



Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Nr 2 - 2017



Foto: Birgitta Jonsson, Kronobergsparken

Välkommen på vårlunch tisdag 30 maj 13.00 på Tranebergstugan, Tranebergsslingan 2, Bromma. Anmäl dig senast 17 maj. Se sidan 10.

**Vi hoppas att tidningen kommer att delas ut som avtalat. Ni bör få den under vecka 12.
Vi är tacksamma om ni som fått Draken och hör om andra
som inte fått den meddelar detta till
Birgitta Jonsson 076-827 00 19 eller spfdraken@gmail.com**

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



BEHÖVER DU REHAB? VI HAR TID FÖR DIG!

På Stockholms Sjukhems mottagning för primärvårdsrehabilitering erbjuder vi rehab som är både personlig och professionell.

Här finns arbetsterapeuter, fysioterapeuter och dietist. Vi erbjuder även hemrehabilitering. Ingen remiss behövs, landstingets patientavgifter och frikort gäller. Vi har till exempel bassängträning, mediyogagrupper, Artrosskola och KOL-skola.

Ring oss på telefon 08-617 93 82 för att boka tid hos fysioterapeut, arbetsterapeut eller dietist.

REMISS
BEHÖVS INTE.
FRIKORT
GÄLLER.



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

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564

Plusgiro 32 04 61-7

Plusgiro Program 67 33 16 - 6

Plusgiro Resor 67 20 86-6

Styrelse

Birgitta Borg , ordförande		070-731 71 98	borgarnab@gmail.com
Nini Engstrand , v. ordf		073-367 79 52	anine1946@gmail.com
Eva Söderbärj , sekreterare	08-656 58 56	073-983 85 82	esoderbarj@gmail.com
Barbro Glantzberg , kassör	08-695 01 54	070-728 39 05	barbro@glantzberg.se
Inger Larsson , program		070-525 07 79	inger.larsson22@comhem.se
Anna Söderström medl.sekr.	08-656 56 30		anna.soderstrom@privat.utfors.se
Birgitta Jonsson , Draken	08-654 39 45	0 76-827 00 19	frujonsson@gmail.com
Birgitta Thulin		070-999 94 03	gittanthulin@gmail.com
José Silva	08-580 359 62	070-539 72 63	jmartasilva@gmail.com

Kontakt och postmottagare

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

Pensionärsrådet, SPR

Birgitta Dangården, v ordf 08-292 51 73

Resor

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

Teater

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

Valberedning

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

Revisorer, ordinarie

Thorvald Ehn 08-19 37 71
thorvald.ehn@telia.com 070-946 71 81
Krister Berinder 070-327 36 55
krister.berinder@gmail.com

Revisor, ersättare

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

Hemsida

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

Programgruppen

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79

Luncher

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

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 3 2017 kommer ut i vecka 34
2017 Manusstopp 31 juli

DAGSKRYSSA TILL ÅLAND!



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

20/3 Svante Thuresson
27/3 Triple & Touch
3/4 Mark Levensgood
10/4 Pekka Heino

Se fler cafégäster på Vikingline.se/rosella
Reservation för ändringar.

DAGSKRYSSNING
KAPELLSKÄR-MARIEHAMN

25:-

PER PERSON

Anslutningsbuss fr 20:- t/r

NG L

Boka på Vikingline.se/rosella
Anslutningsbuss finns från ett flertal orter.

Medlemssidor



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



Sedan förra numret av Draken har vi fått 40 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 27/4 kl 17.30. Du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte är också välkommen att delta i möten för nya medlemmar. Ring Anna Söderström, 08-656 56 30 om du vill komma med.

Bli medlem du också!

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 **Anna Söderström**, 08-656 56 30 eller anna.soderstrom@privat.utfors.se.

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 boulevall) 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. Utformningen av den nya hemsidan för vår förening är nu klar och hemsidesadressen är www.spfdraken.se.

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 22574, 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.



Fyra spännande resor med Christer Kullberg CK:s Resor



Vulkanerna och Sagornas Ö - Island rundresa 12-18 maj 2017



Många av oss har varit på Island men inte landet bortom Reykjavik. Exempel på vad vi får se: Växthusstaden Hveragerdi, Geysirområdet, Vatnajökullsglaciären med vulkanutbrottet 1996, Jökulsárlón med båttur bland isberg mm mm. Du kan läsa mera i programbladet. I programmet ingår övernattningar i 3-4-stjärniga hotell med frukost och 2-rätters middagar. Flyg med Iceland Air från Arlanda. Pris per person i dubbelrum 17 985:- (Efter SPF-rabatt på 2 000:-). Enkelrum + 3 000:-. Beställ dag-för-dagprogram.

Bussresa till danska solskensön Bornholm 30 maj - 2 juni 2017

Bornholm är kontrasternas ö med branta klippkuster, milslånga stränder, måleriska fiskelägen, god mat mm. Pris: 5 985:- per person. Enkelrum + 1 200:-. Ingår: Resa i modern turistbuss från Stockholm till Ystad, färja till Rønne. Moderna hotellrum, dansk frukostbuffé, tre middagar, utflykter m guide, entré till Bornholms Konstmuseum.



