



# DRAKEN



## Kläder för karlar

Sid 10

### Årsmöte 1 mars kl 13!

SPF Seniorerna Drakens medlemmar kallas till Årsmöte, som hålls onsdag 1 mars kl 13.00 i Bolindersalen, 1 tr ned (hiss finns); adress Bolinders plan 1. Ingen föranmälan. Motioner ska skickas in till [draken.spf@gmail.com](mailto:draken.spf@gmail.com) senast 1 februari. Se vidare information på föreningens hemsida, där årsmöteshandlingarna återfinnes senast två veckor före årsmötet.

Om du har bytt eller nyligen skapat en ny e-postadress: Vänligen anmäl detta till vår epostadress: [draken.spf@gmail.com](mailto: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**



# God fortsättning!

När du läser detta är helgerna över och vi har gått in i ett nytt år. Vad det bär med sig vet vi ännu inte så mycket om, men jag önskar dig ett fantastiskt 2023!



Föreningen Drakens årsmöte närmar sig snabbt. Det är vårt främsta tillfälle under året att göra våra röster hörda och påverka Drakens verksamhet. Där granskas det gångna året och beslut fattas om kommande aktiviteter. Styrelsen hoppas på stort deltagande i år. För oss är medlemmarnas önskemål avgörande för vår planering av året. Tid och plats för årsmötet finner du i detta nummer av tidningen.

Varje år har stadsdelens ideella föreningar möjlighet söka föreningsbidrag för den verksamhet vi vill genomföra. Stadsdelsnämnden fattar beslut om belopp och villkor för bidragen efter förslag från stadsdelsförvaltningen. I förvaltningens underlag för beslut i höstas stod det om Draken: "Programmet är som vanligt ambitiöst. Stadsdelsförvaltningen föreslår bifall till ansökan." Nämnden beslutade i enlighet med förvaltningens förslag. Förtroendet från stadsdelen är både glädjande och förpliktigande. Bidragen är en förutsättning för vårt arbete och ger oss möjlighet möta medlemmarnas önskemål.

Tidningen Draken är mycket uppskattad av våra läsare. Vi försöker ha en bra mix av medlemsinformation och intressanta artiklar och reportage. För att behålla en hög standard är vi beroende av våra annonsörer. Många är återkommande, andra dyker upp då och då. Arbetet med att finna bra annonsörer, vars verksamhet är intressanta för våra läsare, är omfattande och bedrivs helt ideellt av Karl-Ivar och Lars. De tar gärna emot tips och hjälp från läsarna!

Föreningen Draken har ett mycket bra samarbete med både SPF S:t Erik och PRO Kungsholmen. Inte minst Seniordagen Kungsholmen är exempel på detta, liksom PRO:s Line Dance, där flera av våra medlemmar deltagit. Genom detta samarbete ger vi våra medlemmar ytterligare tillfällen till aktiviteter. Vi vill därför utveckla våra kontakter med S:t Erik och PRO och kommer ta upp diskussioner med dem om förutsättningarna.

Andra samarbeten vi kan glädjas åt är Active Age och Oasen, som båda tillfredsställer vårt behov av rörelse. Ytterligare samarbete med Träffpunkt Baltzar hoppas vi också på.

I det här numret av tidningen får du tips om delar av vårens digra utbud av aktiviteter. Vi hoppas få se dig på många av dem!

**Nini Engstrand** Ordförande  
i SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

## SeniorDRAKEN

Från och med denna Drake hittar du fakta om såväl Program- som Fritidsverksamheten i början av tidningen med början på sid 4. Därmed flyttar vi "Styrelsesidan" och "Medlemsidan" mot slutet av numret, före "sista omslag".

### Ansvarig utgivare

Nini Engstrand 073-367 79 52

**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 2023** kommer ut tidigast i v. 15.  
Sista manus- och annonsdatum: 27 mars.



# Program februari-april 2023

Vi har föranmälan till Programgruppens alla aktiviteter. Vi vill helst ha anmälningarna via e-post eller sms 070-525 07 79. Via telefon endast i de fall du inte kan anmäla på annat sätt.

Du kommer alltid att få en bekräftelse på din anmälan med besked om du fått plats eller står på väntelista. OBS! Lämna återbud om du får förhinder, så att din plats kan gå till någon annan. Återbud lämnas på samma sätt som anmälan. "Först till kvarn" och väntelista gäller!

Information finns också i Kalendariet på vår hemsida [www.spfdraken.se](http://www.spfdraken.se).

## Tre Drakenträffar (månadsmöten)

Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra månadsmöten. Vi bjuder på kaffe och bröd och umgås ett par timmar i trevligt sällskap. **Entré 50 kr.**

**Föranmälan till Drakenträffarna:** [spfdrakenprogram@gmail.com](mailto:spfdrakenprogram@gmail.com) eller sms 070-525 07 79. Ev återbud kan lämnas på [spfdrakenprogram@gmail.com](mailto:spfdrakenprogram@gmail.com) eller tel 070-525 07 79

## Tisdag 7 februari kl 14.00

**Silviasystern Helen Skedebäck** berättar om Silviasysterutbildningens innehåll och vad det innebär att arbeta som Silviasyster. Utbildningen är en specialistutbildning som fördjupar kunskaper om stödjande och lindrande vård för att främja

välbefinnande och livskvalitet för dem som drabbas av en demenssjukdom/kognitiv sjukdom samt dess närstående. Helen har i många år arbetat som Silviasyster samt driver en daglig verksamhet i Axelsberg i Stockholm.

**Plats:** Inedalsgatan 24 **Färdsätt:** Buss 65 mot Fredhäll eller från Fredhäll mot Skeppsholmen. Avstigning Kronobergs-gatan **Sista anmälningdag:** torsdag 2 februari.

