



DRAKEN

Imponerande samling av nutidskonst i SEB:s nya kontor

Sid 15



Nu är det extra viktigt att ni som vill vara med på Drakens olika program och evenemang kontrollerar att de verkligen blir av. Kika inne i tidningen vid de olika programpresentationerna!

Håll ut, respektera restriktionerna!

**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**



Vårens aktiviteter – med vissa restriktioner

Under våren 2021 upplevde vi att dörren till frihet öppnades på glänt. Härligt, vi reste lite mer, vi umgicks och deltog i fler aktiviteter. Och vi hade nu fysiska styrelsemöten. Men vi fortsatte med att tvätta händerna och hålla ett visst avstånd, utan kramar. Men nu helt plötsligt ändrades situationen och en del restriktioner har återinförts på grund av Omikronvarianten.

Jaha, det är bara att hänga med igen och gilla läget samt följa restriktionerna – trots att vi alla nu längtar efter ett pandemistopp. Men först får vi se till att alla vaccinerar sig och fattar innebörden av en allvarlig pandemi. Vaccinmotståndarna har inte förstått – eller vill inte förstå – att tack vare vaccin har vi sluppit både polio, smittkoppor och i viss mån även mässlingen. Det gäller även att visa hänsyn till våra medmänniskor

På tal om vaccin, vet du att det finns ett mycket bra vaccin mot lunginflammation som du gratis får via din vårdcentral? Behöver bara tas en gång i livet. Det är inte ovanligt att årets influensa och svårare förkylningar samt covid 19 kan ge svår lunginflammation!

Vi är nu i full gång och planerar vårens aktiviteter, med föreläsningar, besök, öppet hus, pubmöten, fritidsaktiviteter osv. OBS! Allt finns att läsa om i tidningen Draken och ni har väl anmält ert intresse att få information via e-post, särskilt viktigt nu när vi kan vänta nya restriktioner och nya regler för oss.

Från och med vecka tre och tio veckor framåt har SPF Draken en mindre annons i lokala gratistidningen *Mitt i*, där vi informerar Kungsholmens seniorer om vår existens och verksamhet. De som besvarar annonsen får tid-



ningen Draken per post. Vår förhoppning: fler medlemmar!

Nytt årsmöte har vi redan den 1 mars kl 13; det blev tätt på givna då 2021 års möte (1 september) var ordentligt försenat. Som vanligt är vi på Parmmätargatans 3, med sedvanliga årsmöteshandlingar och kaffe med semla. Alla handlingar finns på vår hemsida (www.spfdraken.se) och kommer med e-post efter den 12 februari.

Anmälan om att delta bör vara oss tillhanda senast den 22 februari, då enbart 50 personer får delta.

Kom ihåg, kära vänner, att vara uppmärksamma på nya restriktioner allteftersom myndigheterna annonserar dem, och kolla våra utskick där vi följer upp dessa!

Hoppas vi ses snart på det nya året!

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 2022 kommer ut tidigast i
vecka 14. Manusstopp 25/3. Annonser 25/3



Walle Pramer driver sedan 2009 Optikbaren på Hantverkargatan vid Kungsholmstorg.

Walle satsar på optiska kvalitetsprodukter

Optikbaren vid korsningen Hantverkargatan/Scheelegatan hittar du lätt: håll utkik efter den trivsamma glasögonskylten vid portiken till nr 22, Hantverkargatan (där en av de mest kända svenska författarna, poeten och dramatikern Lars Norén, bodde på 1970-talet).

Och kommer ni ihåg Ögon Cacao? Optikbarens gatuskylt leder tankarna till denna Olle Leksells klassiska design för Mazettis (numera Fazers) produkt. Kanske inte en så dum in-

gång till den här intervjun, för övrigt: elegant designade glasögonbågar är en specialitet för Optikbaren.

