



DRAKEN



Nini Engstrand tar klubban

Sid 4

Kan vi försiktigt ena oss om att ljuset i pandemitunneln skiner klart och att vi kan andas ut - förutsatt att vi ändå håller lite avstånd och inte trängs i onödan med andra? Jag tror det, ta i trä (som han sa som tog sig för pannan). Allt kan hända men behöver inte göra det.

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

OPTIKBAREN

Dags för nya glasögon?

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

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

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

Vänligen ring oss för
tidsbokning.

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

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

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



Nu ska jag bli pensionär på riktigt!

När jag var politiker i Kungsholmens stadsdelsnämnd hade jag en gång ett animerat samtal om lokaler med SPF S:t Görans ordförande. (Ja, även då var frågan på tapeten...) Efter avslutat samtal sa Felix Eriks-son: ”Jag tycker att du ska ta över ordförandeskapet efter mig om ett par år!” ”Nej absolut inte”, sa jag, och även maken, när han fick veta! Men, år 2009 var jag ny ledamot i S:t Görans styrelse och 2010 valdes jag till ny ordförande! Birgitta Jonsson och Gun-Eva Weider hette två vice som var mig till stor hjälp.

2012 valdes jag till vice ordförande i Distriktsstyrelsen i Stockholm och 2014 till SPF:s Förbundsstyrelse.

Under denna tid träffade jag som tur var Nini Engstrand. Vi bor grannar på samma gata och vi träffades under 1990-talet när vi båda arbetade inom olika delar av Försvaret. Nini blev medlem hos oss och efter ett tag vice ordförande

Några år därefter blev Birgitta Thulin medlem och frågade mig om hon kunde hjälpa till med något? ”Va?” sa jag nog, och trodde jag hörde fel! Nu har Birgitta varit vice i flera år...

År 2017 beslutade Förbundsstyrelsen byta logga, en kostsam historia! En orsak var att PRO:s logga syntes bättre i media. Det kostade även oss en del.

S:t Görans styrelse passade på byta namn på föreningen till SPF Draken på Kungsholmen. Lite mer kraft i det namnet, eller hur?

Arbetet inom SPF har varit intressant, engagerande och lärorikt med en fantastiskt trevlig och arbetsvillig styrelse. Ibland när man blickar tillbaka på dessa nästan 12 år – där jag



tackat ja till många uppdrag – har maken och sönerna frågat mig om jag tappat bort ordet ”nej”?

Trots att det hänt mycket under åren, namnbytet, ny redaktör för och ny layout av tidningen Draken, stigande antal medlemmar samt en rejäl volymökning av alla våra aktiviteter.

Det enda superviktiga som vi inte lyckats med är *lokalfrågan*. Trots ihärdigt arbete att påverka beslutsfattare, även i SPR (stadsdelens pensionärsråd): Nix, inget resultat 😞.

Jag lämnar nu på årsmötet över klubban till nya ordföranden, men fortsätter med social-medicinska arbetsgruppen och att vara medlem i Draken

Nu ser vi fram emot en skön och avkopplande vår och sommar. Jag tillönskar nya styrelsen och dess nya ordförande varmt lycka till med verksamheten!

Birgitta Borg,
Ordförande i SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Birgitta Borg 070-731 71 98

Redaktör

Bengt Magnusson 072-330 73 13
tidningendracken.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 3 2022 kommer ut tidigast i
vecka 33. Manusstopp 9/8. Annonser 9/8.

Om Nini i korthet

Född i Göteborg 1946

I gymnasiet: treårig latinlinje samt handelsgymnasium

En son, en dotter på 70-talet; ett barnbarn

Arbetat på:

- Fagersta Secoroc AB, till 1979
- Moderaterna i Västerås, kansli/organisation, till 1992
- Sveriges Lottakårer, 1982-2002
- Emigranternas Hus i Göteborg, 2004-2005
- Unga Musikanter, generalsekreterare 2007-2011

Tillfälliga uppdrag: många!

Jag är i mig själv en gladlynt och social person, säger Nini Engstrand. Och därtill, i den professionella rollen, drivande och resultatorienterad.

Nini Engstrand tar befälet i SPF Drakens styrelse

En person med bestämda åsikter balanserade av en social lyhördhet ska nu leda styrelsens arbete i SPF Seniorerna Draken Kungsholmen. Hennes erfarenhetsbas är rik och varierad och innehåller såväl hårdmetall som yngre musikutövare – och lottor.

