

SPF
SENIORERNA

SENIOR

DRAKEN



Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Nr 4 - 2017



Foto: Birgitta Jonsson



**Vi välkomnar till vår jullunch på Tranebergstugan
måndag 18 december 13.00 se sidan 7**



**Välkomna också till höstens återstående aktiviteter på sidan 7
Öppet Hus 21/11,
lunchträff 29/11 och besök på Rettigska huset 6/12**

**God Jul och Gott Nytt År
önskar SeniorDRAKENs redaktion!**



Tre spännande resor med Christer Kullberg CK:s Resor



Paradiset Mae Phim i Thailand 18 -31 januari 2018

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



Island – Vulkanernas och Sagornas Ö

28 maj – 1 juni 2018 med reseledare



Vi bor i Reykjavik på Hotell Natura och gör olika guidade utflykter till Haldór Laxness Museum, Álafoss Ullspinneri, Reykjaviks största badanläggning, Geysir, Gullfoss, Tingvalla, Hraunfossa, Islands största varmvattenkälla mm. Mot tillägg finns också möjlighet att bada i Den Blå Lagunen. Vi har valt en fantastisk årstid då t o m Island grönskar.

Pris/person i dubbelrum 12 685:-
Enkelrumstillägg 2 600:-
Ingår flyg t o r , buss till hotellet, 4 övernattningar, frukostbuffé, 4 st 2-rätters middagar. Beställ programblad.

Till konstnärernas Skagen med buss o båt

30 aug – 2 sept 2018 med reseledare



Bussen avgår från Stockholm på morgonen och efter raster kommer vi till Göteborg där Stenafärjan för oss till Danmark. I Skagen besöker vi Gammelskagen, Grenen – udden där haven möts. Vi besöker med guide Skagens Museum och Anchers Hus och på egen hand Skagens centrala delar. Tillfälle till egna strövtåg och mycket, mycket mera.

Pris/person i dubbelrum 5 900:-
Enkelrumstillägg 900:-
Ingår: Bussresa, färje- och vägavgifter, hotellrum, frukostbuffé, två middagar, entré på museerna och olika utflykter. Beställ programblad.

Programblad för samtliga ovanstående resor och bokning beställes genom
Reseombud Lars Roxtorp SPF Seniorerna Draken Kungsholmen
070-646 91 33 e-post: larsroxtorp@gmail.com

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564

Plusgiro 32 04 61-7

Plusgiro Program 67 33 16 - 6

Plusgiro Resor 67 20 86-6

Styrelse

Birgitta Borg , ordförande	070-731 71 98	borgarnab@gmail.com
Nini Engstrand , v. ordf	073-367 79 52	anine1946@gmail.com
Eva Söderbärj , sekreterare	073-983 85 82	esoderbarj@gmail.com
Barbro Glantzberg , kassör	08-695 01 54	070-728 39 05 spfdrakenekonomi@gmail.com
Inger Larsson , program	070-525 07 79	spfdrakenprogram@gmail.com
Anna Söderström , medl.sekr.	08-656 56 30	
Birgitta Jonsson , Draken	076-827 00 19	spfdraken@gmail.com
Birgitta Thulin	070-999 94 03	gittanthulin@gmail.com
José Silva	08-580 359 62	070-539 72 63 jmartasilva@gmail.com

Kontakt och postmottagare

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

Valberedning

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

Revisorer, ordinarie

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

Revisor, ersättare

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

Pensionärsrådet, SPR

Ordinarie

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

Ersättare

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

Resor

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

Hemsida

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

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

Annonsspriser:

Sista sidan färg: 4 000:-

Helsida fyrfärg: 3 500:-

Halvsida fyrfärg: 2 000:-

Kvartssida fyrfärg: 1 000:-

Tryck Vällingby Tryckeri - en del av Färgtryckarn 08-445 40 30,
info@vallingbytryckeri.se
www.vallingbytryckeri.se

**Draken nr 1 2018 kommer ut i vecka
3 2018. Manusstopp 27 nov 2017**



Mer än bara hörapparater!

Varför Hörbart?

- Stockholms nöjdaste kunder
- Helt leverantörsberoende

Arbetargatan 31 -Fridhemsplan

Bryggargatan 10, vid Nynäshamns Husläkarmottagning

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

HÖRBART

STOCKHOLM



Auktoriserad hörselmottagning

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

Favoriter! (priser från:) **3 veckor 8.900:-**

Gran Canaria

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

Teneriffa

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

Boka på
08-540 202 20

Våra populäraste vår!

3 veckor, per person i sällskap

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: 7.900:-

- 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

Draken har pratat med Linda Vikman

Äldreombudsmannens mål med verksamheten

- Alla stockholmare ska känna trygghet inför ålderdomen.
- Äldreomsorgen ska vara jämställd, tillgänglig och likvärdig.
- Rätten till självbestämmande är grundläggande.
- Personalen inom omsorgen ska ha trygga villkor så att verksamheten får en hög kvalitet

Linda Vikman



Alla kommuner i landet har inte en äldreombudsman. Men det har vi i Stockholm. Linda är äldreombudsman i Stockholm och finns i Stadshuset.

Att vara äldre i Stockholm, hur är det? Hur har vi det? 15 % av oss stockholmare är 65+. Vi lever, enligt undersökningar, i det 5:e bästa landet i världen att åldras i. Idag talar vi mycket om äldres ensamhet. Det är ett stort problem, ingen ska behöva känna sig ensam och orolig. Intressant är, trots allt att konstatera, att se att vi har färre ensamma i Norden än i Sydeuropa. Trots det finns det mer att göra i Stockholm, som toppar listan på ensamboende i landet. Detta och mycket annat arbetar Linda med.

Hur arbetar Linda då? Hon *bevakar* att staden har ett äldreperspektiv i den kommunala verksamheten. Hon *samverkar med nämnder och styrelser* dvs de politiker, som beslutar i vår stad och ökar deras kunskaper om våra frågor. Hon överprövar inte deras beslut men har möjlighet att lyfta frågor, om hon ser något särskilt viktigt, som behöver ses över.

Omvärldsbevakning är en viktig del i Lindas arbete för att ta till sig vad som händer i äldre frågor utanför Stadshuset.

Det är en stor fördel för oss seniorer att det finns någon som på kommunal nivå bevakar våra intressen och rättigheter. En äldreombudsman är inte politiker och inte heller politiskt tillsatt. Hon hanterar inte enskilda ärenden eller klagomål.

Vi frågar Linda vad som är på gång inom äldreområdet just nu. Det är mycket och spännande.

