



DRAKEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Nr 3 - 2016



Välkomna till höstens alla program!

Observera anmälningstiden för besöket på Tyresö slott 2/9 och
PUB-träffen 6/9 (sid 12).

Höstens kalendarium ligger som bilaga för din anslagstavla. Vi testar att skicka tidningen
utan omslag så vi är intresserade av att få veta om alla fått det.

Ring 08-654 39 45 om du saknar kalendarium så skickar vi ett nytt.

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

Välkommen till
**Fridhemsplans
Äldremottagning**

För dig som är 75 år och äldre erbjuder nu
Fridhemsplans Vårdcentral en särskild mottagning.

På Äldremottagningen får du en fast vårdgivare och
en säker och professionell vård. Du får tillgång till ett
 eget telefonnummer som vi svarar på personligen när
du ringer vardagar mellan klockan 8 och 17.

Vi hjälper bland annat till med genomgång av
läkemedel, vårdplanering, samordning med hemtjänst
och rehabilitering samt hälsofrämjande gruppaktiviteter.

Välkommen till en trygg vård på
Fridhemsplans Vårdcentral.



**FRIDHEMSPLANS
VÅRD CENTRAL**

Drottningholmsvägen 5
112 42 Stockholm www.fpvc.se
08-12 13 35 00

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	bsaborgstrom@yahoo.se
Loolie Lind , medlemssekr	08-751 05 69	070-306 18 90	loolie.lind@gmail.com
Barbro Glantzberg , kassör	08-695 01 54	070-728 39 05	barbro@glantzberg.se
Thorvald Ehn	08-19 37 71	070-946 71 81	thorvald.ehn@telia.com
Birgitta Jonsson , Draken	08-654 39 45	076-827 00 19	frujonsson@gmail.com
Inger Larsson , program		070-525 07 79	inger.larsson22@comhem.se
Anna Söderström	08-656 56 30		anna.soderstrom@privat.utfors.se

Org.nr 802403-0564

Plusgiro 32 04 61-7

Plusgiro Besök & utflykter (programgruppen) 67 33 16 - 6

Plusgiro Resor (Lars Roxtorp) 67 20 86-6

Kontakt

Telefonvarare 08-650 12 04
E-post kansli@spfdraken.se

Postmottagare

Birgitta Jonsson, 08-654 39 45, 076-827 00 19
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 070-263 47 06
balthn@gmail.com

Pensionärsrådet, SPR

Birgitta Dangården, v ordf 070-292 51 73

Programgruppen

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79

Medicingruppen

Elisabeth Larsson, ansvarig 070-601 09 46

Resor

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

Luncher

Ulla Fernberg 070-467 81 02

Teater

Solveig Larsson vard. 9-10 08-549 010 96

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Birgitta Borg 070-731 71 98

Redaktör

Birgitta Jonsson 08- 654 39 45

Annonser

Lars Roxtorp 08-646 91 30
Karl Ivar Borg 073-954 06 96

Annonspriser:

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 En del av Färgtryckarn
08-445 40 30, info@vallingbytryckeri.se
www.vallingbytryckeri.se

Draken nr 4 2016 kommer ut i vecka 46

Manusstopp 17 oktober

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 33 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 10/11.

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 boulevards) eller på väg till eller från dem kan du få ersättning - begär blankett från SPF Seniorernas förbundskansli, 08-692 32 50.

!!! Viktigt om hemförsäkring när annan har nyckel !!!

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 må – fre 9.00 - 12.00

Besöksadress Hantverkargatan 25 B

Box 225 74, 104 22 Stockholm,

www.spf.se

info@spfseniorerna.se

Stockholmsdistriktets medlemsförmåner

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

Auktionshuset Metropol, 08-673 48 80

www.metropol.se

Bl a rabatter och kostnadsfria värderingar

Länsförsäkringar, 08-562 834 00

www.lansforsakringar.se/stockholm

Rabatt på försäkringar och årsavgifter

Ortopedservice, 08-21 23 23

www.ostockholm.se. 10 % rabatt på skor

Sankt Eriks Begravningsbyrå, 08-120 930 10,

www.sankteriksbegravning.se. Förmånliga rabatter på

byråns redan innan låga priser

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

Stockholm Medical Office, 08-545 816 70

www.stockholmmedicaloffice.se

Rabatt på åldersanpassad hälsokontroll

IF, 0770-82 40 00

www.if.se/spf Rabatt på försäkringar

Tekniska Museet, 073-999 13 77

100: - inträde på fredagar (ord. pris 150:-)

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

Studieförbundet Vuxenskolan se annons sid 24

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

Alltid specialpriser. Uppge koden SPFSTO

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

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**

Med SPF till badparadiset Mae Phim i Thailand

31/1 – 13/2 2017 (sista anm. dag 25/10 -16)

Mae Phim är ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare, fantastiska badstränder och spännande utflyktsmöjligheter. Här firar Bangkokborna sina ledigheter och priserna ligger avsevärt under de "syndfulla" och stökiga orterna i södra landet. **Värd Christer Kullberg**

Pris/person i dubbelrum 19.985:- (efter SPF-rabatt 2000:-) Enkelrum + 2.400:-

Ingår: Flyg samt transporter till och från flygplatsen, boende på hotell Princess Beach, frukostar och middagar, 3 ggr kroppsmassage, utfärder värda ca 2000:-, dricks under måltider och utfärder.

För fullständigt dag-för-dag-program och övrig information kontakta Lars Roxtorp. Ring 08-646 91 30 eller 070-646 91 33 E-post larsroxtorp@gmail.com



Cornwall - Sydvästra England

Vår besöker grevskapen i Somerset, Wiltshire, Dorset, Devon och Cornwall tillsammans med vår englandskännare Jöran Nielsen. Vår resa går via gröna kullar, låglänta hedar, romerska minnesmärken och en lång brokig kust.

Pris: **13 750 kr** ord. 13 950 kr **7 dagar, 17 oktober**

- Flyg Arlanda-London Gatwick t/r
- Del i dubbelrum med frukost
- 6 måltider
- Besök & inträden enligt program

Glöm inte boka höstresan!

Historiska Berlin

Berlin är en av Europas mest kända och besökta metropoler tack vare sin kulturella och historiska status. Staden har en rik historia och är känd inte minst för att ha varit delad under lång tid mellan öst- och västblocket.

SPF pris: **5 950 kr** ord. 6 500 kr **4 dagar, 9 oktober**

- Flyg Arlanda-Berlin t/r
- Del i dubbelrum med frukost
- 2 måltider
- Besök & inträden enligt program

Reseskaparnas Julkonsert inkl julbord 2016 – 890 kr 1 dag 7 dec
Nyår Värmland med Les Misérables – 3 950 kr 2 dagar 31 dec

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.

08-94 40 40 www.reseskaparna.se

DRAKEN

7

Stroke och rehabilitering

SPF Seniorernas stockholmsdistrikt och Stockholms Sjukhem anordnade i våras en föreläsning om stroke. Föreläsarna var Ellinore Rickardsson-Larsson, överläkare i neurologi, samt en fysioterapeut och en arbetsterapeut.

Jag själv hade en stroke för två år sen så jag var nyfiken. Och jag var inte ensam, det var redan fullsatt när jag kom dit.

Det var en positiv förmiddag med information om allt som går att göra. Återhämtningen fortsätter under lång tid efter en stroke, flera år, och man ska ta vara på alla möjligheter till rehabilitering man kan få. När jag skrevs ut från sjukhuset hade jag med både hjälpmedel och remisser och träffade de första veckorna hemma både läkare, fysioterapeut (= sjukgymnast), arbetsterapeut och kurator. Jag hade tur och blev väldigt snabbt nästan helt besvärsfri men om jag behövt hade jag dessutom kunnat få hjälp av logoped, neuropsykolog m fl. Man kan också få rehabiliteringsperioder t ex på Stockholms Sjukhem.

