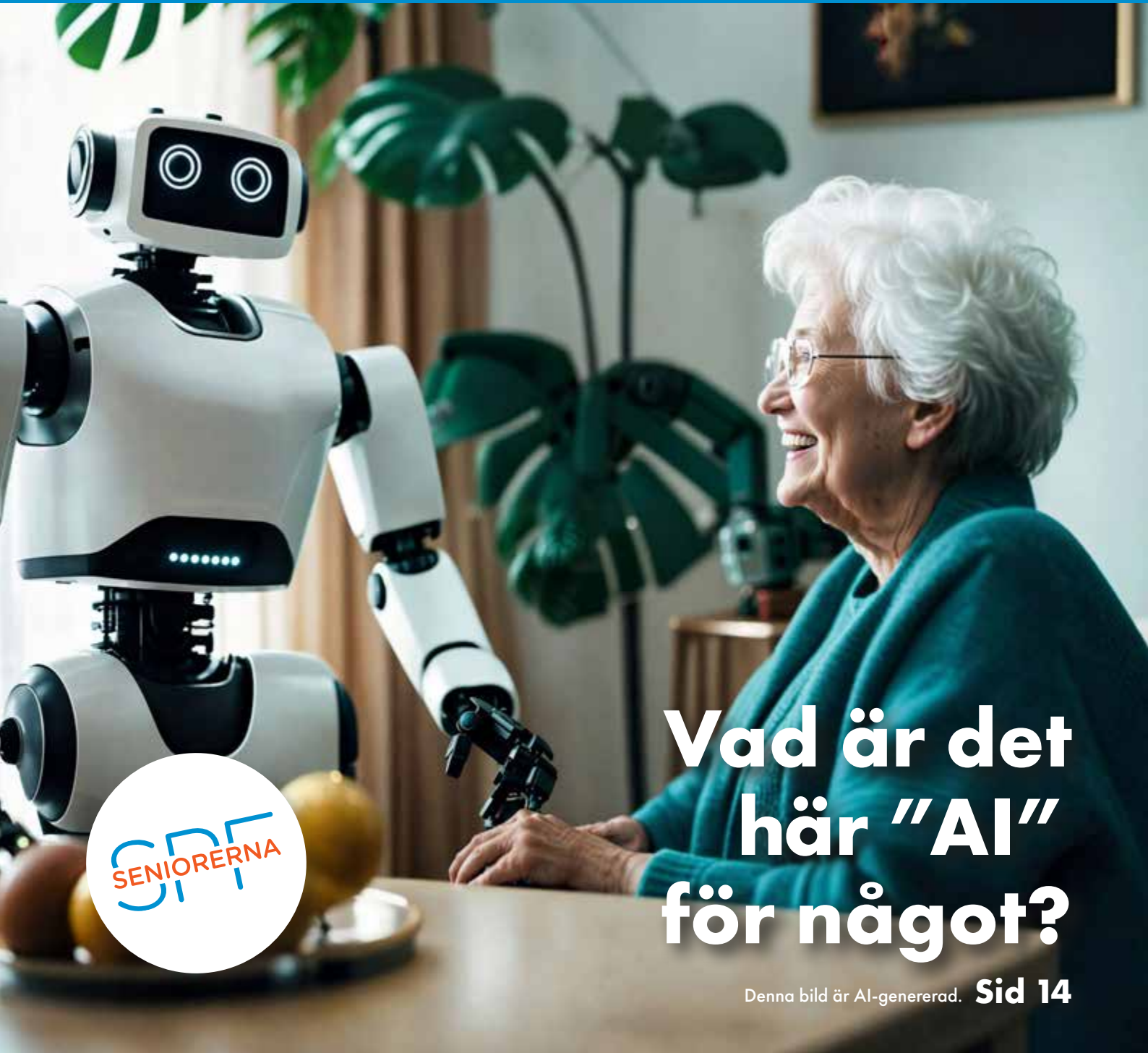


DRAKEN



Vad är det här "AI" för något?

Denna bild är AI-genererad. **Sid 14**

I DET HÄR NUMRET hittar du läsning i skilda ämnen: AI, Dag Hammarskjöld, hot om indragna SL-busslinjer, kuligheter på Blå Porten, Hemtjänstindex med mera! Plus annonser. Och kom ihåg: numera är Drakenträffarna avgiftsfria!

ÅRSMÖTE 2024 för SPF Draken Kungsholmen äger rum onsdagen den 28 februari kl 14.00 i Bolindersalen, Bolinders plan 1 (Nya Serafen). Kallelse till medlemmarna har gått med epost, den finns även på hemsidan www.spfdraken.se. Årsmöteshandlingar hittas på hemsidan två veckor före årsmötet.

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 på år 2024!

I min ledare i sista numret av Draken förra året skrev jag lite om eländet i världen och hur viktigt det är att hitta också det positiva som trots allt finns. Alldeles i början av det här året läste jag en lista över saker vi kan glädjas åt. Några exempel kommer här:

Hjärt- och kärlsjukdomar minskade, stroke-fallen minskade, nya vacciner mot RS togs fram, nytt malariavaccin räddade livet på 10 000-tals barn, en ny USB-kontakt, gemensam för alla våra digitala verktyg kommer snart (!), utrotningshotade knölvalar och spetsnoshörningar börjar hämta sig.

Jag är säker på att vi kan hitta fler exempel i vår egen vardag!

Verksamhetsåret 2023 avslutas i och med vårt årsmöte den 28 februari. Kallelsen har gått ut till alla medlemmar som meddelat sin mail-adress till vår medlemssekreterare. Den ligger också på hemsidan. Tillhörande handlingar ligger på hemsidan två veckor före årsmötet. Alla är hjärtligt välkomna och vi bjuder på något till kaffet!

Årets verksamhet har startat och finns annonserade längre fram i tidningen. Där finns en uppsjö av föreläsningar, studiebesök och andra aktiviteter. Bland annat kommer en föreläsning om yrsel och andra balanssvårigheter och även en om minnesforskning. Det blir Drakenträffar med föreläsningar om drottning Silvia och Anders Zorn. En nyhet som vi prövar under våren är lunch på Ballbreaker vid Lindhagen med testning av simulatorgolf, shuffleboard och bowling. Faller det väl ut hoppas vi kunna fortsätta med den aktiviteten.

I det här numret av Draken hittar du en recension av den uppmärksammade boken om Dag



Hammarskjöld. Vi hoppas längre fram kunna erbjuda en föreläsning av bokens författare, ambassadör Staffan Carlsson.

En del av våra aktiviteter har pågått under vintern och fortsätter också framöver. Skulle du sakna något i vårt utbud, ta gärna initiativ att skapa nytt. Styrelsen kan säkert hjälpa till.