- FN-konvention om äldres rättigheter
- Ny lag – framtidsfullmakter där du kan tala om hur du vill ha det om den dagen kommer då du behöver hjälp med t ex ekonomi, vård och boende. Lagen trädde i kraft den första juli.
- WHO – åldersvänliga städer och miljöer. (Läs mera om detta på sid 6).

Avslutningsvis pratade vi om hälsa och sjukvård. Kungsholmen provar sedan i augusti äldreкураторer, som kan hjälpa till med att ”knyta ihop” vård och omsorg för oss äldre.

SeniorDRAKEN tackar Linda för ett trevligt och inspirerande samtal. Så bra att Stockholm har en äldreombudsman. Skönt att veta att äldreperspektivet finns med i stadshuset.

Birgitta Thulin

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

Ordföranden har ordet



Röda löven vackert blandat med gula färger, ja hösten är skön men snart faller löven av och det annalkande mörkret kan vara nog så jobbigt. I alla tunnlar finns ett ljus, man får ta det som det kommer och tända ett ljus och mysa till! På tal om ljus, vid vår senaste Drakenträff kom chefen för Kungsholmens brandstation Peter Karlsson och informerade om brandskydd i hemmet, en nog så viktig fråga nu när ljusen tänds i våra hem. **Lämna aldrig ett rum med brinnande ljus!**

Vi har äntligen genomfört projektet "Balansera mera" - att äta rätt, ta rätt mediciner och röra oss rätt med fysiska övningar vi lärt oss för att inte ramla så lätt. Samarbetet med Stockholms Sjukhem och deras kunniga personal är en gåva för oss.

Programgruppen planerar nu vårens aktiviteter, då vi kommer att ha Drakenträffarna på Baltzar kl 16.00. och Öppet Hus i församlingssalen på Arbetargatan. Hälsogruppen anordnar ett möte i mars på Baltzar "Fråga doktorn". Vi planerar även för en serie aktuella hälso- och samhällsfrågor under vår och höst. Alla våra fritids-/friskvårdsaktiviteter är i full gång.

Inom kommunen händer det saker, man planerar för att ta över *hemsjukvården för svårt sjuka* ifrån landstinget. Det är bara Stockholms län som inte redan genomfört detta, i övriga län i landet gjordes detta för ett antal år sedan.

Här anser man att läkare inte kan anställas av kommuner, trots att man gjort det med skol-läkarna i en herrans massa år. Undertecknad ingår i en referensgrupp inför genomförandet och vi anser inte att det är ok med sjuksköterskor som högsta medicinskt beslutande i hemsjukvården, och tillfälliga läkare på konsultbasis. Det är i första hand en regeringsfråga men även läkarförbundet måste acceptera.

"En äldrevänlig stad" är ett projekt som har utarbetats av WHO. Ett antal europeiska storstäder deltar och nu har Stockholms stad ansökt. Meningen är att alla nämnder i staden skall sätta till all kraft och även fantasi för att göra vår huvudstad fantastisk även för oss äldre. Tex flera och bra bänkar för en stunds vila och fler toaletter på stan! Även i detta projekt ingår jag i en referensgrupp via KPR (kommunstyrelsens pensionärsråd). Slutligen vill jag påpeka att när vi i SPF Seniorerna räknar fram vårt medlemsantal räknar vi varje person en gång och inget annat!!

Vi ses förhoppningsvis vid Tranebergsstugans sista julbord, stans bästa enligt en enig SPF-panel.

Men nog talat om finanser o d. Vi tänker på julen med dess glada budskap istället! GOD JUL och GOTT NYTT ÅR till er alla från oss alla.

Birgitta Borg



Drakens hälsogrupp

Birgitta Borg	070-731 71 98
Monica Magnusson	070-682 83 83
Hélène Sturzenbecker	070-699 12 48

Hälsogruppen planerar "Fråga doktorn" 13/3 på Baltzar dit man får sända in frågor. Vi planerar också att senare i vår fråga en husläkare om råd beträffande IBS, s k orolig eller "bullrig mage". Och sist men inte minst planerar vi utbildning i "Hjärt- och lungräddning". Exakt information kommer i SeniorDRAKEN 1 2018.

Återstående aktiviteter hösten 2017

Öppet hus för våra medlemmar tisdag 21/11 17.30 – 20.00

Vi serverar som tidigare något gott att äta och två glas vin eller alkoholfritt.

Pris 80 kr.

Vinlotteriet återkommer även denna gång. Och sist, men inte minst, ett par timmars samvaro i trevligt sällskap. Platsen är

**S:t Göransvåningen, S:t Görans kyrka,
Arbetargatan 21. Välkomna!**



Kungl. Vitterhetsakademien – Rettig-ska huset – visning av Museivåningen

Onsdag 6 december 14.00 Samling 13.45

Adress: Villagatan 3

Färdväg: T-bana till Tekniska högskolan eller Stadion eller buss nr 4.

Pris: 100 kr *Betalas kontant på plats*

Maxantal: 25 personer

OBS! Denna aktivitet är fulltecknad.

Det är viktigt att den som får förhinder lämnar återbud till

Inger Larsson 070-525 07 79 eller

inger.larsson22@comhem.se.

Önskar du anmäla dig till väntelistan gör detta via e-post spfdrakenprogram@gmail.com eller på telefonsvararen 08-650 12 04.



Sammandrag av den beskrivning som finns i SeniorDRAKEN 3 2017

Den Rettigska fastigheten tillhör Villastadens första generation av bebyggelse. Det palatsliknande bostadshuset ritades i en klassicerande stil och uppfördes 1878-1879 av arkitektbröderna Axel och Hjalmar Kumlien, vilka spelade en aktiv roll när området norr om Humlegården planlades och bebyggdes. 1899 köptes fastigheten av Hjalmar Rettig. Den mångsidige och kulturintresserade sonen, fil.dr Herbert Rettig, ärvde sedan huset av sin far. Han testamenterade 1954 tillsammans med sin hustru Ing-Marie, fastigheten på Villagatan, till Vitterhetsakademien som sedan 1973 har sin hemvist i huset. Enligt donationen skall familjen Rettigs våning, möblerad i sekelskiftesstil, bevaras i oförändrat skick och hållas tillgänglig för besökare.

Kom och ät lunch med oss! Onsdag 29/11

Reservera datum. Vänta sedan tills du fått information om restaurang och exakt tid och anmäl dig då. Informationen kommer någon vecka före per mail om du anmält dig till Drakens e-postlista eller på vår webbplats spfdraken@gmail.com.

Du kan också ringa en vecka före utsatt datum till Ulla Fernberg, 070-467 81 02 eller Solveig Hornbeck, 070-242 47 22, 08-21 74 12

Varmt välkommen.