Fyra optiker

Tidigare inrymde butiksutrymmet en mäklarfirma, före det fanns sedan 1917 en biograf som hette Ideal; en bilhall har också legat här. Den nuvarande butiken har funnits sedan 2009 när ägaren, Waldemar Pramer, drog igång verksamheten. Walle, som han kallas i vardagslag, är dock själv inte optiker. Men han sysselsätter fyra sådana.

En optiker utför synundersökningar och tillpassar glasögon, linser och andra synhjälp-

medel. Han/hon (kvinnor är i stor majoritet i skräet) ”behandlar icke sjukliga förändringar av synen och ska vid misstanke om ögonsjukdom remittera patienten vidare till en ögonläkare”, som jag läser mig till. En optiker har legitimation och det är en s k skyddad yrkestitel sen 2006.

Walle är optikerassistent, men han sysslar huvudsakligen med att vara aktiv ägare och vd i företaget, att driva ”affären”.

Född i Järfälla

Walle är inte Kungsholmsbo från födseln, han växte upp i Järfälla, föddes där 1987.

- Men jag bodde på Holmen ett tag, i Hornsberg när det området var helt nytt. Numera bor jag i Nacka, Kvarnholmen närmare bestämt. med min hustru Frida. Hon är i IT-branschen, vi har en dotter. Lustigt nog träffades vi alldeles här i närheten på en restaurant på andra sidan gatan, sammanförda av en bekant till mig. Det klickade...

Fritiden ägnar han rätt mycket åt sitt stora intresse: att jaga. Och då blir det storvilt snarare än småvilt, plus förstås nöjet att få vara ute i naturen.

Och en kamrat har han, som tränas in i samma aktivitet: Wachtelhunden Bacchus, ännu valp men snart nog vuxen. Ibland är han med i butiken, en mycket trivsamt hund som det är lätt att bli kompis med! Tänk er en spaniel, modell större, lurviga öron och snälla ögon!

Kvalitetstänkande

Walle Pramer understryker att hans firma är en s k ”fristående” optiker, dvs inte inlemmad i någon kedja eller en franchiserörelse. Optikbaren är en optiker med egen verkstad, där en del av verksamheten utgörs av utprovning/tillpassning av terminalglasögon (en stor kund är Region Stockholm, andra är företag åt vilka sådana tillverkas enligt avtal).

En annan del av kundstocken utgörs av

privatpersoner och där satsar firman på vad Walle kallar ”kvalitetsprodukter”, han menar att ”butiken saluför ett färre antal varumärken men dessa är av hög kvalitet”.

- Jag föredrar jobb som genomsyras av kvalitetstänkande, det medger att kunna ägna god tid åt varje kund snarare än att sälja glas och båggar en masse. Att kunden blir nöjd är för mig det viktigaste kriteriet på att lyckas i affären.

- Det är av det skälet man ska gå hit med sina glasögonbehov?

- Ja, om man vill bli behandlad som en individ med sina specifika behov, definitivt!

- Hur rekryterar du nya kunder?

- Många kommer hit ”by word of mouth”, dvs man hör talas om oss av befintliga kunder. En del är såklart lokala kunder, dvs människor som bor i

närheten.

- Många pensionärer?

- Uppåt en fjärdedel av kunderna är pensionärer, kanske en stigande andel som speglar utvecklingen i samhället i stort. Medlemmar i SPF har ju dessutom en rabatt hos oss...

Lyhördhet

- Det är viktigt att göra regelbundna ögonkontroller för att förekomma ögonsjukdomar. Vid plötsliga förändringar ska man söka hjälp med en gång när man drabbas av synnedsättning, säger Walle. Jag skulle rekommendera att man kommer vartannat, vart tredje år och kollar upp eventuella förändringar, eller bara konstaterar att ingen försämring har inträffat.