I år firar SPF Draken jubileum! 40 år av verksamhet till nytta och nöje för våra medlemmar kommer på något sätt att uppmärksammas och styrelsen har påbörjat planeringen.

Jag önskar er alla snöfria gator och en härlig vår!

Nini Engstrand
Ordförande i SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Nini Engstrand 073-367 79 52

Redaktör

Bengt Magnusson 072-330 73 13

tidningendraken.spf@gmail.com

Hitta Draken på Internet: www.spfdraken.se,
klicka på "Medlemstidning"

Annonser

Leif Caul 070-675 75 65

Karl Ivar Borg 073-954 06 96

Tryck Vällingby Tryckeri, Conny Wik

info@vallingbytryckeri.se

www.vallingbytryckeri.se 08-445 40 30

Draken nr 2 2024 kommer ut tidigast
i vecka 15. Sista manus- och
annonsdatum: 14 mars

Program februari - april 2024

OBS nytt: Vi prövar nu med att alla aktiviteter får sin egen anmälningstid, vilken anges sist i varje programpresentation. Vi hoppas att detta skall göra att anmälningsförfarandet känns mera rättvist.

Lördag 16 mars 13.00-14.00

Samling kl 12.40 i

biljettkassan i hörnet av

Kungsgatan/Sveavägen

Guidad visning av Konserthusets konst och arkitektur

Vandra genom Konserthusets fantastiska interiör och lär mer om dess konstskatter. Konserthuset i Stockholm skapades av arkitekten Ivar Tengbom och smyckades av tidens ledande formgivare och konstnärer: Carl Milles, Isaac Grünewald och Carl Malmsten... Tengboms vision var att bygga ett antikt tempel till musikens ära nära polcirkeln.

Guidningen berättar om konstskatterna, husets tillkomst och historia, det invigdes 1926.

Pris: 115 kr. Betalning: Kontant-betalning eller Swish 070-525 07 79 (ej kort)

Maxantal: 10 perso-

ner. Anmälan och återbud till spfdrankenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 070-525 07 79.

Bokningen öppnar fre 2/2 och stänger ons 13/3

Drakenträffar

Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra möten. Vi bjuder på kaffe/te med bröd och umgås ett par timmar i trevligt sällskap. Ingen avgift. Föranmälan till Drakenträffarna: spfdrankenprogram@gmail.com eller sms 070-525 07 79

Onsdag 20 mars kl 14.00

Yrke drottning: om Silvia

Författaren och journalisten Ingrid Thörnqvist har under många år arbetat med utrikesfrågor för SVT:s nyhetsprogram. I sin nya bok *Yrke drottning – makten och möjligheterna* följer hon ett helt år över invigningar och galamiddagar? Ingrid beskriver

drottningens engagemang mot sexuella övergrepp mot barn, för bättre utbildning om demens-

sjukdomar och vuxenstöd för ungdomar. Signerade ex av Yrke drottning finns till försäljning!

Plats: Bolindersalen, Bolindersplan 1 nb (Nya Serafen)

Inget maxantal, alla är välkomna!

Ingen avgift!

Bokningen öppnar fre 2/2 och stänger ons 13/3

Fredag 12 april kl 14.00

Anders Zorn – globetrottern

Karin Heinig föreläser om konstnären Anders Zorn. I början av 1900-talet

nådde Zorn

höjden på

sin inter-

nationella

ryktbarhet

i samband

med en

separatutställning

i Paris. Zorn ansågs som en av

världens tre mest framstående

målare. Vi får se målningar som

skapades i England, Frankrike,

Spanien, Algeriet och Turkiet.

Han reste till USA vid ett flertal

tillfällen och rönt stor framgång.



Foto:
Yanan Li/Kungl. Hovstaterna.





Hamburgs hamn, 1891, akvarell av Anders Zorn (Nationalmuseum).

Hans möte med den stormrika och excentriska Isabella Stewart Gardner banade vägen till många blivande kunder, presidenter, bankirer, affärsmän m fl i samhällets topp.

Plats: Bolindersalen, Bolinders plan 1 nb, (Nya Serafen)

Inget maxantal. Alla är välkomna!

Ingen avgift!

Bokningen öppnar mån 15/3 och stänger fre 5/4

Onsdag 3 april 17.00 - ca 20.00 Insläpp från 16.30

Öppet hus för våra medlemmar på Inedalsgatan 24

För 120 kr får du två glas vin eller alkoholfritt samt tilltugg. Vid anmälan uppge vad du vill dricka, rött vin, vitt vin eller alkoholfritt. Betalning; Kontant eller Swish 070-525 07 79 (Ej kort) Vill ni delta i vinlotteriet kan vi endast ta emot kontanter.

Maxantal: 42 personer

Anmälan och återbud till spfdrakenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 070-525 07 79

Bokningen öppnar mån 11/3 och stänger sön 31/3

Onsdag 25 april 17.00 - ca 20.00 Insläpp från 16.30

Öppet hus för våra medlemmar på Inedalsgatan 24

För 120 kr får du två glas vin eller alkoholfritt samt tilltugg. Vid anmälan uppge vad du vill dricka, rött vin, vitt vin eller alkoholfritt. Betalning; Kontant eller Swish 070-525 07 79 (Ej kort) Vill ni delta i vinlotteriet kan vi endast ta emot kontanter.

Maxantal: 42 personer

Anmälan och återbud till spfdrakenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 070-525 07 79

Bokningen öppnar mån 5/4 och stänger mån 22/4

Programgrupp

Inger Larsson (ansvarig), Cristina Santos 076-863 15 59, Yvonne Sundström 070-37 1 13 12, Gunilla Rosén 070-769 14 53, Aud Sjökvist (adjungerad) 076-771 54 10

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 en 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**.

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

Akvarellmålning Vi är en liten grupp som samlas och målar tillsammans en gång i månaden, torsdagar 10.30. Det är ingen kurs men vi hjälper 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.

Bordtennisen har kommit igång igen! Nu i ny lokal på Bolindersplan 1, en trappa ner. Tiden är 9.30-11.00 på torsdagar. För mer information kontakta Sten Luther Eriksson 073 084 79 26.

Boule spelas både inomhus och utomhus. Utomhus så länge vädret tillåter på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden. måndagar 10.00-12.30 och onsdagar 10.00-12.30 fredagar 14.30-16.00 Inomhus onsdagar 14.00-16.00 i 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. Vi börjar med lottning och utprovning av skor (vi lånar av bowlinghallen) Plats S:t Göransgatan 44. Kostnad 35kr/serie. Ingen föranmälan behövs. Information lämnas av Kerstin Levisohn 076 103 91 99.