Välkommen på Jullunch måndag 18 dec 13.00 på Tranebergsstugan, Tranebergsslingan 2 Alvik

Ta 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. nerför backen till Tranebergsstugan. Lunchen inleds med värmande glögg och där efter bjuds vi ett traditionellt svenskt julbord med alla delikatesser som hör ett sådant 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. **Maxantal: 70 personer**

Pris: 390 kr

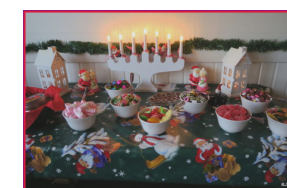
Anmälan senast måndag 4/12 till e-post spfdrakenprogram@gmail.com eller telefonsvararen 08-650 12 04.

Beloppet **390 kr** skall finnas insatt på SPF Drakens plusgirokonto **67 33 16-6 senast fredag 8/12.**

Ange ditt namn och "jullunch".

OBS! Vid förhinder återbetalas pengarna endast om du lämnat återbud till

Inger Larsson 070-525 07 79, spfdrakenprogram@gmail.com eller telefonsvararen 08-650 12 04.



Våren 2018

Drakenträffar

Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra Draken-träffar. 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 föranmälan.

Observera ny tid för träffarna - 16.00 på Baltzar och 14.00 i Brommarummet

Fredag 26 januari 16.00
”Stockholm på trekvart
på en dryg timme”

Eva-Karin Gyllenberg,

sedan 1980 reporter på DN med Stockholm som specialitet, kåserar om stort och smått i Stockholms offentliga miljö. Under en dryg timme berättar Eva-Karin även om sina möten med två älskade kulturpersoner, men testar också åhörarnas stockholmskunskaper i ett quiz med böcker i pris. Eva-Karin, som har en frågespalt och ett veckoquiz i DN, kom 2016 ut med två quizböcker om 444 frågor.

Plats Baltzar träfflokal, Bolinders plan 1, 1 tr ned. Buss 54 hpl Bolinders plan.

Kaffe och smörgås serveras.



Torsdag 15 mars 16.00
Teaterminnen, sång och musik med Berit Carlberg,

som debuterade i Glada Änkan på Oscars mot Jarl Kulle för 50 år sedan!

Plats Baltzar träfflokal, Bolinders plan 1, 1 tr ned. Buss 54, hpl Bolinders plan.

Kaffe och smörgås serveras.



Planerade program

Årsmöte i vecka 9

26 april Drakenträff. Brommarummet.

Vår lunch i maj.

Öppet hus 6 februari och 21 mars

Ytterligare information kommer i Senior-DRAKEN 1 2018 samt på www.spfdraken.se.

Pubträffar tisdagar kl 15.00

9/1, 6/2, 6/3, 3/4, 8/5 och 5/6

träffas vi på Hirschenkeller, S:t Eriksgatan 22, och svänger en bägare eller ett glas vin.

Välkommen! Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96



Kom och ät lunch med oss!

Vi i Draken brukar äta lunch tillsammans en gång i månaden. Vi brukar äta ca 13.00.

Följande datum är fastställda:

tisdag 23/1, torsdag 15/2, fredag 9/3 och

onsdag 18/4. Reservera datum. Vi informerar

om restaurang och exakt tid någon vecka före per mail om du anmält dig till Drakens e-

postlista och på spfdraken@gmail.com.

Du kan också ringa en vecka före utsatt datum till **Ulla Fernberg 070-467 81 02** eller **Solveig Hornbeck 070-242 47 22, 08-21 74 12.**

Varmt välkommen!

Från vårt teaterombud

Solveig Larsson,

08-549 010 96 vard 9-10

villematilda@gmail.com

Välkomna att kontakta mig om ni vill ha hjälp med rabatterade biljetter på bra platser till **Stadsteatern** och **Dramaten**. Anmäl via mail om ni vill vara med på min sändlista där jag lämnar aktuell information. Höstens succéer fortsätter och nya spännande föreställningar får premiär.

På **Stadsteatern** är den första *Lite lugn före stormen*, en sanslös satir om skådespelarkonsten, teatern och samtiden med Dan Ekborg, Sven Ahlström och Robert Fux.

Dramatens första premiär blir *Ensam* av Alfild Agrell, 1880-talets stora stjärna som senare blev oförtjänt bortglömd. Om att utmana samhålets oskrivna regler, om hedersnormer och att stå för det man tror på. Någon vecka senare *Anna Karenina* i regi av Tobias Theorell med Livia Millhagen i titelrollen



Besök och utflykter

Flera aktiviteter för våren 2018 är under planering och kommer att finnas med i SeniorDRAKEN 1 2018

Hur du anmäler dig meddelas i slutet av informationen om varje aktivitet. Vi föredrar att få anmälningarna via e-post eftersom detta väsentligt underlättar vår administration. **Anmäl inte på mer än 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** eftersom du då slipper betala och din plats kan gå till någon annan.

Återbud kan lämnas via e-post, på telefonsvararen eller till den som anges sist i aktiviteten.

Bonniers konsthall och Bistro BKH

Onsdag 21 februari 15.00. Samling 14.30

i entrén i gatuplan **på Torsgatan 19**

Färdväg: T-bana, buss 3 eller 4 till S:t Eriksplan.

Konsthallen inleder 2018 med en separatutställning med **Jens Fänge**, född 1965 och bosatt i Stockholm. Utställningen innehåller både gamla verk och nya som skapas speciellt för utställningen. Fänge har sista åren utvecklat sitt konstnärskap och använder utställningsrummen mer scenografiskt.

I hans målningar möter vi labyrintiska, drömlika rum, där målningar i målningen med motiv från andra verk av konstnären återkommer likt ryska dockor eller kinesiska askar.

Vi får en snabb introduktion till utställningen i en kortvisning, ”15 minuter konst”, som hålls av någon av konsthallens kunniga värddar. Sedan kan vi gå runt på egen hand innan vi ca kl 16 går till konsthallens bistro, där vi serveras ”konst och vin” som består av ett glas vin eller öl med liten charkbricka (kallskuret & antipasti). Bistron har öppet till 20.

Maxantal: 25 personer

Pris: 100 kr. Betalas kontant på plats

Anmälan senast måndag 12 februari till spfdrakenprogram@gmail.com eller till **telefonsvararen 08-650 12 04.**

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

Drakens programgrupp

Inger Larsson, ansvarig	070-525 07 79
Solveig Hornbeck	070-242 47 22
Birgitta Borgström	073-905 74 87
Ulla Fernberg	070-467 81 02
Marcelle Berg	6615895@live.se

Drottningholm, Lovö kyrka

& Ekebyhovs slott

Torsdag 19 april

En dagsutflykt med auktoriserade stockholmsguiden och artisten Linnéa Sallay.