- På oss här ankommer att vara lyhörda för vad kunden egentligen efterfrågar, och hur denna efterfrågan kan tillgodoses av det ”smörgåsbord” av valmöjligheter, dvs undersökningar och produkter, som vi erbjuder. Nöjda kunder, det är det viktigaste, med god ögonhälsa!

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	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
frujonsson@gmail.com 076-827 00 19
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 www.spfdraken.se
balthn@gmail.com 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
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

Social-medicinsk grupp

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

Vilka är vi i SPF Draken?

Jo, vi är ca 1 260 medlemmar, föreningen har en styrelse och därtill ett 25-tal sk aktivitetsansvariga. Flertalet av oss bor på Kungsholmen/Essingeöarna, men vi har medlemmar även på Åland, i Skåne, osv!

Vad är vårt uppdrag och vad gör vi?

Att ta tillvara och verka för seniorers sociala och ekonomiska intressen, kort uttryckt, och att ge våra medlemmar en positiv övergång från en arbetssituation till en annan, präglad av mer fritid!

Vi är alltså en *kontaktyta* mellan seniorer och vi verkar *för* en ökad gemenskap och *mot* ensamhet. Vi arrangerar intressanta och lärorika föreläsningar, kulturevenemang och ett flertal fritidsaktiviteter. (Dessutom har vi riktigt roligt tillsammans!)

OBS: Vi söker nu ca fem-sex personer att ingå i en servicegrupp tillsammans med vår programgrupp. Ring dem!

Vår tidning

Vår tidning *SeniorDraken* som du nu håller i handen eller läser på nätet utkommer fyra



gånger per år. Den innehåller samlad information om vad vi gör: gemensamma luncher, Pubträffar, Drakenträffar, Öppet hus och övriga program.

Dessutom sänder vi ut information om nya program via e-post, vilket tyvärr inte alla medlemmar har. För att få information via e-post måste du meddela vår medlemssekretär att du önskar detta via: drakenspf@gmail.com.

SPF Draken på Kungsholmen tillhör såväl SPF Stockholmsdistriktet som riksorganisationen SPF-Förbundet. Denna har ca 250 400 medlemmar och säte i Stockholm på Hantverkargatan.

**Birgitta Borg, ordförande i
SPF Draken på Kungsholmen**

Vårens SPF-luncher

Vi inom SPF Draken äter lunch tillsammans en gång per månad. Det brukar vara väldigt trevligt! Vi försöker hitta restauranger där vi uppskattar atmosfären, och som också har "ett gott kök".

Vårens datum 2022 är följande:

Torsdag 17 februari, Onsdag 16 mars,
Tisdag 12 april

Inbjudan med information om tid och plats kommer till din epost ca tio dagar innan. Välkomna!

Agnetha Sjöholm, tel 073/961 53 60

Gerd Elmfeldt, tel 070/558 01 20

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.



Kungsholmens vackraste byggnad?

Manfred G Braun passade på att fånga Stadshuset under Nobelveckan förra året, när byggnaden illuminerades så fint. Tack för bidraget, Manfred! /Red.

Foto: © Manfred G Braun.



ELA KEMTVÄTT & SKRÄDDERI

Öppningserbudande!

**Kemtvätt • Skrädderi • Skjorttvätt • Mattvätt • Vittvätt
Båtkapell • Skinn/Mocka • Sofföverdrag • Gardiner**



**Stagneliusvägen 35, 112 59 Stockholm
Tel: 08-400 11 203 • www.elaskradderi.se**

Öppettider: Mån-Fre: 8.00-18.00,

lör: 10-14, sön: stängt



**@ela.kemtvatt.
skradari**

**20 % rabatt till SPF-medlemmar
vid uppvisande av denna tidning**

Två intressanta föreläsningar!

SPF Drakens Socialmedicinska grupp (se förteckning sid 6!) inbjuder till två aktuella föreläsningar.

1. SPF:s boendepolitik med stort fokus på möjlighet till bostadstillägg

Tid: OBS: föreläsningen är framflyttad, titta på hemsidan efter det nya datumet!

