

SPF
SENIORERNA

SENIOR

DRAKEN



Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Nr 1 - 2020



Foto: Birgitta Jonsson

Årsmöte 26/2

**Medlemmarna i SPF Seniorerna Draken Kungsholmen kallas härmed till årsmöte
torsdag 26 februari 2020 13.00 i församlingssalen, Parmmätargatan 3.**

Utförlig kallelse på sidan 11.

Läs på sid 10–15 om alla nya aktiviteter och på sidan 5 om redaktörsbyte för
SeniorDRAKEN

OPTIKBAREN

Dags för nya glasögon?

Som medlem i SPF erhåller Ni 20% rabatt på glasögonköp hos oss på Optikbaren.

Sedan 2009 har Optikbaren fått stockholmarna att se bättre och se bättre ut.

Vi erbjuder synundersökningar och glasögon med allra högsta kvalité och vi tar oss den tid du behöver för att ge dig en fantastisk upplevelse.

Välkommen till en fristående optiker med känsla för det lilla extra!

Vänligen uppge att Ni är medlem i SPF för att erhålla rabatten.

Kontakta oss för tidsbokning.

Hantverkargatan 22
08-653 65 65
Info@optikbaren.com
www.optikbaren.com



Ordföranden har ordet



Förändringens tid är inte förbi – vårt bästa PR-verktyg, tidningen Draken, som Birgitta Jonsson skött med den äran i ca 15 år, den kommer fortsätta vara PR-verktyg men med vissa förändringar. Som meddelades i föregående tidningsnummer önskar Birgitta Jonsson avsluta sitt redaktörskap fr.o.m. Draken nr två 2020. Vår nya redaktör Bengt Magnusson presenterar sig nu i Draken, se sid 5. Ett stort tack Birgitta, för det gedigna utvecklingsarbete du utfört under alla år för att få tidningen så informativ och omtyckt av både medlemmar, beslutsfattare och andra!

Vår styrelse har under året utarbetat ett dokument med alla arbetsuppgifter som behöver utföras och vilken ledamot som gör vad. Dokumentet skall ses över varje år med tanke på förändringens tid! Det underlättar att veta vad man förväntas göra.

Den 26/2 kl 13 stundar vårt årsmöte och ryktet säger att valberedningen har gjort sitt jobb. Skönt! Tyvärr slutar nu även Anna Söderström, vår duktiga medlemssekreterare som med den äran hanterat vårt nya datasystem och alla våra medlemmars jämna födelsedagar, frågor och funderingar. Både Anna och Birgitta tänker kanske bli "riktiga pensionärer"? Tusen tack till dem båda!

De senaste två åren har vi tappat några fler medlemmar än vi brukat göra, men nu verkar trenden förhoppningsvis ha vänt, vi är ca 1300 medlemmar igen.

Vi är kända för att ha många och bra program i vår förening. Men tiderna förändras och vi med dem. Antalet deltagare på våra månadsträffar har minskat och vi undrar varför? Vid vissa föreläsningar är det helt fullt liksom på Öppet Hus, gemensamma luncher, PUB-träffar, på boulebanan och vid många besök och utflykter. Vår ambition i styrelsen är att ha program som passar alla inriktningar och åldrar och vi önskar veta vad ni tycker vi skall lägga kraft på! Hör av er och tyck till!!

Något som förändrats till det riktigt dåliga är tillgången på lokaler, speciellt i innerstaden. Nu har även Västermalms församling försämrat uthyrningen av lokaler för oss bl a får vi inte hyra på Arbetargatan 21 annat än sen kvällstid, vilket är svårt för äldre! Politiker och tjänstemän i kommunen lyssnar inte eller kan inte agera. Vilket gör att det arbete vi förväntas göra försvåras radikalt. Nu börjar måttet bli rågat, vi har tjatat och uppvakat beslutsfattare i tio år och det blir bara värre! Tror dom att vi är odödliga och kan vänta hur länge som helst? Vi har upplevt ungdomsgårdar och fritidsgårdar nu är det dax för en seniorgård!!! **Birgitta Borg**

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Birgitta Borg 070-731 71 98

Redaktör

Birgitta Jonsson 076-827 00 19

Annonser

Lars Roxtorp 070-646 91 33

Karl Ivar Borg 073-954 06 96

Annonspriser:

Sista sidan fyrfärg: 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

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564 Plusgiro 32 04 61-7
 Program Plusgiro 67 33 16-6
 Resor Plusgiro 67 20 86-6



Styrelse

Birgitta Borg , ordförande	070-731 71 98	borgarnab@gmail.com
Birgitta Thulin , v. ordförande	070-999 94 03	gittanthulin@gmail.com
Nini Engstrand , v. ordförande	073-367 79 52	anine1946@gmail.com
Eva Söderbärj , sekreterare	073-983 85 82	esoderbarj@gmail.com
Thorvald Ehn , kassör 08-19 37 71	070-946 71 81	thorvald.ehn@telia.com
Anna Söderström , medl.sekr.	070-226 70 97	annasoderstrom6@telia.com
Inger Larsson , programansvarig	070-525 07 79	spfdrankenprogram@gmail.com
Elisabeth Ryde	070-826 68 10	elisabeth@ryde.se
Kerstin Levisohn , friskvårdsaktiviteter	076-103 91 99	kerstin.levisohn@gmail.com
Adjungeras: Cristina Santos	076-863 15 59	ccristinaa@hotmail.com

Kontakt och postmottagare

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

Valberedning

Birgitta Jonsson, sammankallande
 spfdranken@gmail.com 076-827 00 19
 Birgitta Borgström, 073-905 74 87
 bsaborgstrom@yahoo.se
 Anders Karlberg 070-212 05 20
 kalma@telia.com
 Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
 kibbenb@gmail.com
 Mayli Allert 08-19 84 17
 mayli.allert@twotribes.se 073-157 31 18

Revisorer, ordinarie

Barbro Glantzberg 08-695 01 54
 barbro@glantzberg.se 070-728 39 05
 Krister Berinder 070-327 36 55
 krister.berinder@gmail.com

Revisor, ersättare

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

Hemsida

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

Pensionärsrådet, SPR

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
 Kerstin Levisohn 076-103 91 99

Resor

Lars Roxtorp 070-646 91 33
 larsroxtorp@gmail.com
 Lou-Lou Hoekstra 073-589 35 45
 lou-lou@live.se

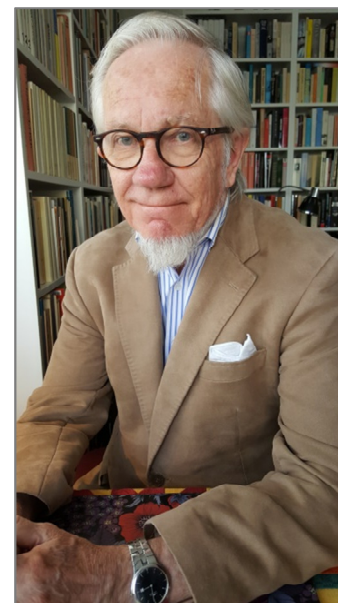
Programgrupp

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79
 Gunilla Andersson 070-483 28 12
 Birgitta Borgström 073-905 74 87
 Ulla Fernberg 070-467 81 02
 Solveig Hornbeck 070-242 47 22
 Cristina Santos 076-863 15 59

Hälsogrupp

Birgitta Borg 070-731 71 98
 Monica Magnusson 070-682 83 83
 Hélène Sturzenbecker 070-699 12 48
 Cristina Santos 070-863 15 59

Nya Drakenredaktören: "Roligast att vara farfar!"



- Hej alla Drakenläsare! Från och med nästa nummer – 2/2020 – av den här tidningen tar jag över efter Birgitta Jonsson. Det är en mäktig utmaning. Birgitta har ju varit tidningens redaktör i så många år. Ingen lätt match att ersätta och efterträda henne. Jag får påminna mig om att *ödmjukhet* är en förutsättning för att lyckas med uppdraget!

