

SPF
SENIORERNA

SENIOR

DRAKEN



Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Nr 2 - 2016



Välkommen på vårlunch torsdag 26 maj 11.45 på Stockholms Internationella Restaurangskola! Pris 175. Anmäl dig senast 8 maj. Sidan 10.

Kom och fika med oss på Baltzar 1/4 och 15/4 kl 13.00 – 15.00, läs på sid. 17

Information om e-postlistan – vi har svårt att få utskicken att funka till er som har comhem-adress. Hör av er till postmottagaren om mejlen från oss krånglar. Kontaktuppgifter se sid 3.

Och så önskar vi er alla en skön och trevlig sommar!

Kryssning St Petersburg-Moskva

Resan börjar med ett par dagar i St Petersburg där vi bl.a. besöker Eremitaget med Vinterpalatset samt Peter den Stores Sommarpalats. Därefter reser vi längs floderna Volga, Svir och Neva samt genom sjöarna Onega och Ladoga. Vid våra stopp utmed floderna får vi se helt olika sidor av Ryssland.

När vi besöker den lilla byn Goritsi känns det som om vi förflyttats till 1800-talets tsarvalde. På den UNESCO-skyddade sagoön Kizhi i Onega får vi njuta av kyrkan helt i trä som med sina 22 lökkipoler är ett mästerverk. Vi avslutar med ett par dagar i Moskva där vi bl.a. besöker det gigantiska Kreml.

10 dagar. Avresor: 10/6, 25/8 och 13/9. Pris fr. 14 850:-



Kryssning till Norra ishavet

Följ med på en unik kryssning längs floden Lena genom inre Sibirien upp till Norra ishavet. Oerhört starka naturupplevelser väntar oss när vi glider genom den vidsträckt och orörda sibiriska vildmarken, passerar förbi storslagna klippformationer och når Lenas enorma delta. Vår kryssning går vid bästa möjliga tidpunkt när Sibirien är som vackrast och vädret ideallikt.

15 dagar. Avresa: 7/8. Pris fr. 26 850:-

Transsibiriska järnvägen med Mongoliet och Peking/Shanghai

Vi startar med att utforska Moskva i ett par dagar. Tåget tar oss sedan genom Uralbergen, Sibirien och längs Bajkalsjöns strand fram till Mongoliet där vi tillbringar ett par dygn med nomaderna på en camp ute i vildmarken, en mycket exotisk upplevelse.

Därefter fortsätter vi genom Gobiöknen till Peking och Kinesiska muren. Vi hinner också med Föbjudna staden, en hisnande akrobatshow, Pekinganka och en hel del annat. På vissa avresor ingår även 4 nätter i Shanghai med program.

16 dagar. Avresor: 13/6, 11/7, 15/8, 5/9 och 19/9. Pris fr. 29 850:-. Inkl. Shanghai fr. 33 850:-

Transsibiriska med Irkutsk, Bajkalsjön, Mongoliet och Kina

Utan reseledare och mat på tåget men med guide och helpension utanför tåget i Moskva, Irkutsk, Bajkalsjön, Mongoliet och Peking.

19 dagar. Avresor: 13/5, 15/7, 5/8 och 9/9. Pris fr. 26 850:-

Moldavien med Transsylvanien och Transnistrien

Moldaviska vindstrikt och världens största vinkällare. Utbrytarrepubliken Transnistrien med Sovjetnostalgi och fortet i Bender där Karl XII tillbringade 4 år i slutet av sin karriär. Karpaternas vackra bergslandskap med stopp i små bergsbyar. Transsylvanien med Greve Draculas ondskefulla boning i Bran samt några dagar i Bukarest.

12 dagar. Avresor: 14/5, 18/6, 10/9 och 17/9. Pris fr. 18 850:-

Filippinerna runt

En unik resa runt några av Filippinernas 7 000 öar. Färden tar oss norrut till bergsfolken och deras berömda risterrasser. Vi njuter av det rika djur- och naturlivet och gör en båttur på världens längsta underjordiska floder på ön Palawan. Guiden visar oss runt i de gamla koloniala kvarteren och berättar om landets spännande historia. Resan avslutas med några dagars avkoppling på paradison Panglao där vi bl. a. åker på valsafari. All guidning på svenska.

16 dagar. Avresa: 16/11. Pris fr. 32 850:-

Sri Lanka - skattkammarön

13 dagar. Avresor: 6/11, 20/11, 4/12 etc. Pris fr. 24 850:-

Kuba runt

Vi rör oss över hela Kuba från Santiago i sydöst till Havanna och Pinar del Rio i väst och blandar kolonial- och revolutionshistoria med palmer, salsa, hummer och rom. All guidning på svenska.

14 dagar. Avresor: 8/11, 22/11, 17/1 etc. Pris fr. 32 850:-

Kubas höjdpunkter

13 dagar. Avresor: 13/11, 27/11 etc. Pris fr. 28 850:-



Vitryssland-Litauen-Lettland

9 dagar. Avresor: 16/5, 12/9 & 26/9. Pris fr. 14 850:-

Vitryssland

8 dagar. Avresor: 27/6 och 5/9. Pris fr. 14 850:-

Uzbekistan – Turkmenistan – Iran

16 dagar. Avresa: 7/10. Pris fr. 32 850:-

Nord- och Sydkorea

16 dagar. Avresa 4/9. Pris fr. 38 850:-

Nordkorea

10 dagar. Avresa 4/9. Pris fr. 24 850:-

Albanien-Makedonien-Bulgarien

En resa genom 3 tämligen okända länder där vi väver samman historia och dagsaktuella skildringar. Vi åker en bit längs den gamla romerska härvägen Via Egnatia och studerar vad Alexander den Store hade för sig i sitt hemland Makedonien. Vi njuter av vacker natur och gör en båttur på Ohridsjön vid den mysiga staden med samma namn. Resan avslutas i en världens äldsta städer, Plovdiv, som utsetts till Europas kulturhuvudstad år 2019.

Vi besöker basarer och stannar till för vinprovning på vingårdar längs vägen. Vi gör paus vid små lokala restauranger och provar specialiteter från såväl Makedonien som Bulgarien och Albanien. Vi rör oss i ett spännande område; i gränslandet mellan Europa och Orienten.

11 dagar. Avresor: 30/4, 18/6, 10/9 och 24/9. Pris fr. 18 850:-



Persien – en resa genom historien

Persiska rikets betydelse för utvecklingen av vår civilisation kan inte överskattas. Vår guide berättar Persiens spännande historia medan vi beundrar resultaten av persisk ingenjörskonst, arkitektur och vetenskap. En unik Iranresa där vi växlar mellan ökenlandskap, snöklädda bergstoppar, grönskande dalar och färgsprakande antika städer. Under 15 dagar lär du känna de flesta av Persiens provinser och får en djup insikt om detta mångfasetterade land. Upplev den österländska mystiken, gästfriheten och inte minst det välsmakande köket! Helpension ingår.

15 dagar. Avresa: 12/10. Pris fr. 26 850:-

Persiens pärlor

Irans vackraste städer och sevärdheter. All guidning på svenska.

9 dagar. Avresor: 14/10, 21/10, 28/10, 4/11 och 11/11. Pris fr. 17 850:-

Mongoliet med Naadam

Under 2 veckor lever vi som nomader och deltar även i mongolernas viktigaste högtid och folkultspel.