## Tisdag 7 mars kl 14.00

**Karin Heinig** återkommer med en ny intressant föreläsning "Kvinnorna på Riddarholmen". Denna föreläsning handlar om kvinnor på Riddarholmen från mitten av 1600-talet till mitten/slutet av 1700-talet. Kvinnor som ibland hade allt

de kunde begära. Utom frihet. Trots detta uträttade många av dem storverk. Karin berättar om kvinnor som på olika sätt var framgångsrika utifrån sina förutsättningar. Det kommer att handla om intressanta damer i Petersénska huset, femtonbarnsmamman som talade sex språk och kvinnan som blev Skånes största "byggherre".

**Plats:** Bolindersalen, Bolinders plan 1, Stockholm **Färdsätt:** Buss 54 till Bolinders plan **Sista anmälningdag:** torsdag 2 mars

## Måndag 24 april kl 14.00

**Anita Hammarstedt** började skriva när hon gick i pension 2009. Hon ville dokumentera sin uppväxt och livet fram till pension. Detta resulterade i boken *Mitt liv*. Nu, drygt tretton år senare har hon gett

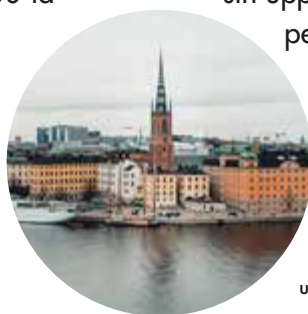


Foto: Philip Myrtoorp/  
[unsplash.com](https://unsplash.com).

ut ytterligare fem böcker på sitt eget förlag, AVH Förlag, som hon startade 2015. *Fyra generationer kvinnor, Tillfälligheter, Från Rörstrand till Rio, De som återvände och Emma, Brustna familjeband.* Anita är uppvuxen i Fredhäll och hennes farmor bodde i Kristineberg så Kungsholmen väcker många minnen hos henne och har också en stor del i de flesta av hennes böcker.

**Plats:** Inedalsgatan 24 **Färdsätt:** Buss 65 mot Fredhäll eller från Fredhäll mot Skeppsholmen. Avstigning Kronobergs-gatan. **Sista anmälningdag:** Onsdag 19 april

## Öppet hus för våra medlemmar i februari, mars och april på Inedalsgatan 24

- tisdag 14 februari (anmälan senast fredag 10/2)
- måndag 13 mars (anmälan senast torsdag 9/3)
- måndag 17 april (anmälan senast torsdag 13/4)

**Tiden** är 17.00-ca 20.00 och vi släpper in från kl 16.30

**För 120 kr (endast kontantbetalning, ej swish eller kort)** får du två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg.

Vid anmälan ange vad du vill dricka, rött vin, vitt vin eller alkoholfritt. Vinlotteri!

**Maxantal:** 42 personer/tillfälle

**Färdsätt:** Buss 65 mot Fredhäll eller från Fredhäll mot Skeppsholmen. Avstigning Kronobergsgatan.

**Anmälan och ev återbud till** [spfdrakenprogram@gmail.com](mailto:spfdrakenprogram@gmail.com) eller sms 070-525 07 79, Inger Larsson.

## BESÖK OCH UTFLYKTER

### Måndag 27 februari 13.30 Besök på Chokladfabriken Södermalm

**Samling:** 13.00

**Adress:** Renstiernas gata 12

**Färdsätt:** Buss nr 3 till Tjörhovsplan

Vi får en rundvandring guidade av Ellinor Isaksson, en av ägarna. Besöket avslutas med en liten chokladprovning.

**Pris:** 220 kr. Betalas kontant på plats (ej kort eller swish)

**Maxantal:** 40 personer

**Sista anmälningdag:** Fredag 17 februari

**Anmälan och ev återbud till** [spfdrakenprogram@gmail.com](mailto:spfdrakenprogram@gmail.com) eller sms till Inger Larsson 070.525 07 79

### Onsdag 29 mars Besök på Nationalmuseum (ej guidad visning)

Vi träffas vid entrékassan i entréhallen kl 13.30. Från 1 januari togs den fria entrén till statens museer bort så nu

behöver du lösa biljett för att besöka Nationalmuseum. Ordinarie pris är 150 kr. Biljetten gäller till alla museets utställningar inklusive Tidslinjen som presenterar samlingarna, Förköp den gärna men det går också bra att lösa biljett i entrékassan. Dock är det fortfarande gratis för alla att besöka entréplan inklusive restaurang och shop. Vi går på egen hand eller i sällskap och ca kl 15-15.30 kan de som önskar, samlas för en fika eller ett glas vin i Glasbaren. Här erbjuds du goda bakverk, smörgåsar och ett ambitiöst dryckesutbud. Museet stänger kl 17.00.

**Färdsätt:** Buss 65 stannar precis utanför museet. T-bana linje 10 och 11 till Kungsträdgården, uppgång mot Skärgårdsbåtarna. **Föranmälan** är inte obligatorisk, men ni får gärna meddela i förväg att ni kommer, till [spfdrakenprogram@gmail.com](mailto:spfdrakenprogram@gmail.com) eller sms till Inger Larsson 070-525 07 79. Väl mött!



Foto: Nicolas Nezzo/  
unsplash.com.

# Fritidsaktiviteter

Hej alla som önskar delta i aktiviteterna: Hör av er i förväg på angivna telefonnummer och kolla, att aktiviteten verkligen kommer att genomföras på angiven tid och plats! Samordnare för SPF Drakens Fritidsaktiviteter är **Kerstin Levisohn**, telefon 076 103 91 99.

## Aktiviteter – tider – platser – anmälan

Vi är glada att kunna meddela att SPF Draken och SPF Kungsholmen S:t Erik har gemensamt slutit ett nytt avtal med **Activeage Kungsholmen** från 1 jan 2023. Frågor och funderingar angående träning, tider, kostnader mm besvaras av Activeage tel: 08 684 244 23. Information finns också på [www.activeagecenter.com](http://www.activeagecenter.com).