- Vem är jag då? Jo, Kungsholmsbo, så klart, och glad för det härifrån min uttkispunkt borta i Kristineberg. Där har jag bott i snart tolv år och trivs väldigt bra. Men jag är född, uppvuxen och student i Jönköping. Efter universitetsstudier och militärtjänst flyttade jag till Stockholm för 45 år sedan.

Mitt första jobb i Stockholm fanns inte så långt härifrån. Tar jag en promenad längs Hornsbergs strand in mot City passerar jag snart två röda trähus vid Karlbergskanalen. Det ena av dem kallas Lilla Hornsberg. Där arbetade jag i nära ett år 1974 för innehavaren, Författarförbundet. Efter det: utbildning för vuxna med Studieförbundet Vuxenskolan som arbetsgivare. I tre år var min jobbadress Kungs-

holmstorg 8. Jag passade också på att vidareutbilda mig själv. Det var på Poppius Journalistskola, landets äldsta privata och lokalerna låg i Marieberg, gamla "Svenskans" hus (numera säte för Sweco).

- Huvuddelen av min karriär har ägnats journalistiken. I 34 år var jag chefredaktör för elbranschens flaggskepp, den månatliga tidskriften ERA, Elektricitetens Rationella Användning. Nej, jag är inte elkrafttekniker men det fanns och finns en uppsjö av duktiga specialister i denna mångsidiga bransch. Och det var min roll att efter fattig förmåga ge dem och branschens aktualiteter en röst och ett forum för omvärlden.

- I andra halvlek av mitt uppdrag, 2001-2015, arbetade jag mest med EU-relaterade elfrågor och bodde därmed långa tider i Bryssel.

- Ännu roligare än redaktörskapet är det att vara farfar! Mina tre söner och deras fruar har skänkt mig åtta barnbarn. Bara två av dem bor inom SL-avstånd, så det gäller att hänga på till Gotland respektive Örebro för att även umgås med de övriga sex.

- Kära läsare, detta får vara nog som presentation här! Det ska bli väldigt spännande att lära känna er bättre eftersom. Men nu måste Birgitta få mitt manus, så att det kommer med i det nummer du nu håller i handen. Vi hörs och ses igen!

Bengt Magnusson

Gamla Drakenredaktören: Farväl och tack!

Ja, jag har ju aldrig varit farfar, så jag vet ju inte riktigt hur det är, men jag har varit mor-mor och farmor i 30 år i jul och det är väldigt roligt det med.

Men det har också varit väldigt roligt att vara Drakenredaktör och det måste jag sluta med nu, precis som man får sluta med allt möjligt annat roligt allt eftersom man blir äldre. Så jag har varit nostalgisk och bläddrat i gamla Drakar och hittat lite minnen i som ni kommer att hitta här i tidningen. Fina minnen! Ni har varit så trevliga att umgås med!

Fast det känns väldigt skönt att få lämna över

Draken till ett proffs! Och så ser jag att Bengt tänker vara ödmjuk, det bådär gott, jag kan hoppas på att få fortsätta att bidra med skrivelser och foton i Draken! Så jag säger farväl och på återseende till er, kära läsare av Senior-DRAKEN! Och välkommen Bengt!



Birgitta Jonsson

Albanien-Montenegro 11-18/5 med SPF Kungsholmen

Vi bor 3 nätter i den underbara lilla kuststaden Kotor. Med Kotor som bas besöker vi några av de vackraste miljöerna i Montenegro som den gamla huvudstaden Cetinje, Budva, Virpazar och Njegusi.

Färden fortsätter runt Albanien med besök av Durres där den romerska härvägen Via Egnatia började samt Kruja, museistaden Berat, huvudstaden Tirana m.m.

Vi äter gott och besöker små vingårdar medan guiden berättar om områdets intressanta historia och nutid.

Pris 13 850:-.

I priset ingår: Flyg Arlanda-Tirana t/r via Wien
• Alla transfers och transporter enligt dagsprogrammet • 1 natt på Alis Hotel i Shkoder • 3 nätter på Porto in Hotel i Kotor • 3 nätter på Vila e Arte i Tirana • Halvpension under hela vistelsen i Albanien och Montenegro • 2 vinprovningar • Engelsktalande lokalguider • Svensktalande reseledare



För frågor och anmälan kontakta SPF Kungsholmen Lars Roxtorp 070-6469133, larsroxtorp@gmail.com Teknisk arrangör: Iventus

Rundresor och kryssningar med flyg och svensk reseledare.

Georgien

9 dagar. Avresor 2020: 8/5, 15/5, 26/6, 4/9, 11/9, 18/9, 25/9, 2/10, 9/10.
Pris fr. 15 850:-

Georgien vinresa

9 dagar. Avresor 2020: 18/9, 2/10.
Pris fr. 17 850:-

Kaukasus

Rundresa i Armenien, Georgien och Azerbajdzjan. 17 dagar.
Avresor 2020: 8/5, 11/9. Pris fr. 30 850:-

Georgien vandringsresa

9 dagar. Avresor 2020: 28/5, 13/9.
Pris fr. 16 950:-

Moldavien och Transnistrien med vinfestival

5 dagar. Avresa 2020: 1/10. Pris fr. 10 850:-

Ukraina runt med Moldavien och Transnistrien

11 dagar. Avresor 2020: 18/5, 7/9, 28/9.
Pris fr. 22 850:-

Albanien - Nordmakedonien - Bulgarien

11 dagar. Avresor 2020: 2/5, 13/6, 19/9, 3/10. Pris fr. 19 850:-

Turkmenistan - Uzbekistan - Tadzjikistan - Kazakstan - Kirgizistan

21 dagar. Avresor 2020: 8/4, 9/9, 16/9.
Pris fr. 43 850:-

Sidenvägen - Samarkand

9 dagar. Avresor 2020: 9/4, 16/4, 1/10, 8/10. Pris fr. 19 850:-

Kuba – en färd genom historien

14 dagar. Avresa 2020: 4/3. Pris fr. 49 850:-

Oman

9 dagar. Avresor 2020: 24/1, 27/11.
Pris fr. 20 850:-

Kiev weekend

4 dagar. Avresor 2020: 9/4, 14/5, 21/5, 9/7, 10/9, 24/9. Pris fr. 7 350:-

Moskva weekend

4 dagar. Avresor 2020: 15/5, 10/7, 18/9.
Pris 8 850:-

St Petersburg minivecka

Stadsrundtur, Eremitaget, Sommarpalatset m.m. En komplett resa där helpension och alla utflykter ingår. Flyg med SAS t/r. Svensktalande guide.

5 dagar. Avresor 2020: 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 1/6, 6/7, 20/7, 10/8, 7/9, 28/9, 12/10.
Pris fr. 9 450:-

Kaliningrad

5 dagar. Avresor 2020: 9/4, 21/5, 9/7, 10/9. Pris fr. 8 850:-

Kom in och diskutera dina reseplaner med oss. Vår butik ligger i hörnet av Bergsgatan/Södra Agnegatan. Vi håller ofta föredrag med bildvisning om våra resor på Fleminggatan 7.



www.iventustravel.se
08-651 45 23

Transsibiriska järnvägen med Mongoliet och Peking/Shanghai

17-20 dagar. Avresor 2020: 5/4, 14/6, 12/7, 2/8, 30/8, 13/9, 27/9. Pris fr. 31 850:-
Inkl. Shanghai fr. 35 850:-

Transsibiriska med Irkutsk, Bajkalsjön, Mongoliet och Kina

20 dagar. Avresor 2020: 17/4, 15/5, 19/6, 17/7, 4/9, 2/10. Pris fr. 29 850:-

Stora Rysslandsresan

Moskva - Ekaterinburg - Novosibirsk - Irkutsk - Bajkalsjön - Vladivostok med tåg.
17 dagar. Avresor 2020: 12/7, 6/9.
Pris fr. 38 850:-

Vitryssland

8 dagar. Avresor 2020: 6/4, 21/9.
Pris fr. 15 850:-

Vita havet med Solovetskijöarna

11 dagar. Avresa 2020: 2/7. Pris fr. 24 850:-

Kryssning Rostov - Moskva

20 dagar. Avresa 2020: 26/4. Pris fr. 25 750:-

Kryssning Moskva - Astrachan

14 dagar. Avresa 2020: 30/8. Pris fr. 26 850:-

Kryssning St Petersburg - Moskva

11 dagar. Avresor 2020: 13/5, 23/5, 2/6, 12/6, 2/7, 12/7, 1/8, 31/8, 14/9, 20/9.
Pris fr. 16 850:-

Kryssning till Norra ishavet

16 dagar. Avresa 2020: 22/7. Pris fr. 31 850:-

DRAKEN

7

Drakens Julluncher 2019

Jullunch på Rosella



Jullunchen 2019 ägde rum på en av Viking Lines båtar, Rosella. Det var med förväntan c:a 70 glada pensionärer steg ombord på två bussar på Fridhemsplan för destination Kapellskärr.