Bridge Fyrverkarbacken torsdagar 12.30. Kontakta alltid först Lil Danielsson, 070 656 32 91. Bridge Essingen tisdagar 10.00. Kontakta alltid först Barbro Glanzberg, 070 728 39 05.

Gubblunk fredagar 10.00. Vi vandrar inom och utom vår stadsgräns och förflyttar oss delvis med

T-bana, Tvärbana på tider med begränsad trängsel och avslutar ofta med fika på något trevligt ställe. Samling vid Fridhemsplans T-banestation hörnan Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Ta med SL kort. Ingen föranmälan. Har du frågor eller funderingar kontakta Lars Roxtorp 070 646 91 33 eller Leif Kaul 070 675 75 65.

Linedancekurserna: *Nyborjarkursen* fortsätter under våren på måndagar 14.45-16.15. Den kursen är fulltecknad.

Fortsättningskursen fortsätter under våren på måndagar 13.00-14.30 I den kursen finns det några platser, så kom om du har dansat linedance tidigare och vill pröva på igen. Kontakta Eva Edlund 070 474 20 32 eller via e-post edlunde54@gmail.com.

Har du andra frågor eller funderingar så kontakta Eva. Kostnad 300 kr för nyborjarkursen, samma pris för fortsättningskursen. Plats Hantverkargatan 3 K.

Minigolfen återupptas när minigolfbanan i Kristineberg öppnar. Kontaktperson Ina Silén Johansson 070 714 79 36.

Tjejlunk fredagar 10.00. Vi vandrar c:a 1 tim och avslutar med fikapaus på något trevligt ställe. Det sociala är lika viktigt som själva vandringen! Eftersom vi ibland åker kollektivt tag med lämpliga betalningsmedel. Samling innanför dörrarna på Fridhemsplans T-bana, uppgång Drottningholmsvägen. Ingen föranmälan behövs. 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.

Drakens socialmedicinska arbetsgrupp informerar

Nytt år och nya idéer till föreläsningar är nu klara fram till mars månad, där-
efter återkommer vi i nr 2 av Draken
samt epostinfo med nya aktiviteter.

- Vi har nu haft en föreläsning i **Första Hjälpen för seniorer** den 19 januari med leg sjuksköterskan Pernilla Hildebrand Borg, som även informerar om Hjärtstartare

Den 16 februari har vi ytterligare en Första Hjälpen-föreläsning.

OBS! Båda två blev snabbt fyllda med medlemmar, men vi undersöker om ytterligare en föreläsning kan ske. Information via epost!

- **Föreläsning av Fysioterapeut** om hur vi kan förebygga vissa allvarliga skador på grund av yrsel övriga balanssvårigheter, försvagade muskler och ledsmärtor o s v.

Tid: onsdagen den 24 januari kl 13-14

Lokal: Stockholms sjukhems aula, Mariebergsgatan 22 OBS: Ingen föranmälan behövs

- **Medicinska Yoga och meditation**, har nu utökats till två grupper /vecka

Grupp A startar den 22 januari kl 15- 16.15

Grupp B startar den 25 januari kl 11-12.15.

För mer information skriv epost till maria@livsstilsforum.se

- Forskande läkaren dr **David Fällmar** och kanslichefen för SSMF (Svenska sällskapet för medicinsk forskning) **Anna Karin Andersson** föreläser och diskuterar om **forskning om minnet och orsaker till förändringar.**

Tid: den 12 mars kl 14

Lokal: Nya Serafen, Bolinders plan 1, Bolindersalen nb (hiss finns).

OBS! Ingen föranmälan behövs

Vi planerar vidare för Medicinsk föreläsning av primärvårdsläkare, Juristföreläsning om testamenten/arv, Polis om bedrägerier mot äldre, samt någon form av laga mat och social samvaro.

Håll utkik efter ny information i er E-post eller via Drakens hemsida www.spfdraken.se

Hjärtligt välkomna! hälsar

Socialmedicinska arbetsgruppen/Birgitta Borg

Nytt avtal med Activage

SPF Draken har tillsammans med SPF S:t Erik förnyat avtalet med Activage, Kungsholmen. Avtalet gäller 2024-01-01 – 2024-12-31. Glöm inte att tala om att du är medlem i någon av föreningarna när du anmäler dig till en Activageaktivitet. Information om träningar och tider hittar du på www.activagecenter.com eller på telefon 08-684 244 23.

Välj mellan:

1) Startpaket 8 veckor med 30% rabatt. Ordinarie pris 2 795 kr. Drakens pris 1 957 kr.

2) Baspaket 8 veckor med 15% rabatt. Ordinarie pris 1 145 kr. Drakens pris 802 kr.

3) Fast medlemskap, 52 veckors bindningstid 10% rabatt. Ordinarie pris 159 kr per vecka. Drakens pris 143 kr per vecka.

Fysisk träning och aktiviteter är bra både för kroppen och knoppen! Lycka till med träningen på det nya året!

**För SPF Draken Kungsholmen,
Birgitta Thulin**



Trikolorens franska ränder sitter i och Marie Pierre är inte nödbedd när intervjuaren frågar om hon har en fransk flagga att svepa sig i!

Blåvittrödgulblå kulturbrygga

Hon har en mäktig utsikt över stan från våningen på tolfte våningen i Lindhagen. Kungsholmen i hela sin öst-västliga sträckning, Alvik, bort över Södermalm. Madame Labadie har koll!

Här har hon bott i 14 år i lägenheten hon köpte ”på ritning”, utan att ångra sig. Hit kom hon från Årsta och en annan hög byggnad på Sandfjärdsgatan. Och före det, redan 1976, till Sverige och Stockholm från franska Normandie och Le Havre, där hon hade råkat en ung svensk man som ville lära känna henne närmare (och vice versa).

– Min bror inviterade några utländska studenter på ESC du Havre (en handelshögskola) på en kopp kaffe. Jag var med på en kant där och fann den, som skulle bli min förste make! Så jag slutade på mitt jobb som sekreterare i en amerikansk firma, tog bilen och körde norrut för att återse denne svensk i Stockholm. Det var 1976 och jag var 24 år.

Engelska lärde hon sig bra under sin tid hos det amerikanska företaget. Tolkning blev en av hennes huvuduppgifter vid affärsresor, där de högre tjänstemännen skulle träffa viktiga kontakter i Paris.

– Tänk, på den tiden blev vi inkvarterade i lyxhotellet Georg V! Då fanns det pengar...

Välintegrerad invandrare

Nu har det gått dubbel så lång tid i Marie Pierre Labadies liv, 48 år, sedan hon stannade i vårt nordliga land och satte stenhårt på att integrera sig:

– Bland det första jag gjorde när jag kom hit var att skriva in mig på intensivkurs i svenska, sex timmar per dag i sex månader!