**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 så klart varandra! Du behöver inte ha några förkunskaper utan ta med ett akvarellblock, färger och penslar. Kontakta mig så får du veta mer: Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99

**Bordtennis** måndagar och torsdagar kl 10-12. Du som spelat pingis tidigare är välkommen till paviljongen i Kronobergsparkens lekpark vid brandstationen. Kontakta alltid först Sten Luther Eriksson 073 084 79 26

**Boule** spelas både inomhus och utomhus. Utomhus på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden  
måndagar 10.00-12.30  
onsdagar 10.00 -12.30  
fredagar 14.30 -16.00  
Inomhus onsdagar 14.00-16.00 på Prins Bertils boulehall på Djurgården.  
Har du frågor kontakta Marie Pierre Labadie 073 264 56 16 eller Ann-Marie Hultqvist, 073 030 81 99

**Bowling** tisdagar 13.00-14.30 samling 12.45 för lottning och utprovning av skor (vi lånar av bowlinghallen). Plats Bowlinghallen S:t Göransgatan 64.  
Kostnad 35 kr/serie. Ingen föranmälan. Information lämnas av Kerstin Levisohn 076 103 91 99

**Bridge** Fyrverkarbacken torsdagar 13.00. Kontakta alltid först Lil Danielsson 070 656 32 91

Bridge Essingen torsdagar 10.00. Kontakta alltid först Barbro Glantzberg på 070 728 39 05

**Gubblunk** fredagar 10.00. Vi vandrar inom och utanför vår stadsgräns och förflyttar oss delvis 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 Fridhemsplans 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

**Linedance-kurserna** för både nybörjare och fortsättare arrangeras terminen ut. Plats Hantverkargatan 3H. OBS viktigt: Kontakta Eva Edlund för att kolla av hur det ligger till med våra kursernas starttid, etc: telefon 070 474 20 32

**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. Vill du veta mer kontakta Gudrun Huss 072 246 32 15

**Tjejlunken** fredagar 10.00. Vi vandrar ca 1 tim och avslutar med fikapaus på något trevligt ställe. Det sociala är lika viktigt som vandringen! Eftersom vi ibland åker kollektivt ta med SL-kort. Vi samlas innanför dörrarna på Fridhemsplans T-bana uppgång Drottningholmsvägen. Frågor om Tjejlunken besvaras av Marie Pierre Labadie 073 264 56 16, Vivianne Eriksson 070 422 05 85 eller Cristina Santos 076 863 15 59

# Nytt från Socialmedicinska arbetsgruppen

Vi börjar nya året med förnyade krafter, säger Birgitta Borg, sammanställande.

Tack vare vårt planeringsarbete ser allt ut att gå i lås, föreläsningsslokaler och föreläsare. Dessutom har vi fått tre nya aktiva medlemmar i vår arbetsgrupp: Maria Lindelöv, Lena Mannerhof och Christer Lövblad. Toppen! Samarbetet med andra seniorföreningar på Kungsholmen har utökats genom att vi erbjuder varandras medlemmar att delta i vissa föreläsningar.

Vi har sänt epost om årets tidigaste föreläsningar. Samtidigt förvarnade vi om ny Yogakurs på Baltzar, inkl byte av lokal!

*Särskilt för våra manliga medlemmar och till era anhöriga!*

**1. Prostataföreläsning** redan den 30/1 kl 14–16, Bolindersplan 1, Nya Serafen nb Bolindersalen. Prostataförbundet representeras av specialistsjuksköterskan Pia Ajdab, KS; hon har även en egen vårdenhet och arbetar med prostatapatienter efter operation med den viktiga rehabiliteringen.

Prostatabröderna är en patientförening vars ordförande Per Gulbrandsen och Pia informerar oss om vad som är viktigt att tänka på. Vilka kroppssignaler är viktigt att ta på allvar? Första läkarkontakten, är det på vårdcentralen? Prover? Förutom operation vilka behandlingar finns? Många frågor finns att få svar på. Kom och ställ dem!

## **2. Läkemedelsföreläsning**

den 8/2 kl 13 på Bolinders plan 1, Nya Serafen, nb Bolindersalen. Apotekare Anna Ångman från Täby apotek föreläser.

Läkemedel för seniorer, är de speciella? En bra fråga att rätta ut tycker vi.

Det finns restriktioner beträffande vårt läkemedelsintag och varför vi inte bör ta vissa läkemedel, detta bör vi veta! Hur är det med kosttillskottsätandet, är det onödigt och dessutom dyrt om man nu äter en vettig kost, eller är det rent ut sagt riktigt bra.

## **3. Medicinsk Yoga**

Ytterligare en kurs i Yoga hinner vi med under våren. Det är en Yoga för seniorer och sker under ledning av Maria Lindelöv, van yogainstruktör. Deltagarna sitter på stol eller står under övningarna! Kostnad för fem gånger är 490 kronor, som sätts in som anmälan till SPF Drakens postgiro 673316-6. OBS! ange "ert namn och yoga".

Datum: 14/2, 21/2, 28/2, 7/3 och 14/3. Tid: kl 15

OBS! Nygammal lokal: på Bolindersplan 1, Nya Serafen nb Baltzar träfflokal.

Maria Lindelöv svarar via e post på era frågor om Yoga: maria@livsstilsforum.se.

Den 18 april kommer Beata Terzis, leg. psykolog, att **föreläsa om demenssjukdom**, ett av flera kognitiva tillstånd. En viktig kunskap om hur våra hjärnor fungerar och ett bra redskap i mötet med våra medmänniskor. SPF S:t Erik har inbjudit oss att delta i denna föreläsning. Bolindersalen nb Nya Serafen, Bolindersplan 1. Vi återkommer i mars med e post. Via medlemsmail har vi nyligen informerat om de tidiga föreläsningarna men glömde en sak: Ni bör anmäla er till de olika aktiviteterna via sms 070 525 07 79 (Inger Larsson), och ange ert namn och föreläsning!