Nå, vi talar inte om headbangande hårdrockare här, exemplen i ingressen var tagna från Ninis CV. Där framgår att hon har sålt hårdmetallbestyckade bergborrar till stora delar av världen när hon arbetade på Fagersta Secoroc för mer än 40 år sen. Men också att hon har varit generalsekreterare för Unga Musikanter (RUM), med en så varierad verksamhet att man blir yr i mössan av att läsa om den på deras sajt (slå på ljudet om du kollar!).

Och det här är bara två aspekter av Ninis erfarenheter. Utanför hennes privata sfär – resultat: en son, en dotter och, sedan 35 år, Lennart, ”mannen i mitt liv” – kanske det ändå var i Lottakåren hon kände sig som starkast engagerad?

Rikslottachef

Denna frivilligorganisation för kvinnor med samhälls- och försvarsengagemang arbetar

de hon aktivt för i 20 år (1982-2002) i olika styrelsepositioner varav de sista åtta åren som Rikslottachef och styrelseordförande. Och det räckte inte med det. I olika utlöpare av hennes lottaengagemang har hon ägnat tid åt försvarsfrågor i hårdare och mjukare tappning, alltifrån kontaktytor inom Allmänna försvarsföreningen (grundad 1890) och Folk och Försvar till att gå Högvakten på Slottet 1999. Och allt möjligt däremellan.

Ändå känns det inte alls som om man behöver sitta i halvgivakt när man konverserar Nini. Manhaftiga kvinnor med militära insignier kanske finns, men nog i dåtid och i karikerade upplagor. Och Landstormens lilla Lotta (Sickan Carlsson som "Elsa Strid" 1939) är väl också en karikatyr? Ja, när man träffar Nini kan hon peka på sina breda kunskaper om samhället och förmågan att utveckla organisationer och verksamheter:

Brett kontaktnät

- I mitt uppdrag som rikslottachef ledde jag Lottakåren med över 20 000 medlemmar och där skaffade jag mig ett mycket stort och brett kontaktnät inom riksdag och regering, myndigheter och organisationer, även näringslivet.

- Här handlade det om att ständigt mobilisera kunskaperna i ledarskap, kompetensutveckling och på ett sätt, som kombinerade tydlighet och oräddhet med förmågan att lyssna och reflektera.

- Jag är i mig själv en gladlynt och social person! Och därtill, i den professionella rollen, drivande och resultatorienterad med betydande förmåga att leda och entusiasmera.

Vad andra säger

Vad säger andra om Nini? "Orädd", "välformulerad", "snabb", "resultatorienterad", "social" och "vettig", sådana omdömen – med specifikationer – har hon samlat i en mapp, nog så bra att ha när man söker jobb. Och vem skulle inte vilja bestå med dessa goda epitet?

- Jag tänker på en egenskap bland andra: Lyssnar – /och har/ förmåga att höra "rörel-

sen". Men du känner väl "rörelsen" i form av SPF?

- Jovisst, under tio år i styrelsen här lär man sig en del. Men jag är ödmjuk inför den uppgift jag nu har fått, att vara ordförande. Det ska bli riktigt intressant att leda Äldre, skrattar hon. Med all den erfarenheten samlad i styrelsen kan det bara bli spännande!

Samarbete prioritering

- Och hur kommer medlemmarna att märka den nya styrelseledningen?

- Det får väl visa sig, men jag tror till exempel starkt på samarbete med andra organisationer på området, inte minst på vår egen planhalva: Stockholmsdistriktet av SPF och Förbundet. Vi kan ju i varje fall inte skylla på geografiska avstånd eftersom deras kanslier ligger på Sveavägen respektive Hantverkargatan! Kanske finns synergier att hämta här!

- Men jag tänker naturligtvis också på PRO, som bedriver en god verksamhet. Jag talar inte om så ultimata ting som "samgående" eller så, inte alls. Får ta tag i detta!

Bryta ensamheten

- Jag vill fokusera på frågor som berör den enskilde medlemmen i hans och hennes vardag, juridiska spörsmål, psykologiska. Ta till exempel det jätteproblem som döljer sig bakom begreppet "att bryta ensamheten"! Kan vi utveckla fadderverksamheten, den som via uppringningar vill försöka att entusiasmera den ensamstående – oftast en man, kvinnor har mindre svårt för kontaktskapande – och peka på möjligheter att aktivera sig? Att åtminstone kunna ha en kontakt över kaffekoppen nu och då, vara med på gympan, gubblunken, bowlingen... Fritidsaktiviteter, ett fint ord!

- Hur når vi männen? Visst, jag är helt klar över de genetiska orsakerna bakom könens olika sätt att åldras. Men pension och ensamhet är väl inte en naturlag, eller hur?