15 dagar. Avresa: 28/6. Pris fr. 31 850:-

Kaukasus

Rundresa i Armenien, Georgien och Azerbajdzjan

17 dagar. Avresor: 17/6 och 9/9. Pris fr. 30 850:-

Georgien

9 dagar. Avresor: 20/5, 8/7 och 16/9. Pris från 15 850:-

Tadzjikistan-Uzbekistan-

Kirgizistan-Kazakstan

19 dagar. Avresa: 18/9. Pris fr. 35 850:-

Moskva weekend de luxe

Vi bor på klassiska 5-stjärniga hotell Metropol i absoluta centrum av Moskva. Flyg t/r, stadsrundtur med Kreml, måltider, svensktalande guide m.m. ingår. Vi ordnar biljetter till Bolsjojteatern.

4 dagar. Avresor: 27/5, 7/7, 19/8, 9/9 etc. Pris fr. 7 850:-

Kiev weekend

Inkl. flyg t/r, rundturer och måltider samt 4* hotell i centrum. Heldagsutfärd till Tjernobyl mot tillägg.

4 dagar. Avresor: 14/4, 5/5, 19/5 etc. Pris fr. 5 250:-

Bukarest på 5 dagar

Inkl flyg t/r, rundturer och måltider samt 4* hotell i centrum.

4/5, 25/5, 14/9 och 28/9. Pris fr. 7 450:-

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Styrelse

Birgitta Borg , ordförande	070-731 71 98	borgarna@telia.com
Nini Engstrand , v. ordf	073-367 79 52	anine1946@gmail.com
Birgitta Borgström , sekr	08-30 37 40	073-905 74 87
Loolie Lind , medlemssekr	08-751 05 69	070-306 18 90
Barbro Glantzberg , kassör	08-695 01 54	070-728 39 05
Thorvald Ehn	08-19 37 71	070-946 71 81
Birgitta Jonsson , Draken	08-654 39 45	076-827 00 19
Inger Larsson , program		070-525 07 79
Anna Söderström	08-656 56 30	
		inger.larsson22@comhem.se
		anna.soderstrom@privat.utfors.se

Org.nr 802403-0564	Plusgiro Besök & utflykter (programgruppen)	67 33 16 - 6
Plusgiro 32 04 61-7	Plusgiro Resor (Lars Roxtorp)	67 20 86-6

Kontakt, telefonsvarare	08-650 12 04	Programgruppen
E-post kansli@spfdraken.se		Inger Larsson, ansvarig
		070-525 07 79

Postmottagare		Medicingruppen
Birgitta Jonsson,	08-654 39 45	Elisabeth Larsson, ansvarig
Mobil	076-827 00 19	070-601 09 46
E-post	spfdraken@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.spfdraken.se		
Birgitta Althén		
balthn@gmail.com		

Pensionärsrådet, SPR		
Birgitta Dangården, v ordf	070-292 51 73	

SeniorDRAKEN		
Ansvarig utgivare		
Birgitta Borg	070-731 71 98	
Redaktör		
Birgitta Jonsson	08- 654 39 45	
Annonser		
Lars Roxtorp	08-646 91 30	
Karl Ivar Borg	073-954 06 96	
Annonserpriser:		
Sista sidan färg: 3 000:-		
Helsida fyrfärg: 2 500:-	svartvitt: 2 000:-	
Halvsida fyrfärg: 1 500:-	svartvitt: 1 250:-	
Kvartssida fyrfärg: 900:-	svartvitt: 700:-	
Tryck Vällingby Tryckeri ek. förening		
08-445 40 30,info@vallingbytryckeri.se		
www.vallingbytryckeri.se		
Draken nr 3 2016 kommer ut i vecka 35		
Manusstopp 1 augusti, annonser 8 augusti		

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 24 nya medlemmar.

Vi välkomnar er i vår förening och hoppas att ni kommer att trivas!

De nya medlemmarna kommer att bjudas till möte med styrelse och funktionärer 14/4.

Du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte är också välkommen.

Ring Loolie Lind, 08-751 05 69 om du vill komma med.

Bli medlem du också!

Vad vinner du på medlemskap?

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

Du får förbundets tidning Seniorens med nio nummer/år och SeniorDraken med fyra. Du får också möjlighet att teckna grupp-försäkringar för liv och olycksfall vilket 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 70 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 boule) 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 !!!

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 vår hemsida

www.spfdraken.se

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

Birgitta Althén

SPF Förbundskansliet, 08- 692 32 50

Besöksadress Hantverkargatan 25

måndag - fredag 9.00 - 12.00

Box 225 74, 104 22 Stockholm,

www.spf.se

info@spfseniorerna.se

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. (Ord. pris är 199 kr/år)

Stockholm Medical Office, 08-545 816 70

www.stockholmmedicaloffice.se

Rabatt på åldersanpassad hälsokontroll

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

Alltid specialpriser. Uppge koden **SPFSTO**

Tidningen Seniorens har också en trevlig hemsida, www.seniorens.se med nyheter, debatt och spel m.m.

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

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

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

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

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

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 eller -båt gratis. Uppge kod

PARTNER

Samverkansavtal har även tecknats med

Studieförbundet Vuxenskolan, www.sv.se

Tala om att du är medlen i SPF för rabatt

BRA PÅ ÄLDRE DAR MED HSB OMSORG

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

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

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

Välkommen till HSB Omsorg!



HSB – där möjligheterna bor



Eddie Oliva
4/4

Ann-Louise Hansson
och Bruno Glenmark
11/4

Siw Malmkvist
25/4

Sten Nilsson
2/5

Café ROSELLA

Världens vårkick

Nu går vi mot ljusare tider och Rosella bjuder in till sköna dagsturer i skärgården. Upplev vår populära måndagsunderhållning Café Rosella och ta chansen att träffa Ulf Elfving eller Ragnar Dahlberg som intervjuar nya folkkära profiler.

Se datum och alla gäster på Vikingline.se/rosella

Dagskryssa med Rosella

Kapellskär–Mariehamn
15:- per person.

Tips!
Förboka buffé så bjuder vi på kryssningen.
Kod SKMAT.

Alltid bäst pris på Vikingline.se/rosella

VIKING LINE

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

Stiftelsen Isaak Hirsch Minne

Text *Nicke Dahlberg* Foto *Birgitta Jonsson*. I fotona bl a *Gun-Ewa Weider, Ing-Marie Kullman, Berit Ericsson* och Drakens hedersmedlemmar *Ingrid Giby och Per Knutsgård*

Vid sekelskiftet 18-1900 var Isaak David Hirsch en av landets rikaste personer. Hirsch var både grosshandlare och byggmästare och tillhörde dem som tidigt insåg att kåkstäderna på det blivande Östermalm skulle kunna förvandlas till guld i enbyggares händer. Han uppförde också fastigheter på Strandvägen och Vasagatan och var dessutom med i uppbyggnaden av Sundsvall som nästan totalförstörts vid en stor brand 1888. Isaak Hirsch sista stora byggnadsverk var Oscarsteatern som uppfördes 1905 och döptes efter brodern Oscar. Därefter avvecklade han sin affärsverksamhet och levde ungarliv på Strandvägen. Han var en udda person i Stockholms gatuliv. Varje morgon på väg till kontoret stoppade han fickorna fulla med enkronor. Det visste tiggare som stod i rader och väntade på att få en slant av "Hirschen". När Hirsch avled 1917 donerade han 10 miljoner kronor till en bostadsstiftelse som skulle bära hans namn. Dess uppgift skulle vara att "bereda billiga bostäder åt dem, som sett bättre dagar, men ej längre hava råd att bekosta hyran".