Det här låter väl bra! Men som ofta finns det en hake: man får fixa det själv. Många blir utan för att de inte vet vad de kan få. Det är också lätt att tro att man automatiskt får den rehabilitering som finns. Särskilt den som bor



på äldreboende löper risk att bli utan. Där finns fysioterapeuter men deras uppgift är att handleda personalen så att de i sin tur kan träna de boende i att klara sig själva. De boende får fixa rehabilitering själva utanför boendet. Mera om rehabilitering i kommande Drakar. På föreläsningen var också Marie Svendenius vars man haft en stroke. Hon har skrivit en bok om vad som hände sedan och hur hon löst alla problem. Framför allt finns faktauppgifter om vad man kan få för hjälp och vart man ska vända sig. Boken heter *Stroke-och sedan...?* och är utgiven på IDUS förlag, 031-762 08 99, www.idusforlag.se **Birgitta Jonsson**

Kungsholmens trygghetsringning

För dig som bor ensam kan det vara tryggt att tillhöra trygghetsringningen. Den har sitt säte på Baltzar och sköts av SPF Seniorerna Kungsholmen S:t Erik.

Trygghetsringningen fungerar så att du anmäler dig till den och också lämnar ett telefonnummer till en kontakt som kan hjälpa dig om något hänt.

Sedan ringer du till en telefonsvarare varje morgon. Den avläses alla dagar och om du inte har ringt kontaktas den person du uppgett som din kontakt.

Om du vill anmäla dig till trygghetsringningen eller om du vill vara med och lyssna av telefonsvararen - ring en av oss

Ulla Pilsäter, 08-653 24 32,
Margaretha Alming, 08-653 51 31



**GynStockholm**

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

Remiss behövs inte.

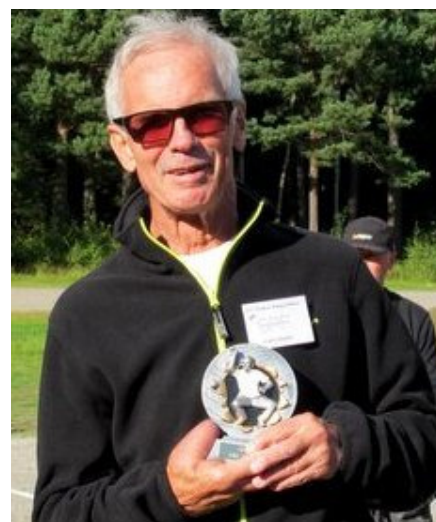
GYNSTOCKHOLM St: GÖRAN
St: Görans sjukhus, Friskvårdsvägen 1
Telefon: 08-120 755 00
www.gynstockholm.se

Ordföranden har ordet



Har vi haft ljumma vindar denna sommar?
Javisst, helt underbara och dessutom lagom med regn för de fantastiskt goda sommarkantarellerna. Efter en kort sejour på Gotland/Fårö under Almedalsveckan har jag som vanligt tillbringat sommaren i Roslagen. Nu, i början av augusti, rycker arbetet i Draken närmare och huvudet börjar sakta vänja sig vid att tänka och planera. Till att börja med en planeringsdag för styrelsen som fortsättning på den maj!
Lokaler är ett ständigt bekymmer för oss, men vi ser nu en ljusning; Västermalms församling har beslutat sänka lokalhyran för oss och Stadsdelsnämnden har kallat pensionärsföreningarna till ett möte om hyra av Baltzar efter kl 16 d v s kvällstid. Det skall bli mycket intressant!
Orsaken till min resa till Gotland var bl a att jag som alla ledamöter i förbundsstyrelsen är kontaktperson för några distrikt som saknar ledamot i styrelsen. För min del är det Gotland, Sörmland och Västernorrland. SPF Seniorerna sparade i år in pengar genom att färre från förbundsstyrelsen och centrala kansliet deltog i Almedalsveckan. Då beslutade fem distrikt att sända representanter för att hjälpa till en dag i SPF seniorernas tält. Där talade vi oss varma för vår organisation förstås och fick åtskilliga besökare att skriva på förbundets KONTANT-UPPROR och dessutom hade vi ett eget miniseminarium.
En grupp inom förbundsstyrelsen har arbetat fram ett program mot ålderism: *Programskiss*

för äldrespekt och seniorers likaberättigande. Det är nu ute på remiss till alla distrikt. Därefter träffas vi igen för att sammanställa de svar vi fått in och sedan blir det en ny remissrunda. Det färdiga resultatet ska föreläggas 2017 års kongress i Gävle.
Draken har en arbetsgrupp bestående av medlemmarna i stadsdelens pensionärsråd, SPR. Den förbereder frågor till pensionärsrådet och har nu slutfört en undersökning av hur hemtjänsten på Kungsholmen fungerar (sid 17). Ett svårt arbete som dess ordförande Birgitta Dangården informerade om vid en av vårens Drakenträffar. Stort tack för ert arbete!
Stort tack också till Curt Jandér som gett järnet för boulen de senaste två åren. Curt har nu överlämnat huvudansvaret för boulen till Börje Järwall, som redan arbetat med boulen tillsammans med Curt, och till Ann-Marie Hultqvist som länge varit med i Drakarna. Det är en verksamhet med go de nu tar över. Tack Curt för ditt engagemang och trevligt att du finns kvar i Drakarna.



Curt Jandér med Drakarnas pris som 3e förening i stockholmsdistriktet 2015

Polisen centralt har tillsammans med SPF Seniorerna och PRO utarbetat ett program för att i möjligaste mån förhindra brott mot äldre. Många av landets föreningar har börjat arbeta med programmet. I Stockholm har brott mot äldre ökat markant därför inbjuder vi polisen till Drakenträffen den 21 september.
Men nu fortsätter vi att njuta av sensommaren!
Birgitta Borg



KUNGSHOLMENS SENIORDAG

torsdag 6 oktober 2016 10.00 – 15.00

Parmmätargatan 3, buss 3 och 50 hpl Kungsholms kyrka

Årets tema Livskvalitet. Vad ger oss ett trevligt seniorliv?

Fri entré! Lotteri med fina vinster!



- 10.00 Välkomsthälsning och inledning
- 10.10 Motionens betydelse för vårt välbefinnande Carina Sjöberg, Friskis & Svettis
- 11.00 Pausjympa Monica Landers, Friskis & Svettis
- 11.10 Musiken – vilken påverkan har den på oss? – Peder Hofmann, chef för UFA, Musikhögskolan
- 11.50 En bra bok i soffan – kan det bli bättre? *Talare ej klar*
- 12.30 Lunchsmörgås
- 13.10 Resor gör vårt liv rikare – Lalle Bergenholtz, globetrotter och mångårig reseledare
- 13.50 Pausjympa Monica Landers, Friskis & Svettis
- 14.00 Musikunderhållning – Swing Time Band
- 15.00 Lottdragning och avslutning

Alla seniorer hälsas hjärtligt välkomna! SPF och PRO på Kungsholmen

SPONSORER Kungsholmens stadsdelsnämnd, ABF och Vuxenskolan

Stockholms Stads anhörigvecka 3-9 oktober 2016

Du som stödjer, vårdar eller hjälper någon i din omgivning gör en stor och viktig insats. Kunskap, kontakt och avkoppling är ledorden för innehållet i veckan. Du som vårdar eller på annat sätt stöttar en anhörig ska känna dig varmt välkommen! Möt representanter från staden, olika organisationer – och inte minst: andra i samma situation. **Plats: Baltzar träfflokal**, Bolinders plan 1, n.b. Anmälan: anhorig_innerstaden@stockholm.se eller 08-508 089 37.

Programmen nedan äger rum på Kungsholmen. Många fler programpunkter finns på www.stockholm.se/anhorigvecka

Måndag 3/10 14.00–16.30 Föreläsning:

”Hur ska jag orka?”

En inspirerande föreläsning om att vara anhörig när bördan börjar bli för tung. Med Lars Björklund, författare och f.d. sjukhuspräst.

Fredag 7/10 12.00–15.00 Sopplunch och

föreläsning: Stress och coping

Satu Bermell om stress och coping – att hantera livets påfrestningar. Begränsat antal platser.