Lokal: Nya Serafen, Bolinderssalen nb, Bolinders plan 1

Föreläsare: Ewa Samuelsson, f d äldreborgarråd i Stockholm samt utredare av bostäder för äldre med möjligheter att bo kvar, SOU 2015:85, samt Björn Sundström, ledamot i SPF Drakens styrelse, har tidigare arbetat med ekonomiska frågor rörande äldreboende, bl a inom SKR, Sveriges Kommuner och Regioner.

Tema: Vilket ansvar har staten, kommunerna och du själv för att du ska erhålla önskvärt och behovsanpassat boende på ålderns höst? SPF har på förbunds nivå nyligen antagit ett nytt Boendepolitiskt program, som Björn refererar till.



Björn Sundström är en av föreläsarna från SPF Drakens Socialmedicinska grupp. Foto: BM.

2. Hur förbereder man sig inför det otänkbara?

Tid: OBS: föreläsningen är framflyttad, titta på hemsidan efter det nya datumet!

Lokal: Nya Serafen, Bolinderssalen nb, Bolinders plan 1

Föreläsare: juristen Aud Sjökvist, medlem i SPF Draken.

Det är lätt att skjuta undan tankar på de praktiska bekymmer som ålderdom, sjukdomar eller livets slut kan leda till. Aud berättar om vad du behöver tänka på när du skriver en s k framtidsfullmakt och även vikten av att tänka efter före, när det gäller dina praktiska önskemål i samband med livets slut.

Färdstätt till båda föreläsningarna: Om du inte promenerar tag

- Buss 54, avstigning Bolinders plan, eller
- Buss 3, avstigning Stadshuset; gå över gatan, passera Gamla Serafen genom parken och gå upp till Bolinders plan 1/Nya Serafen.

Observera: Nya restriktioner, som säger maximalt 50 personer.

Både anmälan och ev återbud lämnas via e-post: spfdrakenprogram@gmail.com, eller sms/telefon 070-525 07 79, Inger Larsson.

Varmt välkomna!



**Nu kan vi ses igen.
När får vi träffa dig?**

Äntligen kan vi öppna upp aktiviteter i våra föreningar igen.

Att vara aktiv och hålla igång är viktigt för oss seniorer och vi har så mycket att ta igen. Du som ännu inte är en del av vår härliga gemenskap är varmt välkommen att komma med.

Häng med. Nu kör vi!

Det goda samtalet, den viktiga kommunikationen

De två gångna pandemiåren har inneburit färre chanser att träffas, umgås och samtala. Möten mellan människor har saknats oss.

Med hjälp av vaccinsprutor kan vi bara hoppas att den stundande våren medför att vi kan ses, utbyta erfarenheter, lära oss nytt och framför allt, ha trevligt.

Många har fått lära sig nytt under pandemin. Vi har haft möten, seminarier och utbildningar via olika digitala plattformar som t ex Zoom. Jag tycker att vi alla är ett bra exempel på "det livslånga lärandet".

Jag vill påminna om två utmärkta verktyg, som kompletterar våra möten och arrangemang:

Vi har en hemsida, www.spfdraken.se. Gå in

och titta och lär känna den. Här finns bl a nyheter från Draken, distriktet och förbundet. Ni hittar våra olika arrangemang och våra tidningar Draken och Senioren. Saknas något? Skicka då ett tips till vår webbredaktör Birgitta Althén, balth@gmail.com.

Vi har även en Facebooksida. Sök på Google eller via en egen Facebooksida: spf seniorerna draken kungsholmen, gilla sidan och ni är med. Här är alla välkomna att tycka till, ställa frågor, kommentera inlägg osv. Tillsammans får vi en bra och levande sida. Frågor och tips tas gärna emot av gittanthulin@gmail.com.

Sist men inte minst läs våra tidningar för att lära känna SPF och vad vi står för.

