

SENIOR DRAKEN



Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Nr 1 - 2017



BJ35

**Medlemmarna i SPF Seniorerna Draken Kungsholmen kallas härmed till årsmöte
tisdag 28 februari 2017 kl 13.00 i församlingssalen, Parmmätargatan 3.**

Utförlig kallelse på sidan 10



Läs om alla nya aktiviteter på sid 9-13. Observera särskilt
dr Bengt S Nilssons föreläsning om mediciner
på Stockholms Sjukhem 30/1



Bilaga: Kalendarium

HÄLSA OCH LIVSSTIL

Line Dance, olika nivåer

10 ggr | 475 kr | tis | start 31/1 | Alvik

Lättgympa

12 ggr | 765 kr | tor 9.30–10.30 alt 11-12
start 2/2 | Alvik

Qigong

10 ggr | 990 kr | tor 10-11.30
start 26/1 | Alvik

Magdans för seniorer

10 ggr | 1 300 kr | tor 10.30-11.45
start 9/2 | Enskede

MUSIK

Musiklyssning och konserter

8 ggr | 1 360 kr | mån 14-16.30
start 6/2 | Kungsholmen

Wilhelm Stenhammar och hans tid

10 ggr | 1 695 kr | mån 10.30-13
start 6/2 | Kungsholmen

Från Bach och Händel till Haydn och Mozart

8 ggr | 1 360 kr | ons 10.30-13
start 8/2 | Kungsholmen

Nyfiken på opera?

6 ggr | 795 kr | fre 11-12.30 | varannan
vecka | start 3/2 | Kungsholmen

SJÖLIV

Förarintyg navigationskurs

4 ggr | 2 875 kr | lär-sön 9-16 | intensiv
8-9/4 och 22-23/4 | Kungsholmen

SKRIVA

Kungsholmen

Att skriva roman- och novellmanus

7 ggr | 2 450 kr | tors 18-20.15 | start 16/2

Skrivlystnad för kvinnor, grund

8 ggr | 2 650 kr | ons 18.15-20.45
start 18/1

Hitta skrivglöden

2 ggr | 1 950 kr | lär-sön 4-5/2
alt lär 4 + 11/3 10-15

Att skriva för webben

2 ggr | 1 950 kr | lär-sön 18-19/3
10-15.30

SLÄKTFORSKNING

Kungsholmen

Nyfiken på släktforskning

Introduktionsföreläsning.

Ons 8/2 | 210 kr | 13-15.30

Ons 5/4 | 210 kr | 10-12.30

Släktforskning

– kurser på olika nivåer

Olika dagar och tider

SPRÅK

Engelska, Grund A1

10 ggr | 1 850 kr | tis 17.30-19 eller tors
10-11.30 | start 14/2 eller 16/2

Kungsholmen

Bokcirkel italienska

5 ggr | 1 110 kr | tis 15-16.30 | varannan
vecka | start 17/1 | Kungsholmen

TEATER

Seniorteater, grund

10 ggr | 2 350 kr | tors 13-15

start 9/2 | Kungsholmen

Teater 50+

6 ggr | 1 450 kr | tis 14.30-16.30 | varan-
nan vecka | start 7/2 | Kungsholmen

FÖRELÄSNINGAR

Lokal: Biografen Victoria, Götgatan 67

Pris inklusive kaffe och kaka.

Nya Zeeland – en resa på egen hand

Dorothee U G Schroeder berättar om och visar
bilder från resan till Nya Zeeland.

Onsdag 8/2 | 200 kr | 13-ca 15

Vi minns Alice Babs 1924-2014

Filmen “Naturröstens hemlighet” (inspelad
2008) innehåller en mängd unika arkivinspel-
ningar. Lasse Zackrisson introducerar.

Onsdag 15/2 | 200 kr | 14- ca 15.30

Mosaikernas Ravenna - romarrikets glömda huvudstad

Izabella Donkow berättar om Ravennas politis-
ka och andliga utveckling genom seklerna.

Onsdag 22/2 | 200 kr | 13-ca 15

Äkta konst

Göran Ståhle reder ut begreppen om original,
kopior, parafraser, förfalskningar och pasti-
scher.

Onsdag 8/3 | 200 kr | 13-ca 15

Sicilien

– juvelen i Medelhavets krona

Lena Sjöberg tar dig med på en “resa” till Sici-
lien och “bjuder” på kulinariska läckerheter.

Onsdag 29/3 | 200 kr | 13-ca 15

Konsten i Spanien

Göran Ståhle ”reser runt” bland museer, bygg-
nader och annan konst.

Onsdag 19/4 | 200 kr | 13-ca 15

Den heliga Birgitta i Rom

Hans-Ola Stenlund berättar om de 24 år då
Birgitta levde i Rom.

Onsdag 26/4 | 200 kr | 14-ca 15

Thailand – ett mångfacetterat land

Jesper Brandts föreläsning fokuserar på områ-
det runt Bangkok och Gyllene Triangeln.

Onsdag 10/5 | 200 kr | 13-ca 15

ANDERS HANSERS BIOGRAF

Röd sol över Kina

Onsdag 15/3 | 200 kr | 13-ca 15

Hanser han ser

Tisdag 4/4 | 200 kr | 13-ca 15

KULTURARRANGEMANG

Kondisvandringar

Fem söndagar: 26/2, 26/3, 23/4, 21/5,
11/6 | 11 eller 13.30

375 kr för fem tillfällen, 125 kr/enstaka
tillfälle, exklusive förtäring.