Text och foto: Bengt Magnusson

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen



Org.nr 802403-0564 Plusgiro 32 04 61-7
Program Plusgiro 67 33 16-6
Resor Plusgiro 67 20 86-6

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 Jansson, 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

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

Resor

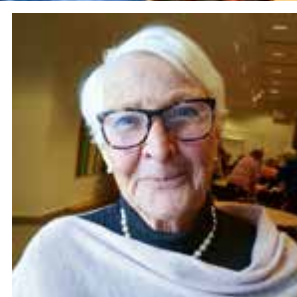
Lars Roxtorp 070-646 91 33
larsroxtorp@gmail.com
Lou-Lou Hoekstra-Skoog 073-589 35 45
lou-lou@live.se

Social-medicinsk grupp

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



Avtackningar: Birgitta Borg avtackar Thorvald Ehn...och blir själv avtackad av nyvalda ordföranden Nini Engstrand.



Eva Janson är ny kassör.

Drakens årsmöte enligt ritningarna

5 april ägde SPF Drakens årsmöte rum i Bolindersalen mitt i stan. Dagordningens punkter prickades av en efter en (se vidare på föreningens webbsajt: spfseniorna.se och leta sedan vidare). Allt gick planenligt utan överraskningar. Övriga frågor? Inga.

Härmed har föreningen fått en ny styrelseordförande efter mångåriga kämpen Birgitta Borg: Nini Engstrand, porträtterad på före-

gående uppslag. Dessutom har föreningen en ny kassör, Eva Janson, som efterträder likaså mångåriga kämpen Thorvald Ehn.

Valberedningen är nedbantad till tre ledamöter. Till hedersledamot utnämndes Birgitta Borg. Hon avtackade dessutom två avgående styrelseledamöter: Anna Söderström och redan nämnde Thorvald.

Text och foto: Bengt Magnusson

Medlemssidor

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



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

Vad medför medlemskapet?

- Du kan delta i föreningens träffar, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang. Du får vissa rabatter och förmåner, se nästa sida
- Du får förbundets tidning Senioren med nio nummer/år och SeniorDRAKEN med fyra.
- Du är också välkommen att delta i vårt föreningsarbete och få nya vänner och ny gemenskap. Medlemsavgiften är 290 kr.

Vänmedlemskap

- Du som är medlem i en annan SPF-förening kan vara vänmedlem hos oss, vilket kostar 80 kr/år. Som vänmedlem har du samma rättigheter att delta i föreningens aktiviteter som de ordinarie medlemmarna. Och så får du SeniorDRAKEN!
- Om du vill veta mera om föreningen ska du kontakta Elisabeth Ryde, se ovan.

Gruppförsäkringar

- Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppörsäkring. Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder.
- Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik gratis i tre månader. Den som vill behålla försäkringen därefter betalar premien med det inbetalningskort som kommer från Skandia.
- Nya medlemmar under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri för nya medlemmar de första tre månaderna.

Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet.

- Är du ansluten till Kivra (digital brevlåda) kommer all information från Skandia att skickas dit.
- Alla medlemmar är också kostnadsfritt anslutna till en kollektiv olycksfallsförsäkring vid föreningsaktiviteter. Om du skadar dig under (eller på väg till eller från) någon av våra aktiviteter kan du få ersättning - begär blankett från Skandia 0771-16 60 60.

Obs! Dessa försäkringar upphör att gälla om du går ur SPF Seniorerna! Obs!

Viktigt om hemförsäkring när någon annan har nyckel till ditt hem! Detta gäller även dig i äldreboende!

- Du som har lämnat dina nycklar till någon utanför familjen t ex till larm, hemtjänst eller annan personal och du som släpper in städhjälp eller hantverkare i ditt hem - kontrollera hur din hemförsäkring gäller och vilket stöldskydd du har i dessa fall. Hos en del försäkringsbolag gäller försäkringen inte alls, hos andra gäller den om du har allrisktillägg.
- Du som har lämnat nyckel till **beviljad hemtjänst** och som valt lfs hemförsäkring genom SPF Seniorerna har skydd mot stöld. Man rekommenderar dock att kunderna tecknar allriskförsäkring för att vara skyddade vid alla typer av intrång i bostad.

Vi är SPF Draken!

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

Vad är vårt uppdrag och vad gör vi?

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

Vi är alltså en *kontaktyta* mellan seniorer och vi verkar för en ökad gemenskap och mot ensamhet. Vi arrangerar intressanta och lärorika föreläsningar, kulturevenemang och ett flertal fritidsaktiviteter.

Vår tidning

Vår tidning *SeniorDraken* som du nu håller i handen eller läser på nätet utkommer fyra gånger per år. Den innehåller samlad information om vad vi gör: gemensamma luncher, Pubträffar, Drakenträffar, Öppet hus och övriga program.