Tillsammans gör vi 2022 till ett år med många samtal och mycket kommunikation!

Birgitta Thulin, vice ordförande

Hälften gym - Hälften vad du gör det till!

Ett friskt samarbete med SPF Draken!

Välkomna till oss på Activage, ett exklusivt träningscenter för dig som är senior!

Hit kan du komma oavsett tidigare träningsvana och få en säker men ändå rolig och utmanande träningsstund. Våra tränare är specialistutbildade för att kunna ge alla seniorer den bästa träningen oavsett status i kroppen.

Men träningen är inte allt hos oss, här är det lika viktigt att känna sig hemma i loungen, ta en god kopp kaffe eller te och umgås lite med de andra medlemmarna, och vill du kan du hänga med på en massa andra aktiviteter som de hittar på. Vad sägs om restaurangbesök, bokcirklar och boulespel t.ex?

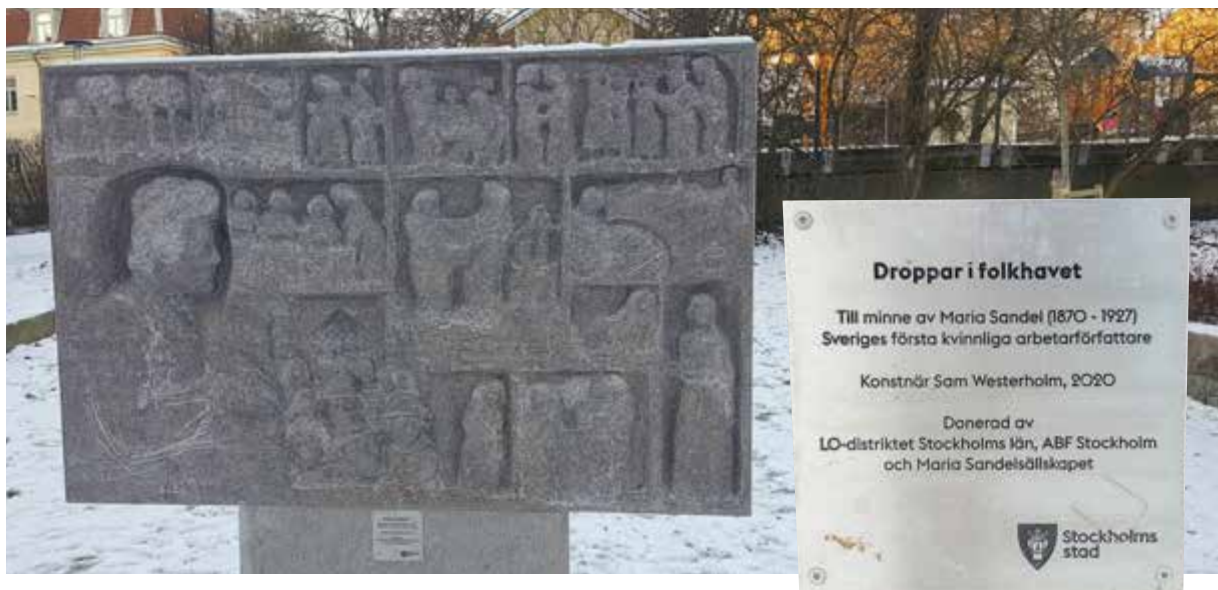
Som Draken-medlem har du fina rabatter på våra paket som sträcker sig över 8 veckor.

Välkommen med i Activage-gänget du med!

Activage Center Kungsholmen
Scheelegatan 28 - 08-684 244 23
kungsholmen@activage.com
www.activagecenter.com

activage®





Maria Sandel uppmärksammas med skulptur

I parken intill S:t Görans kyrka invigdes nyligen verket ***Droppar i folkhavet***, skapat av konstnären Sam Westerholm.