Kungsholmens kultur- och hembygdsförening. En ideell, opolitisk förening som vill bevara Kungsholmens natur och kulturarv och genom olika aktiviteter ge ökad kunskap om Kungsholmens historia.

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

Kungsholmens Sjukvårdsförening

John Ericssonsgatan 13, **08-650 75 68.**

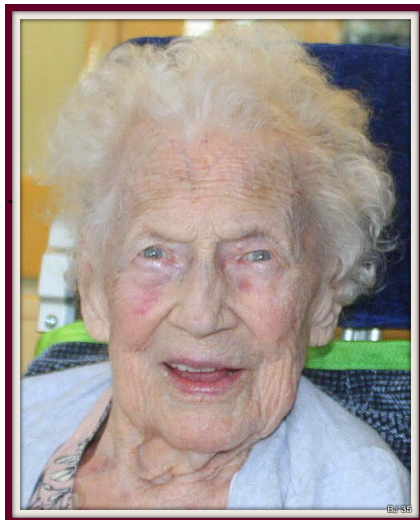
Föreningens sjuksköterskor ger gratis vård till föreningens medlemmar utan stress.

Slipp telefonköer.

Bli medlem för 200 kr om året.



Ingrid Olrog 100 år



Ingrid Olrog

Vår medlem Ingrid Olrog fyllde 100 år den 22 juni vilket hon firade med champagne och prinsesstårter tillsammans med barn, barnbarn och barnbarnsbarn samt vänner. Ingrid föddes i Stockholm och bodde på Karlbergsvägen och i Smedslätten under sin uppväxt. Hon började på Statens Vattenfallsverk 1937 som sekreterare och tog med tiden tjänst på ett kraftverksbygge i Midskogsforsen i Jämtland där hon träffade sin blivande make Tage. Familjen bodde i många år i Bromma och flyttade 1962 till Kungsholmen och flyttade in i det då nybyggda så kallade Erlanderhuset. Ingrid började sin politiska karriär i Högerpartiet inom kyrkopolitiken i Bromma och senare i St Göran. Efter det satt hon i stadsfullmäktige i 12 år och i landstinget i 5 år. Ingrid var med och startade Kungsholmens hembygdsförening på 70-talet och var dess vice ordförande fram till ca 2010.

Morten Olrog

Vattengympa? Eller bara gympa?

Trampoolin är ett företag som har köpt baby-simmet på Södra Agnegatan 20. Jag har pratat med dem om att vi i Draken skulle starta en gympa- och vattengympagrupp. För att se om det finns intresse startar vi med att pröva på två gånger, **tisd 13/9 13-15 och torsd 15/9 12-14. Dessa dagar är gratis.** Meningen är att vi ska testa både gympa och vattengympa och få en uppfattning om lokalen. Om vi beslutar att fortsätta kan det bli kort, med ett pris på ca 100kr/gång.

För att få ordning på torpet så inte alla kommer samma dag -anmäl er till

Karl-Ivar Borg 073-954 06 96



Kom och pröva på!! Bassängen är 12 x 6 meter

Häftig skulptur i Stadshusträdgården



Har ni sett Näcken i Stadshusträdgården. Han ligger i stengläggningsen innanför balustraden mot vattnet allra längst bort åt väster. Han är egentligen en fontän, som sprutar vatten med sin runda trutande mun, men nu verkar han torrlagd, stackarn. Han håller fiskar och kräftor i händerna. Det roligaste med honom är att han kan rulla med ögonen på riktigt, de är lösa kulor så man kan få honom att titta åt olika håll med dem, som en kräfta, populärt hos barnbarnen. Skulptören är Tore Strindberg. Vi går ofta hit med glassar som vi köper hos Café Eldkvarn om hörnet. Här finns sköna bänkar, vacker utsikt och det är nästan alltid lä.

Birgitta Jonsson

PROGRAM

Drakenträffar

Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till Drakenträffarna kl 13.00 två onsdagar under hösten 2016. Pga att Frälsningsarmén vill använda lokalerna på S:t Göransgatan 61 för egna aktiviteter så kan vi fortsättningsvis inte disponera deras lokaler för våra möten. Hittills har vi haft svårt att hitta nya, lämpliga lokaler för Drakenträffarna och därför har vi planerat in endast två träffar under hösten. Pga osäkerheten kring lokalerna har vi inte heller engagerat några föreläsare till höstens möten, men vi bjuder dock som vanligt på någon form av nyttig och lärorik information. På mötet serverar vi kaffe och smörgås och umgås ett par timmar tillsammans i trevligt sällskap. **Entré 40 kr.** Entrébiljetten gäller som lott till vårt kaffelotteri.

Drakenträffar

Onsdag 21 september 13.00

Plats **Brommarummet, Essinge kyrka, Stora Essingen**

Polisen informerar om hur vi äldre kan skydda oss mot brott och bedrägerier

Färdväg: Buss nr 1 till Essingetorget



Onsdag 23 november 13.00

Plats **meddelas i Draken nr 4/2016**

Vi dricker adventskaffe med något gott till och tjuvstartar julen med ett jullotteri.

Torsdag 15 december 13.00

Jullunch på Tranebergssstugan, Tranebergsslingan 2, Bromma

Lunchen inleds med värmande glögg och därefter bjuds det på ett traditionellt svenskt julbord med alla delikatesser som hör ett riktigt julbord till. Efter att vi avnjutit allt det kalla och småvarma bjuds det på kaffe och dessertbord. Dryck som ingår är julöl. Övriga drycker betalar var och en själv.

Pris: 390 kr

Maxantal: 75 personer

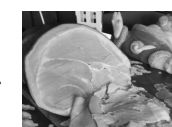
Anmälan senast 5/12 genom inbetalning av 390 kr till vårt plusgirokonto 67 33 16-6.

Glöm inte att ange "jullunch" och ditt namn på inbetalningen. OBS! Anmälan kan endast göras på detta sätt.

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 Tranebergssstugan.

Vid förhinder återbetalas pengarna endast till den som lämnat återbud till

Inger Larsson 070-525 07 79, till telefonsvararen 08-650 12 04 eller kansli@spfdranken.se.



Öppet hus för våra medlemmar
Torsdagarna 22/9, 27/10 och 24/11
17.30-20.00



För **70 kr** får ni två glas vin eller alkoholfritt med något gott att äta till.

Vi fortsätter med våra temabufféer och likaså med vinlotteriet som under våren blev ett uppskattat inslag. Och så får ni trevligt sällskap! Platsen är

Stadsmissionen, Fleminggatan 66. Välkomna!

BIO BIO BIO BIO BIO BIO
Gå på bio med Draken första måndagen i månaden 5/9, 3/10, 7/11 och 5/12

Ca en vecka före aktuell dag meddelar vi vilken film och biografi vi valt och exakt tid. Vi träffas sedan på den aktuella biografen för att se filmen tillsammans.

Ingen föranmälan behövs, det är bara att dyka upp på biografen vid utsatt tid, biljetten ombesörjer du själv.

För att få information om vilken film vi valt anmäl dig med telefonnummer på telefonsvararen 08-650 12 04 eller kansli@spfdranken.se. Har du redan lämnat intresseanmälan behöver du inte göra det igen.

Ansvarig för val av film är programgruppen.

Besök och utflykter

Anmälan

på telefonsvarare 08-650 12 04 eller via e-post kansli@spfdranken.se eller på lista vid Drakenträff eller Öppet hus.
Anmäl inte på mer än ett sätt och inte till den person som står som mottagare av återbud.

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 du då slipper betala och din plats kan gå till någon annan. Återbud kan lämnas på telefonsvararen, via mail eller till den/de personer som anges sist i aktiviteten.

**Varmt välkommen!
Programgruppen**

Tyresö slott & park

Torsdag 15 september 12.00

Guidad visning

Samling: 11.30 vid Slottet

Färdväg: Buss 875 fr

Gullmarsplan till hållplats

Tyresö kyrka/Tyresö slott.

Restid 32 min.