Vädret var sig likt, regn och mulet, men väl ombord väntade ett dignande julbord med allt man kunde önska sig. Fast utomskärs gjorde vågorna och vinet sitt, det gungade ordentligt. Någon balansträning på något Rehab behövdes inte denna vecka. Men allt förflöt lugnt, och väl tillbaks till bussarna var vi snart vid Fridhemsplan igen. Med tunga väskor skildes vi inför julen med förhoppning att ses nästa år igen. Ett stort tack till Inger för allt arbete. Framförallt var det lika många hem som åkte ut, nej förresten vi var två mer hem. Så kan det gå. Foto och text **Kibben**



Jullunch på Sjöpaviljongen

Det där med sjögång och andra strapatser var inget för Drakens hedersmedlemmar som ju är seniorer bland Seniorerna. Därför bjöds vi på lunch på Sjöpaviljongen, där fick vi sjöutsikt och julstämning men ändå stadiga stillsamma golv. Vi är alla f d styrelsemedlemmar



och nu fick vi ses och prata om gamla tider – som vi alla vet är de ju bäst! För oss var detta en perfekt lösning på båtproblemet och vi fick god älgfärs och god efterrätt, kaffe och vin.

Men jag lovar, vi kostade inte mer än vi hade gjort om vi åkt med Rosella! Varmt tack till Draken och till värden Birgitta Borg från Drakens hedersmedlemmar genom **Birgitta Jonsson**





Medlemssidor



För alla typer av medlemsärenden vänd dig alltid till medlemssekreteraren

**Anna Söderström, 070-226 70 97,
annasoderstrom6@telia.com**

Vi välkomnar våra nya medlemmar och hoppas att ni kommer att trivas hos oss! Ni kommer att inbjudas till möte med styrelse och funktionärer. Även du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte är välkommen. Meddela då Anna Söderström, att du vill bli kallad till nästa möte för nya medlemmar.

Vad medför medlemskapet?

- Du kan delta i föreningens träffar, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang. Du får vissa rabatter och förmåner, se nästa sida.
- Du får förbundets tidning Seniorens med nio nummer/år och SeniorDRAKEN med fyra.
- Du är också välkommen att delta i vårt föreningsarbete och få nya vänner och ny gemenskap. Medlemsavgiften är 280 kr.

Vänmedlemskap

- Du som är medlem i en annan SPF-förening kan vara vänmedlem hos oss, vilket kostar 80 kr/år. Som vänmedlem har du samma rättigheter att delta i föreningens aktiviteter som de ordinarie medlemmarna. Och så får du SeniorDRAKEN!
- Om du vill veta mera om föreningen ska du kontakta **Anna Söderström, se ovan.**

Gruppförsäkringar

Information Anna Söderström, 070-226 70 97, annasoderstrom6@telia.com

Delvis nya villkor gäller för försäkringar tagna fr.o.m. 2019 04 01.

Villkoren ändras däremot inte för dem som tagit sin försäkring före 2019 04 01.

- Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppförsäkring. Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder.
- Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik gratis i tre månader. Den som vill behålla försäkringen därefter betalar premien med det inbetalningskort som kommer från Skandia.
- Nya medlemmar under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri för nya medlemmar de första tre månaderna.

Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet.

- Är du ansluten till Kivra (digital brevlåda) kommer all information från Skandia att skickas dit.

- Alla medlemmar är också kostnadsfritt anslutna till en kollektiv olycksfallsförsäkring vid föreningsaktiviteter. Om du skadar dig under (eller på väg till eller från) någon av våra aktiviteter kan du få ersättning - begär blankett från Skandia 0771-16 60 60.

Obs! Dessa försäkringar upphör att gälla om du går ur SPF Seniorerna! Obs!

!!! 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 om du har allrisktillägg.

- Du som har lämnat nyckel till **beviljad hemtjänst** och som valt Ifs hemförsäkring genom SPF Seniorerna har skydd mot stöld. Man rekommenderar dock att kunderna tecknar allriskförsäkring för att vara skyddade vid alla typer av intrång i bostad.



Kontakt och nätet



Vår webbplats heter **www.spfdraken.se**.

Välkommen dit! Vi önskar förslag, synpunkter, nya idéer och reportage från våra aktiviteter från er medlemmar. Skriv några rader, bifoga ev foton och mejla till **Birgitta Althén, balthn@gmail.com**.

Mejla till Draken på **spfdraken@gmail.com**

Vi har också en e-postlista för information och inbjudningar till medlemmarna. Anmäl dig till listan på **spfdraken@gmail.com**.

Draken har också en facebook sida, **SPF Seniorerna Draken Kungsholmen**, där vi lägger ut allmän information. För föreningsinformation hänvisar vi till webbplatsen.

Facebookgrupp - Internet på äldreboende, Här arbetar vi tillsammans med SeniorNet Kungsholmen för att alla äldreboenden i Sverige ska ha internetmöjligheter för de boende. Som det är nu har bara drygt 50 % internet. (I Stockholm har dock alla kommunala boenden internet.)

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

E-post - **info@spfstockholm.se**. Webbplats **spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet**.
och Facebookadress **SPF Seniorerna Stockholmsdistr**.

SPF Seniorerna Förbundskansliet

08- 692 32 50, 9.00 - 12.00 och 13.00 – 16.00
Box 225 74, 104 22 Stockholm,

Besöksadress Hantverkargatan 25 B, 6 tr
www.spfseniorerna.se; info@spfseniorerna.se

Facebookkonto - SPF Seniorerna.

Twitterkonto - @SPFSeniorerna.

Tidningen **Senioren** har en trevlig hemsida, **www.senioren.se**, med nyheter, debatt, spel extramaterial och möjlighet att delta.

Facebookkonto - Tidningen Seniorens

Twitterkonto - @Seniorentwit

Medlemsförmåner och rabatter

Förbundets förmåner finns i **Senioren** och på **www.spfseniorerna.se**

Som medlem i stockholmsförening inom SPF Seniorerna har du rabatt eller annan förmån hos nedanstående företag. Läs mera på **www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/formaner/**

- **Activeage**, 08-684 244 23

- **Aurora Hud- & Kroppsvård**, 070-550 70 96

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

- **BokaNerja**, 08-446 803 48

- **CK:s Resor**, **christer@ckresor.se**

- **Lotus Travel**, 08-545 188 40

- **Länsförsäkringar**, 08-562 834 00

- **Metropol Auktioner**, 08-673 48 80

- **Optikbaren**. 08-653 65 55

- **Ortopedservice**, 08-21 23 23

- **ReseSkaparna**, 08 - 94 40 40

- **Sankt Eriks Begravningsbyrå**, 076-858 05 81



- **Stockholm Medical Office**, 08-545 816 70

- **Strömma Turism & Sjöfart AB**, 08-1200 4000

- **Studieförbundet Vuxenskolan**, 08-679 03 00

- **Tallink Silja Line**, 08-88 21 40

- **Tekniska Museet**, inträde 100:- vard eft 12.00

- **Viking Line** 08- 452 40 00

Smart Senior

hundratals rabatter och förmåner.
Ingår kostnadsfritt i ditt SPF-medlemskap!