Skulpturen är en hyllning till författarinnan Maria Sandel, som kallas Sveriges första kvinnliga proletärförfattare. Hon levde mel-

lan 1870 och 1927, föddes, levde och dog på Kungsholmen. Namnet är titeln på av hennes böcker, den kom ut 1924.

Konstverket utgörs av en relief i grå granit. Bilder skildrar Sandels liv och gärning. En skylt i aluminium berättar mer om verket, en gåva från Maria Sandelsällskapet, LO-distriktet i Stockholms län och ABF Stockholm.

Bengt Magnusson

Viktig info/"bra att ha" för Drakens medlemmar

- Anmäl dig om du önskar epost-information om Drakens aktiviteter: drakenspf@gmail.com
- Om du vill anmäla dig till en aktivitet: spfdrakenprogram@gmail.com, eller sms: 070 525 07 79.
- SPF Stockholms distriktet: 08 720 77 30.
- SPF Förbundskansliet 08 692 32 50.
- Drakens webbplats www.spfdraken.se.
- Har du en reportageidé från en aktivitet som kan passa på föreningens webbplats, kontakta balth@gmail.com, Birgitta Althén, som är webbansvarig.
- Facebooksida: SPF Seniorerna Draken Kungsholmen.

Vård och omsorg

- Äldre direkt, alla frågor om Äldreomsorg: 08 80 65 65.
- Vårdguiden 1177.
- ICE (sök på webben ordet "ICE" under www.1177.se). Om du blir svårt sjuk kan vårdpersonal letar i din telefon efter dina anhörigas telefonnummer! Bra att ha i ICE i mobilen samt mobilnummer till dina närmaste.
- Trygghetsjouren 08 508 467 00, akuta situationer dygnet runt.
- Kungsholmens trygghetsringning: Är du ensam, ring för ett samtal Margareta Alming, 08 653 51 31.



Långholmsbesök

Efter att ha varit isolerad i ett år pga pandemin, var det rätt enkelt att hitta det första utflyktsmålet. För vad var naturligare än att besöka Långholmens fängelse, där fick vi en lektion om hur isolering många år i sträck fungerade. Det var en mycket intressant och underhållande info som vi fick av en trevlig guide. Tänk att det var i bruk långt in på 70-talet, under vår livstid!

ManDrake



Pubsläpp – äntligen!

Vi träffades på en ny pub, Tullen, som ligger på Hantverkargatan: gott om plats och gemytlig atmosfär. Alla trivdes och nu hoppas vi bara att vi kan fortsätta träffas och att nya restriktioner inte sätter hindrande käppar i hjulet.

Vi träffas som sagt första tisdagen varje månad kl 15:00. Vårens träffar blir på tisdagarna 1 februari, 1 mars, 5 april, 3 maj och 7 juni. Blir det någon förändring, håll koll på Drakens webbsajt och er epost. Väl mött!

Mandrake

Medlemsavgiften för 2022

Medlemsavgiften är oförändrad 290 kr för 2022. Vänta med att betala medlemsavgiften tills förbundet skickat ut räkningarna under andra halvan av januari 2022!

Medlemsavgiften skall vara förbundet tillhanda senast den 28 februari 2022.

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 2022 års avgift förrän ni fått räkningen från kassören!

Thorvald Ehn, kassör

0709-46 71 81 thorvald.ehn@gmail.com

Kungsholmens sjukvårdsförening

Har öppet följande tider på

John Ericssonsgatan 13:

Helgfria onsdagar- fredagar kl 08-16.

Välkomna! hälsar Lotta och Ylva



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



Efter entrén möter besökarna en fem meter hög kvinnotorso – *Stamina* – som är delad på mitten och har ytterligare en figur inuti. Konstnären heter Cajsja von Zeipel.

Konstsamlande bank

Den 23 november i höstas fick vi, ett 20-tal medlemmar i Draken, en guidad visning av SEB:s konstsamling i de relativt nya lokalerna vid Arenastaden i Solna.