**Socialmedicinska arbetsgruppen  
/Birgitta Borg**





### Om Inger i korthet

Född i Sandviken 1946  
Realexamen 1962  
+ gymnasium, social linje  
Stenograf- och korrespon-  
dentutbildning på BarLock  
Instituten Stockholm  
1969–1970

Arbetat på:

- Lokala skattemyndigheten  
Sandviken 1965–1969
- Industridepartementet  
Stockholm 1970–1975
- Stockholms Konserthus  
1975–2009

Aktuell: Inger är ansvarig  
för SPF Drakens program-  
grupp.

# Inger fixar programmen för Drakens medlemmar

Inger Larsson gör ett stort jobb i vår SPF-förening. När hon gick i pension 2009 uppmanade en granne till henne som var aktiv i SPF att gå med och bli medlem. Det gjorde hon 2011 och snart var hon också invald i styrelsen för Draken Kungsholmen (som då hette SPF Seniorerna S:t Göran).

### Född i Sandviken

Hon är född och uppvuxen i Gästrikland, närmare bestämt i Sandviken, känt för Sandvi-

kens Jernverk och ett framgångsrikt bandylag, – Om järnverket inte hade grundats där vid Storsjöns strand, 1862 så hade Sandviken aldrig funnits, säger Inger.

Hennes stora fritidsintresse i ungdomen var gymnastik, men hon hade många andra intressen.

– Jag spelade handboll och jag dansade balett. Notera, att många positioner i den klassiska baletten går bra att använda i fristående program i gymnastiken!

### Drog till storstaden

– Så småningom lämnade jag – som många gör – den lilla stan för storstan. Men inte för



att studera ekonomi och språk, det kom senare. Jag var sjutton när jag lämnade Sandviken första gången och hade bestämt mig för att bli sjuksköterska: i februari 1964 började jag en kurs på Stockholms stads skola för utbildning av sjukvårdspersonal.

– Efter kursens slut återvände jag till Sandviken för att fira jul och nyår och därefter var min plan att söka till sjuksköterskeskola i Stockholm. Men ödet ville annorlunda. I februari 1965 omkom min far i en trafikolycka och eftersom jag är enda barnet ville jag inte lämna min mor ensam. Så jag stannade kvar i Sandviken, tillfälligt som jag trodde, men det blev fyra år.

### Drömjobb i 34 år

– Jag arbetade på Skattemyndigheten och fick min son Peter. 1969 blev det dags igen att lämna den lilla stan för storstaden. Det blev först fem år i Industridepartementet men sen landade jag på mitt, som det visade sig, drömjobb: Konserthuset i Stockholm!

Det blev en lång gärning, hon förblev Konserthuset trogen i drygt 34 år!

– Där fanns allt, jag älskar siffror och jag fick lyssna på musik!

Hon jobbade med budget och organiserade turnéer för Kungliga Filharmonikerna, i Sverige och utomlands.

På det personligt/privata planet hittade hon spanske Rafael och han henne. De fick ett liv tillsammans i 50 år och Inger blev med två bonusbarn och, senare, tre bonusbarnbarn.

Hinner hon med allt hon vill? Visst är det en hel del jobb med programmet. Men under sommaren är det ju uppehåll.

– Det har varit kul hela tiden, säger hon.

Funktionärerna väljs för två år. Ingers nuvarande period går ut i februari 2023.

– Jag fortsätter i två år till efter det, säger hon.

**Text och foto:  
Bengt Magnusson**

## Mycket arbete bakom programverksamheten: Ingers lista

- Utformar inom budget tillsammans med gruppen program för träffar och aktiviteter
- Bokar guidade visningar samt lokaler bl a för månadsmöten och Öppet hus
- Avtalar med medverkande om tid och ersättning för medverkan. Upprättar bokningsbekräftelser
- Skriver texter till Programgruppens aktiviteter som publiceras i Drakens fyra nr/år
- Tar emot anmälningar till och betalning för aktiviteterna
- Ansvarar för att beslutade aktiviteter genomförs
- Redovisar ekonomi till kassören
- Deltar i förberedelser, iordningställande och genomförande av bl a Öppet hus och månadsmöten.
- Programgruppens sammansättning hittar du på sid 18, "Styrelsesidan".
- Behjälpliga vid Öppet hus har vid olika tillfällen under 2022 varit Björn Sundström, Lena Östergren, Ann Tibblin, Gunilla Rosen och Frederika Herland.



**Boka tid hos våra gynekologer**

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

**Cevita** **GynStockholm**

PÅ UPPDRAG AV  
STOCKHOLMS  
LÄNS LÄNSSTING

# Kläder för karlar

Modet är väl något som intresserar oss alla, även om vi inte alltid följer det? Men vad vet du om den manliga klädedräktens historia? En ny bok från Langenskiölds förlag svarar på alla frågor i ämnet!

Vi talar presentbok här, en maffig men hanterbar volym i sobert svart och vitt, som en affärsmans kostym och skjorta. *Manligt Mode – En okänd historia* innehåller 19 uppsatser om herrmodets alla upptänkliga aspekter. Det finns en tydlig tidslinje som går från tidigt 1500-tal när hoven dikterade modet ("Hovdräkten som maktsymbol") till vår tid. Om denna berättar parisbaserade modejournalisten och redaktören Daniel Björk: "Herrmodet i vår tid – En ny silhuett för en ny man".

Roligast att läsa är Johan Hakelius uppsats om Dandyn, som "Trotsar världen med en välknuten kravatt". Eller en röd *stovepipe hat*, som Sebastian Horsley bär på omslagsbilden till denna Drake.

Stimulerande inblickar i kulturmännens habit får vi i en uppsats om Strindberg ("Rollspel med kläder" av Göran Söderström) och i en annan om Zorn ("Med känsla för detaljer" av Johan Cederlund).

Att volymen känns så gedigen beror på att pantertanten i svensk modevärld, Ingrid Giertz-Mårtenson, nu 85, är dess redaktör. Hennes gedigna modebakgrund finns i Skobranschrådet och Svenska Moderådet

samt skapandet av Centrum för Modevetenskap vid Stockholms universitet.