Registrera dig på

www.smartsenior.se/spfsthlm.

Du kan också ringa **08-410 426 10**

Fasta program februari – mars 2020

Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra månadsmöten. Vi bjuder på kaffe och bröd och umgås ett par timmar i trevligt sällskap.

Entré 40 kr. Entrébiljetten gäller även som lott till vårt kaffelotteri. **Ingen föränmälan.**

P g a svårigheterna med att hitta lokaler för våra möten har vi tvingats ställa in vårt planerade månadsmöte i januari. Vi får bara boka ett möte i taget i kyrkans lokaler. Först när det mötet varit får vi veta när vi kan ha nästa möte. Information om månadsmöte i april meddelas därför i Draken 2/2020, som utkommer i början av april. Läs också på webbplatsen **www.spfdraken.se**.

Månadsmöten

Onsdag 26 februari 13.00

Årsmöte Se kallelse på sid 11.

Församlingssalen, Parmmätargatan 3

Ingen entré och ingen föränmälan

Torsdag 12 mars 14.00

Kungsholms kyrkas f d fattighus,
Hantverkargatan 6, ingång från kyrkogården.



Anita Hammarstedt berättar om sitt skrivande och om att ge ut böcker själv. Anita började skriva när hon gick i pension 2009. Hon ville dokumentera sin

uppväxt och livet fram till pensionen.

Detta resulterade i boken *Mitt liv*. Nu, drygt tio år senare har hon gett ut ytterligare fyra böcker.

- *Fyra generationer kvinnor* handlar om hennes farmor och ytterligare tre generationer bakåt från 1808-1945.

- *Tillfälligheter* är en roman som tilldrar sig 1949-1996.

- *Från Rörstrand till Rio* bygger på dagboksanteckningar som Lars Johan Eriksson, Anitas mammas kusins farfar, skrev när han emigrerade till Brasilien 1891 med hustru och sju barn.

- *De som återvände* är fortsättningen på historien om familjen Eriksson och deras liv under 1892-1965.

Anita är uppvuxen i Fredhäll och hennes farmor bodde i Kristineberg så Kungsholmen väcker många minnen hos henne och har också en stor del i de flesta av hennes böcker.

Öppet Hus för våra medlemmar

18 februari, 17 mars, 23 april

17.30 – ca 20.00. Ingen föränmälan.

För 80 kr får du två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg och ett par timmars samvaro i trevligt sällskap. Vinlotteriet finns med som vanligt. Platsen är **Inedalsgatan 24**. Färdstätt: Buss 65. Avstigningshållplats Kro-nobergsgatan. **Välkomna!**

Om betalning på Öppet Hus

Eftersom de flesta banker numera är kontantlösa är det svårt för oss att bli av med mynt. Därför är vi tacksamma om ni i möjligaste mån betalar med sedlar och gärna med jämna pengar. Vi hoppas på er förståelse för detta!

Gemensamma luncher



Vi i Draken brukar äta lunch tillsammans en gång i månaden. Vårens luncher börjar i februari och blir *måndag 24 februari, fredag 20 mars och måndag 20 april*. Tid alltid 13.30 Någon vecka före informerar vi på webbplatsen **www.spfdraken.se** om vilken restaurang vi bokat på. De som anmält sig till e-post-listan **spfdraken@gmail.com** får ett mail.

Det går också att ringa oss och fråga.

Gerd Elmfeldt 070-558 01 20

Agnetha Sjöholm 073-961 53 60

Välkomna!



Kallelse till årsmöte



Alla medlemmar i SPF Seniorerna Draken Kungsholmen kallas härmed till årsmöte onsdag 26 februari 2020 13.00 i församlingshuset Parmmätargatan 3. T-bana Rådhuset, buss 3 och 53, hpl Kungsholms kyrka. Hörslinga finns.

Följande mandatperioder går ut: **Ordförande och styrelseledamot 1 år:** *Birgitta Borg.*

Styrelseledamöter 2 år: *Nini Engstrand, Eva Söderbärj, Thorvald Ehn, Anna Söderström.*

Anna Söderström har avbett sig omval.

Två revisorer med en ersättare på ett år. Revisorer 2019 har varit *Barbro Glantzberg, Krister Berinder och Göran Hiller* (ersättare)

Nomineringar kan göras fram till årsmötet. De kan lämnas till valberedningen hos *Birgitta Jonsson, Norr Mälarstrand 26, 112 20 Stockholm, 076-827 00 19, spfdraken@gmail.com.*

Kontaktuppgifter till övriga ledamöter i valberedningen se sid 4.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 12 februari 2020 under adress:

Eva Söderbärj, Essingeringen 22 A, 112 64 Stockholm.

Möteshandlingar kommer att finnas tillgängliga på vår webbplats **www.spfdraken.se** från och med 19 februari samt vid årsmötet. De kan också beställas från *Eva Söderbärj, 073-983 85 82, eller esoderbarj@gmail.com.*

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

STYRELSEN i S:t Göran-Kungsholmen år 2005

Draken hette fram till 2007 S:t Göran - Kungsholmen. När förbundet ändrade sitt namn från SPF till SPF Seniorerna blev hela namnet för långt och vi bytte till Draken.

Styrelsen

Ordförande Felix Eriksson,
Vice ordf. Ing-Marie Kullman
Kassör Ulf Hernestam
Medlemssek. Loolie Lind
Bitr.medlsek. Ingrid Giby
Program Gun-Ewa Weider
Hemsida Per Knutsgård
Draken Birgitta Jonsson
Postmottag. Birgitta Jonsson
Friskvård Birgit Carlsson
Sekreterarposten är vakant, och sköts tillfälligt av Birgitta Jonsson.

Här i fotot av styrelsen utanför dåvarande Baltzar kan vi bl a se de nuvarande hedersledamöterna:



Felix Eriksson, Birgitta Borgström, Loolie Lind, Birgitta Jonsson och Per Knutsgård.

Fritidsaktiviteter

Välkomna till våra fritidsaktiviteter. Skandias mötesförsäkring gäller.

Samordnare av fritidsaktiviteterna är **Kerstin Levisohn**, 076-103 91 99, kerstin.levisohn@gmail.com

Akvarellmålning – en onsdag/månad 10.30

Från och med 8/1

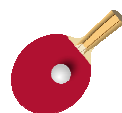
Vill du måla akvarell? Välkommen till oss!
Vi är en liten grupp som målar på Mitisgatan 4.
Det är inte en kurs, vi sitter tillsammans en stund och målar utan krav på kunskaper!
Ta med akvarellpapper, akvarellfärger, penslar och vattenbytta. Ingen avgift! Kontakta **Ann-Marie Hultqvist**, 073-030 81 99 annmarie.hultqvist@hotmail.com.



Bordtennis – alla torsdagar 9.30 - 11.30

Du som spelat PINGIS förut är välkommen till paviljongen i Kronobergsparkens lekpark bredvid brandstationen.

Kontakta alltid först Sten Luther Eriksson, 08-654 63 07, pontonjar@ownit.nu



Boule – onsdagar 14.00 - 16.00

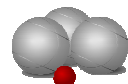
Från och med 8/1

Prins Bertils boulehall på Djurgården.

För information kontakta

Börje Järvall, 076-279 95 82

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99



Bowling – tisdagar 14.45 OBS ny tid!

Startdatum 14/1 på Kungsholmens

Bowlinghall, S:t Göransgatan 64.

Vi startar med utprovning av skor och klot som vi lånar gratis.

Kostnad 40:- per serie.

Vi kan om så önskas skaffa en instruktör.