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

SPF Draken Kungsholmen tillhör SPF Stockholmsdistriktet och riksorganisationen SPF-Förbundet med ca 250 400 medlemmar.

**Birgitta Borg, f d ordförande
i SPF Draken Kungsholmen**

Ny syrra på Sjukvårdsföreningen

Kungsholmens Sjukvårdsförening på John Ericssonsgatan 13 har ny personal. I stället för Lotta Nolin finns numera Catarina Ström, sjuksköterska, på plats bredvid kollegan Ylva Flodman, som är verksamhetschef.

Draken skrev om mottagningen i nr 4/2020, artikeln hittar ni i förteckningen på www.spfseniorerna.se (sök sedan vidare).

Ylva och Catarina påminner Drakens läsare om öppettiderna, som är helgfria tisdagar till fredagar mellan kl 08 och 16.

Nu erbjuds medlemmarna dessutom och gratis lättgympa i närbelägna Samlings-salen, detta mellan kl 14 och 15 onsdagar. Kom och rör på dig, vi tränar utan speciella



Catarina Ström (t h) med kollegan Ylva Flodman.

redskap, uppmanar Ylva och Catarina! Detta är ett samarbete med Korpen.

Telefonnummer för bokning är det vanliga: 08-650 75 86. Mer information på föreningens webbsajt: www.kungsholmenssjukvardsfo-rening.se.

Text och foto: BM



Pia och Niklas Göransson driver ICA Kvantum på Fleminggatan 16 med stor entusiasm och väldrillade leverantörer. Att de gillar mat är alldeles klart.

ICA Kvantum Här är två som älskar mat

Ljuvliga synintryck möter besökaren av ICA Kvantum på nedre Fleminggatan i vecka tolv: Italien-vecka är utannonserad. Redan i entrén en trappa ned erbjuds man smakbitar på tandpetare: salami, tomat... Butiken går i vitt, grönt och rött!

Gommen inrättar sig för en festkväll (samma dag eller till stundande helg!), och förverkligandet av en toskansk buffé hemma, eller en siciliansk, eller... Italien är ett stort matland och, åtminstone för den som klottrar ner dessa rader, det främsta – jämte det japanska.

Bakom dessa frestelser står ICA-handlarna och äktamakarna som driver Kungsholmskvantum (det finns en på fjärran liggande Söder också;), Pia Göransson och Niklas Göransson. Det har de hållit på med sedan 2 oktober 2019 när portarna öppnade i detta då

nya komplex, som ju som bekant även erbjuder ädla drycker i Systembolagets butik. Som ICA-handlare är de gamla i gemet, ända sedan ca 35 år tillbaka.

Överbryggande

Radarparet Pia och Niklas är ett vackert exempel på att (som anglosaxarna säger) *opposites attract*. Jag skriver nu inte om personligheterna, begreppet speglar hur avståndet från norr till söder i vårt avlånga land kan överbryggas: Pia kommer från Kiruna, Niklas från Malmö. Att han gör det är dock inte lätt att gissa när han pratar, ingen utpräglad malmöitiska där. Men det har sin förklaring, han har vuxit upp i andra landsändar och hans CV bevisar att han har varit yrkesverksam i detaljhandeln i såväl Eskilstuna som Örebro, för att ta några exempel. Paret träffades 1989 på ICA Stop i Eskilstuna och fann, att kemin stämde.

Rejåla volymer

Det är kul att sitta ner och språka med Pia och Niklas, de är så besjålade av sitt uppdrag eller sin – affär (i ordets dubbla bemärkelse) och de utstrålar en gemensamt förvaltningsvision om att erbjuda sina kunder det bästa i varje varusegment. Som om det inte räckte med det är även en av de två sönerna, 22-åringen, ansvarig för ”packade färskvaror” i butiken (24-åringen pluggar på KTH).

Det blir rejåla tal när vi kommer in på statistiken: ICA Kvantum serverar ca 300 ”varma” luncher per vardag i sin tillhörande Bistro, varav ca 70 kunder äter sin mat på plats. Take-away dominerar alltså, och undra på det i denna kontorstäta del av huvudstaden med exempelvis Tekniska nämndhuset över gatan och Trygg Hansa i kåken bre’ve! Till detta kommer smått imponerande ca 250 lunchsallader för de uteätare som sparar sig till middan.

Det finns stamgäster i Bistron som äter sig igenom både frukost och lunch, en del av dem

är pensionärer. Kanske du som läser detta hör till skaran?