Svalbard och Spetsbergen en "de Luxe" resa 10-14 juni 2017



Ingen annanstans i världen finns ett permanent boende som det på Svalbard i Norra Ishavet. Under sommaren står solen högt hela dygnet och här finns världens största isbjörnskoloni. Vi gör utflykter, både vandrar och åker båt och nära Esmarkglaciären. Vi bor på högklassiga Radisson Blue Hotel. Pris för SPF-medlemmar 21 985:-. Enkelrum + 3 900:-. Allt detta ingår i priset: Flyg med SAS från Arlanda, 4 nätter på hotellet, frukostbuffé, 3-rätters middagar varje kväll, lunch vid utflykt, reseledare och guide.

Paradiset Mae Phim i Thailand 18-31 januari 2018

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



Resorna sker i samarbete med andra SPF-föreningar i Stockholm

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

Årsmötet 2017



Birgitta Thulin



Eva Söderbärj



Lars Riddervik



José Silva



Loolie Lind

28/2 hade Draken årsmöte i Kungsholmens församlingssal på Parmmätargatan 3. Lars Riddervik var mötesordförande och mötet gick raskt och proffsigt. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och Birgitta Borg omvaldes som ordförande. Tre nya styrelsemedlemmar valdes också, Birgitta Thulin, Eva Söderbärj och José Silva. De nya styrelsemedlemmarna välkomnas varmt och vi hoppas de kommer att trivas med oss andra. Eva har redan provat på det då hon varit adjungerad i styrelsen. Men tre nya vänner betyder tyvärr också att vi mister tre andra, åtminstone i styrelsearbetet. Loolie Lind, Birgitta Borgström och Thorvald Ehn har bestämt att de gjort sitt i styrelsen och de avtackades nu av Birgitta Borg. Loolie Lind och Birgitta Borgström utnämndes också till hedersledamöter p g a sitt långvariga arbete i föreningen. Det betyder att vi får glädjen att träffa dem på vår- och jul-luncher och andra festligheter. Thorvald Ehn fortsätter liksom Birgitta Borgström med andra upp-gifter i föreningen så vi får arbeta ihop ett tag till. Det bästa med att arbeta i en pensionärsförening är alla vänner man får! Mötet avslutades med kaffe och små goda semlor!

Text och foto **Birgitta Jonsson**



GRATIS
HÖRSEL-
TEST!

Mer än bara hörapparater!

Varför Hörbart?

- Stockholms nöjdaste kunder
- Helt leverantörsoberoende

Arbetargatan 31 T-Fridhemsplan

Bryggargatan 10, vid Nynäshamns Husläkarmottagning

Tel. 08-720 14 00 | www.horbart.se | info@horbart.se

HÖRBART
STOCKHOLM



Auktoriserad hörselmottagning

Ordföranden har ordet



Årsmötet är nu avslutat, på Parmmätargatan 3 istället för på "Frälsis". Det förlöpte i en bra stämning och tempo tack vare Lars Riddervik som höll i klubban (se sid 7).

Ulf Hernestam, vår revisor i flera år, avtackades för ett gediget arbete. Thorvald Ehn, som avgick ur styrelsen, blir hans efterträdare. Tyvärr kunde inte Thorvald delta i årsmötet, men han kommer att avtackas senare.

Vi avtackade också Loolie Lind som var den av oss som suttit längst i styrelsen. Loolie har i 17 år varit vår skickliga medlemssekreterare. Men när nu det gamla systemet ersatts av ett helt nytt tyckte Loolie det var dags att avgå som medlemssekreterare och styrelsemedlem. Vi kommer att sakna henne! Men Loolie har under senhösten skolat in en ny medlemssekreterare, Anna Söderström som redan satt sig in i det nya systemet. Bra jobbat!

Vi avtackade också Birgitta Borgström, vår mångåriga sekreterare. Till vår glädje kommer hon att fortsätta i programgruppen! Men vi hade också nöjet att välkomna tre nya styrelsemedlemmar, Eva Söderbärj, Birgitta Thulin och José Silva. Jag hoppas ni kommer att tycka att det är lika kul i styrelsen som jag gör!

Till hösten tar vi tag i ett projekt "Balansera mera" som vi redan fått pengar för att genomföra. Vi äldre behöver träna upp vår balans, både genom fysisk träning, koll på mediciner och rätt kost. Inom kort ska vi träffa ledningen för Stockholms Sjukhem om detta. Jag informerade också om läget för förbundets nya IT-system som fortfarande har sina

brister men är under bearbetning.

Vi antog också den motion som lämnats in av Birgitta Jonsson och beslöt att skicka den vidare till förbundets kongress i Gävle i juni. Nu ser vi fram emot våren och sommaren, men innan dess är det vårlunch på den fantastiska Tranebergsstugan den 30/5. Ett utmärkt tillfälle att i glada vänners sällskap välkomna sommaren. Glad Påsk, härlig vår och varm sommar önskar jag er! **Birgitta Borg**

Motion till SPF Seniorerna Draken Kungsholmen 2017

Bakgrund och motivering

2016 07 04 beslöt FN att tillgång till internet är en av de mänskliga rättigheterna för att alla ska kunna delta i samhället och utöva sina medborgerliga rättigheter.

I Sverige saknar 70 % av äldreboendena internet för de boende. För att välja äldreboende förväntas vi söka och jämföra på kommunernas webbplatser. Men när vi väl flyttat in anses vi inte vara sig klara eller ha behov av uppkoppling. Men vi har samma behov som övriga medborgare av kontakt med familj och vänner; av att kontakta våra läkare och googla på sjukdomar och mediciner; av att betala räkningar och deklarerat; av att läsa tidningar och hålla oss à jour med vad som händer i samhället; av att låna e-böcker på biblioteket; av att utöva våra hobbies; av att besöka museer och se SVT-Play och Öppet arkiv; av att kunna delta i debatten på Twitter och följa barnbarnen på Facebook och Instagram. De flesta av oss som bor på äldreboende har p g a rörelsesvårigheter, syn- och hörselbesvär faktiskt betydligt större behov av internet än yngre. Som förhållandena är nu är de ett utslag av åldersdiskriminering.