Hon var en mönsterimmigrant, tänk så många av nutidens problem vi hade sluppit om alla agerat som hon!

– För mig var det oundgängligt att kunna språket i det land jag ville integrera mig i!

Den språkintresserade (och franskspråkige!) intervjuaren får lyssna väldigt noga för att höra en svag brytning.

Franska företag

Viktigt för henne var också att inte kapa rötterna i Frankrike helt. Därför sökte hon jobb hos franska arbetsgivare och lyckades över förväntan: 18 år med svenska Air France och 22 med L’Oreal, som tillverkar skönhetsprodukter, kosmetika, hårvårdsprodukter och tillhör de världsledande på området med mer än 250 anställda enbart i Sverige.

– Jag gick i pension 2017 och hade alltså förmånen att få arbeta med franska företag hela tiden. Som att slå en brygga mellan våra länder!

Medborgarskap

– När Sverige blev ett EU-land öppnades möjligheten att ansöka om svenskt medborgarskap utan att behöva ge upp sitt ursprungliga. Det hade varit omöjligt för mig att frånsäga mig mitt franska medborgarskap, men efter 1995 gick det att skaffa dubbelt.

– Mina två söner – båda är officerare i svenska armén – och de fyra barnbarnen har också dubbla nationaliteter!



En brobyggare mellan franskt och svenskt, en invandrare som tog sig besväret att lära sig språket i sitt nya hemland. Beundransvärt!

Naturligtvis reser Marie Pierre med en viss frekvens till Frankrike och träffar släkt och vänner. På väggarna i hennes våning finns mängder av tavlor i olika måner med motiv från Normandie, Rivieran (Nice...) och andra delar av hennes stora hemland till vilka hon har en relation.

Ungefär när ni läser detta träffar hon president Macron, som är på statsbesök i Sverige i slutet av januari.

Boule väg in i SPF

En annan resa ledde henne så småningom in på vägen att bli en av Draken Kungsholmens aktivaste arrangörer av fritidssysslor. Tillsammans med Lou-Lou H semesterkryssade hon på 1980-talet i Västindien, Martinique m fl öar.

Efterhand, som pensionär, växte engagemanget i SPF delvis tack vare denna kontakt med väninnan Lou-Lou, som visade henne Prins Bertils boulebana och utomhusbanan Wivalliusparken.

Snart stod även tjejlunk på agendan för Drakens kvinnliga spänstfenomen under Marie Pierres ledning. (Gubbarna har ju sin lunkvariant under guidning av Lasse R och Leif K.)

I detta nu har hon gått i bräsch för en lunch- och sportaktivitet med etablissemangen BallBreaker, som ligger på Lindhagensgatan under Essingeleden nära ICA Maxi: mat och bowling alt shuffleboard (se sid 12/13 i detta nummer!). Detta är en försöksverksamhet, annonserad på föreningens hemsida under ”Kalendarium”.

Förutom detta utgör hon 50 procent av föreningens valberedning, den andra halvan är Kalle Borg. Som om inte detta räckte är hon (tillsammans med Birgitta Thulin) SPF-ersättare i stadsdelsnämndens pensionärsråd SPR.

**Text och foto:
Bengt Magnusson**



Pssst: visste ni att Sys-tembolaget har denna välmatade bordeaux med ett välkänt namn...

Kursprogram

Våren 2024



Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon 08-679 03 70 eller direkt till Elin Lönn på 08- 679 03 03, elin.lonn@sv.se. Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang. Se våra anmälningsvillkor på webbsidan.

De flesta av våra kurser hålls i våra lokaler på Södermalm. Tider kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2024. Kom ihåg att säga till vid anmälan!



DATOR, MOBIL & IT

Kom igång med din smartphone, surfplatta eller dator

I skrivande stund är datum inte satta för vårens kom igång-kurser. Men från april till och med juni kommer vår populära kursledare Gabriel Eliasson hålla i kurser inom smartphone, dator och surfplatta. Se sv.se/stockholm för uppdaterad information.

Wordpress grund för seniorer

4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00
Start 2024-03-14
Ledare: Jacob Blomqvist



TEXTILA HANTVERK

Virkad mönstermagi

4 ggr | 2450 kr | 13.30-16.30
Start 2024-03-05
Ledare: Maria Gullberg

Knyppling

8 ggr | 1950 kr | 14.00-16.30
Start 2024-01-23
Ledare: Hedwig Silén Hermanson

Sticka sockor helg

2 ggr | 1750 kr | 09.00-16.00
Start 2024-02-03
Ledare: Karin Skönvall

Fem sticktekniker på 5 kvällar

5 ggr | 2750 kr | 18.00-20.30
Start 2024-04-10
Ledare: Maria Gustafsson

Vävkurs för alla intensiv

5 ggr | 5450 kr | 10.00-16.00
Start 2024-02-26
Ledare: Sara Bylund

Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00
Start 2024-03-04
Ledare: Alva Näsman Olai

Vävkurs för alla

8 ggr | 4950 kr | 14.00-17.00
Start 2024-04-15



HÄLSA & LIVSSTIL

Rosenrörelser

12 ggr | 825 kr | 09.30-10.30 eller 11.00-12.00
Start 2024-01-18
Ledare: Lena Eliasson

Qigong

12 ggr | 1250 kr | 10.00-11.30
Start 2024-01-25
Ledare: Anna Holtenstam

Dansglädje

10 ggr | 1850 kr | 18.00-19.30
Start 2024-02-19
Ledare: Kerstin Carlsson



SLÄKTFORSKNING

Nyfiken på släktforskning - föreläsning

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30
Start 2024-01-31
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund

7 ggr | 2550 kr | 13.00-15.30
Start 2024-02-19
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning grund intensiv

2 ggr | 2450 kr | 10.00-16.00
Start 2024-03-02
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning fortsättning 1

6 ggr | 2350 kr | 09.30-12.00
Start 2024-02-06
Ledare: Ulf Berggren



SKRIVA

Skriv om ditt liv grund

5 ggr | 2150 kr | 14.00-16.15
Start 2024-02-14
Ledare: Anette Sievers

Att skriva kåserier och krönikor - varannan vecka

3 ggr | 1350 kr | 14.00-16.15
Start 2024-02-08
Ledare: Åke Sandahl

I det här programet syns bara ett urval av våra kurser, hela utbudet finns på:
www.sv.se/stockholm

Tillgänglighet = frihet för seniorer!

Stockholm vill och ska vara en stad tillgänglig för alla! Att kunna röra sig i staden är en viktig faktor för välbefindandet och känslan av delaktighet.

Rent praktiskt behöver även vi seniorer kunna ta oss till vårdinrättningar, myndigheter, bibliotek, kulturella evenemang, osv. Inte minst behöver man kunna delta i sociala aktiviteter i staden, träffa familj och vänner.