Vi börjar dagen med en guidad visning av Drottningholms slott. Vacker arkitektur, praktfulla salar, spännande konstverk, skulpturer och intressant historik. Efter en uppfriskande kaffepaus i Drottningholms slottscafé träffar vi vår egen teaterguide för en personlig tur genom den magnifika Slottsteatern. Linnéa bidrar med sina minnen som solist på dessa tiljor. Vi får fri tid att besöka Teaterboden, och Slottsboden innan färden går vidare genom Mälarsjöarnas kulturlandskap till Ekebyhovs slott – en anrik herrgård från 1600-talet där vi avnjuter en god lunch. Vi avslutar dagen i vackra Lovö kyrka. Här bjuder Linnéa på en konsert med sång och fiol. Avgångstid för resan meddelas senare.

Pris: 890 kr. I priset ingår bussresa, guide, kaffe på Slottscaféet, besök enligt program, lunch, konsert.

Anmälan senast måndag 26/3 till spfdrakenprogram@gmail.com eller till telefonsvararen 08-650 12 04.

Begränsat antal platser.

Tidig bokning rekommenderas

890 kr skall finnas insatt på **Drakens plusgirokonto 67 33 16-6** senast **torsdag 29/3.**

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



Linnéa hälsar er varmt välkomna till en härlig dag tillsammans!

Medlemssidor

För alla typer av medlemsärenden vänd dig alltid till medlemssekreteraren
Anna Söderström, 08-656 56 30.



Sedan förra numret av Draken har vi fått 25 nya medlemmar.

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

De nya medlemmarna har inbjudits till möte med styrelse och funktionärer 9/11 kl 17.30.

Du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte kan meddela Anna Söderström, 08-656 56 30 att du vill bli kallad till nästa möte.

Bli medlem du också!

Medlemsavgiften är 250 kr.

Vad vinner du på medlemskap?

Du kan delta i föreningens träffar, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang.

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.

SPF Seniorerna har samverkansavtal med rabatt hos Studieförbundet Vuxenskolan.

Vänmedlemskap

Du som är medlem i en annan SPF-förening kan också 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, 08-656 56 30.**

Gruppförsäkringar

Information Loolie Lind, 08-751 05 69, 070-306 18 90

Som medlem har du möjlighet att teckna gruppförsäkringar för liv och olycksfall vilka är billigare än individuella försäkringar. De första tre månaderna som ny medlem i SPF Seniorerna omfattas du av ett premiefritt försäkringsskydd i Skandia och därefter erbjuds du att teckna gruppförsäkringar (livförsäkring och olycksfallsförsäkring) där. 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/spfseniorerna**. 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 SPF Seniorernas förbundskansli, **08-692 32 50**.

!!! Viktigt om hemförsäkring när annan har nyckel till ditt hem !!!

Detta gäller även dig i äldreboende!

Du som har lämnat dina nycklar till någon utanför familjen t ex till larm, hemtjänst eller annan personal och du som släpper in städhjälp eller hantverkare i ditt hem - kontrollera hur din hemförsäkring gäller och vilket stöldskydd du har i dessa fall. Hos en del försäkringsbolag gäller försäkringen inte

alls, hos andra gäller den visserligen men bara om du har allrisktillägg.

OBS! Du som har **beviljad hemtjänst** och som valt Ifs hemförsäkring genom SPF Seniorerna har skydd mot stöld. Man rekommenderar dock ändå att kunderna tecknar allriskförsäkring för att vara skyddade vid alla typer av intrång i bostaden.

SPF Seniorerna på nätet

Välkommen till **www.spfdraken.se**, vår hemsida med information och reportage från våra aktiviteter, från distrikt och förbund. Jag önskar synpunkter, nya idéer och även reportage från våra aktiviteter från er medlemmar. Skriv några rader, bifoga ev foton och maila till mig, **balthn@gmail.com**.

Birgitta Althén

Draken har en e-postlista för meddelanden och inbjudningar till de medlemmar som anmält sin e-postadress. Anmäl dig till listan på **spfdraken@gmail.com**. Tyvärr har gmail krånglat sista tiden, alla har inte fått våra utskick, men det ska vara fixat 1/11.

Draken har en egen facebookside
SPF Seniorerna Draken Kungsholmen.

Tidningen **Senioren** har en trevlig hemsida, **www.senioren.se**, med nyheter, debatt och spel m.m. Twitterkonto **@Seniorentwit** och facebookkonto **@tidningenseniorens**.

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.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/. E-post **info@spfstockholm.se**

SPF Seniorerna Förbundskansliet

08- 692 32 50 må – fre 9.00 - 15.00

Lunchstängt 12.00 – 13.00

Box 225 74, 104 22 Stockholm,

Besöksadress Hantverkargatan 25 B, 6 tr

www.spfseniorerna.se; info@spfseniorerna.se

Stockholmsdistriktets medlemsförmåner

Förbundets förmåner finns i Seniorens och på **www.spfseniorerna.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.

Strömma Turism & Sjöfart AB, 08-587 141 10

www.stockholmsightseeing.se

50 % rabatt vissa turer okt-maj.

ReseSkaparna, 08 – 94 40 40,

www.reseskaparna.se/spf

Kultur- och temaresor med förmånliga SPF-priser.

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

Alltid specialpriser. Uppge koden SPFSTO.

Lotus Travel, 08-545 188 40, **www.lotustravel.se**.

Rabatt på många resor, bokade via Lotus Travel. Kod SPF vid bokning.

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

Rabatt på resor i lugnt tempo. Skagen, Island, Thailand, Minnesota och Färöarna.

BokaNerja, 08-559 26 178

www.bokanerja.se. Rabatt på resor.

Tallink Silja Line, 08-88 21 40,

www.tallinksilja.com

Rabatt vid vissa kryssningspaket.

Viking Line 08- 452 40 00, **www.vikingline.se**

Specialpris vissa datum, kod **SGSEN**.

Vid dagskryssning med Rosella från Kapellskär är anslutningsbuss el -båt gratis. Kod **PARTNER**.



Fritidsaktiviteter

Välkomna till våra fritidsaktiviteter. Skandias mötesförsäkring gäller.

Akvarellmålning – en onsdag/månad 11.00

Vi är en liten grupp som träffas en onsdag/månad. i en lokal på Mitisgatan 4. Alla är välkomna, vare sig du är nybörjare eller har målat akvarell tidigare. Det är inte en kurs men vi hjälper varandra med tips etc. Det är gratis men du behöver ta med dig akvarellpapper, penslar, akvarellfärger och en bytta för vatten. *Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99, annmarie.hultqvist@hotmail.com*
Start i vår 17/1

Bordtennis – torsdagar 9.30 - 11.30

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

Boule – onsdagar 14.00 - 16.00

Vi spelar i Prins Bertils boulehall på Djurgården. Klot finns att låna till en början om du inte har några!! Läs mera på sidan 17.
Vill du vara med och spela med oss, ring *Börje Järvall, 076-279 95 82*
Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99
Start i vår onsdag 10/1

Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30

Bollarna (kloten) rullar på varje tisdag t.o.m. **12 december i Kungsholmens Bowlinghall**, S:t Göransgatan 64 (mittemot Frälsningsarmén). Samling senast klockan 12:45 för lottning och utprovning av skor och boll, som vi lånar gratis av bowlinghallen. Kostnad 40:- per serie.
Kerstin Levisohn, 076-103 91 99
Start i vår tisdag 9/1

Gubblunk – fredagar 10.00 men ej midsommar- och julafton.

Vi vandrar till olika platser i vår omgivning. Orkar du inte gå långt – ta med SL-kortet så kan du välja när du vill avbryta. Ha gärna starvar. Samling på Fridhemsplan i hörnan Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan vid T-banan. Välkommen att gå med. Ring gärna före.
Lars Roxtorp, 070-646 91 33
Bernt Lundberg, 070-875 08 81

Bridge – torsdagar 13.30

på Fyrverkarbacken 21
Lil Danielsson, 08-656 32 85
lil.danielsson@privat.utfors.se
Start i vår 11/1

Essingebidge – tisdagar 10.00

Essingestråket 5 i Stora Essinge IPs lokal. Buss 1 till hpl Torget el buss 56 till hpl Stenkullavägen. Vi välkomnar nya spelare. Ring mig om du vill vara med och spela.
Kerstin Jernow, 070-252 53 56

Tjejlunk - fredagar 10.00

Vi är en grupp tjejer som träffas innanför dörrarna på T-banestation Fridhemsplan, uppgång Drottningholmsvägen, för ca en timmes lunk. Vi går i lugn takt, i ur och skur. Vi brukar fika eller luncha i samband med promenaden.
Är du intresserad så ring någon av oss
Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99,
Anita Harberg, 076-829 46 13 och
Birgitta Rosenlöf, 076-147 4130
Start i vår 12/1

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 072-246 32 15
Inget helguppehåll, vi går alla vardagar

Zumba Dans fredagar

Dags att boka in zumbadansen 2018!
- Föreläsningssgrupp 13.00 - 14.00
- Nybörjargrupp 14.00 - 15.00
Zumba Fitness, *Miriam Ponce de Leon*.
Marikas Dans Studio, Döbelnsgatan 56.
Buss 4 hpl Stadsbiblioteket eller Roslagsgatan.
SPF erbjuder ett danspass speciellt tänkt för seniorer med glad musik och enkla steg i lugnt tempo. Avgift för termin 10 ggr är 500:-
Anmälan och information
Maj Hammarberg, 070-872 98 57,
maj.h-berg@hotmail.com
Start i vår 19/1



Resekalendarium



Vill du boka resa eller beställa programblad om resorna?
Kontakta Lars Roxtorp, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com
Betalning framgår av respektive programblad

18 – 31 januari 2018

Mae Phim – Thailands Pärla

Många av våra medlemmar har varit med till detta underbara resmål under senaste åren och några har återvänt flera gånger. Se CK:s annons på sid 2 och beställ programblad.

29 mars - 8 dagar

Malta och Gozo i Påsken

Med hjälp av svensk guide gör vi olika utflykter i detta historiska örike i Medelhavet. Vi bor två nätter på Gozo och fem på Malta. Tillfälle till sköna bad, god mat och upplevelser. Arr. ReseSkaparna. Beställ programblad

8 april 5 dagar

Krakow – Polens vackraste stad

Vi möts på flygplatsen av svensk guide som tar oss med i denna medeltidsstad som tagen ur en sagobok. Tillfälle till besök i den berömda saltgruvan eller Auschwitz som tillval.
Arrangör ReseSkaparna. Beställ programblad.

19 april En dagsutflykt till Drottningholm, Ekebyhovs slott & Lovö kyrka. Sid 11.

23 – 28 april

St Petersburg och Moskva

Vi flyger från Arlanda till St Petersburg där vi med svensktalande guide besöker Eremitaget med Vinterpalatset och Katarinapalatset med Bärnstensrummet. Efter 3 nätter åker vi tåg till Moskva med bl a Kreml och Röda Torget. Arrangör Iventus annons sid 19. Beställ programblad.

Gynna våra sponsorer

CK:s Resor Cevita Hotelreservation
Iventus Hörbart ICA Maxi Sakta
Rabatten Karlsson & Uddare Lotus Travel
ReseSkaparna Stockholms Sjukhem
Viking Line Vuxenskolan Handelsbanken
Fridhemsplans vårdcentral

16 – 17 maj

Anders Zorn o Carl Larsson

Dalaresa med buss. Efter kaffestopp och lunch i Borlänge kommer vi till Mora och Zorngården och Zornmuseet med guide. Övernattning på Hotell Lerdalshöjden i Rättvik. Nästa dag besök på Carl Larssongården. Lunch i Falun. Teknisk arrangör Delfinbuss. Beställ programblad.

24 – 26 maj

Oslooperan med Don Giovanni

Med buss från Stockholm med sopplunch på Rackstad Konstmuseum känd för bl a Gustaf Fjaestad och hans konstnärsgrupp. Efter ankomst till Oslo incheckning på hotellet och gemensam middag.
Dag 2 stadsrundtur, middag och föreläsning i det spännande huset.
Dag 3 börjar med visning av Operahuset. På hemvägen stopp i Karlstad och besök på det berömda Lars Lerin-museet.
Och hela tiden operasångerskan Linnéa Sallay som guide och berättare.
Arrangör ReseSkaparna. Beställ programblad.

28 maj – 1 juni

Island - Vulkanernas och Sagornas Ö
CK:s Resor har gjort 100-tals resor till detta spännande land genom åren. Vi bor på ett centralt hotell i Reykjavik och gör utfärder med buss till varma källor, geysir, Tingvallabekken, Laxness museum mm. Se CK:s annons sid 2. Beställ programblad.

30 aug – 2 sept 2018

Skagen – konst och kultur.

Vi åker buss från Stockholm o båt från Göteborg till denna berömda mötesplats för Skandinavien konstnärer. Med guide besöker vi museerna. Massor av konst och skulptur och på kvällarna äter vi god dansk middag. Se CK:s annons sid 2. Beställ programblad.

Att bevara och omvandla

När Kungsholmens seniorer besöker Stockholms Sjukhem för att lyssna på något föredrag så kan vi inte undgå att uppmärksamma sjukhusets granne, det ståtliga höghuset Sankt Görans gymnasium. När eleverna flyttade ut stod huset tomt i många år och ingen visste vad huset skulle omvandlas till. Vi som bor i närheten hade olika åsikter om husets utseende och förslag om rivning förekom. Och huset är kulturminnesklassat så det blev stående där med mer och mer smutsig fasad. Men de senaste två åren har byggnaden genomgått en stor förvandling och husets fasad lyser numera som ett modernt smycke. Det som tycktes fult ser nu ut som det intressanta och avvikande hus det ursprungligen var då det stod färdigt år 1960.

Arkitekten *Leonie Geisendorf* benämns som



"brutalismens stjärnskott" med sin kärlek till enkla material. Men skolad av Le Corbusier har hon utformat skolbyggnaden till en skönhet i glas, betong och teak. Hon blev nästan 102 år gammal och hann uppleva hur hennes skapelse omvandlades till studentbostäder och ett mindre hotell.

Numera heter huset Vallgossen liksom hela kvarteret och inflyttning av 237 studenter är på gång. Den vackra entréhallen är bevarad liksom gymnastiksalen högst upp som kommer att bli tillgänglig för skolelever på Kungsholmen.



Svenska Dagbladet har artiklar i sitt arkiv om Leonie Geisendorf och hennes gärning.

www.svd.se/sok?q=Leonie+geisendorf

Se även www.svenskabostader.se/vallgossen

Text och foto *Keity Löfgren Klynne*

Kungsholmsföreningar

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

Kungsholmens Sjukvårdsförening, Vi som bor på Kungsholmen har möjlighet att anlita Kungsholmens Sjukvårdsförening. Medlemsavgiften är 200 kr/år och sedan är vården gratis. De legitimerade sköterskorna gör samma saker som distriktssköterskorna. Välkommen som medlem! 08-650 75 68!



SNK - SeniorNet Kungsholmen

www.seniornetkungsholmen.se

hjälp pensionärer att använda dator, surfplatta och smartphone.

SNK har kurser, tematräffar och PC-hjälp. Vi har också rådgivning inför inköp.

Både nybörjare och mera vana datoranvändare är välkomna. Medlemsavgiften är 250 kr för 12 månader löpande.

Kontakta *Arnold Gustavsson*, 08-653 09 27, arnoldgustavsson@gmail.com.

Du kan också träffa oss på Baltzar, Bolinders plan 1, 1tr ned, måndagar udda veckor 10.00 - 12.15 och tisdagar 10.30 - 13.00.



Lunchkonsert på Operan

Vi var 20 st från Draken som 20/10 upplevde lunchkonserten på Kungliga Operan. Den ägde rum i Guldfoajén, Operans kanske vackraste rum. Vi serverades en god och fräsch rostbiffsallad och lyssnade till den vackra Stråkkvartett i e-moll av Ludwig van Beethoven framförd av Operans egna musiker. Det var en fantastisk konsert i denna underbart vackra guldfoajé. På hemvägen fick jag en skön höstpromenad förbi Kungsträdgården och Karl XIII:s staty.

Text och foto *Elisabeth Larsson*



Gubblunken går vidare



Välkommen att gå med.

Det har nu gått ett helt år sedan vi började våra trivsamma och lärorika fredagsvandringar. Vi träffas kl 10.00 i hörnan Fridhemsgatan-/Drottningholmsvägen vid Fridhems-plans T-banestation och går sedan olika turer i innerstaden och förorterna. Ingen föranmälan. Ibland börjar vi till fots men ofta tar vi en tur med buss eller T-bana till där själva vandringen börjar. Efter ca 1,5 timmar är det dags för gemensam fikastund. Då sitter vi och talar om vad vi sett idag, aktuella händelser i Världen och mycket mera. Om någon skall ut på andra äventyr är det bara att avbryta.

Information Lars Røxtorp 070-646 91 33 eller Berndt Lundberg 070-875 08 81.

Exempel på vandringar som vi gjort:

- *Djurgården runt* med fika på Thielska Palatset. Där visade vår vandrarvän Björn Fjaestad sin farfars brors, Gustaf Fjaestad, egna rum i museet
- *Det nya Nacka*. Buss till Danvikstull och promenad förbi Saltsjökvärn, Danvikshem, Finnboda Varv där husen står på pålar i sjön, Kvarnholmen, över nya bron till Nacka och vidare till Nacka Strand. Sen den eldrivna färjan in till Nybroviken, på SL-kortet!
- T-bana till Odenplan för byte till pendeltåg på den nya stationen. Tåg till *Farsta Strand* och vandring över Magelungsbron, runt i Ågesta och åter över gamla gångbron till Farsta Centrum med fika på torget.
- T-bana till Alvik. Vandring utefter Mälaren förbi *Solviksbadet*, *Ålsten*, *Nockeby* till fika vid Brostugan på Kärsön. Buss och T-bana.
- Birger Redmo visade oss *Solna*. Solna Centrum, det rivna Råsunda Fotbollsstadion, det nya Friends Arena, Mall of Scandinavia.
- *Stockholms innerstad*. Där har vi stor hjälp av Christer Mörk som under många år arbetat med förvaltning av byggnader inom Stockholms Stad. Och Slussen i förvandling har vi följt vid olika tillfällen.

Text och foto *Lars Røxtorp*

sakta®

Sakta verkar för att minska fallrisker. Fallskador ökar i Sverige, när alla andra olyckstyper minskar. 8 av 10 fallskador drabbar personer över 65. Hela 75% av skadorna sker i hemmet.

Riskera inte din hälsa med slitna tofflor!



Wrap 549 kr

Padders
feelgoodfeet™

Därför har Sakta ett stort utbud av Padders inomhuskor. Padders förenar hög komfort med passform som fungerar för äldre och de har en riktig sula i gummi som minskar halkrisken. Besök oss i butiken eller beställ direkt på nätet med fri returrätt.



Hush 549 kr

Snug 495 kr

Hug 495 kr

Albert 495 kr

Repose 495 kr

Cherish 495 kr

Sakta Säkerhetsbutiken AB

Besök oss i butiken på Fleminggatan 67. ⓂFridhemsplan. Buss 1, 3 och 4. Från 1 december har vi en till butik i Kungens Kurva på Dialoggatan 6, bredvid K-Rauta. Det går även att beställa på telefon 08 650 2520 eller på www.sakta.se

Margareta Eklöf – en modern 87-åring med fötterna kvar i arbetslivet



Vi är som bekant många seniorer som arbetar ideellt. Vi tar inte betalt för våra hundratals timmars volontärarbete. Det var därför extra roligt att få tillfälle att sitta ner och intervju Margareta Eklöf, en intressant, vital och aktiv 87-åring som fortfarande arbetar som översättare och dessutom tar betalt. Fortfarande efterfrågad för sina lysande översättningar från framför allt engelska. Ett imponerande antal böcker, från romaner till faktaböcker,

har hon hunnit med, översättningar inom ekonomi, historia, biografier och statsvetenskap. Eller som hon själv säger ”allt från astrologi till östrogen”. ”Det är ett underbart och roligt yrke” säger Margareta. ”Fritt och kreativt. Jag älskar ord och språkbehandling. Det är definitivt ingen fördel att vara ung i det här yrket. Tvärtom. Men arbetar man hemifrån får inte disk, tvätt, eller städning komma emellan. Leveransdatum måste hållas. Alltid”. Men är originalet inte välskrivet tackar Margareta nej. Ett råd till alla som har språk som yrke återkommer Margareta ofta till – ”arbeta med din svenska”. Dagens särskrivningar och syftningsfel får henne att rysa. *Läs, läs och läs* uppmuntrar hon oss alla. Hon önskar att översättarens namn alltid finns med i alla sammanhang. Som översättare håller jag med av hela mitt hjärta. Varmt tack till Margareta Eklöf för en trevlig intervju i bostaden på Östermalm.
Text och foto **Margareta Hjalmarsdotter**



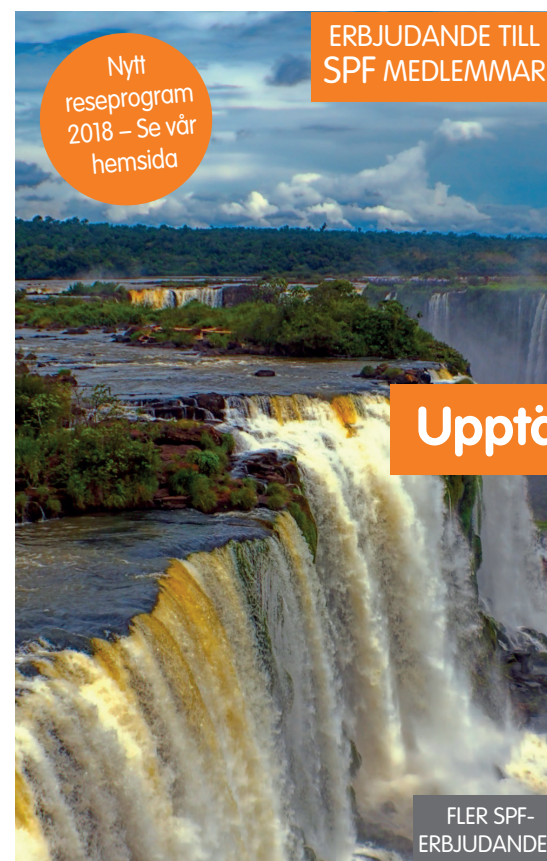
Lite mer jul med familjen

I år är det svenska kocklandslaget som dukar upp julbordet till havs. Sveriges bästa kockar och konditorer har dukat fram en smakfull mix av både traditionella rätter och nyskapade varianter i kreativ tappning. Kom hungrig, många rundor blir det! Julbordet serveras från mitten av november.

Lite mer hjärta

NG LI

Boka på Vikingline.se/jul
Serviceavgift tillkommer vid telefonbokning på 08-452 40 00.



Buenos Aires, Pampas & Iguazu

Den ultimata resan till Argentina unikt framtagen för SPF av Stephanie Johannesson. Vi upplever det pulserande Buenos Aires och Pampan. I den vilda regnskogen i Misiones får vi ett minnesfullt möte med Guaraní indianerna samt upplever de mäktiga Iguazu fallen.

SPF Pris: 33 450 kr ord. 34 450 kr 11 dagar, 28 jan

• Svensk reseledare • Flyg Arlanda-Buenos Aires t/r • 9 måltider • Del i dubbelrum med frukost • Flyg Buenos Aires - Iguazu • Utfärd Pampan • Tangoshow med danslektion • Entré Evitas museum • Entré nationalparker • Matlagningstillfälle

Upptäck världen med Reseskaparna

Exklusiv Nyårsresa till Lissabon

Följ med vår reseledare Isabel Höckert, som bor i staden, när hon visar oss sina smultronställen. Nyårsmiddagen intar vi med fin utsikt över Lissabons fyrverkerishow. Med Isabel blir varje resa speciell.

SPF-pris: 12 950 kr ord. 13 450 kr 4 dagar, 30 dec

• Flyg Arlanda-Lissabon t/r • Svensk reseledare • Del i dubbelrum med frukost • 4 måltider varav en 4-rätters nyårsmiddag • Nyårskonsert • Stadsrundtur & hemligt inslag

Advent i Dublin & Belfast 8 950 kr ord pris 9 450 kr 5 dgr, 1 dec
Jokkmokk med ishotellet 9 450 kr ord pris 9 950 kr 3 dgr, 3 feb

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.

08-94 40 40 www.reseskaparna.se/spf

Boulesäsongen i Draken

Boulesäsongen på Prins Bertils Boulehall börjar närma sig slut. SPF Draken Kungsholmen har i år mött ett gäng Bromma två gånger samt Kullaget från Eckerö, Åland. Några av oss har också deltagit i Viking Line Trophy i Mariehamn i maj. Det har gått hyfsat, en förlorad och en vunnen match mot Bromma samt en hedrande förlust mot Kulla-

get. De är svåra men det var nära denna gång! Vi har även deltagit i kick-off inför höstsäsongen på Prins Bertils boulehall, också mycket trevligt! Läs mera om boulen på sid 12! Det viktigaste är inte att vinna utan att vara med i den härliga gemenskapen i vårt boulegång. Välkommen att spela med oss!

Ann Marie Hultqvist och Börje Järvall

Baltzar träfflokal för seniorer

Kaffe och hembakat bröd serveras varje dag
Öppet måndag – torsdag 10-16. Fredag 10-15
Bolinders plan 1, 1 tr ned. **Värdar Åsa Bergkvist och Pernilla Karlstedt 08-508 08 503**

Enhetschef Arja Hellborg, 08-508 08 573

Heminstruktör som kan ge råd och stöd om syn- och hörselhjälpmedel

Eva Lena Andersson, 08-508 08 406.

Avlösarservice för dig som vårdar en anhörig
Luiza-Lina Green, 076-825 40 48.

Anhörigkonsulent

Birgitta Söderkvist, 08-508 08 937.