Förslag

Jag föreslår att SPF Seniorerna på alla nivåer ska verka för att alla äldreboenden ska erbjuda bra internet till de boende.

Stockholm 2017 02 12

Birgitta Jonsson

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Nicke i Draken - Första April

Att skriva aktuella kåserier i en publikation som utkommer fyra gånger om året är lite problematiskt. Men det kan fungera. Det här skrivs i början av mars och med tanke på hur lång tid det brukar ta för Bring att dela ut Draken så hinner det bli 1 april och påhittade nyheter, eller fake news som token Trump kallar det, är ju inne just nu.

Jag har jobbat i 47 år och alltså varit mer eller mindre inblandad i lika många aprilskämt. De flesta var säkert urusla och tack och lov bortglömda. Ett aprilskämt ska vara kul och lite lurigt, helst locka till skratt när ljuset går upp. Alla aprilskämts moder är ju Kjell Stenssons tips att man kan förvandla svartvita TVn till en färgdito med hjälp av en nylonstrumpa. Den hade allt, många gick på det och kunde sedan skratta med.

Mina historier är inte av den klassen men på 60-talet fick vi halmstadsborna att röra på sig. Stadens fäder hade nämligen beslutat att ett jättegärd skulle byggas under Stora Torg mitt i stan. Carl Milles staty Europa och tjuven lyftes bort och grävskoporna gjorde sitt. Stora delar av lokalbefolkningen var övertygade om att Nissans vatten skulle bryta igenom vallarna och fylla hela garaget. Den 1 april fick Hallandspostens läsare se hur kyrkan och omgivningen speglade sig i gropens vatten. "Vad var det vi sa" var kommentaren och så tog man en promenad för att beskåda eländet. Det var ett fototricket som på den tiden inte var så lätt att genomföra. De lurade låtsades som om det var den normala lördagsturen så var det bra med den saken.

Den 1 april ett år i Sundsvall hade vi en intervju med en strålningsexpert som konstaterade

att markstrålningen på den gamla vulkanön Alnö var så stark att den förstörde magnetremorna på kontokorten. En förutsättning var att man satt rätt länge på en sten där ute. Vilket skämt påstod läsarna, men det var sant. Frågan är bara vem f-n vill sitta på en sten på Alnö i flera timmar? Vad det rätta skämtet var har jag tacksamt nog glömt.

Ibland kan det bli helt fel när man ska skoja med läsarna. Det här utspelade sig också i Sundsvall. Redaktionens lurifax föreslog att vi skulle påstå att det blivit ett feltryck på ett antal hundralappar. Vi skulle påstå att två helt korrekta siffror på sedlarna blivit felaktiga. Den som ville ha korrekta sedlar skulle bege sig till Riksbankens nedlagda lokaler i centrum för att byta till sig användbara pengar. På riksbanksdörren satte vi upp en liten lapp med "April April".

Jisses Maria vilket liv det blev. De som blev lurade var sådana som läser Draken, alltså pensionärer. Inte bara i stan. De kom från Stöde, 4 mil, Ånge, 10 mil, och runt om i Medelpad med sina undanstoppade hundringar som skulle bytas. När de läst lappen blev de minst sagt förbannade, med all rätt, och ringde tidningen. Det skälldes i luren en hel dag och den som drabbades mest var växeltelefonisten. Jag klarade mig undan ganska bra men ordnade så att växeldamen fick ett stort fångrosor som tröst. Det skulle jag inte ha gjort. Dagen efter överfölls jag av en fullständigt rasande ordinarie telefonist. "Jag har jobbat här i 23 år och aldrig fått så mycket som en tussilago och så hoppar den där kärringen in en vecka och får rosor" skrek hon och jag tror inte Lilian förlåtit mig än. **Nicke Dahlberg**

Kungsholmens pensionärsråd

Ledamöter för Draken Kungsholmen

Ordinarie

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

Ersättare

Karl-Ivar Borg	073-954 06 96
Anna Söderström	08-656 56 30



Gynna våra sponsorer



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

Drakenträffar

Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra Drakenträffar, som äger rum 13.00 en gång i månaden. Vi bjuder 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.

Ingen föransmälan. Entré 40 kr.

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.

Helena Eriksson & Anders Färdal Duo

bjuder på visor och melodios jazz i Zetterlunds och Vreeswijks anda. Ömsinta ballader, rivig blues och svängig samba.

Vårlunch tisdag 30 maj 13.00

på Tranebergsstugan, Tranebergsslingan 2, Bromma

Meny: Välkomstdrink. Kalvfilémedaljong med potatisgratäng, kantarellsås och broccoli-sallad. Kaffe och kaka. Ett glas vin eller alkoholfritt ingår. Är du vegetarian eller allergisk mot något födoämne bör du meddela detta vid anmälan.

Pris: 250 kr

Maxantal: 75 personer

Färdväg: T-bana till Alvik. Åk i sista vagnen och gå bakåt på perrongen och uppför rulltrapporna. Där kan du ta buss 114 eller promenera ca 5 min. ned till Tranebergsstugan.