Har rättigheter

En specialitet (åtminstone hade undertecknad inte detta klart för sig) är att Bistron har utskänkningstillstånd för alkoholdrycker, och fungerar alltså som ett ”matställe med rättigheter”.

– Se oss som ett komplement till restaurantutbudet, säger Pia, men kanske med en lite extra ambitiös personal i köket för den här typen av inrättning. Vi har alltså kockar anställda som verkligen vill laga mat, inte bara knuffa ihop ingredienser på en tallrik och hoppas att lunchgästen blir nöjd.

Och det får man ju se som ett definitivt mervärde!

Upplysningsvis stänger köket kl 21 och sen har man en stund på sig att avsluta sin måltid innan *the lights go out*.

Nästa gång Frankrike

Temaveckor förefaller vara en specialvurm hos de här två, Pia och Niklas. Som sagt, vår intervju ägde rum i Italienveckan, nästa chans att bli förförd av ett lands kulinariska specialiteter kommer i vecka 39: då är det Frankrikes tur att visa upp vad de håller på med i traktörpannorna!

– Att välja den rätta leverantören är fundamentalt om man ska lyckas med det vi försöker oss på, säger paret i mun på varandra. Där lägger vi ner mycket omsorger. Vad sägs om en leverantör i Toscana – Rita Salvadori – som erbjuder imponerande 17 (sjutton) olika chilisorter från hela världen och skördar dessa från sina 80 000 (!) biodynamiska chilifruktpantor på farmen Peperita? Henne har vi!

Inget ont om mina egna mataffärer väster om Fridhemsplan, men synd att Kvantum ligger så långt bort från min allfarväg. Jag har ju 16 chilisorter kvar att upptäcka...

Text och foto: Bengt Magnusson



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

Äntligen kan vi öppna upp aktiviteter i våra föreningar igen.

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

Häng med. Nu kör vi!

Öppna lokalerna även för Kungsholmens äldre!

Kungsholmen har ett blomstrande föreningsliv, se bara Drakens utbud i denna tidning. Men vi saknar bra lokaler att vara i.

En artikel i Mitt i Kungsholmen presenterar en analys av att staden saknar 27 idrottshallar. På Kungsholmen finns nu planer på att utöka möjligheterna till sportutövande. Naturligtvis är det viktigt att närmiljön kan erbjuda planer och hallar, inte minst för våra barn och ungdomar.

Vi kan konstatera att lokalbehovet för idéburen sektor och övrigt föreningsliv även det är mycket stort. Kungsholmen har ca 70 000 invånare och kan trots detta inte erbjuda tillräckligt med lokaler. En jämförelse med övriga stadsdelar, som gjorts av det nybildade föreningsrådet visar att ön är i strykclass, d v s



Birgitta Thulin argumenterar för en mer generös lokalpolitik (!).

övriga stadsdelar ger förenings- och kulturlivet större möjligheter att erbjuda medborgarna ett rikt och levande kulturliv, som är viktigt för alla åldrar. Och här behövs ekonomiska villkor, som sektorn kan bära.

Seniorer begränsas

Kungsholmens aktiva pensionärsföreningar kan inte nog understryka att bristen på lokaler för våra aktiviteter begränsar den möjlighet vi har att erbjuda de seniora målgrupperna olika aktiviteter. Detta är motsägelsefullt eftersom politiken betonar vikten av samarbete med civilsamhället, när det gäller att ge äldre en meningsfull tillvaro.

Staden vill vara en öppen och inkluderande stad även för äldre. Alltså borde mer göras för att underlätta den verksamhet, som berikar seniorers vardag, den egna och andras. Verksamhet som även motverkar två växande problem, psykisk ohälsa och ofrivillig ensamhet. Föreningars ökade möjligheter att erbjuda sina verksamheter skulle bli en samhällsekonomisk vinst med t ex minskade vård- och omsorgskostnader som följd.

**Birgitta Thulin,
vice ordförande SPF Draken**

Viktig info/"bra att ha" för Drakens medlemmar

Vård och omsorg

- Äldre direkt, alla frågor om Äldreomsorg: 08 80 65 65.
- Vårdguiden 1177.
- ICE (sök på webben ordet "ICE" under www.1177.se). Om du blir svårt sjuk kan vårdpersonal letar i din telefon efter dina

anhörigas telefonnummer! Bra att ha i ICE i mobilen samt mobilnummer till dina närmaste.

- Trygghetsjouren 08 508 467 00, akuta situationer dygnet runt.
- Kungsholmens trygghetsringning: Är du ensam, ring för ett samtal Margareta Alming, 08 653 51 31.

Två intressanta föreläsningar

Smärtföreläsning

Tid: Onsdag 27 april kl 14.00

Lokal: Nya Serafen, Bolinderssalen nb, Bolinders plan 1

Föreläsare: Dr Hanna Ejegård, S:t Görans smärtklinik

Tema: Varför uppstår smärta?

- Vad gör vi åt den?
- Är det bara mediciner som hjälper?
- Kan vi seniorer ta alla smärtstillande och antiinflammatoriska medel?
- Varför inte i så fall?
- Alternativ?

För övrigt: ställ era frågor till doktorn!

SPF:s boendepolitik med stort fokus på möjlighet till bostadstillägg

Tid: måndag 2 maj kl 14.00

Lokal: Nya Serafen, Bolinderssalen nb, Bolinders plan 1

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

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

I båda fallen gäller att anmälan och ev återbud lämnas via e-post: spfdrankenprogram@gmail.com, eller sms/telefon 070-525 07 79, Inger Larsson.

Varmt välkommen!

INDISK
Tostaurang
Spice Corner



Lunch

Mån - Fre 11:00 - 14:30

Middag

Mån - Fre 14:30 - 22:00

Lör - Sön 13:00 - 22:00

Självklart har vi även take away !

✕ Festmöjligheter till 60 pers

För mer info se www.spicecorner.se

Stagneliusvägen 37 (Fredhällsvärdhus)

Tel. / Mob : 08-618 33 11 / 070 6666 803

Varmt Välkomna !



Boka tid hos våra gynekologer

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

 **GynStockholm**

 PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LÄNDSTING

Kulturnatt Stockholm 2022

Den 23 april 2022 kl 18.00-24.00 går Kulturnatt Stockholm av stapeln igen, ett sätt för oss stockholmsbor att närmare lära känna stadens kulturliv.

Även på Kungsholmen kommer olika aktiviteter att äga rum. SPF Draken kommer, tillsammans med andra



Foto: Ola Ericson/Visit Stockholm

lokala föreningar, att finnas på biblioteket på Sankt Eriksgatan 33.

Hoppas att vi ses där för att prata en nattlig stund.

Vill du bli medlem i SPF Draken Kungsholmen? Skicka ett mail till draken.spf@gmail.com och hör dig för!

Birgitta Thulin

Låt oss motverka tidningsdöden!

Alla har väl hört talas om tidningsdöden runtom i landet? Vår egen tidning – Draken, den du håller i nu – har bestått trots bortfall av annonser (exempel: reseannonser p g a pandemin. Vi har dock blivit stöttade av ICA Maxi, Optikbaren, ICA Kvantum och andra. Ibland har utgåvan reducerats med ett antal sidor.

Men nu stundar nya tider!

Lasse Roxtorp och Karl-Ivar Borg, som gör vad de kan för att få in nya annonsörer, träffades och diskuterade framtiden. Inte vår framtid utan tidningens, och nu kommer själva budskapet:

Det skulle vara bra att få kontakt med någon som känner för att hjälpa till att få in nya annonsörer! Men det går också bra att tipsa

oss om företag, som eventuellt kan annonsera i vår tidning.

Vi har en tidning som inte många föreningar har. Den må vi vara rädda om!

Hälsar Lars R och Karl-Ivar B.



Karl-Ivar (t v) och Lars kämpar för annonsinflödet!

Vi rekryterar!

Under senhösten 2021 meddelade ”SPF Förbundet” att pengar fanns att söka i rekryteringssyfte. Det gjorde vi i Draken, och bildade för detta en arbetsgrupp inom styrelsen. Vi beslöt att köra tio veckors annonsering i vecko/lokaltidningen Mitt i. Seniorer på Kungsholmen uppmanades höra av sig till vår

medlemssekreterare och då få ett ex postat till sig av den tidning du håller i handen eller läser på nätet, SeniorDraken.

Resultat hittills, då nio veckor har gått, är att drygt 20 seniorer har hört av sig och ca åtta har blivit medlemmar. Detta är Positivt!

Text: Birgitta Borg

Program april – augusti 2022

Anmälningar till Programgruppens alla aktiviteter tas emot på spfdrankenprogram@gmail.com, sms eller telefon till 070-525 07 79. Vi blir gladast om vi får anmälningarna via e-post. Anmäl bara på ett sätt! Du kommer alltid att få en bekräftelse på din anmälan med besked om du fått plats eller står på väntelista. Om du anmäler fler än en person till någon aktivitet behöver vi namn på alla som anmäls. Lämna återbud om du får förhinder så att din plats kan gå till någon annan. Återbud kan lämnas via e-post, sms eller på telefon till Inger Larsson, 070-525 07 79. Först till kvarn och väntelista gäller!

Öppet hus för våra medlemmar

tisdag 26 april. Tiden är som vanligt 17.30-ca 20.00. Kom gärna i god tid!

För att undvika köbildning släpper vi in från kl 17.00.

För 100 kr (endast kontantbetalning) får du två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg. Vinlotteri! **OBS!** Vid anmälan uppge vad du önskar dricka: rött vin, vitt vin eller alkoholfritt.

Platsen är Inedalsgatan 24

Färdstätt: Eftersom buss 65:s rutt tillfälligt är ändrad anges ej något färdstätt.

Maxantal: 40 personer

Sista anmälningssdag: söndag 24 april

Både anmälan och ev återbud lämnas via e-post spfdrankenprogram@gmail.com, sms eller till Inger Larsson 070-525 07 79

Du som redan anmält dig och fått bekräftelse att du fått plats skall inte anmäla dig igen

Meny: Nässelsoppa med kokt ägg. Soppan serveras med surdegsbröd, knäckebröd, vispat smör och ost samt dryck och kaffe/the med liten kaka.

Pris: 250 kr

Maxantal: 16 personer

Program: Jessie Montgomery Breakaway för stråkkvartett

Sergej Prokofjev Stråkkvartett nr 2

Medverkar gör en stråkkvartett bestående av musiker ur Kungliga Filharmonikerna

Anmälan senast måndag 25 april. Biljetterna till denna konsert är redan uthämtade. Vi måste därför få er betalning senast måndag den 2 maj. Hur ni kan betala meddelas i samband med bekräftelsen på er anmälan.

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

Soppkonsert med stråkkvartett på Stockholms Konserthus

Fredag 6 maj 11.40-ca 13.00

Samling: 11.30 i Stora foajén

Färdväg: T-bana eller buss nr 1 till Hötorget



Modekväll nr 2 med ost & vin

Onsdag 18 maj 17.30

Adress: Inedalsgatan 24

Cissi och Morgan är två vänner, som i april förra året beslöt sig för att starta en webbshop, Zizai by Cissi &



Morgan. Zizai betyder bekväm på traditionell kinesiska och tanken är att alla produkter ska ge dig den lilla extra bekväma känslan i livet.

Här finns allt från sköna stickade tröjor och klänningar

ar till lite annorlunda kaftaner,

kimonos och givetvis den där perfekta sommarklänningen. Modekvällen den 13 april blev snabbt fulltecknad och därför kommer Zizai återigen på besök till oss i Draken med en ny modekväll. Kanske hittar du något skönt plagg till dig själv eller någon annan. Du hittar också fina smycken från underbara svenska IOAKU eller bara njuter av tysk kvalitet i KLAPPs magiska hudvård. Du får tips om vad som passar just dig och vad modet visar just nu. Välkommen till Zizais bekväma värld!

Maxantal: 30 personer

Pris: 100 kr. I priset ingår osttallrik och 2 glas vin eller alkoholfritt. OBS! Vid anmälan ange rött vin, vitt vin eller alkoholfritt.

Anmälan senast onsdag den 11 maj

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

Vårlunch på Stockholms Internationella Restaurangskola, Alströmergatan 39

Fredag 20 maj 12.00

Maxantal: 60 personer

Vi samlas för välkomstbubbel 11.45

Meny: Förrätt: Melon och fetaostsallad

Varmrätt: Ångad vit fisk med pepparrot, hollandaise, svartrot, gräslök, tångkaviar

Dessert: Sticky toffee pudding med vaniljglass
Bubbel och 2 glas vin/öl/alkoholfritt ingår. Är du vegetarian eller allergisk mot något födoämne meddela detta vid anmälan.

Pris: 315 kr

Anmälan senast fredag 6 maj via e-post spfdrakenprogram@gmail.com, sms eller telefon till Inger Larsson 070-525 07 79

drakenprogram@gmail.com, sms eller telefon till Inger Larsson 070-525 07 79.

Inbetalning av 315 kr görs till vårt plusgirokonto 67 33 16-6. Pengarna skall vara bokförda på kontot senast måndag 16 maj.

Viktigt att ange "Vårlunch" och ditt namn på inbetalningen. Inbetald avgift återbetalas endast om du lämnat återbud senast 16/5 till Inger Larsson 070-525 07 79 eller spfdrakenprogram@gmail.com.

På strövtåg i det litterära Stockholm

Måndag 22 augusti 14.00.

Följ med på en promenad i Stockholmslitteraturen med Eva-Karin Gyllenberg, journalist på Dagens Nyheter.

Samling 13.30 vid Bror Marklunds skulptur "Sittande pojke" mitt på Odenplan.