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 dem 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) byggde markisen om slottet i en nationalromantisk anda med 1600-talsslottet som förebild och det visar idag ett fantastiskt hem från sekelskiftet 1900.

Markis Lagergren testamenterade Tyresö-egendomen till Nordiska museet 1930.

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

Pris: 75 kr. Betalas kontant på plats

Maxantal: 30 personer

Anmälan senast fredag 2 september

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

eller Solveig Hornbeck 070-242 47 22,

solveig.hornbeck@gmail.com



Filmstaden Råsunda

Filmhistorisk guidning och därefter fika

Onsdag 5 oktober 14.00

Samling: 13.45 vid Portvaktstugan strax innanför grindarna till Filmstaden, Greta Garbos väg 3

Färdväg: T-bana blå linje nr 11 till station

Näckrosen uppgång Råsundavägen

Pris: 140 kr. Betalas kontant på plats

Maxantal: 30 personer

Vi får en cirka 45 minuter lång guidad tur i Filmstaden i de filmhistoriska kvarteren. Vår guide berättar om de filmer som spelades in här och om de filmpersonligheter som var verksamma här när Filmstaden var Sveriges Hollywood. Vi får också se Peter Lindes nya staty Teatervagnen som är den allra senaste hyllningen till detta anrika område. Den guidade turen sker mestadels utomhus så ta en extra tröja om vädret ser strängt ut.

Vi avslutar besöket i Portvaktstugan där man dukar upp kaffe/the och kakor för oss.

Anmälan senast fredag 23 september

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

eller Solveig Hornbeck 070-242 47 22,

solveig.hornbeck@gmail.com

Pubträffar

tisdagar 6/9, 4/10, 2/11 och 6/12 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.

Så välkommen till vin- och ölhävnings i glada

vänners sällskap! **Karl-Ivar** 073-954 06 96



Farmacihistoriska museet

Onsdag 26 oktober 13.30

Guidad visning

Adress: Wallingatan 26 A

Samling: 13.15 vid porten

Pris: 100 kr. Betalas kontant på plats

Maxantal: 15 personer

Farmacihistoriska museet invigdes 1985 och ägs och förvaltas av Apotekarsocieteten. Museet visar föremål från apotek och läkemedelsindustri som har tillkommit genom insamling och donationer från apotek, företag och privatpersoner. Visningen tar ca 1 timme. **OBS! Museet ligger i en äldre byggnad med branta, trånga, slitna trappor som inte i något avseende är handikappanpassade.**

Rollatorer kommer t.ex. inte fram.

Anmälan senast måndag 17 oktober

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

inger.larsson22@comhem.se eller

Solveig Hornbeck 070-242 47 22,

solveig.hornbeck@gmail.com



Konstvisning i Folksamhuset

Tisdag 6 december 17.00 – ca 18.30

Adress: Bohusgatan 14

Färdväg: T-banans gröna linje till Skanstull

Samling: 16.45 i kundhallen

Pris: 20 kr för enbart visning och 140 kr inkl smörgås och vin. Betalas kontant på plats

Maxantal: 20 personer

Folksamhuset invigdes 1960 som huvudkontor för försäkringsbolaget Folksam. Arkitekter var Nils Einar Eriksson och Yngve Tegnér. Vi får se detaljer i arkitekturen och interiören med specialbeställda möbler och armaturer t ex en gobeläng formgiven av Barbro Nilsson, bronsskulpturer av Carl Eldh, målningar av Isaac Grünewald och glasmosaik av Sven X:et Eriksson.

Den guidade visningen börjar i kundhallen därefter går vi från markplan ända upp till plan 27 och Malmstengalleriet.

Efter visningen serveras smörgås och vin till dem som önskar. Beställs i samband med anmälan.

Anmälan senast fredag 25 november

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

inger.larsson22@comhem.se eller

Solveig Hornbeck 070-242 47 22,

solveig.hornbeck@gmail.com



Besök tillsammans med SPF

Seniorerna Kungsholmen S:t Erik

Hansers Kulturbiograf

Onsdag 9 november 13.00

Adress: Kommendörsgatan 28 (Buss 54 till hållplats Karlavägen, gå tillbaka 50 m och in på Kommendörsgatan)

Anmälan: Senast måndag 10 oktober till telefonsvarare 070-550 39 19 eller e-post violasolvej@gmail.com

Betalning: 180 kr senast 20 oktober till plusgirokonto 20 72 05-6 (S:t Erik). Obs! Meddela namn och datum 9 nov. I priset ingår ett glas vin eller alkoholfri dryck.

OBS! Både anmälan och betalning görs till SPF S:t Erik, inte till Draken

Program: Jordi Arkö – *Röde Orm* och

Birgitte Söndergaard – *Med konsten i*

huvudrollen

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

Anders Hanser läste en stor artikel på flera sidor i Dagens Nyheter om *Birgitte Söndergaard* och blev nyfiken. Efter de hade träffats, såg han möjligheten att skapa ett spännande filmporträtt som han kallat *Birgitte Söndergaard – Med konsten i huvudrollen* är en härlig konstupplevelse på nästan en halvtimme.

Jordi Arkö är målare och grafiker. Hans mest kända konstnärliga uppdrag är den bildliga tolkningen av världens mest lästa vikingaepos, *Röde Orm*, med 210 litografier och en 90 meter lång textil bildberättelse - världens längsta textila bonad - framställd av Handarbetets Vänner. Bildberättelsen visades för första gången i Stockholm 1991 på Liljevalchs och därefter på en rad konstmuseer världen över.

År 2016, 25 år efter premiärvisningen, gjorde **Anders Hanser** sin film *Röde Orm* om det stora konstprojektet. **Björn Granath** läser **Frans G Bengtssons text** till musik av **Ralph Lundsten** och bilder av **Jordi Arkö**. Resultatet har blivit en riktig skröna på 50 minuter. Ev. återbud lämnas till S:t Eriks telefonsvarare 070-550 39 19



Friskvård

Välkomna till höstens roliga och nyttiga friskvårdsaktiviteter
Skandias mötesförsäkring gäller vid våra aktiviteter.

Akvarellmålning – en onsdag/månad 15.00

Du som målar eller funderar på att börja måla akvarell, ta chansen och kom till oss, en liten grupp som träffas i en lokal vid Fridhemsplan, och målar. Vi målar helt kravlöst så lämna prestationsångesten hemma. Fr o m i höst är vi en studiecirkel inom Studieförbundet Vuxenskolan, cirkeln är kostnadsfri men du får ta med eget material - akvarellblock, färger, penslar, vattenburk, m.m. **Vi har plats för fler så är du intresserad, ring mig! Du är hjärtligt välkommen!**

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

Bordtennis – torsdagar 9.30 -11.30

i parklekens lokaler i Kronobergsparken
Sten-Luther Eriksson, pontonjar@ownit.nu
Start 1/9

Boule – onsdagar 9.45 - 12.00

Boulebar i gården till T-banestationen
Rådhusets östra ingång. Klot finns att låna.
Start 5/10

Fram till 5/10 spelar vi måndagar och onsdagar 10.00 på grusplanen vid Wi-valliusgatan 11 om det inte regnar för mycket. Ta med egna klot och fika. **Välkommen att börja spela med oss men ring först!**

Börje Järvall, 076-279 95 82

Ann-Marie Hultqvist, 073- 030 81 99

Bridge – torsdagar 13.30

på Fyrverkarbacken 21
Lil Danielsson, 08-656 32 85
lil.danielsson@privat.utfors.se
Start 15/9

Essingebriège – tisdagar 10.00

Essingestråket 5 i Stora Essinge IPs lokal.
Buss 1 till hpl Torget el buss 56 till hpl Stenkullavägen. Vi välkomnar nya spelare.
Ring mig om du vill vara med och spela.
Eva Sandgren, 070-649 63 0
Start 6/9

Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30

Nu hälsar vi gamla och nya bowlare välkomna till höstsäsongen. Skor och boll (klot) får vi låna gratis i bowlinghallen, **Kungsholmens Bowlinghall, S:t Göransgatan 64** (mitt emot Frälsningsarmén). Samling senast 12:45 för lottning och utprovning av skor och boll. Kostnad 35:- per serie.
Start 27/9 sedan varje tisdag t o m **13/12**
Thomas Bäck, 070-830 22 16

Golf på Bromma GK varannan tisdag (udda veckor) 11.00

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. Anmälan senast 16.00 måndagen före till **Berit Thorsell, 070-392 10 52**

Senioryoga åtta gånger 2/9 – 28/10

Två grupper: fre 10.00 -11.30 och 12.00 -13.30
Grupp 1 - lättare rörelser sittande på stol
Grupp 2 - på yogamatta för dig som är rörligare
Satyanandas yogacenter, 1 tr ned Torsgatan 33 (S:t Eriksplan). 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

Zumba Dans - fredagar 13.00 -14.00

Marikas Dans Studio, Döbelnsgatan 56.
Buss 4 hpl Stadsbiblioteket eller Roslagsgatan.
Både minne och hjärna mår bra av fysisk aktivitet. Musik skapar en lustfylld träning. SPF erbjuder ett danspass speciellt tänkt för seniorer; glad musik och enkla steg i lugnt tempo.
Zumba Fitness, Miriam Ponce de Leon.
Anmälan till Berit Thorsell, 070-392 10 52
Start 2/9

Man ska aldrig säga...

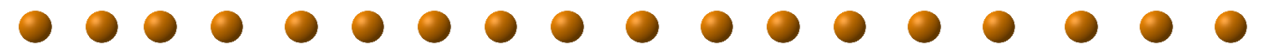
Det finns ett gammalt visdomsord som säger att man aldrig skall säga aldrig. Det där ordet aldrig har jag tillämpat med skiftande framgång under åren som gått. Redan tidigt sa jag att jag aldrig skall äta grönsaker eller ost. Till bekantas förvåning och många närståendes förskräckelse och förfäran har jag, bortsett från några inlagda rödbetor och rårivna morötter, hållit löftet. Brottet mot kostcirkeln verkar fungera, jag har trots allt fyllt 79! Min militärtjänst gjorde jag i Sundsvall och fann snart att den staden kommer jag aldrig att återvända till. Jag kände mig som soldaten som en gång diktade: Det finns en plats på jorden där solen aldrig ler, den platsen heter Boden dit vill jag aldrig mer. Så kände jag för Sundsvall och mitt löfte var ristat i sten, trodde jag. Tjugo år senare ringde dom från Norrlands enda sjudagarstidning och frågade om jag ville bli nyhetchef. Leasingbil och hjälp med villaköp ingick, så flyttlasset gick tillbaka till Sundsvall.

Ett annat av mina tvärsäkra löften var att jag aldrig skulle flytta till Stockholm. Hellre en

stor fisk i en liten damm än en liten i en stor. Stockholmarna kallade vi aldrig för 08:or, vi sa alltid 99:or för de var ju inte riktigt 100. När det så var dags för pension undrade Presens pensionskassa om jag inte ville ha en stor hyresrätt på Norrtullsgatan, 75 meter från Odenplan och eftersom min älskade hustru är barnfödd i Fredhäll var det lätt att bryta det löftet. Min syster och hennes man var övertygade om att jag skulle bli, om inte mördad så i vart fall misshandlad inom en månad. Den enda brottslighet jag drabbats av i huvudstaden var en full polack som försökte sälja smuggelcigaretter.

Ett annat storstilat aldriglöfte var att jag aldrig skulle gå med i någon förening. Fri och obunden skulle man vara. Det höll jag också, bortsett från tre år i Rotary som ingick i och bekostades av jobbet. Men när vi flyttade till Kungsholmen var jag snart med i SPF och har deltagit i resor, spelar boule och bowling och nu skriver jag i Draken. Tänk så det kan gå här i livet!

Nicke Dahlberg



För de modiga!



Sugen på att göra något annorlunda?

Pröva ”Yogaire (eller Antigravity Yoga) – en fantastisk träningsform som kombinerar yoga, pilates, balett och konditionsövningar vid stång. Man tränar i hammocks, hänger upp och ner, sträcker ut, andas och mår strålande. Något magiskt händer i kroppen när man hänger upp-och-ner. Endorfiner frisläpps, mage och tarmar ruskas om. Otroligt bra för rygg och ben. Och det är tyngdkraften som gör jobbet. Detta har blivit min favoritträning sedan nästan två år tillbaka. Titta på bilderna och vill du veta mera så gå in på www.yogaire.se. Eller ring mig 070-541 45 70.

Från och i hängmattan **Margareta Hjalmarsson**

Övriga aktiviteter i Draken

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. Gruppens medlemmar har haft olika yrken inom vården. *Tyvärr har vi inte längre någon läkare i gruppen. Du som är läkare och intresserad av att vara med - kontakta Elisabeth Larsson.*



Föreläsning

”Går vägen till hjärtat via munnen?”

Torsdagen 22/9 15.00

En spännande, lärorik och humoristisk föreläsning av **Björn Klinge**, professor vid Karolinska institutet och Malmö högskola.

Adress: Aulan på Stockholms Sjukhem Mariebergsvägen 22.

Fritt inträde, ingen föranmälan.

Professor **Björn Klinge** forskar i och berättar om hur munnen och tänderna hör intimt samman med resten av kroppen. Många sjukdomar är en direkt följd av dålig tandhälsa. Vi arrangerar denna föreläsning som ett led i Drakens satsning på bättre hälsa för seniorer och vi önskar att alla som har möjlighet kommer och lyssnar. Ni kommer inte att ångra er!

Välkomna! *Medicingruppen*

Drakens programgrupp

Inger Larsson , ansvarig	070-525 07 79
Birgitta Borgström	073-905 74 87
Britt-Louise Eriksson <i>eriksson.bl@gmail.com</i>	
Ulla Fernberg	070-467 81 02
Solveig Hornbeck	070-242 47 22
Eva Söderbärj	08-656 58 56
	073-983 85 82
Anna Söderström	08-656 56 30

Gemensamma luncher

Välkommen att luncha med andra medlemmar i Draken!

Torsdagar 29/9, 20/10 och 17/11

Reservera datum – vänta tills du fått information om restaurang och exakt tid och anmäl dig då. Informationen kommer någon vecka före på hemsidan www.spfdraken.se eller per mail om du anmält dig till Drakens e-postlista (anmäl dig på 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.



Gåsamiddag

Det finns planer på en gemensam gåsamiddag på Långholmens vårdshus även i år. Vi hoppas kunna ha samma upplägg som förra året och äta middagen 10/11. Vi kommer att ge information via e-postlistan och på www.spfdraken.se. Den som inte har dator kan ringa **Claes Söderström**, 073-630 11 66 före 1/11.



Från vårt teaterombud

Välkomna att kontakta mig om ni vill ha hjälp med rabatterade biljetter på 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** sätter teaterchefen Eirik Stubö upp Bergmans *Den goda viljan* med bl a Lena Endre och Örjan Ramberg. Alexander Mörk Eidem regisserar Tjechovs *Ivanov* med bl a Shanti Roney, Hamadi Khemiri, Johan Ulveson och Adam Pålsson. På Stadsteatern kan vi t ex se Birgitta Ulfsson och Iwar Wiklander i *Kärleksbrev*. **Donna Juanita** är en nyskriven musikal som bygger på texter av Hasse och Tage. Jag rekommenderar också **Soppteatern** ti-sö kl 12-13. **Solveig Larsson** 08-549 010 96 vard 9-10 eller solveig_larsson@bredband.net



Kungsholmens pensionärsråd



Kungsholmens pensionärsråd, SPR, är knutet till stadsdelsnämnden där vi kan framföra våra åsikter rörande äldreomsorg och andra äldrefrågor. På våra möten deltar chef och ofta personal från äldreomsorgen. Vi har två ordinarie ledamöter och tre ersättare i SPR Även SPF Seniorerna S:t Erik och PRO är medlemmar.