I början av 1920-talet stod Stiftelsen Isaak Hirsch Minne klar med 700 små lägenheter i Vasastan och på Igeldammgatan på Kungsholmen. Stiftelsen var ett stort stöd för många utblottade men med åren har behoven förändrats och nu har antalet lägenheter mer än halverats. I samband med stambyte slog man ihop de små etterna till tvåor och treor. I görligaste mån försöker stiftelsen följa testatorns vilja men det är inte så lätt. Hyresgästföreningens tidning Hem och Hyra som gärna jagar felaktigheter mellan testamentet och dagens agerande påstod för några år sedan att flera miljonärer är hyresgäster här på Kungsholmen. Undertecknad har aldrig träffat på någon, däremot många trevliga SPF-are. Ställa sig i kö till en lägenhet får alla som fyllt 65 och är bosatta i Stockholms stad. Solnabor och andra utsocknes göre sig icke besvär.



Cevita

GynStockholm

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

Remiss behövs inte.

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



Ordföranden har ordet



Undertecknad hälsade nästan 100 personer välkomna till Drakens årsmöte, det var fullsatt!

En kort sammanfattning av verksamhetsåret och Förbundets mål och riktlinjer inledde mötet:

*Vi-anda och identitet – samhörighetskänslan inom organisationen skall stärkas bl a via konferenser runt om i landet och regional samverkan.

*Rekrytera och behålla – att rekrytera är föreningarna bra på men att behålla nya yngre medlemmar är svårare. Regionala konferenser skall hållas under våren med erfarenhetsutbyten och nya idéer som ska resultera i en "Föreningshandbok". Den 4/4 sker konferens i Stockholm där föreningarnas ordförande inbjuds delta.

*Påverkan och inflytande – på föreningsnivå sker detta bra via artiklar i lokalpress, men framför allt via aktiva ledamöter i pensionsråden - stadsdelarnas, kommunens och landstingets.

*Synas och höras – en bra tidning som Senioren och vår SeniorDraken, mun mot mun-metoden som talar om föreningen Drakens förträffliga program, sociala samvaro samt aktiviteter och information/utbildning i aktuella ämnen. Vår förbundsordförande, Christina Rogestam, är bra på att både synas och höras.

Årsmötesförhandlingarna startade: Lars-Erik Dahlgren utsågs till mötesordförande även detta år och Birgitta Borgström till sekreterare. Thorvald Ehn föredrog på ett förtjänstfullt sätt årets bokslut samt budget för 2016. Ett underskott beroende på ökade omkostnader för bl a lokaler och 30-årsjubileum gjorde att flera medlemmar frågade om höjd medlemsavgift för 2017. Men styrelsen anser inte att tiden är mogen för en höjning och det blev beslutet. Vänmedlemsavgiften höjs däremot med 10 kronor till 80 kr år 2017, vilket är samma summa som föreningen får för aktiv medlem då förbund och distrikt fått sina delar.

Barbro Glantzberg och Anna Söderström, båda från Stora Essingen hälsar vi välkomna i styrelsen, Anna har tidigare varit adjungerad, liksom Eva Söderbärj, även hon från Essingen. Eva blir adjungerad även i år.

Lars Roxtorp avgår ur styrelsen, men har kvar allt annat arbete i föreningen Berit Thorsell slutar som ansvarig för friskvården och Aina Svensson utsågs till hedersmedlem

Se också nästa sida!

Ulf Hernestam kvarstår som revisor men slutar i valberedningen, där han troget arbetat i flera år.

Inger Larsson och Thorvald Ehn har båda delat på kassörsjobbet under 2015, sedan Solvig Grönstedt tvingats sluta p g a för många uppdrag, dom har skött extra arbetet med den äran.

Vi har tre personer i valberedningen där Anders Karlberg nu hälsas välkommen som ny ledamot samt Birger Redmo fortsätter som sammankallande och Solveig Hornbeck som ledamot. Birgitta Jonsson kommer i år att koncentrera sig på vår tidning Draken och har därför avsagt sig vice ordförandeskapet, men sitter kvar som ledamot i styrelsen.

Nu ser vi fram emot fortsatta aktiviteter i vår förening, en vårlunch och en skön sommar! Eller hur? Må så gott! **Birgitta Borg**



Tack, Lasse!

Årsmöte 2016

Vid årsmötet 2/3 deltog över 90 medlemmar. Det medförde inga sensationer, styrelsen beviljades ansvarsfrihet och Birgitta Borg omvaldes som ordförande. Ny i styrelsen är Barbro Glantzberg, f d ordförande och kassör i Essingarna. Nu blir hon till vår stora glädje kassör hos oss, vi har haft nödlösningar som frestat på några styrelsemedlemmar sista året. Barbro var inte med på årsmötet, hon var på semester med barnen i Karibien, men hon är mycket välkommen hem! Tyvärr mister vi vår driftiga styrelseledamot Lasse Roxtorp som inte ställt upp för en ny period. Lasse avtackades nu av Birgitta Borg,

men till vår glädje kommer Lasse att fortsätta med Draken och med att arrangera resor så vi får glädjen att träffa honom i fortsättningen. Även Berit Thorsell har beslutat att trappa ner och avgår som friskvårdansvarig, sorgligt nog. Fast Berit behåller arbetet med Zumba och golf, vilket vi är tacksamma för. Berit tackade för det som varit med några allvarsord om vikten av att vara aktiv!

Aina Svensson, som så många år varit centrum för mötesverksamheten, har också tvingats dra ner på arbetet och hon utnämndes nu till hedersmedlem, en mycket välförtjänt titel. Text och foto **Birgitta Jonsson**



1. Birgitta Borg och Berit Thorsell 2. Kerstin Jernow, Marcelle Berg, Margareta Mitteregger och Jahn Charleville från Essingen vid kaffet efter årsmötet 3. Nya hedersmedlemmen Aina Svensson gratuleras 4. Lars Roxtorp 5. Vår stöttepelare Roland Bergqvist på Frälsningsarmén

Gynna våra sponsorer

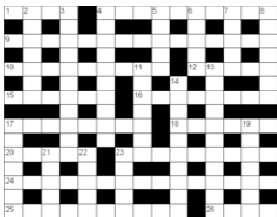
CK:s Resor GynStockholm Hotelreservation HSB Omsorg Hörbart ICA Maxi Iventus Jambo Tours Karlsson & Uddare Lotus Travel ReseSkaparna Sakta Stockholms Sjukhem Tallink/Silja Viking Line Vuxenskolan Handelsbanken Rabatten Fridhemsplans vårdcentral Klaramaten

Drakenträffar

Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till Drakenträffarna, som äger rum 13.00 en gång per månad. Ingen föranmälan. Entré 50 kr. Vi bjuder på underhållning av något slag och någon form av nyttig och lärorik information. På mötet serverar vi kaffe och smörgås och entrébiljetten gäller även som lott till vårt kaffeloteri. Drakenträffarna äger rum i Frälsningsarméns lokaler på S:t Göransgatan 61. **OBS!** Även träffen i april hålls på "Frälsis" och inte i Essingesalen vid Essinge kyrka som tidigare meddelats.

Onsdag 30 mars 13.00
Välkommen till korsordets värld!

Lena Rainer, författare av boken *Rätt i krysset!*, en bok om korsord, knep, kändislösare och konstruktörer. Nu avslöjar Lena för oss hur korsordskonstruktörer tänker och ger oss tips inför vårt eget lösande.