Följ med på en promenad i Stockholmslitteraturen med Eva-Karin Gyllenberg, journalist på Dagens Nyheter. Astrid Lindgren och Elin Wägner har varsin medan August Strindberg har fått två. Två vadå? Jo, litterära skyltar i huvudstaden, Hör om hur projektet startade 1992, om varför skyltarna sitter där de sitter (om de inte har försvunnit) och om några mycket speciella skyltinvingningar.

Turen börjar vid Odenplan och går längs Drottninggatan med några små avstickare, via Strömgatan, Operan och avslutas vid Kungsträdgården. Promenaden tar cirka 1,5 timme. I Kungsträdgården finns flera trevliga cafeer där de som önskar tillsammans kan avsluta eftermiddagen.

Maxantal: 25 personer

Pris: 120 kr. Betalas kontant på plats.

Sista anmälningssdag: måndag 15 augusti

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



Eva-Karin Gyllenberg

Fritidsaktiviteter – och nu ser det ljusare ut!

Pandemirestriktionerna börjar släppa. Men den kloke iakttar ändå en viss försiktighet, håller ännu lite avstånd – men är likväl positivt inställd till sina medmänniskor. "Gör icke mot dem det du...". Vi uppmanar framför allt alla hugade spekulanter på aktiviteterna: *Hör av er i förväg på angivna telefonnummer och kolla, att aktiviteten verkligen kommer att genomföras!* Samordnare för SPF Drakens Fritidsaktiviteter är **Kerstin Levisohn**, telefon 076 103 91 99.

Fakta om fritidsaktiviteter

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

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

Boule spelas både utomhus och inomhus. Utomhus på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden
måndagar 10.00-12.30
fredagar 14.30-16.00
onsdagar 14.00-16.00
på Prins Bertils boulehall på Djurgården.
För info kontakta Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99 eller Marie Pierre Labadie 0732 64 56 16

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

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

Bridge på Essingen tisdagar 10.00. Kontakta alltid först Kerstin Jernhow 070 252 53 56

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

Stavgång i seniortakt Stora Essingen onsdagar 10.00-11.00. Ta buss 1 till hållplats Flottbrovägen och gå 50 meter i bussens färdriktning mot COOP Badstrandsvägen 28 Vill du veta mer kontakta Gudrun Huss 072 246 32 15

Tjejlunken fredagar 10.00. Vi vandrar ca 1 timme och avslutar med fika på något trevligt ställe. Det sociala är lika viktigt som vandringen! Eftersom vi ibland åker kollektivt, ta med SL kort. Vi samlas innanför dörrarna vid Fridhemsplans T-bana uppgång Drottningholmsvägen. Frågor om tjejlunken: Marie Pierre Labadie 0732 64 56 16 Vivianne Eriksson 070 42 20 585, Cristina Santos 076 863 15 59

SPF Drakens resor 2022 och 2023

Buss och båt på Göta Kanal 1 juni 2022

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

Åter i Stockholm ca 19.00 Pris per person 975:-



Skagen – Danmarks konstnärstad 7–10 juni 2022

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

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

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



Uppsala med Carl von Linnés Hammarby 9 augusti

Vi åker med buss från Fridhemsplan kl 9 och får en guidad visning i både parken och hans sommarhem. Sedan fortsätter vi in till staden och äter en god lunch och får tillfälle att gå runt i Uppsalas spännande gamla stad.

Åter i Kungsholmen omkring kl 17. Pris inkl allt 875:-



Färöarna 22–26 augusti 2022

Vi reser med flyg från Arlanda med planbyte på Kastrup vidare till Torshavn - kallad "världens minsta huvudstad". Vi bor centralt på Hafnia. Under kommande dagar gör vi utflykter till olika spännande öar och äter goda måltider samt hör om landets historia och djurliv. Beställ utförligt programblad om detta land som ligger i Norra Atlanten mellan Island, Norge och Storbritanien. Ordinarie pris 21.985:- minus SPF rabatt 2.000:- blir 19.985:- i dubbelrum.



Bornholm 7–10 juni 2023

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. Beställ programblad så skickar vi det per mail eller brevlådepost. Priset får vi längre fram under året.



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

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

SENIORRABATT

Nu får du som pensionär 5% rabatt på ditt köp hos oss på tisdagar eller onsdagar

**Färdigproducerade matlådor,
nybakat från vårt bageri
och mycket annat
hittar du hos oss!**

**Parkera gratis i två timmar
i parkeringsgaraget. Du
behöver bara registrera
dig i vår parkeringsklubb!**

**Välkommen önskar
Fredrik och Stefan med personal.**



ÖPPET ALLA DAGAR

7-22

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



LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD

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