Rum för nyfikna

Stadsarkivet på Kungsklippan

Torsdag 23/3 | 250 kr | 17.30-19.30

Zetas - finsmakarens trädgård

Tisdag 9/5 | 250 kr | 14-15

DRAKEN

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564

Plusgiro 32 04 61-7

Plusgiro Besök & utflykter 67 33 16 - 6

Styrelse

Birgitta Borg, ordförande

070-731 71 98

borgarnab@gmail.com

Nini Engstrand, v. ordf

073-367 79 52

anine1946@gmail.com

Birgitta Borgström, sekr

08-30 37 40

073-905 74 87

bsaborgstrom@yahoo.se

Loolie Lind medlemssekr

08-751 05 69

070-306 18 90

loolie.lind@gmail.com

Barbro Glantzberg, kassör

08-695 01 54

070-728 39 05

barbro@glantzberg.se

Inger Larsson, program

08-19 37 71

070-525 07 79

inger.larsson22@comhem.se

Thorvald Ehn

08-19 37 71

070-946 71 81

thorvald.ehn@telia.com

Anna Söderström

08-656 56 30

anna.soderstrom@privat.utfors.se

Birgitta Jonsson, Draken

08-654 39 45

076-827 00 19

frujonsson@gmail.com

Kontakt

Telefonsvarare

08-650 12 04

E-post

kansli@spfdranken.se

Postmottagare

Birgitta Jonsson, 08-654 39 45, 076-827 00 19
spfdranken@gmail.com

Norr Mälarstrand 26, 112 20 Stockholm

Valberedning

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

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

Anders Karlberg

070-212 05 20

kalma@telia.com

Revisorer, ordinarie

Ulf Hernestam

08-87 63 83

hernestam@tele2.se

Göran Hiller

070-319 08 65

goran.hiller@gmail.com

Revisor, ersättare

Krister Berinder

070-327 36 55

Adjungerad till styrelsen

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

Hemsida www.spfdranken.se ,

Birgitta Althén

070-263 47 06

balthn@gmail.com

Pensionärsrådet, SPR

Birgitta Dangården, v ordf

070-292 51 73

Programgruppen

Inger Larsson, ansvarig

070-525 07 79

Medicingruppen

Elisabeth Larsson, ansvarig

070-601 09 46

Resor

Lars Roxtorp

08-646 91 30

larsroxtorp@gmail.com

070-646 91 33

Luncher

Ulla Fernberg

070-467 81 02

Teater

Solveig Larsson vard. 9-10

08-549 010 96

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Birgitta Borg

070-731 71 98

Redaktör

Birgitta Jonsson

08- 654 39 45

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 2 2017 kommer ut i vecka 12 2017

Manusstopp 20 februari

Medlemssidor

För alla typer av medlemsärenden vänd dig alltid till medlemssekreteraren

Loolie Lind, 08-751 05 69, loolie.lind@gmail.com



Sedan förra numret av Draken har vi fått 16 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.

Du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte är också välkommen att delta i möten för nya medlemmar. Ring Loolie Lind, 08-751 05 69 om du vill komma med nästa gång.

Bli medlem du också!

Vad vinner du på medlemskap?

Du kan delta i föreningens Drakenträffar, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang och få nya vänner.

Du får förbundets tidning Seniorens med nio nummer/år och SeniorDraken med fyra.

Du får också möjlighet att teckna grupp-försäkringar för liv och olycksfall vilka är billigare än individuella försäkringar. Medlemsavgiften är 250 kr.

Vänmedlemskap

Du som är medlem i en SPF-förening kan också vara vänmedlem i andra SPF-föreningar. Vänmedlemskap hos oss 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 Loolie Lind, 08-751 05 69 eller loolie.lind@gmail.com.

Grupp-försäkringar

Information Loolie Lind, 08-751 05 69

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

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

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

Alla medlemmar är också genom SPF Seniorerna kostnadsfritt anslutna till en **kollektiv olycksfallsförsäkring vid föreningsaktiviteter**. Om du skadar dig under någon av våra aktiviteter (t ex månadsmöten, museibesök eller boulevards) eller på väg till eller från dem 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 och medlems-system har bytts i december 2016 vilket inneburit stora störningar både i dem och i föreningarnas hemsidor. Förhoppningsvis kommer den nya hemsidan för vår förening att blir klar under januari och då kommer sannolikt även vår hemsidesadress www.spf.draken.se att fungera.

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

Tidningen **Senioren** har en trevlig hemsida, www.senioren.se, med nyheter, debatt och spel m.m. Deras twitterkonto är @Seniorentwit och facebookkontot är @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 - 12.00
Besöksadress Hantverkargatan 25 B
Box 225 74, 104 22 Stockholm,
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.

If, 0770-82 40 00
www.if.se/spf Rabatt på försäkringar

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:-).

Samverkansavtal med **Studieförbundet Vuxenskolan**
www.sv.se.



ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

Kuba - ett möte med Kubas själ

Unik rundresa med vår erfarna reseledare Stephanie Johansson. Vi kommer landets själ lite närmare under vår rundresa som även inkluderar några "hemma hos besök" som ger oss en unik inblick i den kubanska vardagen. Vi besöker Havanna, Las Terrazas & Soroa, Trinidad & Santa Maria samt Topes Collantes.

SPF-pris: **30 950 kr** ord. 31 950 kr 13 dagar, 23/1 & 19/3

- Flyg Arlanda-Havanna t/r
- Rundresa enl. program
- 8 luncher, 11 middagar, varav 5 dgr all inclusive
- Logi inkl frukost

Upptäck världen med Reseskaparna

Långtidssemester på Solkusten

Andalusien är den perfekta platsen att koppla av på i vinter och få njuta av ett varmt och behagligt klimat. Vi bor i Fuengirola där vår representant på plats, Monica Mozo, ordnar aktiviteter och utfärder.

SPF-pris fr: **11 450 kr** ord. 11 950 kr 22 dagar, 10/3

- Flyg Arlanda-Málaga t/r
- Studiolgh m självhushåll/tillval hotell m halvpens.
- Transfer flygplats t/r
- Reseledares tjänster
- 3 utfärder

Solens mat – **13 950 kr** ord pris 14 950 kr 8 dagar, 2 maj

Savonlinna Operafestival – **8 950 kr** ord. 9 450 kr 5 dagar, 5 jul

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.
08-94 40 40 www.reseskaparna.se



Arvid Wikman



Mehrdad Setayesh

Informationsdag med Kungsholmens stadsdelsnämnd

Onsdagen 30 november hade Kungsholmens stadsdelsnämnd information i Bolinderssalen. Vi fick träffa Arvid Wikman, Kungsholmens stadsdelsnämndsordförande, och representanter för äldreomsorgen på Kungsholmen.

Gunilla Rothelius och Peter Enell, poliserna som besökte oss på Dra-
kenträffen i september, var också där liksom Mehrdad, som är vår
hjälpare i nöden när vi inte når att byta glödlampa eller vill ta ner jul-
sakerna från vinden.

Vi bjöds på kaffe och kaka och informationen avslutades med musik-
mix med artisten Roffe Larsson.

Eftersom intresset för äldreboenden på Kungsholmen var stort kommer
en enkel information nedan.



Peter Enell och Gunilla Rothelius

Äldreboenden på Kungsholmen

Den som fyllt 65 år och har svårt att bo kvar i sitt hem kan ansöka om att flytta till ett annat boende. Endast vård- och omsorgsboendena har egen personal. I övriga boenden får man söka hemtjänst. För vård- och omsorgsboende och servicehus kan man välja mellan kommunens boenden och sådana som drivs av privata utförare som staden har avtal med. Den som vill kan också söka i andra delar av Stockholm. För att bo på vård- och omsorgsboenden eller servicehus krävs biståndsbeslut.