Onsdag 27 april 13.00
Diskrimineras vi äldre?
Varför? Hur? Har du känt dig diskriminerad på grund av åldern?
Birgitta Borg informerar om SPF Seniorenas arbete med frågan i förbundet och stockholmsdistriktet. Vi diskuterar även hur man undviker att bli ett offer för s k ålderism. Efter detta "allvarsamma" ämne passar det bra med något riktigt gott till kaffet! Istället för smörgås bjuder vi på chokladbiskvier.

Öppet hus för våra medlemmar

OBS! Öppet Hus tisdag 22 mars på Stadsmissionen är inställt! OBS!

Måndag 18 april 17.30 – 20.00
OBS! Tidigare annonserad plats i Draken 1-2016 Brommarummet vid Essinge kyrka är ändrad till Inedalsgatan 24. Busshållplats vid lokalen. Ta buss 59 mot N. Hammarbyhamnen. Den går från Fredhäll via Kristineberg (T-bana), Hornsberg och Kungsholms Strand och från avstigningshallplatsen **Kronobergsgatan** är det bara ett par minuters promenad till vår

lokal. För den som åker i andra riktningen, mot Fredhäll, har 59an hållplats vid Kungsboplan, Scheelegatan, S:t Eriks sjukhus, Inedalsgatan och **Kronobergsgatan**. För **70 kr** får ni två glas vin eller alkoholfritt med något gott att äta till och trevligt sällskap. Temat för april är fransk buffé. Vi fortsätter också med vinlotteriet som blivit ett uppskattat inslag. **Välkomna!**

BIO BIO BIO BIO BIO BIO BIO BIO BIO BIO BIO
Bio med Draken första måndagen i månaden

Måndag 4 april går vi på bio i City (sista bio-besöket före sommaren, vi fortsätter 5 september). Vi träffas på en biograf för att tillsammans se en film. Ca en vecka före aktuell dag får du veta vilken film och biograf vi valt och exakt tid. Sedan är det bara att dyka upp på biografen vid utsatt tid. Ingen föranmälan be-

hövs men biljetten ombesörjer du själv. För att få information om vilken film vi valt kan du anmäla på kansli@spfdraken.se eller på telefonsvaren 08-650 12 04 att du vill bli meddelad. Den som redan lämnat sådan intresseanmälan behöver inte göra det igen. Ansvarig för val av film är programgruppen.

Besök och utflykter

Så här anmäler du dig
1.på vår 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 har du fått plats och är välkommen. Det är viktigt att lämna återbud om du får förhinder eftersom din plats kan gå till någon annan och du då slipper betala. Återbud kan lämnas på telefonsvararen, via mail eller till den som anges sist i aktiviteten.

**Soppkonsert i Konserthuset
Grünwaldsalen**
Fredag 8 april 11.45-ca 13.15
Samling: 11.30 i Stora Foajén
Färdväg: T-bana eller buss 1 till Hötorget.
Anmälningar till denna konsert kan ej längre tas emot eftersom det datum som Konserthuset kräver för förhandsbokning med rabatt redan har passerat.
Ev. återbud till *Inger Larsson 070-525 07 79* eller inger.larsson22@comhem.se



Hallwylska Museet
Torsdag 21 april 14.00
Guidad palatsvisning
Samling: 13.45
Adress: Hamngatan 4
Färdväg: Busshållplatser finns vid Nybroplan, Hamngatan och Norrmalmstorg för Buss 2, 54, 76 och 69. Närmaste T-bana är Östermalms-torg och Kungsträdgården.
Museets historia. Wilhelmina von Hallwyl, född Kempe, var född i Stockholm 1844 av tysktalande föräldrar. Tidigt i livet började hon samla på saker och vid sekelskiftet 1900 var



hon en av Sveriges största samlare av konst och konsthantverk. Walther von Hallwyl kom från en gammal adlig familj i Schweiz. Genom en bekant lärde han känna Wilhelmina Kempe 1864 och de gifte sig. Efter giftermålet flyttade han till Sverige och övertog sin svärfars företag. Huset på Hamngatan tog fem år att bygga och uppdraget gick till arkitekt Isak Gustaf Clason. 1898 flyttade paret von Hallwyl in i det 2000 m² stora huset med 40 rum. Här levde de tills de dog och huset blev museum. Fest och flärd kunde man få uppleva i Hallwylska palatset för 100 år sedan men en vanligare syn i huset var studenterna som satt böjda över sina anteckningsböcker. De ägnade sig åt att beskriva Wilhelmina von Hallwyls stora samlingar av konst, saker och föremål. Arbetet tog lång tid men resulterade slutligen i 78 böcker som trycktes i 110 exemplar.
Pris: 90 kr. Betalas kontant på plats
Anmälan senast torsdag 14 april
Maxantal: 30 personer
Ev. återbud till *Inger Larsson 070-525 07 79* eller inger.larsson22@comhem.se

Museet HAMN och lunch på Restaurang Saltsjö Pir

Torsdag 12 maj 12.00-ca 15.00

Adress: Brantvägen 3, Fisksätra, Saltsjöbaden
Samling: 11.00 vid utgången till Saltsjöbanan under Slussen.

Färdväg: Tåg Saltsjöbanan 11.20 till station Fisksätra. Promenad mot marinan ca 200 m på samma sida om spåret som stationen ligger (förbi skola och Folkets hus).

Vi inleder besöket med **lunch på Restaurang Saltsjö Pir 12.00**. Restaurangen ligger vägg-i-vägg med museet. **OBS! Ange vid anmälan om du önskar kött, fisk eller vegetariskt.**

13.30 får vi en guidad visning av museet.

HAMN (HistorieArvsMuseetNacka) öppnade i juni 2014 och inryms i den renoverade marinbyggnaden **Saltsjö Pir** vid natursköna Baggensstaket i Fisksätra. Den smala och grunda vattenvägen Baggensstaket har en fascinerande tusenårig historia som farled mellan Östersjön och Stockholm. Sju år av arkeologiska utgrävningar på slagfälten kring Baggensstaket har givit över 1000 föremål och resulterat i Sveriges första slagfältsmuseum, som berättar historien på plats. Somliga fynd är daterade vikingatid, det äldsta fyndet är en dolk från slutet av 300-talet. Men de flesta föremålen kommer från slaget vid Stäket 13 augusti 1719 då ryska och svenska trupper drabbade samman.

Pris: 190 kr. Inbetalas på plusgiro 67 33 16 -6 senast måndag 9 maj.

Anmälan senast fredag 6 maj

Maxantal: 20 personer

Ev. återbud Solveig Hornbeck 070-242 47 22 eller Inger Larsson 070-525 07 79 eller e-mail kansli@spfdraken.se.



Pubträffar tisdagar

5/4, 3/5 och 7/6, 5/7 och 3/8 15.00

på Hirschenkeller, S:t Eriksgatan 22

Vi träffas första tisdagen i varje månad kl 15.00. Längst in i lokalen bokar vi plats, det får plats ca 30 personer. Vi snackar om ditten och datten och skratten är inte långt borta.

Även under sommaren kan vi om vi är hemma och törsten faller på träffas på Hirschens uteservering. *Så välkommen till öl- och vinhävnig i glada vänners sällskap!*

Karl-Ivar, 073-954 06 96.

Lunch tisdag 19 april ca 13.00

Välkommen att luncha med andra medlemmar i Draken. Reservera datum – vänta tills du fått information om restaurang och exakt tid och anmäl dig då.

Informationen kommer någon vecka före utsatt dag på hemsidan www.spfdraken.se eller per mail om du anmält dig till Drakens e-postlista (anmäl på spfdraken@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**.