Det finns ett tydligt samband mellan ett aktivt liv och minskad ohälsa och ofrivillig ensamhet. Att satsa på seniorers möjligheter att röra sig i staden är samhällsekonomiskt klokt bl a med minskade vårdkostnader som följd.

Minskad turtäthet

Hur rimmar detta med planerna att dra ned på innerstadsbussarna med omdragna linjer och minskad turtäthet som följd? Detta skulle drabba bl a linjerna 54, 56 och 65. Det blir betydligt krångligare att från Stora Essingen nå övriga delar av stadsdelen.

”Eller ta buss 65”, inflikar Drakenredaktören. ”Den föreslås stympad i hela sin sträckning på Kungsholmen, från Fredhäll till Centralen, och bara trafikera sträckan därifrån till Skeppsholmen! Inte klokt ju, jag åker ofta med den från Kristineberg inåt stan delvis längs Fleminggatan och den plockar upp två, tre och fler passagerare på varje hållplats, varav flera med barnvagnar!”

Missa Bolinders plan?

Ett annat exempel är att buss 54 inte längre ska trafikera Bolinders plan. Vid Bolinders plan ligger Baltzar, Kungsholmens enda



Hotad art: ska buss 65 läggas ned på sträckan längs Kungsholmen? Passagerare saknas inte... Foto: BM.

aktivitetscenter för seniorer med en stor verksamhet och många besökare varje dag. Som granne ligger servicehuset Pilträdet, med boende som behöver kunna röra sig över staden. Tillgängligheten och denna möjlighet att fritt röra sig i stadsdelen och staden minskar betydligt utan buss 54.

Hur tänker man, när man minskar möjligheter för en stor del av stadens innevånare att leva och röra sig på ett bra sätt med allmänna kommunikationer!

Att kunna ta sig fram med kollektiva färdmedel kan vara en förutsättning för äldre att leva ett fritt och självständigt liv. Ett sådant liv motverkar bl a ofrivillig ensamhet och bidrar till socialt välbefinnande. Som sagt - en samhällsekonomisk vinst!

**Birgitta Thulin, v ordf
SPF Draken Kungsholmen**



Drakens jullunch 6 december

56 hungriga deltagare samlades till traditionell jullunch den 6 december på restaurang Blå Porten. Vi välkomnades med varm glögg och en brasa i ett fyrfat i trädgården. Därefter gick vi till ett traditionellt julbord med de delikatesser som hör ett sådant till.

Allt var så gott och trevligt ordnat och vi lämnade Djurgården nöjda med allt!

**Text och foto:
Birgitta Jonsson**

Bowling shuffleboard och käk!

Trots besvärande snöoväder samlades ett trettiotal Draken-boulespelare på jullunch hos BallBreaker den 2 december. Detta är ett ställe som vi nu kör igång en provverksamhet med. Se vidare hemsidans Kalendarium! Man får en god lunch och det råder en trevlig stämning bland aktiviteterna i lokalerna – lunch på gatuplanet, aktiviteter en trappa ned – som ligger nära ICA Maxi nästan längst

bort på Lindhagensgatan i hörnet Strandbergsgatan. Ruggigt nära trafikerad väg men, som sagt, inomhus är det trivsamt!

På gruppbilden laddar vi inför aktiviteter. Efter lunchen fick vi prova på bowling eller shuffleboard (en väldigt rolig aktivitet som fick många att skratta!).

**Arrangör och skribent:
Marie Pierre Labadie**



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 LÄKARSTING

Vad är det här "AI" för något?



De flesta av oss i Draken har varit igenom flera stora teknikskiften. Transistorn uppfanns 1947, halvledare stammar från sena 1800-talet, den första pc:n lanserades 1981. Faxen kom – och försvann... TV:n, bankomaten.

Nu är det såklart AI – artificiell intelligens – som står för dörren. Egentligen har detta begrepp redan slunkit in i vårt medvetande men som de flesta har jag svårt att riktigt göra mig en bild av vad AI innebär. Känner du igen dig?

Något för oss pensionärer?

Artificiell intelligens erbjuder många fördelar för pensionärer genom att öka livskvaliteten och underlätta vardagen. AI-baserade hälsoövervakningssystem kan övervaka hälsotillstånd i realtid, vilket ger trygghet för äldre människor och deras anhöriga.

Automatiserade hemassistenter, drivna av AI, kan hjälpa till med dagliga sysslor som att påminna om medicinering, schemalägga möten och kontrollera säkerhet. Intelligent personliga assistenter, som till exempel röststyrda enheter, möjliggör enklare kommunikation och tillgång till information.

Dessutom kan AI-baserade träningsprogram anpassas för äldre och främja fysisk och kognitiv hälsa. Genom att utnyttja maskininläring kan pensionärer också få skräddarsydda rekommendationer för sina intressen och preferenser. Sammantaget skapar AI möjligheter för pensionärer att leva självständigt, tryggt

och aktivt genom att integrera teknologi i deras dagliga liv.

Redan här

Stycket du nyss läste, fr o m mellanrubriken "Något för oss pensionärer?" t o m "... dagliga liv." är skrivet (på svenska) av en app på ett kommando jag knappade in: AI fördelar för pensionärer, 120 ord. Appen heter ChatGPT, som du laddar ner gratis från Google Play butik på din smarta telefon.

Den texten är alltså "AI-genererad". Innebär det att jag som skribent och redaktör därmed är överflödig? Tja, kanske inte idag – men när? Vad tyckte du om texten, förresten? Kunde "jag BM" ha gjort den bättre? För mig svindlar tanken: tänk om...?

Inspiration från Täby

Mina funderingar föddes när jag läste ordföranden Rolf Skagerborgs ledare i SPF-föreningen Jarlabankes (Täby) välredigerade medlemsblad*. Rolf hade lyssnat på ett föredrag om AI på kommunens Seniorcentrum och gör i sin ledare ett försök att nysta upp begreppet – också med hjälp av en AI-genererad text. Han avslutar: "Min fråga blir: Vart är vi på väg?"

Jag landar för stunden i samma frågetecken. Vad säger ni Drakenmedlemmar, kanske aktiva i SeniorNet: hur handskas vi med detta superinstrument?

Text: Bengt Magnusson

*Läs här: www.spfjarlabanke.se/medlemsblad (nr 4/23).



Johanna, Johannes och Johan arbetar på Fridhemsplans Vårdcentral.

Foto: Zhala Chalakh

Din hälsa *förtjänar* den *bästa* vården

Nu öppnar vi upp nya tider till vår äldremottagning för 75-plus invånare som är listade hos oss på Doktor.se FridhemsplansVårdcentral! Vi har också många tider på vår lättakut och vår medicinska fotvård!