- Vård- och omsorgsboenden

Serafen, Alströmerhemmet, S:t Erik, Marieberg, Stockholms Sjukhem, Solbacken och Herden

- Servicehus Fridhemmet och Pilträdet

- Stiftelser och privata

Borgargården, Höstsol, Kristinebergsgården, Kungsholmsgården, Fredshällshuset, S:t Göransgården och Isaac Hirschs minne.

Dessutom finns privata äldreboenden och hyreslägenheter för äldre.

Fastighets- och byggföretag som har boende för äldre på sina program. Söks direkt hos företaget, t ex Micasa, Seniorgården AB, HSB.

Trygghetsboenden och Seniorbostad 65+ samt **förturslägenhet** (för den som har mycket starka sociala eller medicinska skäl) söks via bostadsförmedlingen. Ställ dig i kö hos Bostad Stockholm. De kräver att du fyllt 70 år och är folkbokförd i Stockholm.

Obs! att dessa uppgifter kan förändras. Information och aktuella uppgifter kan du få av

Äldre Direkt 08-80 65 65

må o on 8.00 – 16.30,
ti o to 8.00 – 18.00,
fre 8.00 – 16.00,
lö o sö 10.00 – 14.00

DAGSKRYSSA TILL ÅLAND!

Café
ROSELLA

Underhållning varje måndag

Gör en dagskryssning med Ålandsbåten Rosella. Upplev vår populära caféunderhållning med Ragnar Dahlberg eller Ulf Elfving och deras spännande gäster i soffan.

Cafégäster

- 6/2 Kikki Danielsson
- 13/2 Ingmar Nordström
- 20/2 Lennie Norman
- 27/2 Louise Hoffsten
- 6/3 Berit Carlberg

Se fler cafégäster på Vikingline.se/rosella

Reservation för ändringar.

DAGSKRYSSNING
KAPELLSKÄR-MARIEHAMN
INKL ANSLUTNINGSBUSS T/R

15:–
PER PERSON



NG L

Boka på Vikingline.se/rosella

Anslutningsbuss finns från ett flertal orter.

Ordföranden har ordet



Nu har vi haft jul och nyår och laddat batterierna för ett nytt "Drakenår". Vår målsättning för vår förening är ju att "alla på sitt sätt och efter sin bästa förmåga bidrar till föreningens bästa!"

- De flesta medlemmar vet väl vid det här laget att vi haft problem med Bring, vår distributör av tidningen Draken. Nu har ledningen av företaget erkänt problem, framför allt på Kungsholmen och lovat bättring och vi kräver ersättning för våra extra kostnader. En uppmaning till er alla: Hör av er till vår redaktör Birgitta Jonsson (sid 3) om tidningen inte kommit 31 mars.

- Zumbadans är en populär dansform bland landets seniorer. Förutom glädje över den härliga musiken och att röra sig till den, ger Zumba balansträning och gör kroppen smidigare och starkare. Dans överhuvudtaget är en fantastiskt bra motionsform. Berit Thorsell som ansvarig har lyckats få ihop en anseelig skara som har roligt tillsammans i dansen, det tackar vi Berit för när hon nu väljer att avsluta sitt uppdrag och överlämnar det till en ny kraft (sid 12). Varmt tack för din insats, Berit!

- Den 14/11- 16 såg jag en syn jag aldrig sett förr under mina nästan sex år som ordförande i föreningen – en aula full med nästan bara män, 60 stycken! Anledning? En föreläsning på Stockholms Sjukhem som handlade om prostata, godartad förstoring och olika cancerformer samt nya behandlingar. Föreläsare var urolog-specialisten Mats Hedlund. Som vanligt hade vår medicingrupp lyckats få till en utmärkt föreläsning.

Med detta sagt vill jag nu tacka medicingruppen för allt den gjort! Den startade för sex år sedan med syfte att förebygga ohälsa genom att öka kunskapen om människokroppens förmågor och vad vi själva kan åstadkomma men också vilken hjälp vi kan få av vården. Tyvärr anordnar de nu sin sista föreläsning 30/1 (sid 13), därefter önskar de att några andra tar över. Varmt tack för allt ni gjort **Elisabeth Larsson, Ulla Ebertz, Charlotte Nilsson, Hèléne Sturzenbecker och Monica Magnusson!**

Nu måste vi alla fundera på hur vi bäst skall fortsätta deras verksamhet.

- Drakens årsmöte hålls för första gången på många år inte i "Frälsis" lokaler utan på Parmmätargatan 3, Kungsholms kyrkas församlings-sal. Se kallelse på sidan 10. Välkomna!

Birgitta Borg

Ingrid Giby har avlidit



Foto Birgitta Jonson

Ingrid Giby

Ingrid blev 96 år. Hon var Drakens äldsta hedersmedlem. Hon gick med i SPF på Kungsholmen redan 1986, som medlem nr 60. 2010 avgick hon ur styrelsen efter 22 år som kassör, medlems- och försäkringsansvarig. Föreningen var mycket viktig för Ingrid och trots att hon haft svårt att gå har hon deltagit i alla årsmöten, jul- och vårluncher. Dessutom var hon för många av oss en god vän som vi kommer att sakna mycket. **Birgitta Borg**



Vårens Drakenträffar



Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra Draken-träffar, som äger rum en gång i månaden. Ingen föranmälan. Entré 40 kr. Vi bjuder som vanligt också på någon form av nyttig och lärorik information, serverar kaffe och bröd och umgås ett par timmar i trevligt sällskap. Entrébiljetten gäller även som lott till vårt kaffelotteri.

Tisdag 24 januari 13.00

Plats: Församlingssalen S:t Görans kyrka, Arbetargatan 21

Hardy Lindgren, medlem i Par Bricole, berättar om Stockholm på Bellmans tid

Tisdag 28 februari 13.00 Årsmöte

Se sid 10. Efter årsmötet blir det samkväm med kaffe och semla.

Tisdag 21 mars 13.00

Plats Församlingssalen S:t Görans kyrka, Arbetargatan 21

Stockholmsguiden Eliane Högberg visar bilder och berättar om Gamla Stan och några av dess historiska kvinnor

Onsdag 26 april 13.00

Plats Brommarummet, Essinge kyrka, Stora Essingen. Buss nr 1 till Essingetorget
Mer information i nästa nr av DRAKEN

Från vårt teaterombud

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

Välkomna att kontakta mig om ni vill ha hjälp med rabatterade biljetter på bra platser på Dramaten och Stadsteatern. Anmäl via mail om du vill vara med på min sändlista. Jag hör av mig när nya föreställningar släppts. Några tips: På **Dramaten** fortsätter höstens succéer. Vi får också premiärer, närmast en pjäs av **Thomas Bernhard** med Stina Ekblad, Irene Lindh och Staffan Göthe, **Figaros bröllop** i regi av Tobias Theorell och **Det blåser på månen**, en stor föreställning för alla från 7 år. På **Stadsteatern** kommer bl a Ibsens **Bankdirektör Borkman** med Peter Andersson, musikalen **Billy Elliot** och i mars **Hemsöborna** med Ann Petrén och Claes Malmberg. Där har vi också **Soppteaterns** alltid lika goda soppor och fina föreställningar tisd – sönd kl 12-13.



Öppet hus för våra medlemmar

Torsdagarna 16/2, 16/3 och 20/4
Tid: 17.30 – 20.00



För OBS! 80 kr bjuds ni på buffé och två glas vin eller alkoholfritt. Vinlotteriet, som rönt stor uppskattning, finns även med på vårens Öppna Hus. Platsen är Inedalsgatan 24. Färdväg: Buss 59, hållplats Kronobergs-gatan.
Välkomna

Välkommen att äta lunch med oss!

Fastställda datum

torsdag 26/1, tisdag 14/2,
tisdag 28/3, torsdag 27/4

Vi i Draken brukar äta lunch tillsammans någon gång i månaden. Ibland äter vi billigt, iland lite finare men vi har alltid trevligt. Oftast håller vi oss på Kungsholmen, men vi testar också andra stadsdelar. Vi brukar äta ca 13.00

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, (anmäl dig på sfdraken@gmail.com). Du kan också ringa en vecka före utsatt datum till **Ulla Fernberg** 070-467 81 02 eller **Solveig Hornbeck** 08-21 74 12, 070-242 47 22.





Kallelse till årsmöte 2017 28 februari 2017 kl. 13.00



Alla medlemmar i SPF Seniorerna Draken Kungsholmen kallas härmed till årsmöte tisdag 28 februari 2017 13.00 i församlingshuset Parmmätargatan 3. T-bana Rådhuset, buss 3 och 50, hpl Kungsholms kyrka. Hörslinga finns.

Följande styrelseledamöters mandatperiod går ut 2017:

Ordförande och styrelseledamot 1 år: *Birgitta Borg*. Styrelseledamöter 2 år: *Birgitta Jonsson, Loolie Lind, Inger Larsson och Thorvald Ehn*. *Loolie Lind* undanber sig omval.

Nini Engstrand, Birgitta Borgström och Anna Söderström har 1 år kvar av sin mandatperiod. *Birgitta Borgström* har begärt att få avgå.

Även revisorer ska väljas. Revisorer 2016 har varit *Ulf Hernestam* och *Göran Hiller*, ordinarie, samt *Krister Berinder*, ersättare.

Nomineringar kan göras fram till årsmötet. De kan lämnas till sammankallande i valberedningen **Birger Redmo**, 070-883 28 75, birger@redmo.se. Övriga kontaktuppgifter till valberedningen sid 3. Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 13 februari 2016 under adress: *Birgitta Jonsson, Norr Mälarstrand 26 5 tr, 112 20 Stockholm*.

Möteshandlingar kommer att finnas tillgängliga på vår webbplats www.spfdraken.se senast 21 februari samt vid årsmötet. De kan också beställas från *Birgitta Jonsson*, 08-654 39 45.

Alla medlemmar är mycket välkomna med motioner och nomineringar till årsmötet!

Besök och utflykter

Så här anmäler du dig

1. på telefonsvarare 08-650 12 04 eller
2. via e-post kansli@spfdraken.se eller
3. på lista vid Drakenträff

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

Vi har tyvärr inte möjlighet att bekräfta att du fått plats på en aktivitet som du anmält dig

till, men om du inte hört av oss då anmälningstiden gått ut är du välkommen.

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 på telefonsvararen, via mail eller till den som anges sist i aktiviteten.

Varmt välkommen! Programgruppen

Bellmanhuset

Tisdag 7 februari 12.00. Samling 11.45.

I hjärtat av Södermalm, vid Götgatsbacken med adress Urvädersgränd 3 ligger Bellmanhuset.

Det ägs idag av ordenssällskapet Par Bricole.

Obs! Huset saknar hiss.

Här bodde Carl Michael Bellman under fyra av sina mest produktiva år mellan 1770 och 1774 och här skrev han merparten av Fredmans Epistlar. Vi kommer att få en guidad



visning av 1700-talshuset och besöka rum där Bellman bott! Guiden berättar om Bellmans liv och musik och en trubadur bjuder på smakprov ur hans rika produktion av epistlar och sånger. Visningen pågår ca 1 1/2 timme och är både lärorik och underhållande.

Färdväg: T-bana till Slussen, uppgång Södermalmstorg. Gå till vänster upp mot Götgatsbacken, håll till vänster igen på Götgatan fram till trappen som går upp till Urvädersgränd 3.

Pris: 100 kr **betalas kontant på plats**

Maxantal: 35 personer

Anmälan senast torsdag 26 januari

Återbud till *Solveig Hornbeck* 070-242 47 22

Aula Medica

Onsdag 1 mars 14.00. Samling: 13.45 i receptionen på Nobels väg 6.

Vi har i lyckats få en guidad visning av Karolinska Institutets Aula Medica, en fantastisk byggnad med en spännande exteriör, ritad av Wingårdhs Arkitektkontor.

Aula Medica har uppförts genom en donation från familjen Erling Perssons stiftelse i samband med KI:s 200-årsjubileum. Sex år senare invigdes aulan den 11 oktober 2013. År 2014 fick Aula Medica av tidningen Byggindustrin det prestigefulla priset "Årets bygge" som det bästa byggsektorn presterar i kvalitet.

I Aula Medica äger Nobelföreläsningar, vetenskapliga symposier, större tillställningar och konferenser rum. Byggnadens entréplan erbjuder stora utställningsytor och här finns trappan som leder upp mot byggnadens hjärta, Erling Perssonsalen, som har plats för upp till 1000 åhörare. Förutom flera konferensrum finns ca 100 kontorsplatser för bl a Karolinska Institutets ledning och delar av universitetsförvaltningen.