Besök i höst



Guidad visning Tyresö Slott & Park

Torsdag 15 september 12.00

Samling: 11.30 vid Slottet

Färdväg: Åk buss 875 från

Gullmarsplan till hpl Tyresö

Kyrka/Tyresö Slott. Restid 32 min.

För den som önskar dricka kaffe finns ett par caféer i närheten av slottet.

Riksrådet och ståthållaren **Gabriel Oxenstierna** ärvde det medeltida Tyresö och lät uppföra slottet och kyrkan på 1630-talet. På 1770-talet moderniserades slottet och den första engelska parken i landet, planerad av trädgårdsarkitekten Fredrik Magnus Piper, anlades. Den romantiska parken med slingrande gångar finns kvar än idag och inbjuder till en rofylld promenad för den som önskar.

Markis Claes Lagergren, en välkänd kulturpersonlighet i Oscar II:s Stockholm, köpte Tyresö Slott 1892 och lät inreda ett ståtligt privathem åt sig, sin hustru Caroline och deras tre söner. Med hjälp av arkitekten Isak Gustaf Clason (se Hallwylska palatset ovan) byggde markisen om slottet i nationalromantisk anda med 1600-talsslottet som förebild och det visar idag ett fantastiskt hem från sekelskiftet 1900. Markis Lagergren testamenterade Tyresöegendomen till Nordiska Museet 1930.

Pris: 75 kr. Betalas kontant på plats

Maxantal: 30 personer

Anmälan senast fredag 2 september

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



Friskvård

Välkommen till våra friskvårdaktiviteter, roliga och nyttiga för både kropp och själ. Skandias mötesförsäkring gäller vid de aktiviteter som SPF Seniorerna arrangerar.

Akvarellmålning – onsdagar 15.00

Har du funderat på att måla akvarell så ta chansen nu och kom med! Vi är en liten grupp som träffas en gång per månad och målar i en lokal vid Fridhemsplan nära både T-bana och bussar. Du behöver inte kunna en massa, det enda du behöver är akvarellblock, färger och penslar. Är du intresserad så ring mig, **Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99**



Bordtennis – torsdagar 9.30 -11.30

i parklekens lokaler i Kronobergsparken
Sten-Luther Eriksson, pontonjar@ownit.nu



Boule – måndagar och onsdagar 10.00 4 april till 28 sept



På grusplanen vid Wivalliusgatan, bakom ryska ambassaden (Wivalliusgatan 11). Om det regnar för mycket så spelar vi inte. Ingen kostnad, men ta med egna klot och fika. Men det viktigaste med boule är inte att vinna, utan att göra något tillsammans. Välkomna till en skön samvaro!
Curt Ebbe Jandér, 070-744 11 38
Börje Järvall, 076-279 95 82



Zumba Dans - fredagar 14.00 -15.00

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

Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30

Vi fortsätter och rullar boll (klot)

varje tisdag t.o.m. tisdagen 26 april.

Som vanligt håller vi till i **Kungsholmens Bowlinghall**, S:t Göransgatan 64 (mitt emot Frälsningsarmén). Skor och boll (klot) får vi låna i bowlinghallen.

Samling klockan 12:45 för lottning och utprovning av skor och boll. Kostnad 35:- per serie.

Thomas Bäck, 070-830 22 16

Börje Järvall, 076-279 95 82



Bridge – torsdagar 13.30

på Fyrverkarbacken 21

Lil Danielsson, 08-656 32 85

lil.danielsson@privat.utfors.se



Essingebridge – tisdagar 10.00

Essingestråket 5 i Stora Essinge IP's lokal. Buss 1 till ändhållplatsen 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



Golf på Bromma GK varannan tisdag (udda veckor) kl 11.00. Start 10 maj

Alla gamla och nya golfare är välkomna att spela med oss i SPF Seniorerna. Du som vill börja med golf får gärna ringa mig för tips och goda råd. Anmäl dig senast kl 16 måndagen före till **Berit Thorsell, 070-392 10 52**.

Senioryoga fredagar 10.00 och 12.00

Vid senioryoga kan man sitta på en stol och yogan är anpassad för seniorer. Satyananda yogacenter, Torsgatan 33. Två grupper: fre 10.00 -11.30 och 12.00 -13.30. Termin (8 ggr) 1200:- En gång på prov 180:- Anmälan och information
Marie-Louise Holmgren, 073-532 00 90



Stavgång onsdagar 10.00- ca 11.00

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

Vård och omsorg

Föredrag

Onsdagen den 18/5 2016 kl 14.00

Föreläser **Jarek Raubo** om
"att arbeta som Silviasyster "

Plats: Stockholms Sjukhems Aula
Mariebergsgatan 22

Arrangör
SPF Seniorerna Draken Kungsholmen
Alla är välkomna
Fri Entré

Drakens Medicingrupp

Elisabeth Larsson	070-601 09 46
Birgitta Borg	070-731 71 98
Ulla Ebertz	070-397 30 53
Charlotte Nilsson	070-608 70 05
Monica Magnusson	070-682 83 83
Hélène Sturzenbecker	070-699 12 48



Medicingruppen arbetar med bidrag från
Kungsholmens stadsdelsnämnd.

TRYGGHETSJOUREN 08-508 40 700

**Vid behov av äldreomsorg av alla
slag utanför kontorstid! Stockholms
stads trygghetsjour 08-508 40 700**

För den som kommer hem från sjukhus och
behöver hjälp, den som plötsligt blir magsjuk,
Den som har ångest eller ramlar hemma.

Trygghetsjouren

- har **jourhandläggare** som kan fatta akuta
biståndsbeslut och också **tillgång till läkare**
- svarar på trygghetslarm

- **har jourpatrull som rycker ut för akuta
hemtjänstinsatser.** De byter blöjor, lägger
om sår, ger lugnande medicin eller vad det nu
är som behövs. Patrullen bemannas av under-
sköterskor.

**Denna fantastiska tjänst finns till
hjälp i alla nödsituationer och den
kostar inget!**

Obs! Om du är akut sjuk - ring alltid 112 till
SOS Alarm.

Bra telefonnummer

- Mina vårdkontakter, 1177



Ring Mina vårdkontakter tel 1177 om du är
osäker på om du behöver söka läkare. De ger
råd och information. Du kan också gå in på
www.1177.se och logga in med e-legitimation
eller engångskod som du får via sms.

- Doktorn kan komma! Ring 1177

Jourläkarbilar finns åter för oss som har
svårt att ta oss till akuten eller vårdcentralen.

- Äldre direkt 08-80 65 65

svarar på **alla frågor om äldreomsorg.**

Måndag och onsdag 08.00 -16.30

Tisdag och torsdag 08.00 -18.00

Fredag 08.00 -16.00

Lördag-söndag 10.00 - 14.00

Äldre direkt ger vägledning och information
om äldreomsorgen i Stockholms stad, t ex
hemtjänst, anhörigstöd, boenden för äldre,
färdtjänst, hjälpmedel, ledsagning. Här får du
svar på fakturafrågor, information om hur du
ansöker om stöd och guidning till e-tjänster
och andra kontakter inom äldreområdet.

SPR

Kungsholmens Pensionärsråd

Pensionärsrådet är knutet till stadsdelsnämnden där vi kan framföra våra åsikter rörande
äldreomsorg och andra äldrefrågor. Även
PRO och SPF Seniorerna S:t Erik är med där.