Vi är ett trevligt gäng som inte ser resultatet som det viktigaste, utan umgänget.

Kerstin Levisohn, 076-103 91 99

kerstin.levisohn@gmail.com

Se också sidan 13

Välkommen!



Och bowling hör på något vis ihop med pub!

så de som vill kan gå direkt till pubträff på

Copperfield på S:t Eriksgatan 36.

Puben öppnar 16.00, med

Happy Hour 16-18.

Se exakta datum m.m.

på sidan 15.



Bridge – torsdagar 13.30 med start 9/1

på Fyrverkarbacken 21

Lil Danielsson, 08-656 32 85

lil.danielsson@wivallius.se



Essingebidge – tisdagar 10.00

Essingestråket 5 i Stora Essinge IPs lokal. Buss 1 till hpl Torget eller buss 56 till hpl Stenkullavägen.

Information Kerstin Jernow, 070-252 53 56

Gubblunk – alla fredagar 10.00

Vi vandrar till platser inom och utom vår stadsgräns. Vi slutar oftast med fika. Samling vid Fridhemsplans T-bana Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Ta med SL-kort. Ingen föranmälan.

Lars Roxtorp 070-646 91 33

Berndt Lundberg 070-875 08 81



Tjejlunk – fredagar 10.00 med start 10/1

Vi går en gemensam promenad på ca 1 tim i lugn takt avslutad med fika. Om vädret är dåligt går vi på t ex museum, motionen är viktig men det sociala minst lika viktigt! Samling innanför dörrarna på T-bana Fridhemsplan, uppgång Drottningholmsvägen. Ta med SL-kort.

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99,

Anita Harberg, 076-829 46 13

Birgitta Rosenlöf, 076-147 41 30

Stavgång – alla onsdagar 10.00- ca 11.00

Stavgång i seniortakt. Ta buss 1 till hpl Flottbrovägen och gå ca 50 m i bussens riktning till COOP Badstrandsvägen 28.

Gudrun Huss, 072-246 32 15



Zumba Dans – fredagar 11.00 - 12.00

med start 24/1 Avgift 750 kr för 10 ggr.

I Alviks Medborgarhus, vid Alviks

T-banestation. **Karina Pietrzak** leder.

Anmälan senast 15/1

Kontakta **Maj Hammarberg**, 070-872 98 57,

maj.h-berg@hotmail.com



Bowling och sedan pubträff! Ett vinnande koncept!



Välkommen till Bowlinghallen Kungsholmsgatan 64! Och bowling och pub hör på något vis ihop så från och med 4 februari går de som vill en gång i månaden till Copperfields på Sankt Eriksgatan 36 efter bowlingen. Puben har Happy Hour 16 – 18. Se även sidorna 12 och 15.

Kerstin Levisohn, 076-103 91 9, bowling

Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96, Copperfield

Kalendarium januari – april 2020

Torsdag	23/1	14.00	Munhälsa Stockholms Sjukhem, Mariebergsgat 22. Sid 15
Tisdag	4/2	16.00	Pubträff Copperfield, S:t Eriksgatan 36. Sid 15
Torsdag	13/2	15.15	Dramaten . Sid 14
Tisdag	18/2	17.30	Öppet Hus , Inedalsgatan 24. Sid 10
Måndag	24/2	13.30	Gemensam lunch . Sid 10
Onsdag	26/2	13.00	Årsmöte , Parmmätargatan 3. Sid 11
Tisdag	3/3	16.00	Pubträff Copperfield, S:t Eriksgatan 36. Sid 15
Onsdag	4/3	14.00	Demens Stockholms Sjukhem, Mariebergsgat 22. Sid 15
Torsdag	5/3	18.00	O'sofina , Nockeby torg, 9. Sid 14
Torsdag	12/3	14.00	Drakenträff i fattighuset, Hantverkargatan 6. Sid 10
Tisdag	17/3	17.30	Öppet Hus , Inedalsgatan 24. Sid 10
Fredag	20/3	13.30	Gemensam lunch . Sid 10
Tisdag	2/4	16.00	Pubträff Copperfield, S:t Eriksgatan 36. Sid 15
Måndag	20/4	13.30	Gemensam lunch . Sid 10
Tisdag	23/4	17.30	Öppet Hus , Inedalsgatan 24. Sid 10

Från programkommittén till våra medlemmar

Vi i programgruppen är glada för att våra program är så uppskattade och att anslutningen är stor. Men Draken har närmare 1300 medlemmar och maxantalet på de flesta aktiviteter är ca 20-30 personer. Vi försöker så långt möjligt dubblera särskilt populära program, men tyvärr kommer ändå inte alla som vill kunna delta. Anmäl er därför så snart ni fått Draken till de aktiviteter ni är intresserade av och vänta inte till sista anmälningssdag. Om ni sedan får förhinder meddelar ni oss det snarast via e-post eller till telefonsvararen så att någon som står på väntelistan kan få platsen. Gör vi så hoppas vi att cirkulationen på anmälningarna blir bättre och att flera får tillfälle att delta.

Besök och utflykter januari – mars 2020

Hur du anmäler dig meddelas i slutet av informationen om varje aktivitet. Vi blir glada om vi får anmälningarna via e-post eftersom det underlättar vår administration väsentligt. Och anmäl bara på ett sätt! Du kommer alltid att få en bekräftelse på din anmälan med besked om du fått plats eller står på väntelista. Det är viktigt att lämna återbud om du får förhinder så att din plats kan gå till någon annan. Återbud kan lämnas via e-post eller till telefonsvararen.

Dramaten

13 februari 15.30

Guidad visning ca 1 timme

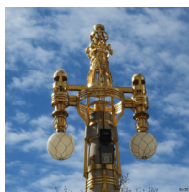
Adress Nybroplan

Samling 15.15 i stora entrén.

Dramaten, formellt *Kungliga*

Dramatiska Teatern, är Sveriges nationalscen för det talade dramat. Dramaten grundades i maj 1788 av Gustav III och har sedan dess haft kontinuerlig verksamhet i flera olika byggnader i Stockholm. Numera huserar Dramaten i det vackra marmorvita palatset vid Nybroplan. Det är ritat av Fredrik Lilljekvist och invigdes den 18 februari 1908 med Strindbergs Mäster Olof. Våren 1945 kunde teatern inköpa biografen Sibyllan som låg i huset bakom. Här öppnades i april samma år Studion, snart kallad Lilla Scenen. Idag spelar Dramaten på sex scener i tre olika fastigheter. Teaterhuset vid Nybroplan rymmer fyra scener. I direkt anslutning på Almlöfsgatan bakom ligger Lilla scenen. Sedan 1997 har teatern också en scen på Elverket på Linnégatan 69. På de sex scenerna spelas omkring tusen föreställningar per år och dessutom turnerar Dramatens föreställningar regelbundet i Sverige och internationellt.

Välkommen in i teaterhuset där vår guide ger oss en inblick i livet bakom kulisserna. Vi får följa med bakom scenerna, se kostymavdelningen och andra spännande rum fulla av kreativitet och historia. Dramatenhuset er-



bjuder en sällsam jugendmiljö med en unik samling konstverk av några av de mest kända svenska konstnärerna från sekelskiftet.

Färdsätt: Buss 54, 69, 76 och Spårvagn nr 7 till Nybroplan

Maxantal: 30 personer

Pris: 50 kr. Betalas kontant på plats

Anmälan senast fredag 6 februari till

spfdrakenprogram@gmail.com eller till

telefonsvararen 08-650 12 04. Ev återbud till

Inger Larsson 070-525 07 79 eller

spfdrakenprogram@gmail.com.

Modekväll på O'sofina

5 mars 18.00

Adress Nockeby torg 9, Bromma

Välkommen till butiken som gör

vardagen till fest!! Du kommer att

bjudas på en snabbmodeshow och njuta av

bubbel och snittar. Efter det är det fritt fram

att shoppa loss om man vill och du får bra tips

om vad som passar just dig och vad modet

visar just nu.