Färdväg: Buss 3 eller 77, hpl: *Thorax* eller buss 69, hpl *Karolinska Institutet Västra* och 5-6 min promenad över campusområdet.

Pris: 100 kr

Betalas kontant på plats

Maxantal: 25 personer

Anmälan senast tisdag 14 februari

I samband med visningen finns det möjlighet att äta något, antingen i restaurang Nanna Svartz (öppet 11.00-13.30) som serverar bricklunch eller i Café Jorpes (öppet 08.00-16.00) där enklare rätter serveras.

Ev. återbud till *Inger Larsson*, 070-525 07 79

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



Soppkonsert i Konserthuset

Grünwaldsalen

Fredag 10 mars 11.40-ca 13.15

Samling: 11.30 i Stora Foajén

Färdväg: T-bana eller buss 1 till Hötorget

Medverkande: *Studenter från RSPO*

Orchestra Academy.

Sedan januari 2016 finns en internationell "orkesterakademi" knuten till Kungliga Filharmoniska Orkestern - RSPO Orchestra Academy. RSPO är Kungliga Filharmonikernas engelska benämning och står för Royal Stockholm Philharmonic Orchestra. Det är en högre akademisk specialutbildning för unga mycket begåvade musiker.

Under ledning av Kungliga Filharmonikernas stämledare och i samarbete med Musikhögskolan drillas studenterna individuellt i kamarmusikspel och i orkesterspel. Under den ettåriga utbildningen får studenterna även spela i orkestern vid flera av Kungliga Filharmonikernas ordinarie konserter.

Vid den här soppkonserten presenterar sig några av de studenter som studerar vid orkesterakademin. Passa på att lyssna till de unga musiker, som kanske blir morgondagens stjärnor inom den klassiska konstmusiken!

Meny: Räksoppa på rostade räkskal, serveras med fänkålsaioli inkl. bröd, dryck, kaffe/te och kaka.

Pris: 210 kr

Maxantal: 20 personer

Anmälan senast onsdag 22 februari.

Beloppet **210 kr** skall finnas insatt på plusgirokonto 67 33 16-6 **senast fredag 24 februari**, vilket är det datum Konserthuset kräver för förhandsbokning med rabatt. Ev. återbud till *Inger Larsson* 070-525 07 79

**Aktiviteter i april och maj
meddelas i Draken nr 2 som
utkommer i mitten av mars.**



Gynna våra sponsorer

**CKs Resor Cevita Hotelreservation HSB Omsorg ICA Maxi
Karlsson & Uddare ReseSkaparna Stockholms Sjukhem Viking Line Vuxenskolan
Fridhemsplans Vårdcentral Rabatten Sakta Lotus Travel Jambo Tours Handelsbanken**

Friskvård

Välkomna till våra friskvårdsaktiviteter. Skandias mötesförsäkring gäller.

Akvarellmålning – en onsdag/månad 11.00

Vi är en studiecirkel inom Studieförbundet Vuxenskolan som träffas en gång per månad i en lokal vid Fridhemsplan och målar. Vi målar helt kravlöst så lämna prestationsångesten hemma. Det är ingen kurs men jag hjälper gärna till med vad jag kan. Målningen är kostnadsfri men du får ta med dig eget material, block, penslar, färger, vattenburk och papper att torka penslarna med.

Nya deltagare är hjärtligt välkomna!!

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

Start 18/1

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 på Prins Bertils Boulehall, Rosendahlsvägen 38. Spårvagn 7 till Waldemarsudde, gå sedan mot Rosendahl.

Välkommen att börja spela med oss men ring först!

Börje Järvall, 076-279 95 82

Ann-Marie Hultqvist, 073- 030 81 99

Start 11/1

Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30

Vi startar vintersäsongen 2017 tisdagen 10/1 i Kungsholmens Bowlinghall, S:t Göransgatan 64 (mitt emot Frälsningsarmén). Sedan spelar vi varje tisdag. Sista spel-dag för säsongen blir **tisdagen 2 maj.** Samling senast 12.45 för lottning och utprovning av skor och klot som vi får låna gratis. Kostnad 35:- per serie.

NYA SPELARE (ÄVEN NYBÖRJARE) ÄR SOM VANLIGT MYCKET VÄLKOMNA!

Thomas Bäck, 070-830 22 16

thomas.back2@bredband.net

Bridge – torsdagar 13.30

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

Essingebriège – 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

Gubblunk – fredagar 10.00 när vädret tillåter.

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/Fridhemsplan vid T-banan. Välkommen att gå med. Ring gärna.
Lars Roxtorp, 070-646 91 33
Bernt Lundberg, 070-875 08 81

Stavgång onsdagar 10.00- ca 11.00

Stavgång i seniortakt. Ta buss 1 till hållplats Flottbrovägen och gå ca 50 m i bussens riktning till COOP Badstrandsvägen 28.
Gudrun Huss 08-656 32 15

Tjejlunk - fredagar 10.00

Vi är en liten 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. **Det finns plats för fler så välkommen!** Kontaktpersoner är
Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99,
Anita Harberg, 076-829 46 13 och
Birgitta Rosenlöf, 076-147 4130
Start 20/1

Zumba Dans - fredagar 14.00 -15.00

Marikas Dans Studio, Döbelnsgatan 56. Buss 4 hpl Stadsbiblioteket eller Roslagsgatan. Både minne och hjärna mår bra av fysisk aktivitet. Musik skapar en lustfylld träning. SPF erbjuder ett danspass speciellt tänkt för seniorer; glad musik och enkla steg i lugnt tempo. **Kom och testa en gång gratis.**
Zumba Fitness, Miriam Ponce de Leon.
Anmälan Maj Hammarberg, 070-872 98 57
Start 20/1

Övriga aktiviteter i SPF Seniorerna Draken

Pubträffar tisdagar kl 15.00

7/2, 7/3, 4/4, 2/5 och 13/6

(förskjutet p g a helg).

Första tisdagen i månaden träffas vi på Hirschenkeller, S:t Eriksgatan 22 och svänger en bägare eller ett glas vin. Välkommen!!
Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96

Kungsholmens pensionärsråd

Ordinarie medlemmar

Ledamöter för Draken Kungsholmen

Birgitta Dangården, v. ordf 070-292 51 73

Anders Lidbeck, 070-537 08 84

Ersättare

Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96

Hélène Sturzenbecker, 070-699 12 48

Anna Söderström, 08-656 56 30

Pensionärsrådet är knutet till stadsdelsnämnden där vi kan framföra våra åsikter rörande äldreomsorg och andra äldre frågor. I mötena deltar chef och personal från äldreomsorgen. Även SPF Seniorerna S:t Erik och PRO har medlemmar i rådet.