Anmälan senast 17/5 genom inbetalning av 250 kr till vårt plusgirokonto 67 33 16-6. Glöm inte att ange "vårlunch", ev. allergi eller veg. önskemål och ditt namn på inbetalningen.

OBS Anmälan kan endast göras på detta sätt.

Vid förhinder återbetalas pengarna endast till den som lämnat återbud till

Inger Larsson, 070-525 07 79 eller kansli@spfdraken.se.

Öppet Hus för våra medlemmar

Torsdagarna 16/3 och 20/4 17.30 – 20.00

För **OBS! 80 kr** bjuds ni på två glas vin eller alkoholfritt och något gott att äta samt ett par timmars samvaro i trevligt sällskap.

Vinlotteriet, som rönt stor uppskattning, finns även i fortsättningen med på våra Öppna Hus. **Platsen är Inedalsgatan 24.** Färdväg: Buss 59, hållplats Kronobergsgatan.

Välkomna!

VIKTIG INFORMATION OM BETALNING PÅ ÖPPET HUS

Med anledning av att våra nuvarande 1-kronor, 2-kronor och 5-kronor blir ogiltiga 30/6 2017 har förutsättningarna för att använda mynt ändrats. Det är svårt och krångligt för oss att bli av med mynten eftersom de flesta banker numera inte hanterar kontanter och Svensk Handel råder sina medlemmar att sätta gränser för hur många mynt kunderna ska få betala med i butik. Situationen är nu sådan att vi efter varje Öppet Hus måste åka stan runt för att försöka bli av med mynten. **Därför har vi beslutat att vi tills vidare tyvärr inte kan ta emot mynt. Det enda mynt som accepteras är 10-kronan.** Vi är dock tacksamma om ni i möjligaste mån betalar med sedlar och också undviker 500-kronorssedlar.

Vi hoppas på er förståelse och att denna nya ordning inte skall vara ett hinder för er att komma till Öppet Hus i fortsättningen.

Programgruppen

Välkommen att äta lunch med oss!

Vi i Draken brukar äta lunch tillsammans någon gång i månaden. Ibland äter vi billigt, ibland lite finare men vi har alltid trevligt. För det mesta håller vi oss på Kungsholmen men ibland testar vi andra stadsdelar. Följande datum är fastställda: **tisd 28/3 och torsd 27/4.** 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 och per mail för den som anmält sig till Drakens e-postlista spfdraken@gmail.com. Du kan också ringa en vecka före utsatt datum till *Ulla Fernberg 070-467 81 02* eller *Solveig Hornbeck 070-242 47 22, 08-21 74 12.*

Besök och utflykter

Så här anmäler du dig

1. via e-post kansli@spfdraken.se eller

2. på telefonsvarare 08-650 12 04

Kan du anmäla dig via e-post blir vi glada eftersom detta väsentligt underlättar vår administration.

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

Waldemarsudde

Fredag 28 april 14.00. Samling 13.45.

Guidad visning av utställningen "Joan Miró – Vardagslivets poesi". I den omfattande presentationen visas visionära målningar, skulpturer, teckningar, textila verk, grafiska blad och affischer som valts med särskilt fokus på den konstnärliga arbetsprocessen. Konstnärens sociala engagemang, bl a för frihet och mot förtryck, visar på konstnärskapets starka aktualitet i vår egen tid. Mirós bildspråk har influerat senare tiders konstnärer, författare och musiker, grafiska formgivare och designers inom konsthantverk och mode.

Färdväg: Spårvagn linje 7 mot Djurgården/-Waldemarsudde.

Maxantal: 30 personer

Pris: 200 kr.

Insättes på plusgirokonto 67 33 16-6 senast torsdag 20 april. Anmälan senast 18 april.

I samband med visningen kan ni besöka Prinsens Kök som erbjuder ett urval lunchrätter, smörgåsar och bakverk med kaffe eller te. Restaurangen har fullständiga rättigheter. Ev. återbud till *Inger Larsson, 070-525 07 79* *Solveig Hornbeck 070-242 47 22, 08-21 74 12*

Från vårt teaterombud

Solveig Larsson 08-549 010 96

vard 9-10, villematilda@gmail.com

Välkomna att kontakta mig om ni vill ha hjälp med rabatterade biljetter på bra platser till Stadsteatern och Dramaten. Anmäl via mail om ni vill vara med på min sändlista där jag lämnar aktuell information. Om man ska välja en enda teaterupplevelse i år föreslår jag Billy Elliot, en musical i världsklass, eller någon av Dramatens alla fina föreställningar.



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

Höstutflykt med S:t Erik SALTSJÖBADEN & SOLSIDAN

Onsdag 20 september

En dagsutflykt i vacker skärgårdsmiljö där auktoriserade Stockholmsguiden och artisten Linnéa Sallay presenterar sin hembygd. Bussen avgår från Fridhemsgatan 30 kl. 9.00. Linnéa guidar oss på vägen ut mot Saltsjöbaden. Vi stannar vid anrika Grand Hotell, om vädret är vackert tar vi en promenad ut till Restaurant-holmen. I det mysiga gamla Stationshuset vid Saltsjöbanans ändstation finns möjlighet till fika, som var och en betalar själv. Därefter får vi en guidad rundtur med buss i samhället och besöker bl a Älgö och Solsidan. Vi tittar på kulturhistoriska platser och byggnader varvat med lite lättsamt skvaller. Före lunch får vi en visning av Isaac Grünewalds villa – ritad av Ferdinand Boberg.