Färdsätt: T-bana till Alvik och därifrån spår-

vagn nr 12 till Nockeby torg

Maxantal: 25 personer

Pris: Ingen avgift. Gratis!

Anmälan senast måndag 16 mars till

spfdrakenprogram@gmail.com. eller till

telefonsvararen 08-650 12 04.



Pubträffar tisdagar 16.00

Nya tider stundar!! Pubträffarna på Hirschenskeller har varit en succé. Men tyvärr har det varit lite trångt och nu har vi beslutat att pubträffarna fortsättningsvis skall äga rum på **Copperfield på S:t Eriksgatan 36, 1 trappa upp.** (Trappan är rätt lång och det finns ingen hiss, så kontakta mig om du vill ha hjälp.) Alltså, den **4/2 kl 16.00** träffas vi på Copperfields, därefter blir det **3/3, 2/4, 5/5** samt **2/6**. Puben öppnar 16.00, Happy Hour 16 – 18. Väl mött!

Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96.

Från vårt teaterombud

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 för löpande information.

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

Andra föreningar

Pensionärernas badmintonförening i Stockholm.

www.pensionarsbadminton.se

Vi har 70 aktiva medlemmar från

60+ upp till 92 år, ett glatt gäng som gärna skulle vilja träffa nya medlemmar.

Vi spelar på Badmintonstadion som ligger under Skanstullsbron i Stockholm och vi spelar alltid dubbel på måndagar och/eller torsdagar. 9/1, 13/1 och 16/1 gratis provspel.

Marianne Enestam ledamot i Pensionärernas badmintonförening Stockholm. 070-763 80 13, *marianne.enestam@outlook.com*

Badminton är ett härligt spel för att hålla kroppen i trim!



Gynna våra sponsorer

Aurora	Activeage	CK:s Resor
Iventus	Viking Line	ICA Maxi
FolkeFerie	Cevita	ReseSkaparna
Hotelreservation	Optikbaren	
Stockholms Sjukhem	Tallink/Silja	

Hälsogruppens föreläsningar Stockholms Sjukhem

Lokal: Magnus Huss Aula, Stockholms Sjukhem, Mariebergsgatan 22.

Munhälsa 23/1 14 – 15

Sjukhustandläkare **Charlotta Elleby** från folktandvården föreläser om vikten av att sköta om sina tänder och om vad som händer om man inte gör det. Hon ger också information om rabatter för oss seniorer. Möjlighet att ställa frågor!

Demensföreläsning 4/3 14 – 15

Överläkaren dr **Maria Norström** informerar oss om olika demenssjukdomar, deras Symtom och förlopp. Hur diagnostiserar man och vilken vård och behandling ges? **Tamara Ayvazyan**, bitr.beställarchef inom äldreomsorgen informerar om hur stadsdelen kan bistå demenssjuka och deras anhöriga.

SNK - SeniorNet Kungsholmen

www.kungsholmen.seniornet.se

Vi hjälper seniorer att använda dator, surfplatta och smartphone. Vi har kurser, tematräffar, IT/PC-hjälp och rådgivning inför inköp. SNK har det mesta av sina aktiviteter på Baltzar. Både nybörjare och mera vana datoranvändare välkomnas. Medlemsavgift 250 kr för 12 månader.

Kontakt Birgitta Jonsson 076-827 00 19, *frujonsson@gmail.com*



SNK inbjuder Kungsholmens seniorer till informationsmöte 23/1 kl. 10.30 på Baltzar, Bolinders plan 1, 1 tr ned.

Kungsholmens Sjukvårdsförening

Kungsholmens Sjukvårdsförening erbjuder sina medlemmar kostnadsfria hem- och mottagningsbesök av distriktssköterska. Medlemsavgiften är 250 kr/år. Tel 08-650 75 68. Hemsida *www.ksvf.se*. E-post till mottagning - *ksvf@telia.com*.



Långtidsresor till sol och värme!

Resor för er som styr över sin egen tid och gillar fly till varmare breddgrader under vintern. Vi har valt lägenhetshotell där man lagar egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive i priset. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Beställ gärna våra broschyrer på 08-54020220.

Prisexempel tre veckor:

priset är per person i sällskap om 2, Lägenhetshotell inkl. direktflyg, bagage och taxitransfer t/r

Gran Canaria fr: 13.700:-

- Playa del Ingles, Las Palmas, San Agustin, Puerto Rico, Mogán

Tenerife fr: 10.400:-

- Puerto de la Cruz, Puerto de la Cruz, Playa de las Americas

Kreta fr: 9.500:-

- Chania-kusten, Rethymnon

Cypern fr: 9.500:-

- Agia Napa, Fig Tree Bay, Larnaca, Paphos

Costa del Sol fr: 9.900:-

- Nerja, Marbella, Almuñecar, Marbella, Torremolinos

Folias i San Agustin 15.500:-

inkl frukost p/p 3 veckor



Nyrenoverat 2017, uppvärmd (22 C) pool. kök, balkong. 200m till stranden.

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

Hotel
Privatresor reser precis som du vill ha dem RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68
112 46 Stockholm



Nicke i SeniorDRAKEN



För några dagar sedan kom jag att tänka på att nu har vi bott i Stockholm i 16 år. Hur i alla fridens namn gick det till? Jag var mycket bestämd på att aldrig flyttar jag till kungliga huvudstaden. Där finns det ju bara stöppiga nollåttor och förfärliga trafikstockningar. Visst fanns det erbjudanden om jobb, men aldrig på tiden.

Men man skall aldrig säga aldrig, den sanningen fick jag lära mig. Och anledningen till varför jag ändrad e mig var givetvis en kvinna. En mogen tösabit dök upp och eftersom hon är född i Fredhäll startade hon ganska omgående operation övertalning. Och uppenbarligen fungerade den. Jag placerades i kö hos Pressens Pensionskassa som på den tiden ägde många lägenheter i Stockholm. När det var dags för pension fick vi genast en stor tvåa intill Odenplan och veckorna innan vi flyttade in gjorde vi en bussresa till Prag med ett norrlandsföretag. När vi kom till storstan kunde guiden inte hålla sig från att kommen-

tera hur alla fårskallar ens kan komma på tanken att flytta hit. Vi satt inte och bräkte som får men var nog lite skärrade inför flytten. Men det har ju gått bra. Stockholm är ju toppen om man lyckas hitta bra bostäder och vårt otium får vi njuta på Kungsholmen. Men en fördom som jag hade stämde med verkligheten - trafiken. Fy för den lede vilken röra. Jag som nyttjat bilen för att köpa en liter mjölk hundra meter bort, blev helt kollrig av alla bilar och jakten på parkeringsplatser. Efter 14 dagar hamnade jag på S:t Görans med hjärtinfarkt. Under ballongsprängningen av hjärtat var bilen på parkeringen enda bekymret. Till och med när en sjuksköterska ropade, "vi förlorar honom, vi förlorar honom" brydde jag mig bara om hur det skulle gå med bilskrälet. Men gubben överlevde, bilen är såld och som sagt, Stockholm är toppen!

Nicke Dahlberg

NGLI

MINIKRYSSNING
Kapellskär-Mariehamn

65:-
pris ex per person
inkl buss

FEM GLADA TIMMAR TILL ÅLAND

Välj Rosella när du vill liva upp vardagen. Överbefälhavare Tobias står redo vid rodret, vi har dukat upp Kocklandslagens härliga buffé och Ellinor i taxifreen lovar upp till 25% lägre pris än i land. Möt stjärnorna i måndagscaféet, spela superbingo, sväng runt till landets bästa dansband och sjung med i favoritsångerna under minikryssningen som har allt.

ROSELLA

Den roliga båten
till Åland.
5 timmar Kapellskär-Mariehamn t/r.

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

Boka tid hos våra gynekologer

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

Cevita CARE **GynStockholm**

PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

Mors lilla Dator.