Ledamöter för Draken Kungsholmen

Birgitta Dangården , ord.	070-292 51 73
Anders Lidbeck, ord	08-653 71 09
Anna Söderström, ers	08-656 56 30
Karl-Ivar Borg, ers	073-954 06 96
Hélène Sturzenbecker, ers.	070-699 12 48

Just nu arbetar vi SPR-medlemmar från Dra-
ken med att ta reda på hur hemtjänsten funge-
rar för våra medlemmar. Eftersom vi själva
inte har personlig erfarenhet av den är vi myc-
ket intresserade av att höra från er som har
det. Både positiva och negativa synpunkter är
av värde. Ring någon av ovanstående.

Gamla Kungsholmen

Text och foto *Karl-Ivar Borg*

Går man omkring på Kungsholmen tycker man att allt är
sig likt. Det är samma bilköer, samma byggnader, men
det sker hela tiden förändringar. Jag tänkte mig en liten no-
tice då och då om hur det såg ut på denna ö för inte så
länge sedan skulle vara intressant. Självtillbringade jag
mina första 20 år på Fridhemsgatan. Jag bodde mitt emot
Handelsrealskolan som byggdes 1947 och som nu är grund-
skola och där man gör en tillbyggnad som skall stå klar till
hösten.

Bilden till höger är från tidigt 40-tal då området bestod av
småföretag, en skrot- och lumpsamlare, en bilverkstad och
en brädgård. På brädgården samlades Stadsisar från Stadshagen och Fridisar från Fridhemsplan. Vi
täljde vapen till det kommande slaget som skulle äga rum, det var svärd, pilbåge m.m. Kortet är
från Stadsmuseets digitala foto. Det andra kortet har min far tagit 1946 och då är allt rivet, man
håller på med grävarbete för nya skolan. I bakgrunden syns S:t Görans kyrka före ombyggnaden.



Från vårt teaterombud



Välkomna att kontakta mig om ni vill ha hjälp med rabatterade biljetter till bra platser på Dramaten
och Stadsteatern. Den som vill vara med på min sändlista kan anmäla intresse via mail. Jag hör av
mig när nya föreställningar släppts.

Några tips: På **Dramaten** blir det premiär i april av komedin *Rampfeber* och i maj av *I lejonets
timma* av P O Enqvist. I årets Sommarspel *Karlsson på taket* kan vi på Stora scenen få se Krister
Henriksson flyga fram som "en genomklok, lagom tjock man i sina bästa år"

På **Stadsteatern** kommer *Fosterlandet*, om finska krigsbarn i Sverige, med bl a Birgitta Ulfsson
och Iwar Wiklander i ett lovordat gästspel från Göteborg. I maj ny premiär av *En folkefiende* med
Leif Andréa i Mörk Eidems lysande Ibsentolkning

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

En vardagsutflykt



Kungsholmen är en bra plats att bo på! Här finns många möjligheter till trevliga upplevelser som inte kostar mycket och som man inte behöver planera i förväg. Vi gjorde häromdagen en kungsholmsutflykt som jag gärna gör om en vardag med fint väder. Vi startade från Klara Mälarstrand (inte riktigt Kungsholmen men precis utanför gränsen) där drottningholmsbåtarna utgår. Där tog vi den nya färjan Djurgården 4. Vi åkte över till Söder Mälarstrand men gick inte av där utan följde med till Norr Mälarstrand och den nya bryggan nedanför Kungsholms hamnplan. Där gick vi av. Turen tog en kvart, lagom tid att njuta av Stockholm från vattnet. Särskilt roligt är det att se Kungsholmen utifrån, det gör vi kungsholmsbor ju inte annars. Ren lycka för den som gillar att fotografera! Pendelbåten ingår i Stockholms kollektivtrafik, så vi betalade med accesskortet. Det kostar som en vanlig resa och efter som vi tagit buss till båten åkte vi på samma biljett. När vi gått i land på den lilla bryggan vid Norr Mälarstrand gick vi strandpromenaden med alla båtarna mot Stadshuset tills vi kom i höjd med Skillinggränd. Där gick vi över gatan och in på Myntet. Jag älskar miljön inne på Myntet och sneddar igenom där så ofta jag kan. Där görs tyvärr inga pengar nu för tiden, nu är det bara olika firmor som finns där, och så förskolan Myntet. Men där inne är rofyllt och vackert med de gamla byggnaderna. Där växer ett så vackert valnötsträd och på hösten kan man plocka färska valnötter! De är alldeles släta som små, små äpplen. Valnötterna i är ljusa och mjuka. En ekorrhälsfamilj har sitt skafferi där. Brunnslöcken inne på Myntet är gjorda som stora femöringar, dem tittar jag alltid på, de är så läckra! De hade sinne för detaljer på 1800-talet! Vid porten mot Hantverkargatan finns en liten fontän, tyvärr torrlagd. Eva-Karin Gyllenberg skrev om den i DN den första februari i år, konstigt nog vet man inte vem som skulpterat den.

Den ståtliga entrén från Hantverkargatan var en gång i tiden portvaktshus. När min mamma var liten besökte de ibland en släkting som var direktör på Myntet och då lekte mamma med portvaktens barn, 10 stycken var de påstod mamma. Det finns bara två små rum, ett på vardera sidan av portalen så de hade det inte rymligt! Nu har en av firmorna en söt övernattningslägenhet där.

Eftersom detta var en vardag avslutade vi vår utflykt med ett besök på Baltzar, Kungsholmens träffpunkt för äldre på Bolinders plan. Dit kommer man genom Serafimergränd mitt emot Myntet. I Serafimergränd växer körsbärsträd som blommar så vackert i maj, men nu var de kala.

På Baltzar blev vi varmt välkomnade av Åsa med kaffe och hembakt, 20 kr kostade kaffe och en bulle. Nu satt vi inne i den trevliga lokalen men när det är varmt ute kan man sitta i solen på Baltzars uteplats.

Vi gick hem mycket nöjda med vår trevliga dag. Och den kostade bara 35 kronor/person!

Prisvärt! Text och foto **Birgitta Jonsson**

Läs mera om Baltzar på sidan 20!



Kom och fika med oss på Baltzar!

Fredagarna 1 april och 15 april kommer jag och några andra från föreningen att vara på Baltzar mellan 13.00 och 15.00 och då hoppas vi få sällskap med er!

Adress Bolinders plan 1, 1 tr ned.

Det är lätt att ta sig dit, buss 54 stannar vid Bolinders plan. Baltzar ligger i Serafens äldreboende, det närmast bron. Det står en stor blågul skylt utanför. Vi har inget planerat mer än att umgås. Som ett kafferep!

Välkomna!

Om nya pendelbåten

Djurgården 4 går i ett V: Klara Mälarstrand-Söder Mälarstrand-Norr Mälarstrand – Söder Mälarstrand - Klara Mälarstrand. Linjen heter 85. Tidtabell till linje 85 finns på SLs hemsida <http://sl.se/ficktid/vinter/V85.pdf> eller på SL Upplysningen 08-600 10 00.



RESOR PÅ RIKTIGT

www.jambotours.se
tel. 020-52 22 22



Samborombón och andra pärlor i Sydamerika

SPF:s specialresa till Chile, Argentina och Brasilien.

Just nu planerar vi årets stora resa. Äventyret börjar med fina dagar i Santiago de Chile och fortsätter till Argentina, de många upplevelsernas land. Vi besöker vingårdar, lär oss tango, känner oss kosmopolitiska i Buenos Aires, hälsar på estancia där Evert Taubes omsjunga Carmencita bodde och besöker den okända svenskbygden i norra Argentina. Men inte nog med det, när

vi ändå har rest så långt måste vi passa på att se Iguazúfallen och Rio de Janeiro.