Här tas vi emot av ägarna Gunnel och Johan Öhlin som berättar om den store konstnären. 13.30 avnjuter vi en riklig och god lunch med Wallenbergare, sallad, smör, bröd, måltidsdryck, efterrätt och kaffe. Vi äter på Plyms Skärgårdskrog vackert belägen invid Moranviken. När vi ätit besöker vi Uppenbarelsekyrkan, ritad av Ferdinand Boberg och med fresker av Olle Hjortzberg. Här bjuder Linnéa på en musikalisk upplevelse, en konsert med sång och fiol.

Ca 16.30 är vi åter vid Fridhemsplan.

Pris: 720 kr. I priset ingår bussresa, guide, lunch, besök enligt program, konsert.

Anmälan senast onsdag 23/8. Begränsat antal platser. Tidig bokning rekommenderas. 720 kr skall finnas insatt på SPF Drakens plusgirokonto 67 33 16-6 **senast onsdag 30/8.** Ev. återbud till Inger Larsson 070-525 07 79 eller inger.larsson22@comhem.se.

Linnéa hälsar er varmt välkomna till en härlig dag tillsammans!



Pubträffar tisdagar kl 15.00

4/4, 2/5 och 13/6 träffas vi på Hirschenkeller, S:t Eriksgatan 22 och svänger en bägare eller ett glas vin. Välkommen!!

Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96

Friskvård

Välkomna till våra friskvårdsaktiviteter.
Skandias mötesförsäkring gäller.

Akvarellmålning – en onsdag/mån kl 11.00

Om du vill börja måla akvarell eller redan målar, så ta chansen och kom till oss! Vi är en liten grupp som träffas och målar en gång per månad i en studiecirkel inom Studieförbundet Vuxenskolan. Vi målar helt kravlöst utan kursledare men jag hjälper till med vad jag kan. Det är väldigt roligt att sitta med block och penslar och spännande att se vad det blev. Inte alltid som man tänkt sig, men vad gör det!

Vi målar i en lokal vid Fridhemsplan, så det är lätt att ta sig hit med T-bana eller buss. Målningen är kostnadsfri men du får ta med dig eget material; akvarellblock, färger, penslar, vattenburk och papper att torka av penslarna med. Det finns plats för fler så är du intresserad, ring mig!

Du är hjärtligt välkommen!

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

Boule – onsdagar 14-16 (fr o m maj 10-12)

Fr o m 3 april även måndagar 10-12

Vi spelar boule på onsdagar kl 14-16 på Prins Bertils Boulehall på Djurgården april ut. Utomhusspelet vid Wivalliusgatan på måndagar kl 10-12 börjar i april med start 3/4 och fr o m maj även på onsdagar kl 10-12.

Välkommen men ring först!

Börje Järvall, 076-279 95 82

Ann-Marie Hultqvist, 073- 030 81 99

Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30

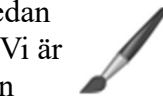
Vi fortsätter och rullar boll (klot) varje tisdag t.o.m. tisdagen 2 maj. Som vanligt håller vi till i Kungsholmens Bowlinghall, S:t Göransgatan 64 (mitt emot Frälsningsarmén). Skor och boll (klot) får vi låna i bowlinghallen.

Samling klockan 12:45 för lottning och utprovning av skor och boll.

Kostnad 40:- per serie. Obs höjt pris! Nya spelare (även nybörjare) är som vanligt mycket välkomna!

Thomas Bäck, 070-830 22 16

thomas.back2@bredband.net



Friskvård

Välkomna till våra friskvårdsaktiviteter. Skandias mötesförsäkring gäller.

Bordtennis – torsdagar 9.30 -11.30

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



Bridge – torsdagar 13.30

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



Essingebidge – 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/Fridhemsgatan vid T-banan. Välkommen att gå med. Ring gärna före.

Lars Roxtorp, 070-646 91 33

Bernt Lundberg, 070-875 08 81



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



Senioryoga - fredagar 10.00 och 12.00

Satyananda yogacenter, Torsgatan 33.

Vid senioryoga kan man sitta på en stol och yogan är anpassad för seniorer.

Avgift termin (8 ggr) 1200:-

Pröva på/drop in pris 200:-/tillfälle

Två grupper: 10.00 -11.30 och 12.00 -13.30

Anmälan och information Marie-Louise

Holmgren, 073-532 00 90, www.pramoda.se

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



Zumba Dans - fredagar 14.00 -15.00

på Marikas Dans Studio, Döbelnsgatan 56. Buss 4 hpl Stadsbiblioteket eller Roslagsgatan. Anmälan till
Maj Hammarberg, 070-872 98 57,
maj.h-berg@hotmail.com



Zumba - vad är det?

En fråga jag ofta får är "Vad är Zumba?" Zumba skapades av en slump av Albert "Be-to" Perez i mitten av 1990-talet när han var danslärare i Colombia. En gång hade han inte med musiken till ett aerobicspass och använde då istället blandad latinamerikansk musik från en musikkassett han hade med och improviserade danssteg för deltagarna. Det blev så uppskattat att Beto fortsatte instruera enligt konceptet.

Det var dock inte förrän han hade gjort flera turer till USA som dels själva begreppet Zumba skapades (namnet är påhittat), dels en affärsplan togs fram år 2001.

Stommen i ett zumbapass är de fyra grundrytmerna salsa, merengue, cumbia och reggaeton. Utöver dessa kan andra rytmer förekomma, som t ex samba, flamenco och disco. Enkla grundsteg i varje rytm kombineras till en danskoreografi och man varvar snabba rytmer med lugnare för att erhålla en typ av konditions- och intervallträning. Zumba kan utövas i två varianter, en mer intensiv och en lugnare. Vi håller oss till den lugnare, anpassad för seniorer, som kallas Zumba Gold. I dansen förbättras kondition och balans och hjärnan stimuleras med häpnadsväckande goda resultat. Att den sen är lustfylld och får endorfinerna att flöda gör inte saken sämre. Vi hoppas i höst kunna börja ännu ett fredagspass för nybörjare och för dem som vill ha ett fortsatt lugnare tempo. Till dess fortsätter vi som förut med pågående dans.

Maj Hammarberg



ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

Nytt
reseprogram
2017 – Se vår
hemsida

SISTA
MINUTEN

Opera på skäret - Madama Butterfly

Tillsammans med Teddy Lundberg, vår egen sopran, får vi uppleva Puccinis "Madama Butterfly", från 1904. Det gamla sågverket med den förnämliga akustiken gör detta till en oförglömlig upplevelse.

Pris: **3 850 kr** 2 dagar, 19 aug

- Bussresa 2 dgr
- Musikkunnig reseledare
- 3 måltider
- Logi inkl frukost
- Konsertbiljett
- Introduktion till operan

För information om denna resa kontakta SPF Kungsholmens reseombud:
Lars Roxtorp 070-646 91 33

Upptäck världen med Reseskaparna

Solens mat & vin i Terracina

En resa för dig som vill uppleva det genuina italienska köket, pittoreska byar och storslagen natur. Tillsammans med vårt värdpar Johan & Lea provsmakar vi lokalproducerade specialiteter såsom ost, vin, olivolja, korv och skinka.

SPF-pris: **13 990 kr** ord. 14 990 kr 8 dagar, 9/5

- Flyg Arlanda-Rom t/r
- Svenska reseledare
- Transfer flygplats t/r
- 10 måltider inkl dryck
- 3 smakprovningar av ostron, ost, vin & skinka

Ljvliga Toscana – fr. **11 950 kr** ord pris fr 1 950 kr 7 dagar, 26 april
Metropolen Berlin – **6 950 kr** ord. 7 450 kr 4 dagar, 17 apr

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

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Långtidsresor till värmen i 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 bla. Arlanda. Välkommen!



Boka din vinterresa nu! 4 veckor

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

Favoriter! (priser från:) 4 veckor 9.900:-

Gran Canaria

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

Teneriffa

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

Våra populäraste vår- och höstresor!

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

Mallorca

fr: **7.900:-**
- Palmanova, Puerto, Pollensa, Alcudia

Costa del Sol

fr: **7.600:-**
- Nerja, Marbella, Almuñecar, Marbella, Torremolinos

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

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

MINA MEDICINER - hur hanterar kroppen, och vi själva, läkemedel? Docent Bengt S Nilsson på Stockholms Sjukhem 30/1 2017

Bengt S
Nilsson
och
Elisabeth
Larsson
Foto
Margareta
Hjalmars-
dotter



Bengt S Nilsson är docent på Karolinska Institutet och har lång erfarenhet av forskning och användning av läkemedel. Han berättar att det har gjorts enorma framsteg de sista 50 åren, främst vad gäller infektionssjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar, astma, magsår och diabetes. Även inom psykiatri, smärta och cancerbehandling har det gått framåt, polio är utrotad och mässling inte längre livshotande. Och så är vi friskare och mer välnärda nu för tiden – 70 % av befolkningen använder minst ett läkemedel. Antibiotika och smärtstillande mediciner ligger på topplistan. Medel mot allergi, depression och högt blodtryck kommer inte långt efter. En del mediciner tas upp i tarmen eller redan i munhålan. Andra bryts ner i levern

och resterande mängd i blodet utsöndras via njurarna. Eftersom både lever- och njurfunktion försämras i takt med ökad ålder får vi äldre allt för stor mängd läkemedel i blodet – även vid normal dos. Många äldre tappar också i vikt vilket även det leder till för stor mängd i blodet. Docent Nilsson gav oss rådet att alltid fråga läkaren om vi har rätt medicinsk dos med tanke på vår vikt. Bättre att börja med en lägre dos.



Läkemedelsnamnen förvirrar ofta. Det finns ett generiskt namn, på substansen t ex Paracetamol. Så sätter tillverkarna sina produktnamn på medicinen som t ex Alvedon eller Panodil. Håll koll på effekten av din medicin. Notera om du t ex blir yr av din blodtryckssänkande medicin, då kan du behöva en lägre dos. Fallolyckor kan mycket väl bero på överambitiös blodtrycksbehandling. Andra biverkningar kan vara muntorrhet, hjärtklappning, diarré eller illamående. Om du får biverkningar eller allergiska reaktioner (oftast hudutslag) ska du genast kontakta din läkare. Berätta alltid för läkaren vilka mediciner du tar, även de receptfria. Vi måste också själva hålla reda på våra läkemedel. Be att få en lista på dina mediciner, vad de är mot, dosering, hur länge du ska ta dem och ev. varningar. Ta gärna ett mobilfoto av listan! På apoteket kan du också alltid få en aktuell lista över dina receptbelagda läkemedel. Är du 75+ och tar fler än fem läkemedel, be om en läkemedelsgenomgång. Ofta kan man ta bort någon medicin. Stort tack till Medicingruppen som ordnat många helt lysande föreläsningar vilket i sin tur gett oss ovärderlig information. Tack också till docent Nilsson och Stockholms Sjukhem. Vid pennan **Margareta Hjalmarsdotter**



Boka tid hos våra gynekologer

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



GynStockholm



PÅ LUPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LÄMNING

Baltzar träfflokal för seniorer på Kungsholmen och Essingeöarna

Bolinders plan 1, 1 tr ned.