Vid flytten till Solna såldes befintlig konst för ca 50 miljoner kronor, och nutida konst av företrädesvis kvinnliga konstnärer inköptes. I denna jättebyggnad arbetar ca 5 000 personer. Drakengruppen visade stor uppskattning åt den kunnige och inspirerade guiden Martin Joanson. Några exempel på konstinnehavet finns här på sidan.

Bengt Magnusson



Banca Rotta av konstnärduon Goldin+Senneby. Bordet användes av penningväxlare på 1700-talet, är itusågat. Förr i tiden slogs borden sönder när dess ägare gått i konkurs. Foto: BM.



Martin Joanson vid bankens innehav av tio akvareller målade av den numera oerhört (och obegripligt) hajpade svenska mystikern Hilma af Klint. Foto: BM.

Fritidsaktiviteter – men kolla först om de blir av!

Pandemirestriktionerna är ett gissel vi alla lider under, hur länge ska de behövas? Naturligtvis påverkas våra aktiviteter som beskrivs i rutan nedan, och vi kan bara uppmana alla hugade spekulanter: *Hör av er i förväg på angivna telefonnummer och kolla, att aktiviteten verkligen kommer att genomföras!* Samordnare för SPF Drakens Fritidsaktiviteter är **Kerstin Levisohn**, telefon 076 103 91 99.

Fakta om fritidsaktiviteter

Akvarellmålning Vi är en liten grupp som samlas och målar tillsammans en gång i månaden, onsdag kl 10.30. Det är ingen kurs men vi hjälper såklart varandra! Du behöver inte ha några förkunskaper utan ta med ett akvarellblock, färger och penslar. Kontakta mig först så få du veta mer: Ann-Marie Hultqvist, 073 030 81 99.

Bordtennis torsdagar 10-12. Du som spelat pingis förut är välkommen till paviljongen i Kronobergsparkens lekpark bredvid brandstationen. Kontakta alltid först Sten Luther Eriksson, 073 084 79 26.

Boule spelas utomhus när vädret tillåter på Wi-valliusplan nedanför ryska ambassaden:

måndagar 10.00-12.30

fredagar. 14.30-16.00

onsdagar 14.00-16.00 på Prins Bertils boulehall på Djurgården.

För info kontakta Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99 eller Marie Pierre Labadie 0732 64 56 16.

Bowling tisdagar 13.00-14.30 samling senast 12.45 för lottning och utprovning av skor, vi lånar sådana i bowlinghallen
Plats: Kungsholmens Bowlinghall, S:t Göransgatan 64. Kostnad 40 kr/serie
Information lämnas av Kerstin Levisohn 076 103 91 99.

Bridge på Fyrverkarbacken torsdagar 13.00. Kontakta alltid först Lil Danielsson 070 656 32 91. Essingebridgen tisdagar 10.00. Kontakta alltid först Kerstin Jernhow 070 252 53 56.

Gubblunk fredagar 10.00. Vi vandrar inom och utom vår stadsgräns och har åter börjat att delvis förflytta oss med T-bana, tvärbana eller buss. Vi är ute på tider då det inte finns någon trängsel och avslutar ofta med fika på något trevligt ställe.

Samling vid Fridhemsplan T-banehörna Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Ta med SL kort. Ingen föranmälan. Har du frågor kontakta Lars Roxtorp 070 646 91 33 eller Leif Kaul 070 675 75 65.

Stavgång i seniortakt Stora Essingen onsdagar 10.00-11.00. Ta buss 1 till hållplats Flottbrovägen och gå 50 meter i bussens färdriktning mot COOP Badstrandsvägen 28. Kontakt Gudrun Huss 072 730 34 48.