Mors lilla Dator åt skogen gick
Mitt i programmet sade det klick
Svart bidde skärmen och minnet försvann
Den informationen kan ingen få fram
Brummeli-brumm vad brummar där?
Det sprakar och gnistrar, ett jordfel det är
Blixtarna blå ifrån burken de slå
Synd att jag här nu ensam får stå
Hyscheli-hysch vad prasslar här?
Fram väller pappret ur printern där!
Den har fått nippran av tecken så små
Därför jag tror att jag hemåt skall gå.
Okänd poet

Undvik datorproblem!!
Gå på SNKs informationsmöte om
datorhjälp på Baltzar
torsd 23/1 kl. 10.30
Se sid 19

Öppet Hus på gamla Baltzar 2008



Eva Britt Widahl, Gun-Ewa Weider, Kickan Johansson, Berit Thorsell och Aina Svensson

Välkommen till Café Vallgossen!

En mötesplats för **samtal, samvaro och fika** dit alla är välkomna. Samtalsvärdar från Röda Korset Kungsholmen finns på plats och du kan köpa fika till självkostnadspris.

Adress: Café Vallgossen, Restaurangen på Stockholms Sjukhem, Mariebergatan 22. **Tid:** Onsdagar kl.14.30-16.00. **Fika:** 30 kr

Roliga minnen från Draken förr



Vi kuverterade själva Draken i Bengts källare



Stina, Baltzars centralperson, överraskad på Nationaldagsfirandet i Rålis 2010



Sjöpaviljongen 2010, en solig gemensam lunch



Felix, vår ordförande 2001 – 2010, och Berit



Boulelaget har alltid varit aktivt. Här är Maria Larsson, äldreminister, och Ewa Samuelsson, äldreborgarråd, inbjudna att tävla mot Draken



Under många år fick vi ha våra månadsmöten på Frälsis. Roland var en viktig person!

Pris endast
18.485:-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg
1.200:-

Res med
SPF och få
2.500:-
RABATT!

Vi är Sveriges största researrangör av resor med reseledare till bl.a. Färöarna.
Följ med till denna annorlunda ö där du upplever något utöver det vanliga!

Dramatiska Färöarna

med sina höga klippor, branta sluttningar
och brusande hav.

En - nästan - All inclusive resa 5-9 maj 2020

För de allra flesta svenskar är ögruppen helt okänd. Men det stora
intresset för just Island har nu även smittat av sig på Färöarna.

Till skillnad från Island har Färöarna inga vulkaner, gejsrar eller varma källor att
skryta med. Men naturen är minst lika fantastisk som den isländska, om inte
vackrare. Medan Island har många stäppliknande områden, så är Färöarna mer
dramatiskt, med höga klippor, branta sluttningar och brusande hav.

I priset ingår:

- Flygresor och flygskatter t/r Arlanda - Färöarna
- Busstransfer t/r flygplatsen - Tórshavn
- Alla utfärder enligt programmet
- Övernattning i dubbelrum med dusch/ wc på 3-stjärniga hotell Hafnia
- Frukostbuffé, sista dagens morgon lätt avresefrukost
- Fyra 2-rätters middagar
- Lunch dag 2, 3 och 4 (dag 2 i form av lunchpaket från hotellet)
- Svensk reseledare samt "blandinavisktalande" lokalguide.

För mer info, reseberättelser
m.m. gå in på www.ckresor.se

I priset ingår:

- Bussresa, bro- & vägavgifter
- Övernattning i dbl-rum på Skagen Motel
- Frukostbuffé
- Middag dag 1 och 2 (exkl dryck)
- Guidad privatvisning på Skagen museum och Anchers Hus
- Besök i f.d. Skagens Sjömanskyrka inkl. förmiddagskaffe
- Drachmannafest samt utfärder till Grenen, "Den Tilsandade Kirke" och "Öknen"

För mer info, reseberättelser
m.m. gå in på www.ckresor.se

Med Skagenspecialisten Christer som reseledare

Skagen 26-29 maj 2020

Upplev den unika kombinationen av
att bo i Skagen och få privatvisning av
Skagens Museum och Anchers hus.

Vi besöker också Grenen (Danmarks nordligaste udde, där
haven möts), "Den Tilsandade kirke", Oddecentrat, Kandesste-
derna, "öknen", f.d. Svenska Sjömanskyrkan och konstnärshem-
met Drachmanns Hus.

Pris endast
6.585:-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg
1.200:-



Vi bor på
Skagen Motel,
det enda hotell
nära Skagens
centrum där
alla rum har
dusch och toalett

Anmälan till Lars Roxtorp, SPF Draken, 070-646 91 33 eller larsroxtorp@gmail.com

Lättare vandringsresor med mat & kultur

Härliga Må-bra resor med lätta vandringar där vi kommer den lokala
kulturen närmare. Vi bor i fiskebyn Xlendi på Gozo eller termalhotell på
vulkanön Ischia. Erik tar er med på tur på Gozo och Anna på Ischia.

Malta & Gozo SPF pris: **13 950 kr** ord. pris 14 450 kr **8 dgr, 23/4**

Ischia & Neapel SPF pris: **12 950 kr** ord. pris 13 450 kr **8 dgr, 25/4**

Innehållsrika resor med reseledare i världsklass

Kroatien & Bosnien Hercegovina

Från storstad till byar längs kroatiska kusten, en rundresa i tre kulturer,
den serbiska, kroatiska och bosniska. Vår reseledare Zlatko Papac visar
er sitt forna Jugoslavien.

SPF pris: **13 450 kr** ord. pris 13 950 kr **9 dgr, 24/4**

Det okända Mallorca eller Toscanas vingårdar

Upplev det lite okända Mallorca med Fredric Cederlund, bosatt på ön se-
dan 20 år eller res med Ghitta Olovsson, vinkännare, tidigare bosatt i
Toscana. Hon tar er med till vingårdar, historiska städer och konstpark.

Toscana SPF pris: **13 450 kr** ord. pris 13 950 kr **8 dgr, 28/4**

Mallorca SPF pris: **12 450 kr** ord. pris 12 950 kr **8 dgr, 5/5**

Resekalendarium 2020

Vill du boka resa eller beställa programblad?

Kontakta vårt reseombud **Lars Roxtorp**, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com
eller **Lou-Lou Hoekstra** 073-589 35 45, lou-lou@live.se

Betalning framgår av respektive programblad. Resorna gör vi ofta i samarbete med andra SPF-
föreningar. Information om resorna finns även på vår webbplats www.draken.se

16 – 20 april

Underbara Lissabon

Portugals spännande och
vackra huvudstad. Vår
guide Isabel Höckert tar oss till gamla och nya
sevärdheter och museer. En dagsutflykt till
Costa Azul, den blå kusten, med vinprovning,
lunch med skaldjur och andra godsaker i en
fiskeby. Vi bor på **Hotel Neya**. Pris: 13 450:-
Enkelrum + 2 300:-. Arrangör **ReseSkaparna**



5 – 9 maj

Dramatiska Färöarna

Öarna ligger mellan Island och
Norge men tillhör det danska Kungariket till-
sammans med Grönland. Där bor ca 50 000
personer och de har egen flagga och ett eget
språk "färöiska". Kända för sina höga klippor,
branta sluttningar och brusande hav.
Se CK:s Resors annons sid 20



11 -18 maj

Albanien och Montenegro

Följ med till ett utforskat hörn av Europa. Vi
börjar i Albaniens huvudstad Tirana och far
sedan med buss till Montenegro där vi besöker
den 2500 år gamla staden Budva, klassad som
världsarv av Unesco liksom Kotor, förmod-
ligen den bäst bevarade medeltidsstaden vid
Adriatiska havet. Pris från 13 850:- Enkelrum
+ 2350:-. Läs mera i Iventus annons på sid 6
och programbladet .