Hon har på ett lysande sätt fogat samman uppsatserna men också skrivit ett initierat sju-sidigt förord. "Vad jag framför allt önskar är /.../ att den här boken ska bli början till en seriös diskussion om det manliga modet och om maskulinitet och kläder", säger hon där.

Det klassiska engelska skrädderiet och evolutionen av mannens fortfarande mest användbara plagg, kostymen, går som *en* tråd genom herrmodets historia. Bokens senare kapitel visar vad som hänt inom herrmodet under de senaste decennierna: en ny syn på maskulinitet och den manliga klädselns nära koppling till musik, kroppskultur, sport- och utomhusmode. Alla plagg är inte snygga...

Vi herrar som föredrar att lufsa omkring i våra vardagsjeans läser med behållning kapitlet "Män i jeans – En tidlös historia". Det är kulturjournalisten och författaren Bradley Quinn som tar läsaren i handen genom blåbyxornas värld. Boken finns även i engelskspråkig upplaga.

**Text: Bengt Magnusson**



© Henry Pool & Co



## **Manligt Mode – En okänd historia**

Projektledare: Inger

Giertz-Mårtenson

Förlag: Bokförlaget

Langenskiöld

Utgivning: 2022-10-27

Antal sidor: 256

# HOS OSS ÄR DET TREVLIKT ATT TRÄNA!



MOTIONSSIM • SENIORGYMPA  
ZUMBA GOLD • SPINNING  
VATTENGYMPA I 30° VATTEN  
FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT  
TRÄNINGSRESOR TILL SPANIEN  
FÖRELÄSNINGAR OM TRÄNING & HÄLSA  
MORGONKLUBBEN MED STYRKETRÄNING  
OCH AVSLUTNING MED FIKA



Cjörwellsgatan 34 (DN-huset) • 112 60 Stockholm  
08-545 609 80 • [info@oasenbadmotion.com](mailto:info@oasenbadmotion.com) • [www.oasenbadmotion.com](http://www.oasenbadmotion.com)



# Hemtjänstindex sporrar kommunernas kvalitetsarbete



Hemtjänstindex är ett initiativ från SPF Seniorerna, som tagit fram idén tillsammans med konsulter med bred erfarenhet av både kvalitetsarbete i välfärden och mätningar via index.

Samverkande organisationer i projektet är Svenskt Kvalitetsindex, Seniorval.se samt konsultbyråerna TeneliusHolm AB och EYB AB. Vetenskaplig ledare är professorn i geriatrik Gösta Bucht.

– Grundtanken med Hemtjänstindex är att skapa en positiv utvecklingsspiral av hemtjänsten i Sveriges alla kommuner. Resultaten från Hemtjänstindex kan användas i pensionsråden och av SPF Seniorernas föreningar för att påverka den egna kommunen, berättar SPF på hemsidan.

Hemtjänstindex utgår från tillgängliga data bland annat från Socialstyrelsens öppna jämförelser och viktas utifrån vad seniorer tycker

är viktigast med hemtjänsten.

I utvecklingsarbetet har förutom seniorer också forskare och representanter för kommuner och privata hemtjänstföretag deltagit.

## ”Viktigt verktyg”

Projektledaren heter Helena Olsson:

– Med Hemtjänstindex kan kommuner jämföra sig med varandra och se var insatser gör störst nytta, säger hon. Därmed hoppas vi att indexet blir ett viktigt verktyg för kommunerna när de ska utveckla hemtjänsten.

Under 2022 pågick arbetet med att utveckla indexet. I utvecklingsarbetet deltog experter, forskare, seniorer och representanter för kommuner och privata hemtjänstföretag. Hemtjänstindex lanserades 23 november 2022. Om detta läser du mer på [www.hemtjanstindex.se](http://www.hemtjanstindex.se), ur vilken Draken saxar friskt:

## Hur funkar det?

Ett index är en sammanvägning av olika mått som ska ge en samlad bild. Hemtjänstindex



ger alltså en helhetsbild av hur bra en kommun är på att leverera hemtjänst, utifrån seniorernas perspektiv. Indexet fångar upp hela processen, från att behov av hemtjänst uppstår, via ansökan, biståndsbeslut, uppstart och utförande av hemtjänsten. Indexet väger samman alla relevanta mätningar och all relevant fakta och statistik. Hemtjänstindex ska göra det enkelt för kommuner att se vad som behöver göras för att höja kvaliteten.

Nuvarande och blivande hemtjänstanvändare ska avgöra vilka delar i hemtjänsten som är viktigast för kvaliteten. Detta blir underlag för de experter som ska fastställa den vikt de olika delarna ska ha i indexet. Äldreförvaltningarna i sju kommuner ingår i en referensgrupp till projektet, tillsammans med fem privata företag som bedriver hemtjänst.

### Välja och påverka

Indexet är uppbyggt så att de områden inom hemtjänsten som seniorerna tycker är viktigast blir prioriterat. Det är till exempel känt att *möjligheten att välja och påverka* är viktig för många. Kommuner som erbjuder sådana möjligheter kommer i så fall att få poäng för detta när resultatet räknas fram.

Därmed kommer kommuner att stimuleras till att utveckla möjligheterna till val och påverkan – vilket blir till nytta för dig som är senior.

**Redigering:  
Bengt Magnusson**

## Och här på Kungsholmen, då...?

**Heja Gnosjö (se nästa sida!!) säger vi här på Kungsholmen i rikets huvudstad! Stockholm på 36:e plats i Hemtjänstindexligan, kanske inte sååå bra? Vad säger äldreomsorgschefen Kungsholmen om det? Draken frågade Lena Slotte:**

Jag kan ju svara för den kommunala hemtjänsten på Kungsholmen och då vill jag först berätta att vi gör en egen kvalitetsuppföljning på individnivå. Uppföljningen görs av medarbetare inom beställarenheten. De ringer upp den enskilde och ställer frågor kring hur hjälpen uppfattas.

– Resultatet från denna undersökning, när det gäller Kungsholmens kommunala hemtjänst, är mycket positiv! Cirka 450 intervjuer genomfördes 2022.  
– OK, och mer?

Den kommunala hemtjänsten på Kungsholmen kommer under året att arbeta med att förbättra kontinuiteten. Detta genom att omvårdnadspersonal arbetar i mindre grupper i ett specifikt område, vilket gör att färre personer besöker den enskilde, säger Lena Slotte.

**Bengt Magnusson**



Lena Slotte, vår äldreomsorgschef. Foto: BM.

## Bra broschyr

Har du sett broschyren *Service för äldre på Kungsholmen och Essingeöarna*? Jag fick den i brevlådan nån gång förra året. Den innehåller på 24 sidor alla faktiska upplysningar i ämnet du behöver känna till.

De flesta tjänster kräver att du gör en ansökan och att du får ett beslut av din stadsdelsförvaltning.

En sida handlar om hemtjänst: den beviljas



utifrån ditt individuella behov, står det. Du ansöker om hemtjänst och dagverksamhet hos stadsdelsförvaltningens biståndshandläggare. Ni utreder tillsammans dina behov och beslutar om insatser och din avgift.

”Du har rätt att välja utförare av hemtjänst bland de som staden har avtal med. Du kan byta utförare om du inte är nöjd. Mer information hittar du på (webbplatsen) [www.start.stockholm](http://www.start.stockholm). Och broschyren fick du väl i brevlådan?

**BM >>**

# Gnosjö har landets nöjdaste hemtjänstbrukare

Sveriges bästa hemtjänst finns i Gnosjö kommun. Det visade sig när SPF Seniorerna för första gången presenterade sitt hemtjänstindex i november förra året. Stockholm hamnade på 36:e plats bland landets 290 kommuner.

– Det här är jättehedrande, vi är så glada och stolta, säger Gnosjös socialchef Elisabeth Andersson när hon tog emot utmärkelsen vid en ceremoni i Stockholm.

SPF Seniorernas projekt Kvalitetsindex för alla kommuners hemtjänst fokuserar på äldres behov och önskemål. Projektet har tittat på allt ifrån hur enkelt det är att hitta information på kommunens webbplats till kvalitén på utförandet av hemtjänsten, men även hur biståndsbedömningen fungerar, och vilka möjligheter det finns att påverka, är också med i bedömningen.

– Vi är särskilt stolta över att vi har 100 procent nöjdhet med personalens bemötande, påpekar Elisabeth Andersson.

## **”Många skratt!”**

Hillevi Nydén har hemtjänst sen en tid tillbaka och är mycket nöjd.

– Hemtjänsten är toppen, det blir många skratt och bra hjälp, säger hon.

Disa Larsdottir, som arbetar som biståndshandläggare, har den första kontakten med de som önskar hemtjänst:



Vi är särskilt stolta över att vi har 100 procent nöjdhet med personalens bemötande, påpekar Elisabeth Andersson, socialchef i Gnosjö.

– Många upplever att de blir hörda och verkligen får den hjälp de behöver, säger hon.

Elisabeth Linderos, enhetschef för hemtjänsten, berättar att det är väldigt låg personalomsättning i Gnosjö kommun, något som har stor betydelse för hur hemtjänsten upplevs. Det borgar för en trygghet för brukarna att få möta samma personal över tid.

## **”Bäst är mötet med brukarna”**

– Hos oss trivs och stannar personal länge. Vi har också bra planering i vår verksamhet med stabila gruppledare, berättar Elisabeth.

*Forts på sidan 16 >>*

# Aktuellt på Baltzar

Café & aktiviteter för Kungsholmens seniorer



Stockholms  
stad



## Välkommen till Baltzar träfflokal!

**Här kan du som är 65+ och bor på Kungsholmen träffa nya vänner, delta i aktiviteter och njuta av hembakat i vårt café.**

### Är du trädgårdsintresserad?

Anmäl dig gärna till vår trädgårdsgrupp där vi utbyter idéer om blommor, växter och trädgårds-skötsel och hjälper till att utforma Baltzars uteplats. Anmäl dig till Åsa senast 24 februari. Start: i Mars.

### Föreläsning – Aktiv & Självständig hela livet

Hur du kan undvika onödiga fallolyckor och fortsätta vara aktiv och självständig hela livet. Föreläsare från Säker Senior. Vi delar även ut broddar (begränsat antal). Ingen föranmälan krävs. Tid: 31 januari kl. 13.00

### Pratbubblan – ny samtalsgrupp

Pratbubblan är en grupp för dig som vill samtala kring vardagens händelser både i stort och smått. Ledare är Åsa Bergkvist. Ingen föranmälan krävs. Tid: Torsdagar 11.00–12.00

### Onsdagsunderhållning kl. 13.00

**1/2** Mats Gaffa Karlsson som bl.a. spelat med The Boppers roar och musicerar.

**8/2** Bassett spelar musik från 40-talet till nutid.

**15/2** JC SWINGTETT spelar klassisk jazz.

**22/2** Adele Li Puma med pianist bjuder på en stor italiensk repertoar.

**1/3** "Volare en musikalisk resa" med Monica Söderström och Nevla Rigutto.

**15/3** Ulla Olsson sjunger och spelar visor, pop och evergreens.

**22/3** Nyfolklig dragspelsrock med Bröderna Tabasco.

**29/3** Konsert med Madeleine Johansson professionell flöjtist och kammarmusiker.

**5/4** "När jazzen var som gladast" med Spader Jazz.

### Film torsdagar kl 13.00

**2/2** Dagboken. Jag sökte dig och fann mitt hjärta. Drama.

**9/2** Pansarkryssaren Potëmkin. Stumfilm.

**16/2** Marigold Hotel. Dramakomedi.

**23/2** Playtime. Komed.

**2/3** The age of Adaline. Romantik.

**9/3** Sådan far, sådan son. Drama.

**16/3** Vilken jävla cirkus. Dramakomedi.

**23/3** Damernas detektivbyrå. Drama.

**30/3** Grandmother. Dramakomedi.

**6/4** Där vi en gång gått. Finlands 1900-talshistoria.

**Anmäl dig till Baltzars nyhetsbrev!** Mejla till [pernilla.karlstedt@stockholm.se](mailto:pernilla.karlstedt@stockholm.se)