Vaktmästare - Mehrdad Setayesh hjälper dig att byta glödlampor och annat du har svårt att göra själv. Ring och boka 08.00 – 10.00 måndagen veckan innan, 076-825 40 56.

.

När du behöver hjälp

Vårdguiden 1177

Ring 1177 om du är osäker på om du behöver söka läkare. De ger råd och information och kan skicka jourläkarbilar vid behov.

Äldre direkt 08-80 65 65.

ger vägledning och information om äldreomsorgen i Stockholms stad, t ex hemtjänst, anhörigstöd, boenden för äldre, färdtjänst, hjälpmedel, ledsagning. Här får du information om allt inom äldreområdet. Öppet måndag och onsdag 08.00-16.30, tisdag och torsdag 08.00 – 18.00, fredag 08.00 – 16.00.



Trygghetsjouren 08-508 407 00

Vid behov av sjukvård eller äldreomsorg utanför kontorstid. På Stockholms stads Trygghetsjour finns *jourhandläggare* som kan fatta akuta biståndsbeslut om någon behöver hemtjänst genast och *jourpatrull* som rycker ut för akuta hemtjänstinsatser. De byter blöjor, lägger om sår, ger lugnande medicin eller vad det nu är som behövs. Patrullen bemannas av undersköterskor. Och så finns här *läkare*. Ovärderligt när man snabbt behöver medicin. **Denna fantastiska tjänst ger oss hjälp i alla akuta situationer och det kostar inget!**



Blomsterrabatten

Vi har stort sortiment av julblommor!
Välkommen till oss när det gäller blommor till goda vänner i jul!

Blomster

**Rålambsvägen 19
112 59 Stockholm
Tel: 08-619 00 53
Fax: 08-657 83 30**

Rabatten



St Petersburg och Moskva 23-28/4 med SPF Kungsholmen.

Från tsarens huvudstad till dagens huvudstad. En spännande resa till två världsmetropoler med lite olika karaktär: St Petersburg där kulturen står i centrum och Moskva som alltmer utvecklas till ett av världens ledande affärscentra.

Resan startar i Peter den Stores skapelse, St Petersburg där vi bl.a. besöker Eremitaget med Vinterpalatset samt Katarinapalatset med Bärnstensrummet.

Vi tar sedan tåget till den myllrande affärsstaden Moskva. I Moskva besöks Kreml med Livrustkammaren, Röda Torget och Tretiakovgalleriet.

Pris 9 650:-. I priset ingår: Flyg t/r, helpension, svensktalande guide och alla entréavgifter enligt dagsprogrammet.

För frågor och anmälan kontakta Lars Roxtorp SPF Kungsholmen
tel: 070-646 91 33, e-post: larsroxtorp@gmail.com
Teknisk arrangör: Iventus

Rundresor och kryssningar med flyg och svensk reseledare.

Kuba runt

14 dagar. Avresor 2017: 22/11
2018: 15/2, 14/3 och 27/3.
Pris fr. 33 850:-

Sri Lanka

14 dagar. Avresor 2018: 28/1.
Pris fr. 25 850:-

Colombias höjdpunkter

13 dagar. Avresa 2018: 16/2.
Pris fr. 32 850:-

Oman

9 dagar. Avresa 2017: 25/11.
2018: 26/1. Pris fr. 19 850:-

Centralamerika

14 dagar. Avresor 2018: 8/2, 8/11.
Pris fr. 43 850:-

Albanien-Makedonien- Bulgarien

11 dagar. Avresor 2018: 7/4, 5/5,
23/6, 22/9. Pris fr. 18 850:-

Vinresa Albanien- Kosovo-Makedonien

8 dagar. Avresor 2018: 19/5, 25/8, 15/9.
Pris fr. 15 950:-

Kryssning St Petersburg-Moskva

10 dagar. Avresor 2018: 18/5, 6/6,
25/6, 21/8, 9/9 och 18/9.
Pris fr. 14 350:-

Transsibiriska järnvägen med Mongoliet och Peking/Shanghai

17-20 dagar. 2018: 8/4, 10/6, 8/7, 12/8,
2/9 och 16/9. Pris fr. 29 850:-.
Inkl. Shanghai fr. 33 850:-

Serbien-Kosovo- Montenegro- Kroatien-Bosnien

11 dagar. Avresor 2018: 6/5, 9/9, 7/10.
Pris fr. 19 850:-

Kaukasus

Rundresa i Armenien, Georgien och
Azerbajdzjan.

17 dagar. Avresa 2018: 7/9.
Pris fr. 30 850:-

Sidenvägen till Kina

I Sven Hedins fotspår med tåg och buss
genom Kirgizistan och norra Kina till
Peking.

17 dagar. Avresa 2018: 15/9.
Pris fr. 34 850:-

Persiens pärlor

9 dagar. Avresor 2018: 23/3, 30/3, 6/4,
13/4, 12/10, 19/10, 26/10, 2/11.
Pris fr. 18 850:-

Sidenvägen - Samarkand

9 dagar. Avresor 2018: 12/4, 20/4,
4/10. Pris fr. 16 850:-

Georgien

9 dagar. Avresor 2018: 11/5, 14/9.
Pris fr. 15 850:-

Georgien vinresa

9 dagar. Avresa 2018: 21/9.
Pris fr. 17 850:-

Moldavien och Transnistrien med vinfestival

5 dagar. Avresa 2018: 4/10.
Pris fr. 9 750:-

Kryssning Moskva -Astrachan

Kryssning längs floden Volga till den
ryska kaviarens huvudstad Astrachan
vid Kaspiska havet.

14 dagar. Avresa 2018: 11/9.
Pris fr. 23 850:-

Turkmenistan- Uzbekistan-Tadzjikistan- Kazakstan-Kirgizistan

21 dagar. Avresor 2018: 11/4, 12/9,
19/9. Pris fr. 42 850:-



www.iventustravel.se
08-651 45 23

Karlsson & Uddare

FASTIGHETSMÄKLARE

Goda råd och rakt på sak.

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

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

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

Välkommen att kontakta mig!

Mats Uddare
070 73 63 866
mats@karlssonuddare.se

Vill du veta
värdet på din
bostad?
Kontakta mig!



08 522 301 00 karlssonuddare.se

BIRKASTAN – VASASTAN
Rörstrandsgatan 3

BROMMA – ANNEDAL
Emils Gata 20

ESSINGEÖARNA – FREDHÄLL
Primusgatan 77

HORNSBERGS STRAND
Franzéngatan 58

KUNGSHOLMEN
Norr Mälarstrand 62

SALTSJÖBADEN
Gamla Skolvägen 36