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

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

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

Veckoprogram

Måndagar udda veckor 10.00 -12.15

SeniorNet. Surfkafé. Kostnad 50:-

Anmälan till gunilla.brattberg@varkstaden.se

Måndagar 13.00-13.30 Gymnastik med stol.

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

Tisdagar 13.00-14.00 Öppet hus för finsktalande.

Onsdagar 13.00 Baltzars programråd ordnar underhållning, Olika program varje onsdag, oftast musik men 5/4 "Hjärnans åldrande" och 3/5 "Sjukvård på Kungsholmen vid förra sekelskiftet"

Torsdagar 10.00 Mahjong, Även nybörjare

Torsdagar udda veckor 13.00. Film

Torsdagar jämna veckor 13.00. Gympa.

Fredagar 10.00 – 15.00 Fredagsfika

Kungsholmens trygghetsringning

finns också på Baltzar och är till för dig som önskar en kontakt varje dag. Behöver du trygghetsringning? Vill du vara en medhjälpare? För information ring Ulla Pilsäter, 08-653 24 32 eller Margaretha Alming, 08-653 51 31.

Dagsutflykt med lunch

Kungsholmens stadsdelsförvaltning erbjuder dig över 65 år, som av olika skäl har svårt att ta dig ut att följa med på dagsutflykt i minibus.

Utflykterna görs tisdagar och torsdagar och tar cirka tre timmar med stopp vid lämplig restaurang för att äta en gemensam lunch.

Du hämtas vid bostaden och anhörigvårdare eller ledsagare kan följa med. Programmet ser ut ungefär så här: 10.00 Hämtning bostaden; 11.15 Lunch; 13.00 Åter bostaden.

Resan är gratis och du betalar endast för mat och eventuell entréavgift. Utflyktsmålen består av ni gemensamt. Du blir skjutsad av personal som har lång yrkeserfarenhet och som du kan känna dig trygg med. Anmäl om du behöver gånghjälpmedel eller rullstol med på utflykten. Anmälan görs till Baltzar träfflokal, telefon 08-508 08 503

Kungsholmsföreningar

SNK - SeniorNet Kungsholmen

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

SNK har kurser, tematräffar och PC-hjälp.

Vi har också rådgivning inför inköp.

Medlemsavgift 250 kr för 12 månader löpande.

Arnold Gustavsson, 08-653 09 27,

www.seniornetkungsholmen.se

Kungsholmens Kultur - och Hembygdsförening

är en ideell, opolitisk förening som vill bevara Kungsholmens natur, kulturarv och boendemiljö. Årsavgift 175 kr. Ordförande Anders Novak, 070 - 575 23 90, anders.novak@bredband.net

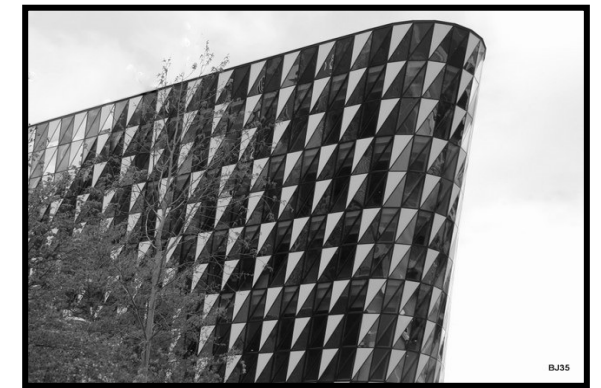
Kungsholmens Sjukvårdsförening,

En stor förmån för oss som bor på Kungsholmen är möjligheten att anlita Kungsholmens Sjukvårdsförening. Det kostar 200 kr/år i medlemsavgift. Sköterskornas besök är gratis. Föreningens sköterskor gör samma saker som distriktssköterskorna.

Bli medlem i Kungsholmens Sjukvårdsförening, 08-650 75 68!

Visning av Aula Medica vid Karolinska Institutet den 1 mars.

Programgruppen hade lyckats få en guidad visning av denna fantastiska byggnad. De tar emot grupper bara när alla studerande är lediga och nu var det ju sportlov. Byggnaden finansierades i grunden av Erling Perssons Stiftelse (grundaren av H&M). De donerade ca 450 miljoner kr och andra stiftelser och privatpersoner ytterligare 100 miljoner. Själva aulan rymmer 1 000 åhörare och är smakfullt inredd och byggnaden utsedd till "Årets Bygge" 2014. Det var en mycket spännande byggnad vi fick se! Tack än en gång till programgruppen! **Lasse Roxtorp** Tyvärr hände samma sak som vid många aktiviteter – vi fick vara 25 men av de 25 per-



soner som anmält sig, kom bara 21. Vi hade en lång väntelista men då var det ju för sent att kalla in några från den. Trist för dem och trist för oss som kämpar och sliter ideellt för medlemmarna. Kom ihåg att lämna återbud!

Bra telefonnummer



- Äldre direkt 08-80 65 65

Måndag och onsdag 08.00 -16.30

Tisdag och torsdag 08.00 -18.00

Fredag 08.00 -16.00

Lördag-söndag 10.00 - 14.00

Äldre Direkt svarar på alla frågor om äldreomsorg. De 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.