26 – 29 maj

Skagen - konstnärsorten

på Jylland Vi åker buss från Stockholm och
färja från Göteborg. Vi får privatvisning av de
kända Skagens Museum och Anckers Hus. Vi
går ut på revet där de 2 haven möts, äter gott
och lär oss varför Skagen blivit konstnärernas
paradis. Hemresan sker med snälltåg från
Göteborg. Se även CK:s annons på sid 20.



1 – 4 juni

Hangö och Fiskars i södra Finland.

Vi åker med Viking Line till Åbo
där vi möts av vår guide och buss.
Via Kungsvägen besöker vi bl a Fiskars som vi
kanske känner bäst för sina saxar och andra
verktyg av hög kvalitet. Men den gamla bruks-
orten har mycket annat av konstnärliga aktivi-
teter att visa. Hangö är den sydligaste hamnsta-
den i Finland och känd inte minst som seglar-
nas stad. Vår guide och värdinna **Leena Immu-
nen** bjuder på pianokonsert och andra över-
raskningar. Pris från 5 395:-. Enkelhytt och
enkelrum + 875:- Arrangör **Viking Line**



18 augusti

Bussutflykt till Linköping och på Göta Kanal.

Vi åker med buss från Stockholm till Bergs
Slussar där vi går ombord på fartyget M/S
Wasa Lejon och under ca 3,5 timmar passerar
vi med guide nio slussar och två akvedukter.
Under färden äter vi också en god lunch med
kött eller fisk, smör, bröd och kaffe.
I Borensberg hämtar bussen oss och vi gör ett
besök i Gamla Linköping.
Pris 895:- kr inkl buss, båt, lunch och guide.



Några tips när du är ute och reser

- Komplettera gärna din hemförsäk-
ring med resetillägg om det inte är
inbakat.
- Om du inte har det redan – beställ
EU-kortet kostnadsfritt från Försäk-
ringskassan så får du sjukvård om
något händer i annat EU-land.
- Tänk på att använda platsens wifi
när du använder dator eller mobil på
t ex hotell eller varuhus.



Baltzar träfflokal för seniorer på Kungsholmen

Bolinders plan 1, 1tr ned. Bussar 3, Stadshuset och 54, Bolinders plan
Öppet måndag- torsdag 10-16 fredag 10-15 Kaffe och hembakat varje dag

Vårdar Åsa Bergkvist och Pernilla Karlstedt, 08-508 08 503

Vill du ha Baltzars nyhetsbrev med information om program och annat maila
asa.bergkvist@stockholm.se eller pernilla.karlstedt@stockholm.se
Programråd Gunilla Malm, Katarina Annarsjö och Anita Lemmel



Heminstruktör för syn- och hörselhjälp
Viveka Klingstedt, 08-508 08 407 8.00 – 9.30

- Vaktmästarservice Mehrdad Setayesh
076-825 40 56, måndagar 08.00 – 10.00

Kostnadsfri hjälp i hemmet med
sånt vi har svårt att fixa själva
såsom brandvarnare, byta glöd-
lampor, hänga tavlor, byta
gardiner, hämta saker på vinden o.d.



Kungsholmens trygghetsringning

Du som bor ensam kan få någon att
ringa till innan Du börjar Din dag.

- Ring vår telefonsvarare, vi lyssnar av den
Har Du av någon anledning glömt att ringa
ringer vi upp Dig. Om Du inte svarar ringer
vi en kontaktperson Du valt. Det kostar inget
att vara med i Kungsholmens trygghetsring-
ning. Vill Du ha mer information eller hjälpa
till att lyssna av telefonsvararen? Ring

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



Vart kan jag vända mig vid svåra situationer och när någon plötsligt behöver akut hjälp? När någon blir sjuk? När någon kommer hem från sjukhus och inte klarar sig själv, när grannen inte hämtat in tidningen, eller när du behöver hemtjänst utöver den planerade?

1177 Vårdguiden – för alla frågor om sjukdomar och sjukvård

Ring 1177 så får du tala med en sjuksköterska som kan ge råd eller ordna den hjälp du behöver vare sig det är på närakut, sjukhus eller en jourläkare.

Veckoprogram

Måndagar

- 10.00 – ca 10.45 Promenadgrupp

- 13.00 Gympa med oss!

Måndagar udda veckor

- 10 – 12 SeniorNet, Surfplattetekafé, icke medlem 50 kr

Tisdagar

- 10 – 13 SeniorNet, PC-hjälp

Bokning, www.seniornetkungsholmen.se

- 13 – 15 Syjunta med Katarina Annarsjö

Onsdagar

- 13 – 14 Underhållning – Musik, föreläsning

Torsdagar

- 11 – 14 Pajlunch

- 13 – 15 SeniorNet Öppet hus
30/1, 13/2, 27/2, 26/3, 23/4 och 7/5

- 13 Jämna veckor Film

Fredagar Kaffe och ostmacka endast 15 kr

- 11 – 15 Afternoon tea

- 13 Frågesport/musikquiz

För de första månaderna 2020 planerar
Baltzar att servera lunch varje dag

Stadens hjälpinstanser för icke medicinska situationer

Vid akuta situationer under kontorstid

Ring 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

Vid akuta situationer utanför kontorstid

Ring Trygghetsjouren 08-508 40 700

Har jourhandläggare som kan bevilja hemtjänst akut, här finns också läkare, hemsjukvård och hemtjänst för akuta situationer!

Magiska Malta

Skattkamarön vid Medelhavet

DIREKTFLYG
FRÅN
STOCKHOLM

Med reservation för korrekturell, prisändringar och utsålda avstegen



Tid till att njuta av livet...

Unna dig en resa till Malta med direktflyg från Stockholm Arlanda, nästan året runt! Här väntar ett mildt och behagligt klimat, spännande upplevelser och förtrollande natur. Mellieha Holiday Centre erbjuder de perfekta ramarna för en avkopplande semester i trygga omgivningar. Bo i ett av Maltas vackraste områden i privat bungalow med innergård och takterrass. Utforska det charmiga lilla ö-riket under 1 eller 2 veckor, eller unna dig en långsemester på 3 eller flera veckor!

Uppnå seniorrabatt till dig och hela rese-sällskapet om beställaren fyllt 60 år. På långtidsresor 3+ veckor, får du dessutom gratis val av bungalow.

Allt detta kan du få:

- ✓ Direktflyg Stockholm Arlanda-Malta T/R
- ✓ Privat bungalow, 55-70 m²
- ✓ Privat innergård & takterrass
- ✓ Fullt utrustat kök
- ✓ Gratis WiFi
- ✓ Inomhuspool & SPA
- ✓ Tvätteri & supermarket
- ✓ Reseledarservice
- ✓ Aktiviteter & utflykter
- ✓ 60Plus-rabatt: SEK 375 per pers.

FolkeFerie.se

Resor med trygghet och kvalitet sedan 1938

*Läs mer och boka på www.folkeferie.se/spf eller tlf. 0775-888 916



SENIORRABATT

För dig som fyllt 65 eller fyller i år.

5% Varje tisdag



Som senior är du extra välkommen till ICA Maxi Lindhagen. Varje tisdag bjuder vi alla som fyllt 65 år (eller fyller i år) på 5 procent seniorrabatt på ett helt köp.*

Rabatten är laddad på ditt ICA-kort och gäller såväl i butik som online, och även på Apotek Hjärtat som finns inne i stormarknaden.

Passa på att slå dig ner en stund i vårt café. Där får du som är senior dessutom extra bra pris på kaffe och något gott fikabröd på tisdagar.

Varmt välkommen!

Använd ICA-kortet för att utnyttja rabatten. Vill du skaffa ett ICA-kort? Vi hjälper dig i förbutiken!



*Gäller ej spel, tobak, post, läkemedel, presentkort eller kontantkort.

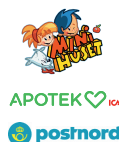
Handla online på
maxilindhagen.se



ÖPPET ALLA DAGAR

7-22

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



LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD

