



DRAKEN



Klotkastning mot lillen kul motion

Sid 4

Drakens första nummer

för 2021 håller du nu i handen. Än är vi inte befriade från Coronapandemins järngrepp, men snart är vi vaccinerade! Håll ut, våren är snart här!

Anmäl dig till
vår epost-lista
för information:
draken.spf@gmail.com

OPTIKBAREN

Dags för nya glasögon?

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

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

**Vill ni komma utanför våra
ordinarie öppettider för att
minska smittspridning?**

Vänligen ring oss för
tidsbokning.

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

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

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



Vad vill vi ha? Ljusare tider!

Nu vill vi snart ha en förändring till det bättre, eller hur? Det får vi, det är min fasta övertygelse.

För det första har vintersolståndet varit och lite ljusare har det blivit, för det andra har vaccinet börjat rullas ut och till detta står vårt hopp till en snabbare förändring.

Både i USA och England har vaccineringen startat, och det är en fördel för oss med all information om resultat som delas till oss andra.

Nu under nya året 2021 får vi använda våra krafter och energi till att tänka ut nya aktiviteter och återuppväcka gamla. Vi i styrelsen är i alla fall taggade, hoppas ni också är på bettet?

Men innan vi går vidare bör vi fundera över vad vi lärt oss av denna svåra tid. Att ringa kompisar och släktingar, att vara rädd om de relationer man har men även tro att det kommer att bli annorlunda än förut.

Drakens årsmöte, som preliminärt sattes till 25 februari, är nu framflyttat till den 22 april, OBS, även det preliminärt! Vi önskar slippa ha mötet digitalt, vi vill träffa våra medlemmar! Motioner ska ha inkommit till styrelsen minst två veckor dessförinnan.

Styrelsen har haft färre möten än vanligt 2020 och de sker numera digitalt via Zoom. Det är OK, men vi önskar snart träffas igen till våren. Min åsikt är att det demokratiska samtalet minskar med den digitala formen, men mötena blir kortare och besluten som tas blir tydliga. Både plus och minus, alltså!

Vi får nu varje månad fem, sex nya medlemmar. Från hösten 2019 och under 2020 har vi ett 70 tal nya medlemmar! Bra tycker vi,



och jag hoppas ni alla nya har fått vårt brev inför jul och nyår. Vi har ideér om hur vi ska ersätta våra ”Nya medlemsmöten”; vi återkommer när det är möjligt att ses.

Må så gott och var rädda om er!

Påminnelse: Önskar ni bli inbjudna till Drakens aktiviteter när vi kommer igång igen,

då ska ni lämna in er e-postadress till vår medlemssekreterare draken.spf@gmail.com.

Och ni som snart eller redan har tvingats byta e-post adress, meddela oss er nya adress.

Birgitta Borg,
Ordförande i
SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Birgitta Borg 070-731 71 98

Redaktör

Bengt Magnusson 072-330 73 13
tidningendraken.spf@gmail.com

Annonser Lars Roxtorp 070-646 91 33,
Karl Ivar Borg 073-954 06 96

Tryck Vällingby Tryckeri

info@vallingbytryckeri.se
www.vallingbytryckeri.se, 08-445 40 30

Draken nr 2 2021 kommer ut tidigast i
v 14. Manusstopp 22/3, annonser 22/3



Börje Järvall, Monica Magnusson, Inga Rune (i blå kapp) och Karin Kreutz kastar gärna klot. Tage Stattin är boules "bantomte". Amie Hultqvist är bouleverksamhetens sekreterare.

Boule en bra distansverksamhet i dessa tider

En flack grusplan inhägnad på tre sidor med hönsnät och en stenmur alldeles nedanför ryska ambassaden/Wivalliusgatan. Fin utsikt över vattnen bort mot Långholmen och Smedsudden. Här kastas klot!

Detta är valplatsen för ett gäng SPF Draken-medlemmar som träffas varje vecka (merendels onsdagar) för att grupperade i lag från en markerad ring lägga eller skjuta iväg två eller tre metallklot – beroende på spelvariant – mot

en liten oansenlig "målcula" av ungefär en golfbolls storlek.

Vi talar alltså om boules, en fridsam syssla, sport rentav, som för det goda med sig att utövarna kommer ut i friska luften, att samvaro kan idkas, viss spänning uppstå – och intressanta diskussioner om vems klot som kom närmast? – innan något av lagen uppnår 13 poäng och vinner.

Fransk bakgrund

Jag har själv (OBS: utan större framgång!) fuskat i boules under mina år i Frankrike och några gånger på heldagskonferenser med job-



Senior Net Kungsholmen

Vi hjälper seniorer att använda dator, surfplatta och smartphone. Under rådande pandemi är all undervisning distanserat digital! Kontakt: **Birgitta Jonsson**, tel 076-827 00 19; epost: frujonsson@gmailcom.

Kungsholmens sjukvårdsförening

erbjuder kostnadsfritt hälso- och sjukvård med två leg sjuksköterskor till behövande, bosatta inom stadsdelen Kungsholmen, och som är medlemmar i föreningen. Avgift: 250 kronor/år. Adressen är John Ericssonsgatan 13. Internet: kungsholmenssjukvardsforening.se.



Vill du veta mer, kika gärna på Svenska Bouleförbundets utmärkt innehållsrika hemsida: www.svenskboule.se/forbundet/
Foto: Adobe Stock.

bet. I sådana sammanhang är boules en verklig *team-builder* och de mest häpnadsväckande talanger kan visa sig på styva linan: ”Kalle på kommunikationsavdelningen, spelar som en gud! Vem kunde ana det?”

Petanque

På min lokala boulesplan i Paris heter sporten *petanque*, det vi här kallar boules (det finns också andra versioner). Det är en allvarligt genomförd sysselsättning, även om den lättas upp med sociala sammankomster. Vid uppfällda bord bredvid det lilla klubbhuset utövas (under normala, icke-coronatider): kortspel,

dösnack, fika och ibland knytkalas med sallader och pajer och, kan ni tänka er!, vinpavor uppställda för gemensam trevnad.

Nå, gänget som samlades vid Wivalliusgatan boulesplan uppförde sig exemplariskt distanserat och spelade i tre lag. Vem som vann är kanske inte så viktigt att berätta om här, det viktiga var ju att komma ut, träffa folk och att få ett avbrott från isoleringen. Börje, Monica, Inga, Karin, Tage, Amie och de andra hade det hur trevligt som helst, som jag hoppas framgår av bilderna på första sidan och det här uppslaget.

Text och foto: Bengt Magnusson

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

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
Elisabeth Ryde, medl.sekr.	070-826 68 10	elisabeth@ryde.se
Inger Larsson, programansvarig	070-525 07 79	inger.larsson222@gmail.com
Anna Söderström	070-226 70 97	annasoderstrom6@telia.com
Kerstin Levisohn, friskvårdsaktiviteter	076-103 91 99	kerstin.levisohn@gmail.com
Cristina Santos	076-863 15 59	ccristinaa@hotmail.com
Björn Sundström	070-670 04 08	bjorn.sundstrom1@gmail.com

Kontakt och postmottagare

Elisabeth Ryde, 070-826 68 10
draken.spf@gmail.com
Primusgatan 87, 112 67 Stockholm

Valberedning

Birgitta Jonsson, sammankallande
frujonsson@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 073-157 31 18
mayli.allert@twotribes.se

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

Resor

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

Hemsida

Birgitta Althén
balthn@gmail.com

www.spfdraken.se

070-263 47 06

Pensionärsrådet, SPR

Ordinarie

Anders Lidbeck, ordförande 070-537 08 84
Birgitta Dangården 070-292 51 73
Björn Sundström 070-670 04 08

Ersättare

Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
Kerstin Levisohn 076-103 91 99

Programgrupp

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79
Birgitta Borgström 073-905 74 87
Cristina Santos 076-863 15 59
Solveig Hornbeck 070-242 47 22
Yvonne Sundström 070-371 13 12
Adjungeras: Aud Sjökvist 076-771 54 10

Samhällspolitisk grupp

Birgitta Borg 070-731 71 98
Monica Magnusson 070-682 83 83
Cristina Santos 070-863 15 59
Björn Sundström 070-670 04 08
Birgitta Thulin 070-999 94 03

Baltzar träfflokal för seniorer på Kungsholmen

Bolinders plan 1, 1tr ned. Bussar 3, Stadshuset och 54, Bolinders plan

Lokalen är tills vidare stängd p g a Coronapandemin.

Värdar: **Åsa Bergkvist** och **Pernilla Karlstedt**, 08-508 08 503

Vill du ha Baltzars nyhetsbrev med information om program etc, maila till:

asa.bergkvist@stockholm.se eller **pernilla.karlstedt@stockholm.se**

Service som utgår från Baltzar

Avlösarservice för dig som vårdar en anhörig, Lotta Rundqvist, 076-825 40 07

Heminstruktör för syn- och hörselhjälp
Viveka Klingstedt, 08-508 08 407
Telefontid må-fre 8.00 - 9.30

Vaktmästareservice

Mehrdad Setayesh 076-825 40 56,
mån. 08.00 – 10.00

Kostnadsfri hjälp i hemmet med sånt vi har svårt att fixa som brandvarnare, byte av glödlampor, 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 trygghetsringning.

• Vill Du ha mer information eller hjälpa till att lyssna av telefonsvararen? Ring **Karin Karlsson, tel 08-656 46 02.**

Äldre Direkt: tel 08-80 65 65

Information om kommunal service som äldreboende, hemtjänst, färdtjänst o s v.

Trygghetsjouren: tel 08-508 407 00

för akuta behov av hjälp med hälsa och hemtjänst. Det finns här akut tillgång till hemsjukvårdspersonal och läkare.

Vårdguiden: Ring 1177

Här får du svar på alla frågor om sjukdomar och sjukvård!

Två tack och en efterlysning

Tyvär har nu två medarbetare avslutat sina uppdrag. De har under många år servat oss förnämligt. Dels gäller det **Hélène Sturzenbecker**, som flyttar till Trosa. Hon har funnits med i vår f d Hälsogrupp, nu Socialmedicinska gruppen, samt som ledamot i SPR, stadsdelens pensionärsgrupp. Hon har även glatt oss med sin kunskap om pärlor, och sett till att vi köpt vackra halsband. Vi kommer att sakna henne.

Vårt teaterombud **Solveig Larsson** har avslutat uppdraget hon haft under ca åtta, nio år och som hon har skött med den äran. Solveig har verkligen berikat vårt kulturintresse och med inlevelse och god kunskap väckt vårt behov att uppleva åtskilliga teaterstycken. En stor eloge till henne! Hon lovar att hjälpa oss med att ge nytt teaterombud information. **Härmed söker vi någon med teaterintresse som kan tänkas bli vårt ombud!**
Birgitta Borg

Medlemssidor

För alla typer av medlemsärenden: vänd dig alltid till medlemssekreteraren Elisabeth Ryde, 070-826 68 10, elisabeth@ryde.se



Vi välkomnar våra nya medlemmar och hoppas att ni kommer att trivas hos oss!

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 Senioren 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 290 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 Elisabeth Ryde, se ovan.

Gruppförsäkringar

- Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppörsäkring. 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 någon 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 lfs 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.

SPF-krav: kritisera och kontrollera vård- och omsorgssektorn!

Regeringens Coronakommission levererar en svidande kritik för hanteringen under pandemin. Vi som sysslat länge med vårdrelaterade frågor som dessa kan se att förhållandena är desamma som vi påpekat även före pandemin.

Nu måste vi *bevaka att de förändringar som bör ske i samhället inom vård och omsorg verkligen gör det*. Det är lätt för myndigheter att falla tillbaka i gamla fotspår, trots man lovat förändringar. *Detta är superviktigt!*

Vi måste också se till att hela samhällets syn på de äldre förändras.

Vissa delar av omsorgen har på många håll förbättrats – men bör ständigt kontrolleras. Extra skyddsutrustning för all personal ska finnas tillgänglig, personalen ska erbjudas fast anställning, språk-, hygien- och övrig kunskaps-höjande utbildning bör ske kontinuerligt!

Vårdpersonalen ska ha en trygg arbetsmiljö och en adekvat arbetsledning. De ska också erbjudas möjligheter att avancera inom yrket.

Dessutom måste vi verka för en lagändring, så att läkare kan anställas av kommuner. Alternativet är att staten tar ansvar för äldreomsorgen!

I 2014 års verksamhetsplan för SPF Seniorernas förbund fanns krav på att avskaffa landstingen (numera regionerna) och ge staten ansvaret för vården. Detta krav togs bort 2017 då en ny utredning om regionplanering tillsattes, den tredje i ordningen. I den planerades för ett mindre antal – men desto större – regioner. Det accepterades inte och förslaget gick i graven precis som alla de andra utredningarna.

Till slut fick vi den regionindelning vi har idag.

På samma sätt som generationen före oss krattade manegen bör vi kratta för nya, tillkommande seniorer. Vi kan inte fortsätta att låta förhållanden som inte är bra för oss seniorer drunkna i utredningar. Vi måste påpeka brister och kontrollera att de åtgärdas.

Vi måste ständigt kräva att beslutsfattare lyssnar på oss!

**Text: Birgitta Borg och Birgitta Thulin,
SPF Seniorerna Draken Kungsholmen**



Medlemsavgiften för 2021

Medlemsavgiften höjs med 10 kr till 290 kr, eftersom distriktsstyrelsens andel ökar med 10 kr. Avgiften ska vara förbundet tillhanda senast 26 februari 2021. Vänta med att betala medlemsavgiften tills förbundet skickat räkningarna under andra halvan av januari 2021! Om ni betalar över Internet är det viktigt att OCR-numret kommer med.

OBS! Om ett hushåll får två räkningar från förbundet måste varje räkning betalas för sig. Avgiften för vänmedlemmar är oförändrad 80 kr/år. Betala inte 2021 års avgift förrän ni fått räkningen från kassören.

Thorvald Ehn, kassör
0709-46 71 81, thorvald.ehn@gmail.com

Kontakt och nätet

Vår webbplats heter www.spfdraken.se.

Välkommen dit! Vi önskar förslag, synpunkt-er, 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 draken.spf@gmail.com

Vi har också en e-postlista för information och inbjudningar till medlemmarna. Anmäl dig till listan på draken.spf@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

Sveavägen 88, 113 59 Stockholm,

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 Senioren*

Twitterkonto - *@Seniorentwit*

Använd gärna Facebook och kommunicera och diskutera med oss.

Använd gärna Facebook och kommunicera och diskutera med oss.

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/

- Activage, 08-684 244 23
- Aurora Hud- & Kroppsvård, 070-550 70 96
- BokaNerja, 08-446 803 48
- CK:s Resor, christer@ckresor.se
- Lotus Travel, 08-545 188 40
- Länsförsäkringar, 08-562 834 00
- Metropol Auktions, 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/spfsthlms.

Du kan också ringa 08-410 426 10

Gäddan som drunknade

Det var en gång... Ja, så börjar många sagor. Men detta är ingen saga utan en verklig fiskehistoria.

Vi befinner oss i mitten av 80-talet, mina två söner har varit ute och fiskat efter gädda och gös. Jag hade också varit med några gånger och fått några napp.

Varje gång jag fick napp kom expertkommentarerna: Släpp efter, dra in! – och varje gång tappade jag fisken:(.

Men, tänkte jag, nu är det dags, jag åker ut själv med båten och misslyckas jag så är det bara jag som vet om det. Lyckas jag få upp en fisk så blir alla imponerade.

Sagt och gjort, jag kastade loss och var på väg ut till fiskestället som upplysningsvis ligger nånstans i Norrtäljeviken. Jag tänkte: det blir nog en gammalgädda idag, man hade ju hört talas om att får man den på kroken, ja då får man jobba en timme kanske för att få upp den...

Bottennapp – eller en stock?

Ankrade upp, valde omsorgsfullt ut rätt wobbler (dvs ett drag som kan se ut som fisk och har flera krokar). Jag kastade ut, inget hände. Men på det tredje försöket hände det!

OK, tänkte jag, bottennapp. Men det var inte helt stumt, det gick att sakta veva in. Min andra tanke var att jag fått en stock på kroken. När stocken kom i närheten av båten såg jag att det var en gädda av värsta slag!

Jag tänkte att nu tar det väl en halvtimme eller mer, och vem kommer att tro mig om jag tappar den, det fanns ju inga vittnen. Jag förberedde mig på en lång kamp.

Gäddan gjorde ett tungt ryck och stack iväg 15, 20 meter, linan var spänd. Min puls var väl upp i 100 plus utan pacemaker.

Plötsligt blev linan slak, jaha, nu tappade jag den! Då, plötsligt, 15 meter bort flyter det upp till vattenytan något som ser ut som en



Lycklig fritidsfiskare med olycksalig gädda.

stock, jag vevlar in och stocken ändrar utseende och blir en gädda.

Bara en fiskehistoria?

Jag tar fram håven. Gäddan ligger still, jag tar upp den i båten. Den ligger fortfarande still och jag tänker, att det där med att kämpa med en gädda det är väl bara fiskehistorier?

Jag åker hem till familjen med gäddan som väger elva kilo.

Efteråt tänkte jag: Hur kunde jag på så enkelt sätt få min gädda? Och nu kommer svaret: Den drunknade!

Normalt biter dom tvärs över draget, men min gädda hade fått ner det i svalget, den kunde inte stänga munnen. Så när den stack iväg med öppen mun gick det som det gick.

Hur kan jag vara så säker på att detta är sant? Jo, jag skall berätta en hemlighet för er läsare: När jag vände på fisken kom det ut mellan en och halv och två liter vatten! Men den officiella versionen inom familjen är inte nio kg utan fortfarande elva. Men säg inget... Må så gott!

Text: Kibben (Borg).

Foto: Privat

Anpassade fritidsaktiviteter

Flera av Drakens aktiviteter har legat nere i höst p g a Covid 19. En del aktiviteter har fungerat med noggrann coronaanpassning. Alla verksamhetsansvariga berättar om hur nöjda och glada deltagarna är, både med att komma ut och få röra på sig men framför allt med den sociala samvaron. Den är viktig.



Under hösten har Draken kunnat erbjuda, litet anpassat efter rådande omständigheter:

- **Gubb- och tjejlunk** med promenaderna bara i närområdet numera, inget resande kommunalt för att nå något utflyktsmål.

- **Stavgång** på Essingen. Glädjande nog har det blivit fler deltagare där.

- **Boule** spelas utomhus så länge det går och det kommer man att göra även under våren. Prins Bertils Boulehall är stängd och ingen vet när den öppnar.
Återigen: vi uppmärksammar noga råd och rekommendationer som gäller under rådande pandemi!

Samordnare för SPF Drakens Fritidsaktiviteter är **Kerstin Levisohn**,
tel 076 103 91 99.

För närmare upplysningar se faktarutan.

Fakta om fritidsaktiviteter

Akvarellmålning avvaktar vi med. Närmare information lämnas av Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99.

Bordtennis avvaktar vi med. Närmare information lämnas av Sten Luther Eriksson, 08 654 63 07.

Boule spelas utomhus så länge vädret tillåter på Wivallius plan nedanför ryska ambassaden. Närmare information lämnas av Ann-Marie Hultqvist, 073 030 81 99 och Börje Järvall, 076 279 95 82.

Bowling avvaktar vi med. Information lämnas av Kerstin Levisohn, 076 103 91 99.

Bridge på Fyrverkarbacken avvaktar vi med. Närmare information lämnas av Lil Danielsson, 070 656 32 91.

Tjejlunk är i gång! Kontakta Ann-Marie Hultqvist för närmare information, 073 030 81 99

Gubblunk fortsätter som vanligt. Närmare information lämnas av Lars Roxtorp, 070 646 91 33.

Essinge bridge avvaktar vi med. Närmare information lämnas av Kerstin Jernhow, 070 252 53 56.

Stavgång på Essingen är i gång. För närmare information kontakta Gudrun Huss, 072 246 32 15-

Zumbadans avvaktar vi med. För närmare information kontakta Maj Hammarberg, 070 872 98 57.



Från cykeltur till gubblunk

Det började med cykelturer i grupp, när ett gäng SPF:are ville träffas, prata och dela erfarenheter. Men vi kunde konstatera att det var svårt att göra i storstaden med omgivningar – vi kunde ju inte prata med varandra under färden eftersom vi tvingades åka på rad i trängseln.

Så den 9 september 2016 hade vi premiär på våra fredagsvandringar. Vi utgår från Fridhemsplan fredagar kl 10.00. Och nu enbart gubbar.

Varför då bara män? Jo jag har lärt mig att män i vår generation oftast har haft andra yrken än kvinnor. Vi har ofta varit verksamma i byggrelaterade branscher, medan kvinnorna ofta har varit inom skola, vård, sjukvård och kontor.

Men nu har några framåt kvinnor startat med Tjejlunk med stor framgång. Så nu har vi både killsnack och tjejsnack att erbjuda.

Vi delar med oss av kunskaper, olika män har från olika delar av Stockholm. Vi har en duktig informatör i gruppen, Christer Mörk, som under många år varit i ledningen för Stockholms förvaltning av olika fastigheter. Exempel är Stadshuset, Stadsteatern, Långholmen och många flera.

Ombyggnaden av Slussen började ungefär samtidigt som Gubblunken och vi fick lära oss av Christer varför det var så akut att lösa problemen med Slussen. Under våra vandringar har vi varannan månad gått via Slussen och följt förändringarna och nu senast premiärgick vi den nya Guldbron den 30 oktober.

En annan erfarenhet är att många som har vuxit upp i exempelvis Bromma vet nästan inget om Söderort, Östermalmare har inte varit på Essingeöarna, osv. Många har kommit till Kungsholmen och en ny stadsdel som pensionärer. Vi lär oss alla mycket av varandra.

Några exempel på vandringar under de drygt 200 veckor vi varit ute: Alvik, Mälarstranden till Nockebybron, Solna med Friends Arena och Mall of Scandinavia, Hagaparken och Ulriksdals Slott, Årsta och Årstaholmar, Aspudden, Mälarhöjden, Sättra och Vårberg, Lidingö Södra alternativt Norra, Skeppsholmen och Kastellholmen, Norra Djurgårdstaden och Universitetet. Det finns mycket att se!

De första åren åkte vi ibland med kommunala bussar eller T-banor men under coronakrisen har vi hållit oss närmare utgångspunkten. Vi går i allmänhet ca en och en halv timme och tar sedan en fikapaus där vi kan hålla inbördes avstånd. Vi har fått många vänner och lärt oss massor om Stockholm.

Text: Lasse Roxtorp
initiativtagare till Gubblunken
Tel 070 646 91 33
larsroxtorp@gmail.com

Programgruppen informerar

Pandemiåret 2020 var inte något lätt år för någon. Vi har alla fått kämpa för att hålla modet uppe och tänka positiva tankar i avsaknad av normala mellanmännsliga möten.

Vi i Drakens Programgrupp var ivriga att efter sommaren komma igång med de aktiviteter vi planerat för hösten. Men i oktober satte pandemin återigen stopp för våra planer. Vi fick ställa in allt. I det längsta hoppades vi att vi ändå skulle kunna ha vår årliga jullunch i december, men till slut var vi tvungna att ge upp även den.

Eftersom varken vår- eller jullunchen gick att genomföra 2020 så är vi nu fast beslutna att någon gång i maj arrangera en vårlunch. När, var och hur får vi ta ställning till längre fram i vår, när vi vet hur Coronasituationen ser ut då. Men det är dags att börja planeringen, och någon form av event för alla medlemmar är högsta prioritet för oss!

Även om vi på grund av rådande situation med ökande smittspridning inte kan erbjuda er några aktiviteter i detta års första nummer av Draken, har vi i Programgruppen fortsatt vårt arbete. Vi undersöker möjligheterna att genomföra trevliga och intressanta besök och utflykter. Så nu blickar vi framåt mot våren 2021 och hoppas att i nästa nummer av Draken kunna presentera ett innehållsrikt program med alla de aktiviteter som bara ligger och väntar på att kunna erbjudas er medlemmar så snart myndigheternas rekommendationer så medger.

Sedan några år tillbaka har vi en eller ett par gånger per år i vårt program haft med en soppkonsert i Stockholms Konserthus. Dessa besök har varit mycket uppskattade och efterfrågade

av våra medlemmar. En soppkonsert var också inplanerad i april 2021.

När möjligheterna att gå på konsert och teater för närvarande inte finns vill vi uppmärksamma er på det stora utbudet av konserter, som ni kan ta del av digitalt via Stockholms Konserthus egen streamingtjänst Konserthuset Play. Här finns en unik musikskatt. Hundratala filmer från tidigare livesändningar och konserter med Kungliga filharmonikerna och specialproducerade filmer för barn-, jazz- och kammarmusik. Konserthuset Play är gratis och något konto behövs inte. Det är bara att surfa in på www.konserthuset.se/play och börja titta.

Vi i Programgruppen ser fram emot att träffa Dig snart! Tills dess, var rädda om varandra! Det kommer bättre tider!

**Programgruppen
gm Inger Larsson**



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**

 RÅ UPPDRAGS AM
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING

Kungsholmens Kultur- och hembygdsförening

Kungsholmens Kultur- och hembygdsförening är en ideell, opolitisk förening som vill bevara Kungsholmens natur och kulturarv och genom olika aktiviteter ge ökad kunskap om stadsdelen och dess historia. I samverkan med andra intresseorganisationer och kommunala organ vill föreningen verka för stadsdelens bibehållande som en god boendemiljö. På olika sätt vill föreningen även söka berika Kungsholmens invånares vardags- och fritidsmiljö så att de upplever stadsdelen Kungsholmen som sin hembygd.