Det ska vara enkelt för dig som fyllt 75 år, att söka vård!

Äldremottagningen är öppen för alla våra listade patienter 75+ och det finns nu flera bokningsbara tider varje vecka, berättar Annika Netré som är operativ chef på Doktor.se Fridhemsplans Vårdcentral.

– Vi vet att det finns ett behov av hjälp för äldre med en direktlinje på telefon utan knappval.

På mottagningen arbetar läkare/ specialist i allmänmedicin, distriktssköterska samt sjuksköterska med kunskap och intresse för äldre vård.

Telefontider direktlinje utan knappval: Vardagar mellan klockan 16.00-17.00. Distriktssköterska eller sjuksköterska svarar direkt under denna tid.

Lättakuten är öppen vardagar kl 10.00-19.00

– Här kan man söka för enklare besvär, som till exempel hosta, halsont, smärta och hudbesvär, berättar Annika Netré.

– Vi ser det här som en möjlighet att erbjuda ökad tillgänglighet vid enklare men ändå akuta besvär, och vi har märkt att våra patienter är mycket nöjda med detta.

– Enklast för att boka tid är att ladda ner Doktor.se-appen, där du direkt när du loggat in kan boka tid om du är listad hos oss.

– Du kan också boka tid via vår hemsida under "Boka lättakut", eller via telefon 08-121 335 00.

ÄLDREMOTTAGNING

- Telefonrådgivning hos sjuksköterska
- Genomgång av dina mediciner
- Individuell vårdplanering
- Minnesutredning vid behov
- Samtal om levnadsvanor
- I nära dialog med din husläkare

LÄTTAKUT

- Vardagar kl 10-19

MEDICINSK FOTVÅRD

- Ta hand om dina fötter!

Medicinsk Fotvård

Många äldre önskar hjälp med att sköta sina fötter. Vi erbjuder tid hos vår duktiga medicinska fotvårdare Rosabella.

Priserna nedan gäller för fullt betalande:

- Pris per besök för helbehandling är 650 kr
- Pris per besök för delbehandling ex förhårdnader, liktorn, nageltrång, hälspricka osv, är 450 kr
- Vi gör också hembesök, tilläggspris på ord pris är då +400 kr.

Vi har två olika lokaler dit patienterna enligt eget önskemål kan komma för sina behandlingar:

Kungsholmen – på Fridhemsplans Vårdcentral, Drottningholmsvägen 5

Södermalm – på Doktor.se's nyöppnade vårdcentral på Katarina Bangata 80

FAKTA ÄLDREMOTTAGNINGEN FRIDHEMSPLAN

TELEFONTIDER: Vardagar kl 16.00-17.00.

Telefon: 08-121 335 11

Vårdcentralens öppettider är 8.00-19.00

(för ev ändringar, se uppdateringar på vår hem-/bokningssida!)

Exempel på vad du kan få hjälp med på äldremottagningen:

- Telefonrådgivning hos sjuksköterska
- Genomgång av dina mediciner
- Individuell vårdplanering
- Minnesutredning
- Samtal om levnadsvanor

*Välkommen
att höra av dig
och boka tid!*



Doktor.Se
Fridhemsplans
vårdcentral

Tel 08-12 13 35 00 • Drottningholmsvägen 5
doktor.se/vardcentraler/fridhemsplans-vardcentral

Hurra! Vi är bra...

SPF Seniorernas arbete ger resultat, säger förbundet i en artikel publicerad på deras webbsajt. Där kan man läsa om "SPF-segrar under 2023".

Envist engagemang lönar sig. Ett stort tack till alla som varit med och stöttat SPF Seniorernas påverkansarbete. Tillsammans har vi kraft att påverka!

Så ska det låta!

Här är några exempel på segrar och framgångar på nationell nivå. Förutom detta har våra föreningar och distrikt drivit ett framgångsrikt påverkansarbete för ett bättre seniorliv i sina delar av landet.

- **Rättvisekampen för årskull 1957 har givit resultat**

Personer födda 1957 kommer att kompenseras för det förhöjda grundavdraget. Det här är en viktig seger för SPF Seniorerna som tidigt började driva frågan.

- **SVT och SR slutar att diskriminera 80-plussare i sina undersökningar**

SVT och SR-Ekot tar bort den övre åldersgränsen för sina opinionsmätningar efter påtryckningar från SPF Seniorerna.

- **Gehör för SPF-krav kring tjänstepensionen**

Pensionsgruppens partier har kommit överens om att det ska bli möjligt att pausa utbetalningar av tjänstepension. Det här är en framgång för SPF Seniorerna som länge har arbetat för mer flexibilitet när det gäller uttagsvalen.

- **Sänkt skatt för pensionärer**

När skatten sänks på lön ska den också sänkas på pensionen. Denna gång har regeringen lyssnat. Det handlar om runt 200 kronor lägre skatt per månad under 2024 för en genomsnittlig pensionär. SPF Seniorerna får stöd av Pensionsmyndigheten i sina krav och denna expertmyndighet



SPF:s förbundsordförande Eva Eriksson kan känna sig stolt över sin och medarbetarnas insatser. Foto: SPF.

har nu svängt och går på SPF Seniorernas linje, dvs att hela pensionssystemet behöver ses över.

- **Stort genomslag för SPF Seniorernas nya rapport "Lönar det sig att arbeta för pensionen?"**

SPF Seniorerna har syns och hörts flitigt i debatten om det svenska pensionssystemet. Som exempel har 18 olika ledarsidor skrivit om vår nya rapport som belyser det obefintliga respektavståndet (att det lönar sig allt sämre att arbeta ihop sin pension).

- **Läkemedelsverket backar "Vi har lyssnat på SPF Seniorerna"**

Efter påtryckningar från SPF Seniorerna ska Läkemedelsverket revidera sitt förslag om legitimeringskrav vid hemleveranser. Om förslaget realiserats hade det inneburit problem för hemleveranser av receptbelagda läkemedel, bl.a. med risk för avbrott i livsviktig läkemedelsbehandling.

Andra viktiga framgångar

- Appen Mötesglädje har lanserats och erbjuder alla landets seniorer nya möjligheter att träffas, kommunicera och umgås.
- SPF Seniorerna har givit ut boken "Bort med ålderismen" skriven av Barbro Westerholm och Ingrid Kinne Lindgren.
- SPF Seniorerna har för andra gången presenterat ett Hemtjänstindex. Ett unikt kvalitetsmättningsindex och verktyg för att förbättra hemtjänsten i Sveriges kommuner.
- SPF Seniorernas förbundskansli har genomfört 53 webinarier och utbildningar under året med sammanlagt 5707 deltagare! Förutom detta har SPF Seniorernas föreningar, ofta med hjälp av studieförbundet Vuxenskolan, hållit en stor mängd uppskattade kurser.