Vad tycker våra medlemmar om hemtjänsten?

Drakens representanter i Kungsholmens Pensionärsråd vill öka sina kunskaper om hemtjänsten på Kungsholmen för att få en bättre grund för sitt arbete gentemot de ansvariga för äldreomsorgen på Kungsholmen.

Gruppen har tidigare undersökt ett antal hemtjänstföretag på Kungsholmen som vi beskrivit i Draken nr 3 2016. Nu vill vi i gruppen veta vad ni medlemmar som har hemtjänst tycker om den hjälp ni får.

Vi kommer därför att under januari och februari ringa upp ett urval av våra medlemmar över 80 år och ställa frågor om detta. Vi hoppas ni tycker att det är positivt och vill vara med. Svaren kommer givetvis att behandlas anonymt.
Birgitta Dangården

Mina mediciner

Bengt S Nilsson föreläser
måndag 30/1 kl 14.00

Bengt S Nilsson är docent vid Karolinska Institutet och har lång erfarenhet av forskning om och användning av läkemedel i den kliniska vardagen. Föreläsningen handlar bl.a om hur mediciner fungerar, hur man skall hålla ordning på sina mediciner och hur man undviker biverkningar.

Plats: Mariebergsvägen 22, Stockholms Sjukhems Aula

Arrangör är medicingruppen i SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Alla är välkomna. Ingen föranmälan krävs och det är fri entré.

Hansers Kulturbioграф 21/2 13. 00

Program: Röde Orm och Birgitte Söndergaard

Jordi Arkö är målare och grafiker. Hans mest kända konstnärliga uppdrag är tolkningen av världens mest lästa vikingaepos, *Röde Orm*, med 210 litografier och en 90 meter lång textil bildberättelse - världens längsta textila bonad - framställd av Handarbetets Vänner.

Birgitte Söndergaard är en för många välkänd skådespelare. För drygt tio år sedan bytte hon fokus på sitt liv och började att måla. Nu är hon en erkänd konstnär och har bland annat ställt ut på Avesta Art, i Milano och på Louvren i Paris

Adress: Kommendörsgatan 28 (Buss 54 till hpl Karlavägen, gå tillbaka 50 m och in på Kommendörsgatan.) **OBS! Både anmälan och betalning görs till SPF S:t Erik. Anmälan till Hansers: Senast måndag 6 februari till telefonsvarare 070-550 39 19 eller e-post violasolvej@gmail.com**

Betalning: 190 kr senast 13 februari till plusgirokonto 20 72 05-6 (S:t Erik). Obs! Meddela namn och datum 21 feb. I priset ingår ett glas vin eller alkoholfri dryck. Ev. återbud lämnas till S:t Eriks talsvarare 070-550 39 19.

Det svänger om Draken!



Välkommen
att
lunka
bowla
eller
spela boule



Drakarna hos Prins Bertil

Ett revanschuget bouleglag från SPF Seniorena Draken tog emot sina utmanare, Kullaget, från Eckerö, Åland.

Det blev en spännande match som böljade fram och tillbaka. Efter tre timmar hade det sista klotet stannat och Drakarna stod som segrare. Matchen spelades den 11 november i Prins Bertils boulehall på Djurgården.

Text och foto

Börje Järvall



Foto *Karl-Ivar Borg*



Boka tid hos våra gynekologer

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



GynStockholm

PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING



Vulkanernas och Sagornas Ö en rundresa på Island med flyg o buss 12-18 maj 2017 med islandskännaren Christer Kullberg

Många av oss har varit på Island men inte många har sett landet bortom Reykjavik.

Exempel på orter och upplevelser: Västhusstaden Hveragerdi; Geysirrområdet med bl. a. Stokkur, Seljalandsfoss vattenfall; Vatnajökullglaciären med vulkanutbrottet 1996; Jökulsárlón med båttur bland isberg; naturens egna skulpturpark Dimmuborgir; Borgarfjörður, skådeplats för isländska sagor och till sist också tur med guide i Reykjavik. Och mycket, mycket mer som du kan läsa om i programbladet.

I programmet ingår också övernattning på 3-4-stjärniga hotell med frukost och 2-rätters middagar. Flyg (inkl flygskatter) med Iceland Air från Arlanda.

Pris per person i dubbelrum 17 985:- (efter SPF-rabatt -2 000:-). Enkelrum + 3 000:- .



Bussresa till danska solskensön Bornholm

30 maj – 2 juni 2017 med Christer Kullberg

Bornholm är en kontrasternas ö med branta klippkuster, blå Östersjö, milslånga stränder och måleriska fiskelägen med kyrkor och borggruiner som berättar om dramatisk historia.

Pris 5 985:- /pers i dubbelrum. Enkelrum + 1 200:-

Ingår: Resa i modern turistbuss från Stockholm till Ystad, Färja till Rönne. Moderna rum med dusch och WC, dansk frukostbuffé, tre middagar, utflykter med guide, entré till Bornholms Konstmuseum.



Två resor tillsammans med andra SPF-föreningar i Stockholm

För fullständiga dag-för-dag-program, övrig information och bokning kontakta Lars Roxtorp 070-646 91 33 E-post larsroxtorp@gmail.com

Baltzar träfflokal

Öppet måndag-torsdag 10-16, fredag 10-15

Serafens äldreboende Bolinders plan 1, buss 54 till Bolinders plan, bussarna 3 och 50 till Stadshuset

Personal

Enhetschef *Arja Hellborg*, 08-508 08 573
Vårdar *Åsa Bergkvist* och *Pernilla Karlstedt*
08-508 08 503.

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

Åsa Karlsson, 08-508 08 407

Telefontid må-fr 8.00–9.30

Vaktmästare, Gratis service med det du inte kan göra själv. Ring och boka 08.00 – 10.00 måndagen i veckan före.

Mehrdad Setayesh, 076-825 40 56

Veckoschema

Måndagar udda veckor 10.00 -12.15

Surfkafé. Kostnad 50:-

Anmälan till gunilla.brattberg@varkstaden.se

Måndagar 13.00-13.30 Gymnastik med stol.

Tisdagar 13.00-14.00 Öppet hus för finsk-talande.

Kungsholmens trygghetsringning

För dig som för din trygghet önskar en kontakt varje dag. För information ring Ulla Pilsäter, 653 24 32 eller Margaretha Alming, 653 51 31. Dessa telefonnummer gäller också om du vill hjälpa till att lyssna av telefonsvaren.