Vad gör föreningen?

Den bevakar stadsplane- och byggnadsfrågor som rör Kungsholmen och delger berörda myndigheter våra synpunkter. Den följer stadsdelsnämndens arbete och deltar i konfe-

renser som behandlar stadsdelens utveckling och söker på olika sätt att påverka denna. Föreningen följer arbetet i andra hembygdsföreningar i Stockholm. Genom ett brett programutbud vill den vidga medlemmarnas kännedom om Kungsholmens historia, kultur och utveckling. Under föreningens verksamhetstid har närmare 250 olika aktiviteter genomförts.

Se vidare: <https://kungsholmenshembygdsforening.wordpress.com/>.

Ordförande är **Christer Sjöblom** (070-551 55 80; chssth@msn.com) och medlemsansvarig är **Eva Ekberg Jäder** (073-600 14 70, eva.ekberg@comhem.se).

Medlemmar betalar en årsavgift om 175 kr.

Text: Redaktionen

Res med SPF Draken Kungsholmen och med Christer som reseledare

Skagen 22-25/8 -21

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

Pris endast
6.885:-
/person i dubbelrum
Enkelrumstillägg
1.200:-

Utdrag ur prel. program

Dag 1 Avresa från Stockholm på morgonen och med lämpliga pauser anländer vi Göteborg där vi tar Stena Lines färja till Fredrikshamn. Väl framme i Skagen gör vi ett besök i anrika Höjen, Gammelskagen, och ser bl.a. dess berömda solnedgångsplats samt tar en promenad på kullerstensstranden innan vi checkar in på Skagen Motel.

Dag 2 besöker vi Grenen tillsammans med vår lokalguide Hanne och gör därefter en stadsrundtur. Under dagen besöker vi också "Den Tilsandede kirke" och åker sen tillbaka till Skagen där det blir tid på egen hand. På eftermiddagen åker vi till Kandesstederna och "öknen" och besöker sen det spännande Oddecentrat ute på Grenen som visar allt om hav, natur och sandflykt. På kvällen besöker vi Skagens kyrkogård och de mest berömda



Skagenmålarnas gravplats. Dagen avslutas med en tvårätters middag på restaurang Folden i Skagens centrum.

Dag 3 börjar med något unikt: En för oss privat visning av Hanne på de båda största museerna, Skagens Museum och Anchers Hus! Därefter blir det ett besök på f.d. Svenska Sjömanskyrkan med information om dess verksamhet och fika med kaffe och bulle. Härfter är det tid på egen hand i Skagen. På kvällen återsamlas vi och åker till Drachmanns Hus för att få uppleva den underbara atmosfären i detta konstnärshem och efter ett glas vin i trädgården blir vi inne i huset underhållna av medlemmar i Drachmannsällskapet. Sen väntar en

tvårätters middag på restaurang De To Have med sin spektakulära utsikt.

Dag 4 är det dags för hemresa, även den med Stena Line till Göteborg och vidare med tåg till Stockholm.

I priset ingår allt detta:

- Buss/tågresor
- Färje- och vägavgifter
- Övernattning i dbl-rum på Skagen Motel
- Frukostbuffé
- Middag dag 2 och 3
- Guidad privatvisning på Skagens museum och Anchers Hus
- Besök i f.d. Skagens Sjömanskyrka inkl. förmiddagskaffe
- Drachmannafest samt utfärder till Grenen, Oddecentrat, Gammelskagen, "Den Tilsandede Kirke" och "Öknen"



CK:s Resor
Christer Kullberg

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

SENIORRABATT

Nu får du som senior **5% rabatt hela veckan** på dina inköp hos oss, allt för att minska risken för smittspridning.

Ett ytterligare sätt att undvika trängsel är att handla på dagar och tider då det är färre kunder i butiken, månd-fred kl 7-10 och kvällar efter kl 21-22.

Parkera gratis i två timmar i parkeringsgaraget. Du behöver bara knappa in ditt reg nr i kassan.

*Välkommen önskar
Mats och Fredrik med personal*



ÖPPET ALLA DAGAR

7-22

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



LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD

*Gäller ej köp på spel, tobak, post eller läkemedel.