**Adress:** Bolinders plan 1 (nedre plan) **Öppettider:** vardagar 10.00–16.00 **Åsa Bergkvist:** telefon 08-508 08 390, mejl [asa.bergkvist@stockholm.se](mailto:asa.bergkvist@stockholm.se) **Pernilla Karlstedt:** telefon 08 508 08 503, mejl [pernilla.karlstedt@stockholm.se](mailto:pernilla.karlstedt@stockholm.se) **Webb:** [senior.stockholm/baltzar](http://senior.stockholm/baltzar)  
**Följ oss** på [facebook.com/seniorpåkungsholmen](https://facebook.com/seniorpåkungsholmen)



Forts från sidan 14 >>

Hemtjänstgrupperna i kommunen nås av nyheten och berättar varför de trivs så bra.

– Stöttning och glada stunder med kollegor har vi i överflöd. Men det absolut bästa är mötet med brukarna. Alla historier man får höra, och den erfarenhet vi får del av, berättar personalen samstämmigt.

De berättar också att arbetet är varierande, självständigt och att de får fatta många egna beslut.

### ”Bristerna tydliga under pandemin”

Tyvärr fungerar inte hemtjänsten lika bra i alla kommuner som den gör i Gnosjö. Bristerna i hemtjänsten blev tydliga under pandemin, inte minst med hög personalomsättning och brist på medicinsk kompetens, sade SPF:s förbundsordförande Eva Eriksson i en Expressenintervju i samband med prisutdelningen:

– 2021 träffade hemtjänstmottagare i genomsnitt 16 olika personer under en tvåveckorsperiod, med en variation på sju till 24 personer mellan landets olika kommuner.

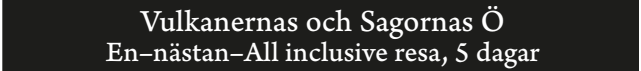
– Trygghet, självbestämmande och tid är frågor som alltid kommer upp på medlems-träffarna, berättar Eva Eriksson. Minutjakten i hemtjänsten måste också bort!

Nu ligger det ett förslag till en ny äldreomsorgslag på den nya regeringens bord.

– Det vore skandal om den hamnade i papperskorgen. Både kvaliteten på hemtjänsten och personalens status måste höjas, sade Eva Eriksson.

**Källmaterial:  
Gnosjö kommuns och  
SPF Seniorernas hemsidor**

**Följ med SPF Draken och CK:s Resor till någon av dessa annorlunda öar där du upplever något utöver det vanliga!**

**Vulkanernas och Sagornas Ö**  
En-nästan-All inclusive resa, 5 dagar

**Island 13-17/5 -23**  
Upplev det 40-gradiga vattnet i Heitur Pottir, se Islands mest berömda sevärdheter, Geysir, Gullfoss, Tingvalla mm.  
En resa till exotiska Island ger, oavsett årstid, unika och oförglömliga naturupplevelser i en stressfri miljö. Vi besöker bland annat Geysirområdet och imponeras av de varma källorna i detta sedan 1000 år tillbaka vulkaniskt aktiva område.  
**Pris endast 17.985:-** /person i dubbelrum (med er rabatt) Enkelrumstillägg 3.580:-  
**Res med SPF och få 2.000:- i RABATT!**  
**Pris:** Resans ord. pris är 19.985:-. På detta pris har ni 2.000:- i SPF rabatt, därför är **SPF priset endast 17.985:-** Enkelrumstillägg: 3.580-  
**I priset ingår**

- Flyg Arlanda och flygskatter t/r samt transfer t med egen buss flygpl.-hotellet
- Fyra nätter på fyrstjärniga hotell Natura
- Frukostbuffé
- Fyra 2-rätters middagar med kaffe/te
- Bad i Heitur Pottir
- Stadsrundtur i Reykjavik samt utfärd till Laxness museet och Álfafoss
- Utfärd till Geysir, Gullfoss, Tingvalla, Snorri Sturlussons Reykholt, Hraunfossa mm
- Vår reseledares alt. lokalguides medverkan

**Solens och Kontrasternas Ö**  
En-nästan-All inclusive resa, 4 dagar

**Bornholm 7-10/6 -23**  
Följ med till solskens-ön Bornholm, denna kontrasternas ö med sina branta klippkuster, en blå Östersjö och milslånga sandstränder, fruktbara åkrar, stora skogar och vackra ljunghedar. Här finns små trivsamma städer och måleriska fiskelägen med kyrkor och borgruiner som berättar om öns dramatiska historia.  
Vi åker i modern helturistbuss från Stockholm till Ystad där Bornholmsfärjan tar oss till Rönne. Vi bor på 4-stjärniga hotell Griffen (www.bornholmhotels.dk), som har ett naturskönt läge vid en av öns finaste sandstränder.  
**Pris endast 9.885:-** Enkelrumstillägg 1.830:-  
**Pris:** 9.885:- vid minst 30 personer Enkelrumstillägg: 1.830:-  
**I priset ingår** Resa i modern helturistbuss med alla bekvämligheter, övernattnings i dubbelrum med dusch och wc, riklig frukostbuffé, tre middagar, utflykter och rundturer med "blandningsvisktalande" lokalguide enligt programmet, entré till Bornholms konstmuseum, färje- och vägavgifter samt Christers medverkan som reseledare.

**För info och anmälan: maila lou-lou@live.se eller ring 073-5893545**

# SPF Drakens resor första halvåret 2023

## Ekolsunds slott - 3 april 2023

Vi åker med buss från Fridhemsplan till Ekolsunds slott som är ett tidigare kungligt slott i Enköpings kommun, nära Ekolsundsviken i Mälaren. Vi får en visning av slottet och därefter lunch på Ekolsunds Vårdshus från 1770-talet.

