 2 450 kr | mån 18-20.15

grund | start 23/10

Ta tag i ditt skrivande

5 ggr | 1 950 kr | ons 18.30-21

grund | varannan vecka | start 27/9

Skriv om ditt liv

7 ggr | 2 450 kr | tors 14-16.15

grund | start 28/9

SLÄKTFORSKNING

Lokal på Södermalm

Nyfiken på släktforskning

Ons 11/10 | 250 kr | 13-15.30

Ons 22/11 | 250 kr | 10-12.30

Släktforskning

– kurser på olika nivåer

Olika dagar och tider.

SPRÅK

Bokcirkel i italienska

5 ggr | 1 550 kr | tis 10-11.30

varannan vecka | start 10/10

Södermalm

Spansk litteratur och konversation B2

10 ggr | 1 075 kr | tis 9.30-11 | start 26/9

Östermalms Föreningsråd

TEATER & RETORIK

Lokal på Södermalm

Seniorteater

12 ggr | 2 590 kr | tors 13-15.30 | grund

start 21/9

Ledare: Kjell Sköld

Teater 50+

6 ggr | 1 550 kr | tis 14.30-16.30

varannan vecka | start 19/9

10 ggr | 2 350 kr | ons 15-16.30 | start 20/9

Ledare: Catrin Eggers

FÖRELÄSNINGAR OCH KULTUR

Lokal: Biografen Victoria. Pris inklusive kaffe

och kaka.

Den japanska kulturen – från haiku till manga

Jörgen Fredriksson, delägare i Världens Resor och i många år bosatt i Japan, lotsar dig genom den speciella idévärld som Japan lockar med.

Onsdag 22/11 | 220 kr | 13.00-ca 15.00

Antarktis, Sydgeorgien och Svalbard

Olle Carlsson, f d lärare och guide hos PolarQuest, berättar och visar bilder.

Onsdag 6/12 | 220 kr | 13.00-ca 15.00

Kroppen i konsten

Göran Ståhle, museipedagog och författare, berättar om synen på kroppen som den speglats i konsten.

Onsdag 4/10 | 220 kr | 13-ca 15

När molnen skingras – En filmdokumentär om Ulla Billquist

Torsdag 12/10 | 250 kr | 14- ca 16

Ingen kultur utan salt – en resa i saltets historia

Konsthistoriker Lena Sjöberg.

Onsdag 18/10 | 250 kr | 13-ca 15

Tove Jansson – jämngammal med Finland

Stina Bäckström, litteraturvetare och tidigare kultur-redaktör, bjuder på en personlig presentation av Tove Jansson och hennes värld.

Onsdag 25/10 | 220 kr | 13-ca 15

Venedigbiennalen och Documenta

Göran Ståhles reflexioner och kommentarer kring konstbiennalen i Venedig och Documenta.

Onsdag 29/11 | 220 kr | 13-ca 15

Silvio möter Cornelis

Ann Kristin Hedmark med band tolkar Silvio Rodriguez och Cornelis Vreeswijk.

Torsdag 14/9 | 250 kr | 14-ca 15.30

Back to the Sixties presenterar "Då popen kom till Sverige"

Torsdag 2/11 | 250 kr | 14-ca 15.30

Mina farbröder: Taube, Strindberg och Birger Sjöberg!

En timma med kronjuvelerna i den svenska visskatten utlovas när visartisten Maria Lindström gästar.

Torsdag 30/11 | 250 kr | 14-ca 15

RUM FÖR NYFIKNA

Stuckatörens våning

Tisdag 10/10 | 250 kr | 14-15

Samlingsplats meddelas i kallelsen.

Nyfiken på Buddhismen?

Tisdag 14/11 | 250 kr | 14-15.30

Samlingsplats meddelas i kallelsen.

KONDISVANDRINGAR

Fem söndagar: 27/8, 17/9, 15/10, 12/11 och 3/12
11 eller 13.30 | 390 kr för fem tillfällen, 130 kr/ enstaka tillfälle, exklusive förtäring.

Anmälan och avanmälan

Kontakta Katarina Wicksell,
08-679 03 74 eller
katarina.wicksell@sv.se

Kom ihåg att avanmäla dig om du fått förhinder till en kurs eller ett kulturarrangemang.

Karlsson & Uddare

FASTIGHETSMÄKLARE

Goda råd och rakt på sak.

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

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

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

Välkommen att kontakta mig!

Mats Uddare

070 73 63 866

mats@karlssonuddare.se

Vill du veta
värdet på din
bostad?
Kontakta mig!

08 522 301 00 karlssonuddare.se

BIRKASTAN – VASASTAN
Rörstrandsgatan 3

BROMMA – ANNEDAL
Emils Gata 20

ESSINGEÖARNA – FREDHÄLL
Primusgatan 77

HORNSBERGS STRAND
Franzégatan 58

KUNGSHOLMEN
Norr Mälarstrand 62

SALTSJÖBADEN
Gamla Skolvägen 36

Visste du att vi har

5% SENIOR RABATT

– varje tisdag?



Har du fyllt 65 eller fyller du i år?

Grattis! Varje tisdag får du 5% rabatt på ett helt köp* hos ICA Maxi Lindhagen. Rabatten gäller dessutom på Apotek Hjärtat som finns på plan 4.

Hos oss kan du alltid handla prisvärda vardagsvaror och få inspiration till härliga och sunda matlagingsstunder.

Fikasugen? Missa inte våra fina bakelser och tårter, bakade med kärlek i vårt egna bageri.



Välkommen till ICA Maxi Lindhagen!

PS. Rabatten är laddad på ditt ICA-kort.



ÖPPET ALLA DAGAR

7-22

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



LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD

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