Marinette Urell och Ulla Johansson representerade vinnarkommunen Halmstad.



Detta är Hemtjänstindex

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. Äldreförvaltningarna i sju kommuner har ingått i en referensgrupp till projektet, tillsammans med fem privata företag som bedriver hemtjänst.

Hemtjänstindex 2023: Halmstad i topp

Hemtjänstindex skapar ett samlat mått på hemtjänstens kvalitet för Sveriges alla 290 kommuner. Index för 2023 publicerades i Stockholm den 5 december och Draken var där.

– För många äldre är en fungerande hemtjänst grundläggande för att kunna leva ett bra och värdigt liv. Hemtjänstindex mäter vad som är viktigast i hemtjänsten utifrån seniorers perspektiv, vilket gör det till ett unikt och värdefullt kvalitetsmått, säger Eva Eriksson, SPF Seniorernas förbundsordförande i tidningen Senioren. Vi saxar en bit till:

– I årets Hemtjänstindex (2023) kan vi jämföra utvecklingen från 2022, och resultaten är hoppningivande. De kommuner som får högst resultat har nöjda äldre, goda resultat i de olika delindexen och arbetar faktabaserat – det vill säga svarar på Socialstyrelsens enkäter, mäter personalkontinuitet och arbetar aktivt med kvalitetsregistret Senior alert. Kommuner

som arbetar utifrån beprövad erfarenhet kan alltså märkbart förbättra kvaliteten i hemtjänsten, säger hon.

Jättestolta och ödmjuka

Det var två glada företrädare som frontade för Halmstads kommun, utnämnd till Årets hemtjänstkommun, med 81,5 poäng i SPF Seniorernas Hemtjänstindex.

– Vi är jättestolta och ödmjuka inför utmärkelsen. De stora vinnarna är våra kunder och detta är ett fint kvitto på det viktiga arbete som våra medarbetare gör varje dag, säger Marinette Urell, verksamhetschef för hemtjänsten och Ulla Johansson, chef på Hemvårdsförvaltningen.

Årets genomsnittsbetyg i Hemtjänstindex är 66,4 av 100 möjliga. Halmstads kommun hamnade på 81,5 poäng och klättrade därmed till toppen från fjolårets placering, plats 46.

**Text och foto:
Bengt Magnusson**

Dag Hammarskjöld aktuell i ny bok och biofilm

Minns du var du tog emot beskedet om att Dag Hammarskjöld hade omkommit? För egen del satt jag i stolen hos en herrfrisör som hade radion påslagen. Stämningen blev snabbt mycket mörk denna 18 september 1961. Adagiot "Romance" ur Lars-Erik Larssons *Pastoralsvit* färgade sinnesstämningarna i Sverige.

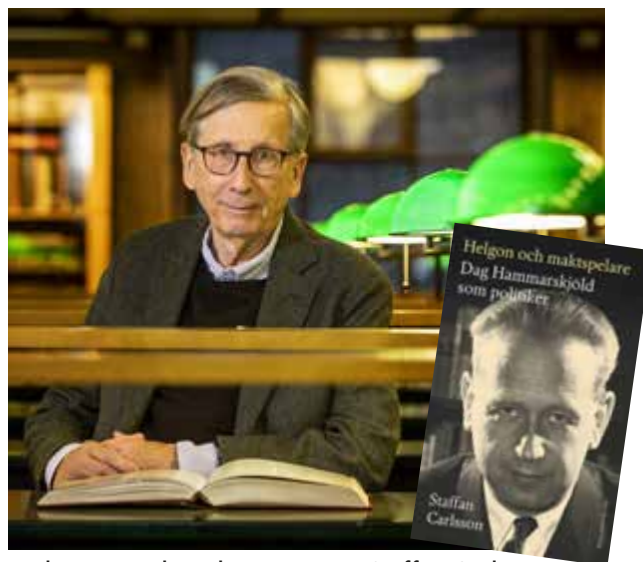
Såväl Dag Hammarskjöld (DH) som hans senaste uttolkare och jag själv föddes i Jönköping. DH 1905, men familjen flyttade redan två år senare till Uppsala när pappan, Hjalmar H, blev utnämnd till landshövding där. Staffan Carlsson, som har författat den senaste studien om DH, flyttade med familjen till Stockholm 1957 och har därmed minnen av staden enbart som ung pojke. Senare kom han att arbeta i svensk utrikesförvaltning i 40 år: dels tjänstgjorde han på UD i Stockholm, dels var han vår ambassadör i Budapest, London och Berlin.

Undertecknad stod ut ytterligare tio år och flyttade iväg efter studentexamen 1967.

Slipad strateg

Helgon och maktspelare - Dag Hammarskjöld som politiker (nominerad till Stora Fackbokspriset 2023) heter Staffan Carlssons bok. Han har ägnat sex år åt att frilägga bilden av Dag Hammarskjöld som politisk strateg och slipad förhandlare.

Boken utkom redan i somras och har inget gemensamt, förutom föremålet, med den internationella storfilm som hade premiär på juldagen med Mikael Persbrandt i titelrollen. Det är en slump som ser ut som en tanke, men



Diplomaten och Jönköpingssonen Staffan Carlsson har skrivit *Helgon och maktspelare - Dag Hammarskjöld som politiker*, Albert Bonniers Förlag 2023. Pris i nätbokhandel ca 260 kronor. Författarfoto: Fredrik Hjerling.

den nyfikne läser naturligtvis både boken och går och ser filmen!

Chock för världen

I sin bok klarlägger Carlsson de situationer som ledde till såväl framgångar som nederlag för svensken. DH:s död förvandlade honom enligt förlaget till en i det närmaste mytisk gestalt. Han omvandlade generalsekreterarämbetet från en verkställande befattning till en självständig faktor i internationell storpolitik.

Hans plötsliga död i en flygkrasch i dåvarande Nordrhodesia (Zambia) nära Kongos östra provins Katanga blev en chock för världen. Bilden av en nära nog helgonliknande fredsivrare som offrat sitt liv för mänskligheten började florera.

Men hur såg hans politiska gärning ut, och hur utövade han politisk makt? Hur såg denne man som gjort världsfreden till sin livsuppgift

på militärt våld? (DH tilldelades f ö Nobels fredspris postumt 1961 för sina samlade insatser för freden.)

Kalla kriget

Före sin tid som FN-chef hade DH under sju år i UD, varav de två sista som statsråd, bidragit till att ge Sverige en västorienterad neutralitet. Stalin styrde alltjämt Sovjet, det kalla kriget stod på sin höjdpunkt. DH stod inför samma eller snarlika frågor vi står inför idag: Hur ska vi förhålla oss till ett expansivt Ryssland? Och hur ska vi ha det med våra relationer till Nato?