- 1177 Mina vårdkontakter och jourläkare

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.



- Mobil tandvård

information hos Äldre direkt, 08-80 65 65 Stockholms stad upphandlar sådana tjänster. Den som har svårt att ta sig till tandläkare kan få tandvård hemma av mobila team, exempelvis Flexident, 08-562 972 77, www.flexident.se. Den mobila tandvården kan ingå i högkostnadsskyddet. **Kontrollera alltid kostnaden innan du bokar tid!**



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

Hjälparen i nöden!

Trygghetsjouren 08-508 40 700

Ring Stockholms stads trygghetsjour vid behov av äldreomsorg av alla slag utanför kontorstid. Trygghetsjouren

- **har jourhandläggare** som kan fatta akuta biståndsbeslut och också tillgång till läkare
- **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 undersköterskor.

Trygghetsjouren är till för dig som skickas hem från sjukhus utan hjälp, för dig som ramlat hemma, för dig som plötsligt blir magsjuk och behöver ren blöja eller för dig som har ångest. Denna fantastiska tjänst finns till hjälp i alla nödsituationer och den kostar inget!

ICE – för information till räddningspersonal och sjukhus

Skriv först in ICE och sedan namnet på en anhörig i mobiltelefonens telefonbok. Om du råkar ut för en olycka eller plötslig sjukdom kan personalen hitta dem fort. Det går att lägga in fler anhöriga under ICE1, ICE2 och så vidare. ICE står för **In Case of Emergency.**





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.

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

21 april

VILLA AKLEJA

Succéresa i repris

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, började samla Acketavlor i tonåren och har idag ca 150 verk i villan. Claes berättar för oss om Acke och andra konstnärer och vi bjuds på kaffe och goda smörgåsar. Linnéa som är operasångerska sjunger och berättar. Bussen avgår från Fridhemsplan kl 10.00 och återkommer före 16.00.

Pris 595:- kr/person inkl buss, guide, föredrag och förtäring.

Arrangör *Linnéa Sallay och Claes Moser*



4 maj

DET NYA STOCKHOLM som växer fram.

Succéresa i repris, 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*



12 – 18 maj

ISLAND RUNT till Vulkanernas och

Sagornas Ö har ett fåtal platser kvar.

Se CKs annons på sidan 6.

30 maj – 2 juni

Bussresa till danska BORNHOLM har ett fåtal platser kvar. Se CKs annons på sidan 6.

10 – 14 juni

SVALBARD OCH SPETSBERGEN

Ingenstans i världen finns någon liknande natur och så många isbjörnar. En resa i ständigt solljus dygnet runt. Se CK:s annons på sid 6 och beställ programblad.

12 juni

Båtresan på HJÄLMARE KANAL är fullbokad med väntelista.

30 juni

OCKELBO SOMMARMARKNAD

I mars 2016 hade vi en uppskattad resa till vintermarknaden i Ockelbo. Många ville också uppleva marknaden på sommaren och den vackra Wij Trädgård som skapats av Lars Krantz (tidigare Rosendahls Trädgård). Bussen avgår från Fridhemsplan 09.30 och beräknas vara tillbaka före 19.00.

Pris 645:-/person inkl bussresa, entré till trädgården, lunch på Trädgårdsrestaurangen, kafferast och så alla marknadsständer. Beställ programblad för info om betalning m m.

Arrangör *SPF Seniorerna Draken*.

19 – 20 augusti

MADAMA BUTTERFLY Opera på Skäret

En kulturresa med operasångaren Teddy Lundberg som guide. Buss från Stockholm. Opera på Skäret vid Ljusnaren, en föreställning som tar ca 3 timmar inkl paus. Därpå en god middag på Hellefors Herrgård.

Dag 2 besöker vi bl a Grythyttans Vårdshus och Carl-Jan Grankvists Restaurangskola där vi äter lunch. Beställ utförligt programblad.

Arrangör *Reseskaparna*, se annons sid 14.

18 – 31 januari 2018

MAE PHIM - THAILANDS PÄRLA. Vi

har haft ett antal resenärer till detta paradis de senaste åren som återvänt flera gånger! Se CK:s annons på sidan 6. Beställ programblad.

Karlsson & Uddare

FASTIGHETSMÄKLARE

Goda råd och rakt på sak.

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

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

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

Välkommen att kontakta mig!

Mats Uddare

070 73 63 866

mats@karlssonuddare.se

Vill du veta
värdet på din
bostad?
Kontakta mig!

08 522 301 00 karlssonuddare.se

BIRKASTAN – VASASTAN
Rörstrandsgatan 3

BROMMA – ANNEDAL
Emils Gata 20

ESSINGEÖARNA – FREDHÄLL
Primusgatan 77

HORNSBERGS STRAND
Franzégatan 58

KUNGSHOLMEN
Norr Mälarstrand 62

SALTSJÖBADEN
Gamla Skolvägen 36



Ingegerd Lindqvist

Slottsbacken 2 A lgh 1102
11130 STOCKHOLM

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

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ

Nära dig på Kungsholmen

Det vore trevligt att träffa dig. Kom in när du har vägarna förbi eller boka en tid för rådgivning, så ser vi över din ekonomi tillsammans. Hos oss kan du räkna med snabb service och ett personligt engagemang.



**Varmt välkommen till något
av våra fyra bankkontor på
Kungsholmen.**