Resdatum 20 okt–4 nov 2016.
Jamboguide Ingrid Andersson leder resan.
Indikationspris 58.000 kr.
För mer information kontakta:
Lars Roxtorp, 070-646 91 33,
larsroxtorp@gmail.com.

Långtidsresor till värmen i vår höst och vinter

Flexibla långtidsresor till Gran Canaria, Teneriffa, & Medelhavet

Beställ vår broschyrer!
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 bl.a. Arlanda. Välkommen!



Våra populäraste vår- och höstresor!
3 veckor, per person i sällskap om 2, med flyg, hotell & transfer

Mallorca fr: 8.700:- - Palmanova, Puerto Pollensa, Alcudia	Costa del Sol fr: 9.300:- - Nerja, Marbella, Almuñecar, Marbella, Torremolinos
---	---

Häng på låset till nästa vinter! 4 veckor
4 veckor, per person i sällskap om 2, med flyg, hotell & transfer

Favoriter! (priser från:) **4 veckor**

Gran Canaria fr. 9.900:- Las Palmas, San Agustín, Bahía Feliz, Playa del Ingles, Puerto Rico.	Teneriffa fr. 9.900:- Los Cristianos, Puerto del Cruz, Playa del las Americas, Playa Fañabe
---	---

Boka på
08-540 202 20

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



ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

Taubespelen

Nu är Taubespelen tillbaka på ursprungsplatsen Buseviken på Orust. Njut av den bohuslänska naturen och den glittrande fjorden bakom scenen. Lyssna till Evert Taubes visor framförda av Sveriges främsta artister, bl.a. Sven Bertil Taube och Miriam Bryant.

Pris: 4 600 kr 3 dagar, 16 juli

- Bussresa
- 4 måltider
- Del i dubbelrum med frukost
- Inträde Taubespelen • Reseledare

Glöm inte boka vårresan!

Från Sarajevo till Kroatians kust

Följ med på en intressant rundresa med mycket historia. Vi besöker fascinerande platser som Sarajevo och Mostar i Bosnien-Hercegovina och vackra och välbevarade antika städer som Split och Trogir längs Kroatians kust.

SPF pris: 11 490 kr ord. 11 990 kr 8 dagar, 7 maj

- Flyg Arlanda-Budapest t/r
- 4 måltider
- Logi ink frukost
- Utfärder enligt program

SISTA MINUTEN - Andalusien – 11 990 kr ord. 12 650 kr 8 dgr 13 apr
BOKA FÖRE 15/4 - Belgrad – 6 550 kr ord. 6 950 kr 5 dgr 1 okt

ANDRA EUROPARESOR

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

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

Kultur och föreläsningar Våren 2016



Kondisvandringar

17/4 Hässelby torg och Hesselby slott, från 1600-tal till våra dagar

15/5 Midsommarkransen, en söderförort

5/6 Äppelviken och Smedslätten

Samlingsplatser meddelas i kallelsen.
Onsdag 7/4 | 100 kr | 16.00-ca 17.00
Lokal: Tjärhovsgatan 6, 1 tr, Södermalm

Författarsamtal: Carola Hansson
Annika Estassy, författare, i samtal med Carola Hansson. Carola Hansson har gett ut en lång rad uppmärksammade och prisbelönade romaner.
Onsdag 7/4 | 100 kr | 16.00-ca 17.00
Lokal: Tjärhovsgatan 6, 1 tr, Södermalm

Irland och Skottland
Irland är den "Gröna ön", milt jordbruksland mitt på ön och vacker natur vid kusterna. Skottland är mer sammansatt, med sjöar (Loch's), borgruiner och stora berg. Jesper Brandt berättar och visar bilder som är tänkta att väcka mersmak.
Onsdag 27/4 | 190 kr | 13.00-ca 15.00
Lokal: Biografen Victoria, Götg. 67, Södermalm

Möte mellan barock och nyklassicism
– en vandring runt Stockholms slott, Riksdagshuset och Gustav Adolfs torg med omnejd med Lena Sjöberg som guide.
Onsdag 11/5 | 190 kr | 10.30-ca 12.30
Samlingsplats meddelas i kallelsen.

Titta på skulpturer – Kungsholmen
Följ med Göran Ståhle på en skulpturvandring på Kungsholmen.
Onsdag 25/5 | 190 kr | 14.00-ca 16.00
Samlingsplats meddelas i kallelsen.

Har du läst om hemmafrun Maj i folkhemstidens Örnsköldsvik?
Kristina Sandberg berättar om tidsandan som omger huvudpersonen Maj och ger ett idéhistoriskt perspektiv på hemmafrutiden, inspirerad av hennes egen mormors berättelser.
Onsdag 13/4 | 190 kr | 13.00-ca 15.00
Lokal: Biografen Victoria, Götg. 67, Södermalm

För information och anmälan:
www.sv.se/stockholm • 08-679 03 70

Café Baltzar

mötesplats för seniorer som bor på Kungsholmen och Essingeöarna.

Här kan du delta i aktiviteter, läsa dagstidningen, använda lokalens dator och surfa på det trådlösa nätverket eller bara umgås över en kopp kaffe med hembakt och prata bort en stund.



Matlåda och pannkaka serveras alla dagar

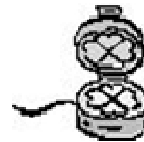
Vi finns på Bolinders plan 1, 1 tr ner

Telefon 08-508 08 503. Öppettider: månd–torsd 10-16, fred 10-15

Buss 54 till Bolinders plan, buss 3 och 50 till Stadshuset

Enhetschef **Arja Hellborg**, 08-508 08 537

Baltzar är sommarstängt 4 juli till 1 augusti



Personal

Vårdar 08-508 08 503

Åsa Bergkvist och Pernilla Karlstedt,

Heminstruktör för syn och hörsel

Åsa Karlsson, 08-508 08 407

Telefontid må-fr 8.00–9.30. Träffas första helgfria torsdag/ månad 10.00 – 11.00.

Vaktmästare

Mehrdad Setayesh gratis hjälp med sådant som är svårt för oss att göra själva. Tidsbokning måndagar 08.00- 10.00, en vecka i förväg, på 076-825 40 56.

E-post: mehrdad.setayesh@stockholm.se

Anhörigkonsulent

Birgitta Söderkvist, 08-508 08 937

Avlösarservice

för den som vårdar en anhörig och behöver stöd eller avlösning för att kunna gå hemifrån.

Luiza-Lina Green, 076-825 40 48

Kungsholmens trygghetsringning

Du som bor ensam får någon att ringa varje dag. Om du vill anmäla dig till trygghetsringningen eller hjälpa till att lyssna av, ring Ulla Pilsäter, 08-653 24 32, Margaretha Alming, 08-653 51 31 Lilian Emsjö, 073-041 27 61

Tisdagar och torsdagar

Dagsutflykt i minibuss



för dig över 65 som av olika skäl har svårt att ta dig ut. Du blir skjutsad av personal som har lång yrkeserfarenhet och som du kan känna dig trygg med.

Anmäl dig till Baltzar 08-508 08 503

Aktiviteter

Måndagar udda veckor

10.00 -12.00 Surfplattecafé. Kostnad 50:-

Anmälan till gunilla.brattberg@varkstaden.se

Tisdagar

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

Onsdagar

13.00 Underhållning.

13 april Biståndshandläggare informerar

18 maj Jazz for Friends.

Torsdagar

10.00 Mah Jong. Nybörjare välkomna.

13.00 Jämna veckor är det BIO på Baltzar.

Alldeles gratis!