Helgon och maktspelare är en omfattande volym, 560 sidor tjock exklusive 30 sidor referenser och index. Men den är inte tung att läsa, Carlssons framställningar löper lätt över sidorna och om det är något man kan sakna är det illustrationer, några foton av DH i olika miljöer och skeden av livet hade lättat upp;

två kartor är det enda i den vägen man får (tack för den av det dåtida Kongo!).

Är detta f ö en trend i fackboksutgivningen? Jag klagade på samma sak i min recension av boken om Sven Hedin (Draken 3/23) och Ekelöfbiografen (Draken 4/23) saknade också bilder.

Staffan Carlsson har utfört en bragd som tack vare tidsavståndet tillåter oss att se på DH utan grällt färgade glasögon. Han radar pedagogiskt upp de världspolitiska förlopp som efterhand krävde generalsekreterarens insats och omsorg. Men fokus ligger på Kongofrågan – de sista 300 sidorna handlar om denna – som tillät DH att blomma ut som den maktspelare han, enligt författaren, innerst inne alltid hade varit och strävat mot att bli. Till ett mycket högt pris.

Text: Bengt Magnusson



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

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
Thorvald Ehn, kassör	070-946 71 81	thorvald.ehn@gmail.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, fritidsaktiviteter	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

Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
kibbenb@gmail.com
Marie Pierre Labadie 0732-645 616
Mp4u2@hotmail.com

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

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
Lou-Lou Hoekstra-Skoog 073-589 35 45
lou-lou@live.se

Pensionärsrådet, SPR

Ordinarie

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

Ersättare

Birgitta Thulin 070-999 94 03
Marie Pierre Labadie 0732-645 616

Programgrupp

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79
Cristina Santos 076-863 15 59
Yvonne Sundström 070-371 13 12
Gunilla Rosén 070-769 14 53
Adjungeras: Aud Sjökvist 076-771 54 10

Fritidsaktiviteter

Kerstin Levisohn, samordnare 076-103 91 99

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

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



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 310 kr.

Vänmedlemskap

- Du som är medlem i en annan SPF-förening kan vara vänmedlem hos oss, vilket kostar 100 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.



Res med SPF Draken och med Skagen-specialisten CK:s Resor som reseledare



Pris endast
8.485:-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg
1.590:-

Skagen

20-23 maj -24



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

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 Højen, 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 besöker vi 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! – Detta gläder oss speciellt eftersom det ofta är olidlig trängsel på ordinarie öppettider. 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. De som vill återbesöka museerna är det gratis inträde denna dag. På kvällen återsamlas vi och åker till restaurang De To Have med sin spektakulära utsikt. Innan vår tvårätters middag med Skagenspätta som huvudrätt blir vi underhållna av medlemmar i Drachmannsällskapet.

Dag 4 Vi börjar dagen med att köra ut till Kandestederne och "öknen" innan det är dags för hemresa, även den med Stena Line från Fredrikshamn till Göteborg och vidare med buss till Stockholm.



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



Pris: 8.485:-/pers. i dblrum, inkl er rabatt
Enkelrumstillägg: 1.590:-

I priset ingår:

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

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

**Anmälan till Lars Roxtorp, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com
eller till Lou-Lou Hoekstra-Skoog, 073-5893545, lou-lou@live.se**

SPF Drakens resor 2024

Sigtuna

Sigtunastiftelsen med konsert i Mariakyrkan

Måndagen 15 april 2024 - Idé och produktion: Linnéa Sallay

Avfärd från Fridhemsplan kl 09.00 - åter ca kl 18.00

Sigtunastiftelsen är en helt unik miljö, den måste upplevas.

Linnéa Sallay, operasångerska och guide, ansluter till vår buss på Fridhemsplan. Vi inleder med ett besök på Sigtunastiftelsen där vi serveras kaffe/smörgås/kaka. Därefter visning och rundvandring.

13.30 Lunch på Sigtuna Stadshotell. Därefter avrundar Linnéa dagen med med en konsert, sång och fiol.

Deltagantalet är max 30 personer, så boka snarast.

Pris: 1.450:- Läs mer under resor på hemsidan



Skagen – Danmarks konstnärstad

20-23 maj 2024

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 buss från Göteborg till Stockholm.

Läs mer under resor på hemsidan

Pris: 8.485:- pp i dubbelrum, Enkelrumstillägg: 1.590:-



Buss och båt - Kinda Kanal - 31 maj 2024

Vi åker med buss kl 07.00 från Fridhemsplan i Stockholm till Linköping. En kort promenad till Tullbron där fartyget M/S Kind ligger, avgång kl 10.00.

Efter ombordstigning serveras kaffe och smörgås, samt lunch ca kl 12. Så börjar vår dagstur utmed Kinda kanal till Hamra, övre sluss där vår buss väntar ca kl 13.20.

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.

Vi passerar 9 slussar och ankommer Hamra kl 13.00.

På resan hemåt mot Stockholm gör vi en bensträckare på någon trevlig plats. Åter i Stockholm vid Fridhemsplan ca 17.00

Läs mer under resor på hemsidan.

Pris per person 1.290:- inkl bussresa, kaffe och smörgås, guidad båtresor och lunch.



OBS! att vi alltid finns med aktuella resor på vår hemsida: 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

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



Sjukgymnastik i hemmet, lugnt och tryggt, jag kommer till dig!

De flesta vill må bra och kunna vara aktiva och därför är det bra att regelbundet träna muskelstyrka, kondition och balans. Då kan du få styrka och uthållighet för de aktiviteter du planerar eller drömmer om.

- Har du legat på sjukhus?
- Har du en skada eller sjukdom som gör att du har svårt att vara så aktiv som du önskar?
- Har du fått rehabilitering från vården men önskar mer?
- Eller vill du helt enkelt öka eller bibehålla din funktion i vardagen?

Ditt mål kanske är att klara trappan hemma eller i sommarhuset, kunna handla på egen hand eller att komma ut och träffa vänner. Målet med träningen sätter du upp och jag hjälper dig dit.

All träning sker i ditt hem, lugnt och tryggt. Och det är lättare än du tror när en sjukgymnast kommer hem till dig, visar vad du ska göra och hur samt stöttar dig hela vägen!

Pris för en timmes sjukgymnastik i hemmet: 850 kr. Kostnad för resor tillkommer.

Där vården tar slut, där tar jag vid.

Carin Wahlström
Telefon: 072 551 36 02
carin.lav@gmail.com
www.sjukgymnastikochcoaching.com



Wahlström
Sjukgymnastik & Coaching



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 10.30-14.30) 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