Ledamöter för Draken Kungsholmen

Birgitta Dangården , ord.	070-292 51 73
Anders Lidbeck, ord.	070-537 08 84
Anna Söderström, ers	08-656 56 30
Karl-Ivar Borg, ers	073-954 06 96
Hélène Sturzenbecker, ers.	070-699 12 48

Hemtjänsten på Kungsholmen

Drakens representanter i SPR har undersökt hemtjänsten på Kungsholmen. Runt årsskiftet 2015/2016 besökte vi de åtta största hemtjänstföretagen, mätt i antal kunder och frågade om personal, matförsörjning, samarbete med sjukvården mm.

Företagen vi besökte är den kommunalt drivna Hemtjänsten på Hantverkargatan samt de privata Aleris, Attendo, Allita, HSB Omsorg, Humana (numera uppköpt av Attendo), Olivia och S:t Görans hemtjänst.

Dessa företag har sammanlagt drygt 1000 kunder, merparten av alla på Kungsholmen som har hemtjänst. De har sammanlagt drygt 200 årsanställda men de varierar i storlek. De privata företagen säljer RUT- tjänster som tillägg till det kommunala uppdraget. Den kommunala hemtjänsten får inte göra det. Företagen har generellt svarat tillfredsställande på de frågor som ställts, vilket till del torde bero på att frågorna ligger i linje med kommunens krav vid upphandling av hemtjänstföretag.

För att kunna bedöma kvaliteten hos företagen måste man också veta kundernas åsikter. Försök görs att mäta detta varje år genom s.k. brukarundersökningar vilka sammanställs av Socialstyrelsen. Men svarsfrekvensen är osäker och man inte vet vem som fyllt i formuläret.

Tyvärr har vi haft svårt att göra egna undersökningar eftersom sekretessen hindrar oss från att ta reda på vem som har hemtjänst.

Några iakttagelser och synpunkter

- Det är en fördel att hemtjänsten ingår i ett större företag med resurser för t ex kvalitets-system, uppföljning och utbildning. Men det måste finnas ett lokalt kontor.
- Hemtjänst kan variera stort från bara service som t.ex. hjälp att handla och till full omsorg. För att kunna utvärdera kundernas synpunkter är det viktigt att veta vilken typ av tjänst kunden har. I statistiken anser vi att de som endast har handling och städning ska redovisas i en egen kategori.

■ När en person efter biståndsbedömning fått hemtjänst och valt hemtjänstföretag ska kunden och företaget gemensamt upprätta en genomförandeplan som beskriver i detalj hur och när hjälpen skall utföras. Planen är viktig därför att den tydliggör hjälpen både för kunden och för personalen som hjälper. Det har konstaterats att en genomförandeplan saknas för många kunder, vilket bör rättas till.

Stockholms kommun har i mars 2016 kommit med en utredningsrapport "Rapport om utveckling av hemtjänst". Målet med förslagen i rapporten är att öka den enskildes inflytande och att förbättra samverkan runt kunden samt att öka handlingsfriheten för hemtjänstpersonalen att tillmötesgå kundens behov och önskemål för dagen - angelägna förbättringar.

Frågorna om hemtjänstens utformning är alltså mycket aktuella och vi ligger rätt i tiden med vår undersökning. Vi har presenterat vår undersökning för pensionärsrådet, för stadsdelsnämndens ordförande och för Lena Slotte, ansvarig för äldreomsorgen på Kungsholmen. Vi har lärt oss mycket om hemtjänsten men för att lära oss mer om hur den fungerar behöver vi veta vad ni som har hemtjänst tycker. Vi efterfrågar både ros och ris så ring och berätta dina erfarenheter! Våra telefonnummer finns här ovan. **Birgitta Dangården**

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 Agustín,
Bahia Feliz, Playa del Inglés,
Puerto Rico.

Teneriffa

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

Boka på
08-540 202 20

Våra populäraste vår- och höstresor!

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

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

Mallorca

fr: 7.900:-

- Palmanova,
Puerto Pollensa,
Alcudia

Costa del Sol

fr: 7.600:-

- Nerja, Marbella,
Almuñecar, Marbella,
Torremolinos

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

Hotel

Prisvärda resor precis som du vill ha dem. RESERVATION

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

Att vara mentor



Aminul, Sufia, Zahra och Zair

För tio år sedan sammanfördes jag via Röda Korset med Sufia och Aminul, invandrare och ursprungligen från Bangladesh. Sufia och Aminul var nygifta efter att bara ha träffats två gånger inom loppet av 7 dagar. Det överdådiga bröllopet stod i dagarna tre i Dhaka, sen flög dom direkt till Stockholm. Det blev ingen lätt första tid här. Språket var ett jätteproblem, längtan efter familj och vänner ett annat.

Genom Röda Korsets projekt för nyanlända flyktingar blev jag Sufias och Aminuls mentor i Sverige. Jag fick tillfälle att visa mitt underbara Stockholm, gå på museer och på evenemang som jag skulle gjort långt tidigare men inte kommit mig för. Jag lärde Sufia att åka buss och T-bana och hitta i stan, vi traggade oss igenom obegripliga byråkratiska formulär från olika myndigheter, läste och pluggade svenska (som vi har skrattat åt deras försök att säga sju sjösjuka sjömän), lagade mat och fikade. Mitt sekulära liv relaterades till en muslimsk livsstil med matvanor och ramadan. Och jag fick nya insikter om islam utan någon större ansträngning. Diskussioner om jämlikhet, kvinnohälsa och grundläggande värderingar har varit många. Och jag deltog i högtidligheterna i Stadshuset då de blev svenska medborgare!

Nu, tio år senare, har familjen utökats med två härliga ungar, Zahra och Zair. Sufia har fått

sitt första jobb som undersköterska efter två års intensivt pluggande och Aminul är heltidspappa.

Både Sufia och Aminul älskar Sverige och vill stanna här. Båda uttrycker sin beundran och tacksamhet över den vänlighet och generositet de mötts av. "Allting funkade" säger de, fortfarande lite förvånade. En lyckosam integration med andra ord.

Att få en mentor/guide kan för en nyanländ flykting eller invandrare betyda mycket, för att inte säga allt! Alla insatser sker naturligtvis på frivillig basis. En utsträckt hand eller en pratstund räcker långt vid integrationen i ett för många så annorlunda land.

Kontakta mig på 070-541 45 70 om du vill veta mera.

Text och foto Margareta Hjalmarsson

Silverlaget



Foto Curt Jandér

I årets **Viking Line Trophy** som spelades 18-19 maj i Mariehamn deltog tre lag från **Drakarna**. Förra året hade vi inget lag på pallen men det skulle vi ha i år lovade Curt Jandér då. Och han fick rätt för Drakarnas lag 2 bestående av Berith Eriksson, Börje Järvall och Ullabeth Appehl Järvall (på fotot) fick silvermedalj i år. Vi gratulerar!

Du som vill vara med i bouelaget Drakarna kan anmäla dig till Börje Järvall eller Ann-Marie Hultqvist (se sid 14).

Café ROSELLA

Underhållning varje måndag

Gör en dagskryssning och upplev vår populära caféunderhållning med Ragnar Dahlberg eller Ulf Elfving och deras spännande gäster.

Cafégäster

5/9 Jan Guillou
12/9 Gösta Linderholm
19/9 Vicky von der Lancken
26/9 Ewa Roos
3/10 Lill Lindfors
10/10 Monica Dominique
17/10 Lasse Berghagen

Boka på Vikingline.se/rosella

Reservation för ändringar.
Anslutningsbuss finns från ett flertal orter.
Vid bokning på 08-452 40 00 tillkommer serviceavgift.

Dagskryssning Kapellskär-Mariehamn

15:-

per person
Anslutningsbuss
fr 20:- t/r



NG L

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, låna gästavar eller bara umgås över en kopp kaffe med hembakt och prata bort en stund.

Kaffe och hembakat bröd serveras alla dagar. Öppettider: månd–torsd 10-16, fred 10-15

Vi finns på Bolinders plan 1, 1 tr ner.