**Pris per person: 620:- inkl bussresa, lunch, samt entré och guidad visning av slottet.**

Åter i Stockholm vid Fridhemsplan ca 15.00



## Island Vulkanernas och Sagornas Ö

- med reseledare **13-17 maj 2023**

Utflykter till bla Glaskupolen Pärland, Haldór Laxness Museum, Geysir, Gullfoss, Tingvalla samt bad i de berömda varma källorna Heitur Pottir. Allt under medverkan av trevliga guider. Pris: 19.985:- **du betalar 17.985:-** med SPF rabatten.

Tillägg enkelrum +3.580:-



## Buss och båt - Hjälmare Kanal 1 juni 2023

Vi åker med buss från Fridhemsplan i Stockholm till Gravudden i Arboga. Där börjar färjeresan genom 9 hand-drivna slussar och tar oss 21 meter upp i kanalsystemet. Resan bjuder på fina naturupplevelser med kulturhistoriska platser, små insjöar och vackra jordbrukslandskap. Kanalresan tar drygt 3 timmar och vi har hjälp av kunnig guide. På hemvägen besöker vi Arsenalemuseet utanför Strängnäs. **Pris per person 1.175 kr inkl bussresa, guidad båtresa, lunch, entré till Arsenalemuseet och busskaffe innan hemresan.** Åter i Stockholm vid Fridhemsplan ca 19.00



## Bornholm - en spännande övärld - 7-10 juni 2023

Dansk ögrupp i Östersjön mellan Ystad och Polen. Resan går med buss från Stockholm genom det försommarsvackra Sydsverige till Ystad. Därifrån med båt till denna danska ö och huvudstaden Rønne. På ön har mängder av fiskare sina hemmahamnar och vi gör utflykter de olika dagarna och njuter av mängder av god mat.

**Pris i dubbelrum 9.895:- vid min 30 personer**

Enkelrumstillägg +1.830:-



**OBS! att vi alltid finns med aktuella resor på vår hemsida: [www.spfdraken.se](http://www.spfdraken.se)**

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](mailto:lou-lou@live.se)

Lars Roxtorp 070-646 91 33 [larsroxtorp@gmail.com](mailto:larsroxtorp@gmail.com)

# 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

|                                         |               |                            |
|-----------------------------------------|---------------|----------------------------|
| Nini Engstrand, ordförande              | 073-367 79 52 | anine1946@gmail.com        |
| Birgitta Thulin, v. ordförande          | 070-999 94 03 | gittanthulin@gmail.com     |
| Eva Söderbärj, sekreterare              | 073-983 85 82 | esoderbarj@gmail.com       |
| Eva Janson, kassör                      | 0704-401 282  | eva.janson2@telia.com      |
| Elisabeth Ryde, medl.sekr.              | 070-826 68 10 | elisabeth@ryde.se          |
| Inger Larsson, programansvarig          | 070-525 07 79 | inger.larsson222@gmail.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

## Hemsida

www.spfdraken.se

Birgitta Althén                      070-263 47 06  
balthn@gmail.com  
Lou-Lou Hoekstra-Skoog            073-589 35 45  
lou-lou@live.se

## Valberedning

Anders Karlberg                      070-212 05 20  
kalma@telia.com  
Karl-Ivar Borg                      073-954 06 96  
kibbenb@gmail.com  
Marie Pierre Labadie                0732-645 616  
Mp4u2@hotmail.com

## 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

## 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

## 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

## Revisor, ersättare

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

## Socialmedicinsk arbetsgrupp

Birgitta Borg                      070-731 71 98  
Lena Mannerhof                    073-927 06 78  
Björn Sundström                    070-670 04 08  
Maria Lindelöv                    070-149 42 41  
Christer Lövblad                    070 563 07 63

## Resor

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

OBS funktionärer: Tala om för medlemssekreteraren, Elisabeth Ryde och Drakens redaktör, Bengt Magnusson (se rutan på sid 3) om Dina kontaktuppgifter ändras. Tack!



## Medlemssida

För alla typer av medlemsärenden: vänd dig alltid till medlemssekreteraren Elisabeth Ryde, 070-826 68 10, [elisabeth@ryde.se](mailto: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 Seniorens med nio nummer/år och SeniorDRAKEN med fyra.
- Du är också välkommen att delta i vårt föreningsarbete och få nya vänner och ny gemenskap. Medlemsavgiften är 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 gruppförsäkring. Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder.
- Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik gratis i tre månader.
- Nya medlemmar under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri i tre månader.



## DAGS ATT BYTA BOSTAD?

Vi hjälper dig gärna! Våra mäklare har lång erfarenhet och vet vad som krävs för en trygg och bra affär. Boka en kostnadsfri värdering!

08-522 301 00 [info@karlssonuddare.se](mailto:info@karlssonuddare.se)





# SENIORDAGAR

Tisdagar och onsdagar

Vi välkomnar alla till butiken men just på tisdagar och onsdagar välkomnar vi alla seniorer lite extra, då alla seniorer får 5 % extra rabatt utöver alla andra erbjudanden vi har i butiken varje vecka.

I vår Bistro finns möjlighet att sitta ner för en fika, en lunch (mellan 11-15) eller varför inte en tapasbricka med en öl eller ett glas vin (alkoholfria alternativ finns självklart).

Vårt mål är att erbjuda Matglädje för alla tillfällen.

Varmt välkomna till oss!  
Pia & Niklas med härliga medarbetare

# 5%

## SENIORRABATT

(utan köpkrav) Gäller för dig över 65 år med ett ICA-kort. Är du inte ICA-medlem? Men vill få rabatt? Registrera dig i kassan idag!



**ICA**  
**KVANTUM**

Kungsholmen  
Fleminggatan 16

MatGlädje för alla tillfällen

Öppet alla dagar

**7-22**