Ring 1177 för jourläkare hem!

Ring Mina vårdkontakter tel 1177 om du är osäker på om du behöver söka läkare. De ger råd och information och vid behov skickar de en jourläkarbil.



Kungsholmens Sjukvårdsförening,

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

Onsdagar 13.00 Underhållning, Baltzars programråd. Olika program varje onsdag, oftast musik eller föredrag Underhållningen startar onsdag 25/1 med violinvirtuosen *Rimma Gotskosik*.

1 mars föreläser *Stockholms Sjukhem*.

Torsdagar 10.00 Mahjong, Även nybörjare

Torsdagar udda veckor 13.00. Film

Torsdagar jämna veckor 13.00. Gympa.

Fredagar 10.00 – 15.00 Fredagsfika

Tisdagar och torsdagar 10.00 – 13.00

Utflykt i minibuss för dig över 65 som har svårt att ta dig ut. Resan sker i grupp med 6-8 personer och ni hämtas i bostaden. Ni skjutas av personal som har lång yrkeserfarenhet och som du kan känna dig trygg med. Resan är gratis och ni betalar endast för mat och eventuell entréavgift. Utflyktsmålen bestämmer ni gemensamt.

Hållpunkter: 10.00 Hämtning;

11.15 Lunch; 13.00 Åter bostaden

Anmäl dig till Baltzar 08-508 08 503



SNK - SeniorNet Kungsholmen

hjälp pensionärer att använda dator, surfplatta och smartphone. Vi välkomnar både rena noviser och duktiga datoranvändare som vill vara med och hjälpa dem som kan mindre. SNK och Draken samarbetar om IT-frågor vilket båda föreningarna har nytta av. SNK har cirklar, tematräffar och PC-hjälp. Vi har också rådgivning inför inköp. Medlemsavgift 250 kr för 12 månader löpande. Information

Arnold Gustavsson, 08-653 09 27,

www.seniornetkungsholmen.se

Välkommen som medlem!



Kungsholmens Kultur - och Hem-

bygdsförening 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

Jag hade inga stora förväntningar

om äventyr när vi flyttade till huvudstaden 2004. Men en sak hade jag absolut inte förväntat mig, att min kärlek till bilar och bilkörning skulle försvinna på direkten. Hur i hela friden orkar dessa hundratusentals huvudstadsbor sätta sig bakom ratten varje dag och ge sig ut i den här trafiken? Och var hittar de en parkeringsplats och varför bryter de inte ihop, skaffar ett raketgevär och röjer upp lite i röran? Så gjorde Michael Douglas i filmen Falling Down. Själv har jag bott runt om i landet och alltid varit slav under bilen. Skulle det handlas en liter mjölk på ICA, 100 meter bort, så tog jag bilen. En gång kostade mjölkklitern 600 kronor eftersom jag åkte fast när poliserna jagade förare utan bilbälte. Att vara bilägare och bosatt i en lägenhet 50 meter från GA-kyrkan på Odenplan var ingen höjdare, det upptäckte jag snabbt. Var skulle man parkera, en fråga som jag ägnade mig åt *****



dygnet runt. Bekymren bidrog säkert till att jag bara efter några veckor hamnade på St Göran med en hjärtinfarkt. När jag låg i operationssalen var min enda fråga till läkaren: "Vad händer med min parkerade bil? – "Jag skriver ett intyg", blev svaret och sedan gjorde han och teamet en ballongsprängning. Det gick som synes bra. Bilen sålde jag ett par veckor senare och jag hyser nu den största beundran för alla hon, han, hen i Stockholm som fortsätter att köra sina bilar. Trots kaos, köer och politiker som gör allt för att försvåra deras trafikliv. Själv får jag nöja mig med att lyssna på trafikrapporten i radio Stockholm: "Bilköerna på Drottningholmsvägen mellan Bromma och Fridhemsplan ser ut som en parkeringsplats". Det är sådana nyheter som ger lisa i själen åt en gammal bilälskare. Tunnelbanan brukar fungera även när snöstormen härjar.



Nicke Dahlberg



Berättarministeriet,

spännande skivverkstäder för barn. Varje besök på Berättarministeriet börjar i en liten shop för utomjordingar. Ungarnas fantasi går igång omedelbart. Här finns raketbränsle, fyrrämade tröjor, dragningskraft på burk och grön-utan-solmedel. Det finns också en hemlig, osynlig dörr som bara kan öppnas med ett hemligt lösenord. Bakom dörren finns skivverkstäder, och allt som en blivande författare behöver, pennor, papper och böcker. Berättarministeriets butte och tväre redaktör Schultz tvivlar på barnens fantasiförmåga men övertalas att låta barnen försöka hjälpa till genom att skapa magiska berättelser. Och vilka verk det blir; alltifrån en blå tomat som befinner sig i orbit tillsammans med sin bästis, en drake, till en kidnappad hund som letar efter sin matte. Berättelserna vävs samman, trycks och sprids över hela världen via internet. Tillsammans med Berättarministeriets egen personal blir du en extra resurs för dessa barn i utsatta områden, som oftast endast träffar sina föräldrar och lärare. Inga förkunskaper behövs, bara engagemang. Som volontär

bjussar du på din tid, uppmuntran och entusiasm. Du ser barnet, lyssnar och tar alla fantastiska, helt orimliga förslag på fullt allvar. Alla barn har drömmar, idéer och åsikter. Att uttrycka dem är viktigt och även att andra lyssnar. Och så blir det en övning i att skriva på svenska. Skivverkstäder finns i Hagsätra, Husby och Södertälje. Vill du veta mer om verkstäderna och hur man blir volontär, gå in på www.berattarministeriet.se eller kontakta, *Margareta Hjalmarsdotter*, 070-541 45 70, glad volontär vid pennan

Stiftelsen Berättarministeriet

driver skivverkstäder för barn och unga i socioekonomiskt utsatta områden. Visionen är ett Sverige där alla är trygga i det skrivna ordet och har förutsättning att aktivt delta i samhällslivet. I samverkan med våra partners möjliggör vi att fler barn kan erövra det svenska språket och höja sina skolresultat.



Verksamhetsansvarig *Dilsa Demirbag-Sten*



Resekalendarium



Vill du boka resa eller beställa programblad om resorna?