Tjej-lunken fortsätter som tidigare på fredagar kl 10.00. Vi vandrar ca 1 timme och avslutar med fika på något trevligt ställe. Det sociala är lika viktigt som vandringen! Eftersom vi ibland åker kollektivt, ta med SL-kort. Vi samlas innanför dörrarna vid Fridhemsplans T-bana, uppgång Drottningholmsvägen. Frågor om Tjej-lunken: Ann-Marie Hultqvist, 073 030 81 99, Birgitta Rosenlöf, 076-147 41 30 eller Anita Harberg, 076-829 46 13.

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 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

Program januari – april 2022

Vi hade hoppats kunna erbjuda er intressanta aktiviteter i vår, men osäkerheten är stor om hur smittspridningen av Coronaviruset kommer att utvecklas och hur länge restriktionerna kommer att kvarstå..

Därför kommer våra planerade aktiviteter i januari, februari och mars att ställas in:

- Öppet hus den 16 februari och 9 mars och
- Guidad visning av utställningen Nordens Paris på Nordiska museet den 8 februari.

Ytterligare ett Öppet hus är planerat till den 6 april. Om detta kan genomföras kommer information på hemsidan www.spfdraken.se – och genom mailutskick till våra medlemmar som har anmält mailadress.

Planerade aktiviteter som tills vidare är uppskjutna, men som kommer att genomföras så snart restriktionerna medger är bl a

- en modevisning med ost och vin,
- en soppkonsert i Stockholms konsert-
hus, och så småningom
- en vårlunch i maj/juni.

Information kommer i nästa nummer av Draken.

Text: Inger Larsson

Mötesgrupp

Nu efterlyser vi ett antal medlemmar som är villiga att hjälpa till vid främst Öppet hus med förberedelser och genomförande, men även vid andra aktiviteter såsom möten för nya medlemmar, månadsmöten och liknande. Är du intresserad hör av dig till: spfdraken-program@gmail.com eller till Inger Larsson: sms eller tel 070-525 07 79.



SPF Drakens resor 2022 och 2023

Vi vet ju ännu inte hur pandemin kommer att förändras men vi har bokat dessa resor.

"Mary Poppins" på Svenska Teatern i Helsingfors 31 mars 2022

Avresa på kvällen 30/3 med Viking Gabriella från Stockholm.
Matinéföreställning 31/3 och återresa på kvällen.

Allt ingår i priset 2 frukostar och 2 festmiddagar med öl eller vin och trevlig samvaro och övernattnings ombord.

Åter i Sthlm på morgonen den 1 april.

Pris per person: Del i dubbelhytt 2.720: -
alternativt singelhytt 3.170: - Alla ytterhytter.



Buss och båt på Göta Kanal 1 juni 2022

Vi åker med buss från Kungsgatan i Stockholm till Bergs Slussar utanför Linköping. Där börjar färjeresan genom 9 slussar och 2 akvedukter under 3,5 tim och vi äter under tiden en god lunch. I Borensberg hämtar bussen och tar oss till en fikapaus i "Gamla Linköping".

Åter i Stockholm ca 19.00 Pris per person 975:-



Skagen – Danmarks konstnärstad 7–10 juni 2022

Vi åker med buss från Stockholm genom den vackra försommaren till Göteborg. Färja till Danmark och massor av konst- och naturupplevelser med proffsiga guider.

Vi bor på centralt hotell. Återresan sker med snabbtåg från Göteborg till Stockholm.

Pris inkl allt i dubbelrum 6.985:- Enkelrum +1.200:-



På dessa 2 resor nedan med CK:s Resor har vi bokat hotellrum men kan inte lämna komplett program i detta nummer av Draken.

Färöarna 22–26 augusti 2022

Spännande ögrupp i Norra Atlanten mellan Island, Norge och Storbritannien.

Bornholm 7–10 juni 2023

Dansk ögrupp i Östersjön mellan Ystad och Polen.



Alla ni som vill boka eller fråga om resor eller beställa programblad. Hör av er till oss, Reseombud i SPF Draken

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