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

Enhetschef

Arja Hellborg, 08-508 08 537

Värdar 08-508 08 503

Åsa Bergkvist och Pernilla Karlstedt,

Anhörigkonsulent

Birgitta Söderkvist, 08-508 08 937

Heminstruktör för syn och hörsel

Åsa Karlsson, 08-508 08 407

Telefontid må-fr 08.00 - 09.30. Träffas första helgfria torsdag/ månad 10.00 – 11.00.

Avlösarservice

för den som vårdar en anhörig och behöver stöd eller avlösning för att kunna gå hemifrån.
Luiza-Lina Green, 076-825 40 48

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.

Tisdagar och torsdagar 10.00 – 13.00

Dagsutflykt i minibuss för dig över 65 som av olika skäl har svårt att ta dig ut. Du skjutsas av personal som har lång yrkeserfarenhet och som du kan känna dig trygg med. Resan är gratis och du betalar endast för mat och eventuell entréavgift. Utflyktsmålen bestämmer ni gemensamt.

Hållpunkter: 10.00 Hämtning;
11.15 Lunch; 13.00 Åter bostaden
Anmäl dig till Baltzar 08-508 08 503



Aktiviteter, veckoschema

Måndagar udda veckor 29/8 – 5/12

10.00 -12.00 Surfplattecafé. Kostnad 50:-

Anmälan till gunilla.brattberg@varkstaden.se
13.00-13.30 Gymnastik med stol. Ibland sitter vi på stolen ibland använder vi den som stöd. Mjukträning.

Tisdagar

10.30 -13.00 PC-hjälp för dig med laptop

SeniorNet Kungsholmen. Anmälan till

Arnold Gustavsson, 08-653 09 27

27/9 Utflykt anordnad av programrådet. Max

25 deltagare, anmälan Baltzar 08-508 08 503

Onsdagar 7/9 – 14/12 13.00

Underhållning, Baltzars programråd

Olika program varje onsdag, oftast musik eller föredrag. Dessutom

28/9 Information om Äldrekontakt

12/9 Polisen om brott mot äldre

2/11 Kungsholmen från medeltid till nu

Torsdagar

10.00 Mah Jong. Nybörjare välkomna.

13.00 Jämna veckor **film på Baltzar**. Gratis!

22/9 Hipp, hipp hurra

6/10 Veronicas dubbelliv

20/10 Krigarens själ

1/11 Moderna tider

17/10 Mandela – vägen till frihet

1/10 Storstadshamn

15/12 Aldrig på en söndag

Fredagar 10.00 - 15.00 Fredagsträffen - fika

13.00 – 15.00 Öppet hus för finstaltande

Gynna våra sponsorer

CKs Resor Gyn Stockholm Hotelreservation HSB Omsorg
Karlsson & Uddare ReseSkaparna Stockholms Sjukhem Viking Line Vuxenskolan
Fridhemsplans Vårdcentral Rabatten Lotus Travel Jambo Tours Handelsbanken

Erbjudanden endast till SPF Seniorernas medlemmar i Stockholm

Berwaldhallen

Tre konserter hösten 2016

Parkett eller 1:a radens sidor 210 kr

(ord. pris 310 kr)

Boka genom att ringa oss på 08-784 24 66

helgfria vardagar 11.00 -17.00 eller besöka

Berwaldhallens biljettkassa, Hammarskjölds

väg 3, öppen helgfri månd-fred 12-18 eller

biljettkontoret.berwaldhallen@sverigesradio.se

ange konsertdag, önskemål av plats samt antal

biljetter och uppge att du är SPF-are

PROKOFJEV OCH TJAJKOVSKIJ - fredag 16/9 19.00

Sveriges Radios Symfoniorkester

Pablo Heras-Casado dirigent,

Alban Gerhardt cello



Prokofjev: Sinfonia Concertante

Tjajkovskij: Symfoni nr 1, Vinterdrömmar

THEATRON – fredag 18/11 19.00

Sveriges Radios Symfoniorkester, Alondra de

la Parra dirigent, *Patrick Raab* slagverk,

Johan Bridger slagverk

Bernstein: Candide, uvertyr och

Symfoniska danser ur West Side Story

Broström: Theatron 2 slagverkare & orkester

Villa-Lobos: Bachianas Brasileiras nr 2

HORKONSERT - lördag 10/12 15.00

Sveriges Radios Symfoniorkester, Daniel

Blendulf dirigent, *Christopher Parkes* horn

Messiaen: Les offrandes oubliées,

Atterberg: Hornkonsert och

Sjostakovitj: Symfoni nr 5



Vill du äta före konserten?

Erbjudande från **Bar & Café Berwald**

- Kallrökt lax med senaps- & dillcrème på

rågbröd inkl. lättöl/mineralvatten - **125 kr**

- Rågbröd m Kalkon, syrad kålsallad & krydd-

bakat äpple, lättöl/mineralvatten - **100 kr**

Erbjudandet gäller endast SPF:s medlemmar, endast vid angivna datum och efter förbokning via mail till *cafe.berwald@elwingco.se*
Ange kod SPF 2016 vid bokning.

Varmt välkommen till Berwaldhallen!

Kulturhuset

Patti Smith - Eighteen Stations

Onsdag 5/10 14.00–15.00

Onsdag 23/11 14.00–15.00



Patti Smith är Polarprisbelönad musiker, hyllad författare och etablerad fotograf. Nu visas hennes fotografier för första gången i Europa. Efter makens bortgång började hon fotografera sin omgivning, på turnéer och i kvarteren runt hemmet. Bilderna följer hennes vardag och tar oss till platser som hon uppskattar, inte sällan med litterär anknytning. I "Patti Smiths bibliotek" kan besökare läsa på plats eller låna hem ett urval av hennes favoritlitteratur. Biblioteket blir ett komplement till utställningens berättelse.

Utställningen visas på Galleri 3, våning 3.

Pris 160 kr betalas på plats i kassan vid galleriet och inkluderar entré och visning exklusivt för medlemmar i SPF.

Begränsat antal: max 30 platser

Den som inte anmäler förhinder till visningen, debiteras 200 kr

Efter visningen erbjuds mingel i Teaterbaren med ett glas vin + tilltugg för 110 kr

Obligatorisk föranmälan till visning och mingel endast via denna epostadress: *visningar@stadsteatern.stockholm.se*.

Mingel på Café Opera 25/10.

Notera i almanackan att den 25 oktober är det mingel på Café Opera.

Ingen föranmälan, bara att komma.





Resekalendarium



Vill du boka resa eller beställa programblad om resorna?

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

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

17 sept

Julita Skans o Julita Gård - äppelmarknad

Julita herrgård i västra Sörmland har ägts av såväl kungliga som adliga ätter. Artur Bäckström var den siste private ägaren. Han done-rade allt till Nordiska Museet. På Julita finns t ex gamla byggnader, en fantastisk trädgård med äppelmarknad och alla gamla äppelsor-ter. Vi får visning med guide av både slott och delar av trädgården. Resan går med buss från Fridhemsplan 9.00 och vi är tillbaka ca 18.00. Pris 595 kr/person inkl resa, lunch, kaffe, entré och guide.

Arrangör **SPF Draken och SPF S:t Erik**.

Programblad och bokning Lars Roxtorp.

30 sept – 2 okt

"KUNGENS TAL" på Åbo Svenska Teater

Pjäsen är inspirerad av den oscarsbelönade filmen med samma namn om den engelske kung George VI som sedan barnaåren stam-made svårt men tvingades tala inför hela världen via radio.

Resan går med båt från Stockholm kl 20.00.

Ankomst Åbo på morgonen. Matinéföre-

ställning kl 13.00 och återresa med båt på

kvällen. Ankomst Stockholm på morgonen.

Pris från 1925 kr per person i dubbelhytt inkl 2 middagar, 2 frukostar och teaterbiljett.

Arr **SPF på Kungsholmen och Viking Line**.

Programblad och bokning Lars Roxtorp.