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

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

12 – 18 maj ISLAND RUNT till Vulkanernas och Sagornas Ö



Christer Kullberg har gjort närmare 400 gruppresor till Island. Många av oss har kanske varit i detta annorlunda land men då oftast i Reykjavik och trakterna däromkring. Nu får vi uppleva helt andra landsändar och dess invånare och framför allt spännande vulkaner och natur. En resa som man aldrig glömmer! Pris inkl flygresor, hotell i delade dubbelrum och måltider 17 985:- Enkelrum +3 000:- Arrangör *CKs Resor*

30 maj – 2 juni Bussresa till danska BORNHOLM



Följ med till solskensön i södra Östersjön. Kontrasternas ö med branta klippkuster, långa sandstränder, trivsamma småstäder, fiskelägen kyrkor och borggruiner. Övernattning på Hotell Griffen. Svensk reseledare. SPF-pris inkl buss- och båtresa, del i dubbelrum, måltider m m 5 985:- Enkelrum +1 200:- Arrangör *CKs Resor* se annons sid 15.

12 juni Båtresa på HJÄLMARE KANAL



Hjälmare Kanal är Sveriges äldsta kanal, invigd 1639, 13 km lång och med nio handdrivna slussar. Vi åker hela vägen och äter en god lunch under resan i försommarsolen. På återresan besöker vi museet Arsenalen i Strängnäs. Ett ganska nybyggt folk- och militärhistoriskt museum. Spännande! Pris 795:- kr /person inkl buss- och båtresa, lunch, guide och entré till museet.

21 april Succéresa i repris VILLA AKLEJA, Claes Moser o Linnéa Sallay i Vaxholm



Villa Akleja byggdes av konstnären J.A. G Acke i början av 1900-talet. Claes Moser som vi känner från Antikrundan i TV köpte sin första Acketavla i tonåren och har idag ca 150 verk samlade i villan. Där dukar han och frun upp kaffe med goda mackor och berättar om konstnären och hans verk.

Operasångerskan Linnéa Sallay sjunger och berättar för oss - en musikalisk upplevelse! Linnéa är också godkänd guide och berättar under bussresan.

Bussen avgår från Fridhemsplan kl 10.00 och återkommer före 16.00.

Pris 595:- kr/person inkl bussresa, föredrag av Claes Moser, visning av villan, konsert av Linnéa samt kaffe o smörgås.

Resan arrangeras i samarbete mellan paret Moser, Linnéa Sallay och SPF Seniorerna Draken.

4 maj Succéresa i repris DET NYA STOCKHOLM som växer fram.



Vi gör en spännande busstur i vår NYA stad.

Med en kunnig guide besöker vi bl a Norra Djurgårdsstaden, Västra City, Hagastaden, Värtan, Loudden, Nobel Center, Slussen, Hammarby Sjöstad, Slakthusområdet, Årsta, Liljeholmen, Telefonplan, Hornsberg. Start från Fridhemsplan (Fridhemsg 30) kl 11.00, lunch på Rest Kvarnen vid Medis kl 13.00 och återkomst Fridhemsplan ca 16.00. Pris 540:- /person inkl buss, guide, lunch Arrangör *BoElGuide*

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

Jan-Eric Boman

Welanders väg 7 lgh 1204
11250 STOCKHOLM

~~Avsändare:
Draken Kungsholmen
c/o Birgitta Jonsson
Norr Mälarstrand 26, 5 tr
112 20 Stockholm~~

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

Resor till sol och värme!

Flexibla långtidsresor till Gran Canaria, Teneriffa & Medelhavet

Resor för pensionärer som styr över sin egen tid och gillar fly till varmare breddgrader under vintern. Vi har valt lägenhets-hotell där man lagar egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive i priset. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Direktflyg från bl.a. Arlanda, Landvetter, Kastrup, Skavsta, Umeå samt från Luleå via Arlanda. Beställ gärna våra broschyrer på 08-54020220.

Långtidsresor till Kanarieöarna, platser kvar i mars/april!

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

Gran Canaria Pris för 3 veckor

Maspalomas – Tisalaya Park *** tvårumsbungalow	10.400:-
Playa del Ingles – Jardin del Atlantico ** tvårumsvåning	11.200:-
Playa del Ingles – Walkirias *** tvårumsvåning	13.400:-
Playa del Ingles – Principado *** tvårumsvåning, halvpension	16.900:-

Teneriffa Pris för 3 veckor

Playa de las Americas – Paraiso del Sol *** tvårumsvåning	11.800:-
Los Cristianos – Udalla Park *** enrumsvåning	12.200:-
Los Cristianos - Tenerife Sur *** tvårumsvåning, frukost	14.900:-
Los Cristianos - Mar-Ola Park *** + tvårumsvåning, frukost	16.400:-
Puerto de la Cruz – Bambi ** enrumsvåning	8.700:-
Puerto de la Cruz – Teneguia *** tvårumsvåning	10.400:-
Puerto de la Cruz – Turquesa Playa *** + tvårumsv., Frukost	12.100:-



Beställ på
08-540 20220
Ring!

Våra populäraste vår- och höstresor!

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

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

Cypern från Arlanda i mars:

Agia Napa – Aktea **** tvårumsvåning, halvpension., innepool	14.500:-
Agia Napa – Liquid *** tvårumsvåning, SVT World	9.400:-
Larnaca – Atrium *** tvårumsvåning, SVT World	9.700:-

Mallorca från Arlanda, Landvetter, skavsta och Kastrup i april:

Palmanova – Ca's Saboners *** tvårumsvåning, SVT World, inomhuspool	8.900:-
Palmanova – Portonova *** tvårumsvåning, SVT World, inomhuspool	10.700:-
Palmanova – Ponent Mar **** tvårumsv., havsutsikt, SVT World, innepool	16.600:-

Costa del Sol från Arlanda, Kastrup, Landvetter och Skavsta i mars:

Marbella – Princesa Playa **** tvårumsvåning, uppvärmd pool	11.900:-
Marbella – Mediterraneo ** tvårumsvåning, uppvärmd pool	9.700:-
Fuengirola – PYR *** enrumsvåning, uppvärmd pool	8.900:-
Nerja – Toboso **** enrumsv., frukost, havsutsikt, SVT World, inomhuspool	11.300:-
Nerja – Fercomar *** tvårumsvåning, SVT World	9.600:-
Almuñecar – Apal Chinasol ** tvårumsvåning,	7.900:-
Almuñecar – Almuñecar Playa **** dubbelrum, halvpens., innepool, havsutsikt	14.400:-



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

Hotel
Privatida resor precis som du vill ha dem RESERVATION

 HOTELRESERVATION.SE info@hotelreservation.se

Fridhemsgatan 68 11246 Stockholm