Fredagarna 1/4 och 15/4

13.00 - 15.00 Kom och träffa oss i SPF

Seniorerna Draken för prat och fika



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

Eva Söderbärj 08-656 58 56

073-983 85 82

Anna Söderström 08-656 56 30

Britt-Louise Eriksson eriksson.bl@gmail.com



Resekalendarium



Resor tillsammans med andra SPF-föreningar

Vill du boka resa eller beställa programblad om resorna?

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

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

13 – 17 juni

Svenskbygderna i Finland med Vasa och Strömsö

Nästan alla har ju varit i Helsingfors och Åbo men väldigt få av oss har varit i svenskbygderna där Vasa är största staden. Vasa grundades av Karl IX och är uppkallad efter Vasaätten.

Dag 1. Avresa från Stockholm på kvällen. Middag och underhållning.

Dag 2. Frukost och bussresa mot Vasa och TV-kända Strömsö. Incheckning på Hotell Astor (www.astorvaasa.fi), middag på hotellet.

Dag 3. Efter frukost egen tid i staden. Därefter utflykt till världsarvet Kvarken i den fantastiska skärgården. Middag på hotellet.

Dag 4. Efter frukost far vi genom försommarnaturen till Åbo. Viking Grace avgår kl 20.55 finsk tid och vi äter en god middag ombord.

Dag 5. Efter frukost är vi hemma i Stadsgården. Pris: vid del i dubbelhytt/dubbelrum, 4 middagar, 2 luncher, 4 frukost, bussresor guide o entré 4 450:-/person. För alternativa hytter och singelhytt/rum beställ programblad från Lars Roxtorp. Se överst på denna sida.

12 – 18 juni

Wien, Salzburg o Salzkammergut.

Resan tar oss med till det ombesjungna och natursköna Sound of Musicianskapet Salzkammergut, Mozartstaden Salzburg och Valsernas Wien. Vita Hästen, Strauss, Mozart och Wienermusik. Sju underbara somardagar med svensk guide. Flyg fr Arlanda till Wien och hem fr München till Arlanda.

Pris per person i dubbelrum: 15 450:- inkl 6 hotellnätter, frukost, middagar och luncher. Programblad dag-för-dag finns att beställa.

9 – 10 juli

Dalhalla med Malena Ernman och Sarah Dawn Finer

Dag 1. Buss från Stockholm till Borlänge och incheckning på Hotell Galaxen. Middag innan avresa till kalkbrottet som numera heter Dalhalla. Och där vi bjuds på en konsert.

Dag 2. Under hemvägen lunch i Långshyttan och guide som berättar under vägen och besök i Vikmanshyttan och Sala.

Pris: 3750:- per person i dubbelrum inkl bussresa,

konserterbiljett, 2 luncher, 1 middag och frukost.

Enkelrum +250:-

Programblad finns att beställa.

17 sept

Julita Skans o Julita Gård med äppelmarknad

Julita Gård är en herrgård i västra Sörmland som ägts av såväl kungliga som adliga ätter. Artur Bäckström hette den siste private ägaren vars släkt tjänat förmögenheter på tobak. Han donerade vid sin död allt till Nordiska Museet.

På Julita finns exempelvis alla svenska äppelsorter, gamla byggnader och en fantastisk trädgård. Lördagen den 17/9 pågår här en stor äppelmarknad med runt 200 äppelsorter. Vi gör en bussresa dit med kaffepaus, lunch, entré och kanske ett dopp i sjön Öljaren. Pris inkl resa, kaffe, lunch, entré med guide m m 545:-

Programblad finns att beställa.

30 sept – 2 okt

”KUNGENS TAL” på Åbo Svenska Teater

Pjäsen som inspirerade till den Oscarsnominerade filmen med samma namn. Vi åker ut med Viking Amorella och hem med Viking Grace

Pris: Del i insideshytt, 2 middagar och 2 frukostar, guidetur, teaterbiljett matiné 1925:- per person

Programblad finns att beställa.

25 – 29 okt

Rhen och Mosel under vinskörd

En fantastisk resa under 5 dagar i de vackra vindalarna där vinsköörden pågår. Vi åker båt på Mosel och buss utefter Rhen. Besöker vingårdar och medeltidsborgar och bor på ett charmigt hotell. Flyg från Arlanda till Frankfurt och åter. Pris i dubbelrum inkl frukost, 4 middagar, 2 luncher, 3 vinprovningar, båttur och svensk guide 9 990:- per person.

Programblad finns att beställa.

20 oktober - 5 november

Chile, Argentina och Brasilien

En spännande rundresa som börjar i Santiago de Chile, buss över Anderna, vinstaden Mendoza, Buenos Aires, Pampas, Evert Taubes estancia, svenskstaden Obera, Iquazufallen och Rio de Janeiro. Arr Jambo Tours.

Programblad finns att beställa.

Mat är viktigt för hälsan & livsglädjen

Missa inte chansen att få färdiglagade måltider
hemlevererade med 20 % rabatt.

Näringsrik mat är viktigt för alla & speciellt för seniorer. Forskningen visar att genom att äta bra & näringsrik mat ökar livsglädjen, du får mer ork & dessutom ett starkare immunförsvar. Mat är inte bara näring, den kan också ge en enorm njutning & fin gemenskap. Doften av lagad mat & en trevlig dukning kan göra måltiden till en av höjdpunkterna under dagen.

Vi på Klaramaten.se vill göra det enkelt för dig att äta god & hälsosam mat, genom näringsrik kost som är tillagad av kockar. Vi handlar, tillagar maten & levererar den till dig. Det enda du behöver göra är att värma din mat.

Ta chansen att prova detta redan idag! Du kommer inte att bli besviken.

Peter Runeborg, medlem i SPF Norrmalm, driver projektet "Lunchkompis" som går ut på att starta lunchgrupper för seniorer, för att på så sätt öka gemenskapen & göra måltiden till en trevlig stund. För att kontakta Peter eller för att beställa mat går du in på KlaraMaten.se eller ringer 08-15 62 62.

Ange kampanjkoden "**SPF**" vid beställning så får du **20 % rabatt**.

KlaraMaten.se

KOCKLAGAD MAT TILL DIN DÖRR

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 – FREDHÅLL
Primusgatan 77

HORNBERGS STRAND
Franzéngatan 58

KUNGSHOLMEN
Norr Mälarstrand 62

SALTSJÖBADEN
Gamla Skolvägen 36

BEHÖVER DU REHAB? VI HAR TID FÖR DIG!

Stockholms Sjukhems mottagning för primärvårdsrehabilitering erbjuder sjukgymnastik, arbetsterapi och dietistmottagning för personer i alla åldrar.

Här finns arbetsterapeuter, fysioterapeuter och dietist. På mottagningen har vi t ex bassängträning, mediyogagrupper, Artrosskola och KOL-skola.

Vi erbjuder även rehabilitering i hemmet för dig som bor på Kungsholmen, Norrmalm och Östermalm.

BOKA TID

Tel 08-617 93 82

ÖPPETTIDER

Mån-fre kl.08:00-16:30.

Ons kvällsöppet till kl.18.30

**VÄLKOMMEN TILL OSS PÅ
MARIEBERGSGATAN 22!**

**REMISS
BEHÖVS INTE.
FRIKORT
GÄLLER.**



**Stockholms
Sjukhem**

Stockholms Sjukhem • Besöksadress: Mariebergsgatan 22 •
Telefon: 08-617 12 00 • www.stockholmssjukhem.se