9 – 12 okt

HISTORISKA BERLIN

Berlin är en huvudstad som förändrats mycket inte minst under vår livstid. Idag är det den kanske mest spännande medelpunkten för kultur, konst, modern arkitektur, nöjen och shopping i Europa. Och så ligger det så nära oss! Vi åker tillsammans med andra SPF-föreningar. Se annons sid 18

Arr **ReseSkaparna**.

Bokning och programblad Lars Roxtorp.

11 okt

DET NYA STOCKHOLM som växer fram

Vi gör en spännande busstur i vår nya stad.

Med en kunnig guide besöker vi bl a Norra Djurgårdsstaden, Västra City, Hagastaden, Värtan, Loudden, Nobel Center, Slussen, Hammarby Sjöstad, Slakthusområdet, Årsta, Liljeholmen, Telefonplan, Midsommarkran-sen och Hornsberg-Lindhagen.

Start från Fridhemsplan kl 11.00, lunch på

Kvarnen vid Medis kl 13.00 och åter kl 16.00.

Pris 450 kr. Lunch 90 kr tillkommer.

Arr **BoEl Guide och SPF Draken**.

Bokning och programblad Lars Roxtorp.

8 nov

Villa Akleja, Claes Moser o Linnéa Sallay i Vaxholm

Villa Akleja byggdes av konstnären J.A.G.

Acke i början av 1900 talet. Claes Moser som

vi känner från Antikrundan i TV köpte sin

första Acketavla i tonåren och har idag ca 150

verk av honom som han samlat i villan. Där

dukar han och hans fru upp kaffe med mackor

och berättar om konstnären och hans verk.

Operasångerskan Linnéa Sallay sjunger och

berättar för oss – en musikalisk upplevelse! –

hon har en bred musikalisk repertoar. Linnea

är också auktoriserad Stockholmsguide och

guidar oss under bussresan!

Bussen avgår från Fridhemsplan kl 10.00 och

vi är tillbaka ca 15.00

Pris. 595 kr/person inkl bussresa, föredrag av

Claes Moser, visning av villan, konsert av

Linnéa samt kaffe med smörgås o kaka.

Resan arrangeras i samarbete mellan paret

Moser, Linnea Sallay och SPF Draken.

31 jan – 13 feb 2017

Med SPF till Badparadiset Mae Phim i Thailand

Se CK:s Resors annons på sid 6.

Dag-för-dagprogram Lars Roxtorp.

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

HORNSBERGS STRAND
Franzéngatan 58

KUNGSHOLMEN
Norr Mälarstrand 62

SALTSJÖBADEN
Gamla Skolvägen 36

Studiecirklar & kultur Hösten 2016



Info och anmälan: www.sv.se/stockholm • 08-679 03 74

HÄLSA OCH LIVSSTIL

Line Dance

10 ggr – 475 kr Start 20/9

Olika nivåer

Ledare: Helena Schoeggje

Lättgympa

Mjuka, enkla och gymnastiska rörelser.

12 ggr – 765 kr

Tor 9.30–10.30 alt 11.00–12.00 Start 15/9

Ledare: Barbro Bengtsson

MUSIK

Hantverkargatan 12, Kungsholmen

Ledare: Klaes-Göran Jernhake

Musiklyssning och konserter

8 ggr | 1 360 kr | mån 14.00–16.30

start 3/10

Berwald och hans tid

10 ggr | 1 695 kr | mån 10.30–13.00

start 19/9

Nyfiken på opera?

6 ggr | 795 kr | fre 11.00–12.30 varannan

vecka | start 23/9

Ledare: Silvia Luca, operasångerska

SAMHÄLLE

Bostadsrätt - köpa, sälja, bo

Bostadsrättsjuridik, Föreningsteknik och Köp och sälj av bostadsrätt.

3 ggr | 575 kr | ons 13.30–16.00

Start 21/9

Tjärhovsgatan 6, Södermalm

Anhörig till äldre med demens

– Lyfta tillsammans

7 ggr | 1 350 kr | tis 17.30–20.00

varannan vecka | start 20/9

Ledare: Annika Sjöberg

Hantverkargatan 12, Kungsholmen

SKRIVA

Hantverkargatan 12, Kungsholmen

Ta tag i ditt skrivande

5 ggr | 1 950 kr | lär 13.00–15.30

forts | varannan vecka | Start 1/10

Ledare: Helga Härle, skrivpedagog

SLÄKTFORSKNING

Ledare: Ulf Berggren

Hantverkargatan 12, Kungsholmen

Nyfiken på släktforskning

Introduktionsföreläsning.

Ons 12/10 | 210 kr | 13.00–15.30

Ons 23/11 | 210 kr | 10.00–12.30

Släktforskning – grund

Pris inklusive besök på Riksarkivet.

7 ggr | 1 750 kr | mån 9.30–12.00

start 19/9

TEATER OCH RETORIK

Hantverkargatan 12, Kungsholmen

Seniorteater

Arbeta grundläggande med improvisation, gestaltning och scenframställning.

10 ggr | 1 990 kr | tors 12.30–15.30

grund | Start 21/9

Ledare: Kjell Sköld

Teater 50+ – Kombattanterna

Träna scenspråkets alla nyanser, röst, hållning, kommunikation, dialog, komik, drama.

6 ggr | 1 200 kr | tis 14.00–16.00

varannan vecka | Start 20/9

Ledare: Catrin Eggers

INSIKTER OCH UTBLICKAR

Lokal: Biografen Victoria, Götgatan 67

”Barnet från ingenstans” – projekt ”Lebensborn”

När Kari Rosvall var 64 år fick hon veta att hon “... föddes för att vara en del i nazisternas avelsprogram”. I TV-programmet Skavlan tidigare i år berättade hon om sitt livs historia.

Tisdag 27/9 | 200 kr | 13.00-ca 15.00

Pris inklusive kaffe och kaka.

God man - hur blir man det och vad innebär det?

Sylvia Sahlstedt, fd vårdlärare och konsult, föreläser om ämnet och svarar på frågor.

Onsdag 19/10 | fri entré | 13.00-ca 15.00

Kaffe och kaka till självkostnadspris.

Anhörig - hur ska jag orka?

Lars Björklund är kaplan på Sigtunastiftelsen och pratar om att hitta nya perspektiv.

Torsdag 27/10 | 15.00–17.00

Stockholms sjukhems hörsal

Anmälan till Afasiföreningen tfn 08-720 44 80.

”Den sista friheten. Om rätten till vår död”

I boken, “Den sista friheten. Om rätten till vår död”, pläderar Inga-Lisa Sangregorio för att även Sverige bör ge dödssjuka människor rätt att avsluta livet under värdiga former.

Onsdag 30/11 | 200 kr | 13.00-ca 15.00

Pris inklusive kaffe och kaka.

TEMA RESMÅL

Lokal: Biografen Victoria, Götgatan 67

Gargano - Apuliens sporre och korsriddarnas sista utpost

På den italienska halvöns östsidan ligger Apulien och i norra delen av regionen Gargano.

Onsdag 28/9 | 200 kr | 13.00-ca 15.00

Föreläsare: Konsthistoriker Lena Sjöberg

Indien och Nepal

Jesper Brandt “tar dig med på en resa” till norra Indien och Nepal.

Onsdag 23/11 | 200 kr | 13.00-ca 15.00

KONST OCH KULTUR

Lokal: Biografen Victoria, Götgatan 67

Konsten på Rivieran

I sällskap med Göran Ståhle får du “besöka” flera museer på Franska Rivieran.

Onsdag 5/10 | 200 kr | 13.00-ca 15.00

Pris inklusive kaffe och kaka.

Natur och konst i Norden

Göran Ståhle följer landskapsmåleriets utveckling i Norden.

Onsdag 14/12 | 200 kr | 13.00-ca 15.00

Pris inklusive kaffe och kaka.

ANDERS HANSERS BIOGRAF

Herman Bergmans konstgjuteri

Tisdag 6/12 kl. 13.00

Pris: 200 kr

Historiens vingslag

Tisdag 11/10 kl. 13.00

Pris: 200 kr