



DRAKEN



Johan coachar din fysträning!

Sid 16

I DET HÄR NUMRET: Drakens vårnummer tar upp den vanligaste cancerformen bland män: prostatacancer. sid 10–15! Vi har också en intervju med Kerstin Levisohn (sid 8) samt ett litet svep över en växande aktivitet: medial exponering av "de äldre" i TV, radio och poddar (sid 17). Hoppas du gillar det nya numret!

Om du har bytt eller nyligen skapat en ny e-postadress:
Vänligen anmäl detta till vår epostadress:
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**



Mycket medlemskap för 80 öre om dagen!

I mitten av mars nåddes vi av nyheten att Barbro Westerholm gått bort. Det är bara några veckor sedan jag träffade henne, lika alert och engagerad som vanligt. Mycket har skrivits om Barbro, om allt hon åstadkommit, inte minst under hennes 27 år i riksdagen. Under åren 1999 – 2005 var hon också en mycket uppskattad ordförande för SPF Seniorerna. Vi lyser frid över Barbros minne.

Man kan ana att våren är på väg. Vädret just nu är naturens sätt att förbereda sig för våren brukar en god vän till mig. Man kan faktiskt ana det, med lite värme, lite torrare gator och små, små knoppar som är på väg att bli blommor. I Tokyo har körsbären redan blommat!

Ett säkert vårtecken är Allt för sjön, båtmässan. Pendeln på väg till Älvsjö är full av förväntansfulla båtmänniskor med sikte inställt på nya tillbehör till älsklingen (båten!) och kanske till och med en ny liten pärla att sjösätta till sommaren. Snart är vi där!

Vårt verksamhetsår 2022 avslutades med årsmötet. Första punkten var traditionellt kaffe och semla. Föreningen fick en ny styrelse, som är i det närmaste helt oförändrad och årsmötet valde också två nya hedersledamöter.

Vi har nu ett nästan helt verksamhetsår framför oss med många trevliga aktiviteter och angelägna föreläsningar. Vår lunchen planeras för fullt och föreläsningsserien innehåller bland annat frågor som demens och diabetes.

I dessa tider av ekonomiska problem, inte minst för landets pensionärer, finns det anledning att påminna sig själv om att det mesta i vår verksamhet kostar lite eller inget för våra medlemmar. Jag har roat mig med att räkna



hur mycket vi betalar i medlemsavgift för att få tillgång till försäkringar och andra rabatterade förmåner, två mycket uppskattade tidningar mm: 80 öre om dagen, 5,70 i veckan eller 24,60 i månaden!

För att du ska kunna ta del av det som händer i föreningen får du tidningen Draken, och hittar via vår hemsida på Internet fortlöpande information. Ännu bättre är om du har mail och har meddelat din epostadress till vår medlemssekreterare. Då kan vi nå dig med tips om vad som händer så snart det händer. Över 900 av våra medlemmar får idag den informationen.

Jag hoppas du har en härlig tid framför dig!

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

Annonser

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

Tryck Vällingby Tryckeri

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

Draken nr 3 2023 kommer ut tidigast i vecka 33. Sista manus- och annonsdatum: 7 augusti

Program maj – augusti 2023

Besök och Utflykter

Torsdag 11 maj 14.00

Guidad visning på Handtryckta tapeter Långholmen

Samling: 13.30

Adress: Knaperstavägen 7A, Långholmen, Stockholm
Handtryckta tapeter Långholmen är ett litet tapetmakeri som håller till i Lilla Knapersta på Långholmen.

I över 40 år har de nytryckt historiska tapeter, bårder, rullgardiner och linoleumgolv. De rekonstruerar tapeter utifrån fragment eller bilder och de trycker dem sedan för hand, rapport för rapport, färg för färg. **Pris: 150 kr.** Betalas kontant på plats (ej kort eller Swish)

Maxantal: 20 personer

Sista anmälningdag: Onsdag 3 maj

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

Tisdag 23 maj 13.30

Guidad visning av Storkyrkan

Samling: 13.00

Storkyrkan är domkyrka i Stockholms stift, belägen i Gamla Stan mellan Slottet och Stortorget. Politiska och religiösa förändringsprocesser har startat här genom starka personligheter, som verkat i kyrkan allt sedan 1200-talet. Byggnaden har under åren förändrats, men fortfarande är spåren av 1300-talets tegelkyrka fullt synliga. Sjustaken och S:t Göran & Draken pryder ännu kyrkan.

Färdsätt: Buss 2, 43, 55, 76 till Slottsbacken eller T-bana till Gamla Stan

Pris: 120 kr. Betalas kontant på plats. (ej kort eller Swish)

Maxantal: 25 personer

Sista anmälningdag: Fredag 12 maj

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

Tisdag 30 maj 14.30

Vårlunch på restaurang HEAT Asplunden

Landstingshuset, Hantverkarg. 46
Meny: Välkomstbubbel. Salladsbuffé samt varmrätter bestående av både kött-, fisk- och vegetariska rätter. Kladdkaka med grädde. Kaffe. 1 glas mousserande vin och 1 glas rött el vitt vin plus alkoholfritt (lättöl eller vatten) ingår i priset. Övriga drycker betalar var och en själv.

Pris: 400 kr

Maxantal: 70 personer

Buss 3, 54 och 61 har hållplats vid Landstingshuset

Sista anmälningdag: Tisdag 16/5

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

Betalning av 400 kr görs genom inbetalning till SPF Drakens plusgirokonto 67 33 16-6 senast måndag den 22/5. Viktigt: ange namn och "Vårlunch" på inbetalningen. OBS!!! Betala inte in

avgiften förrän du gjort anmälan och fått bekräftelse på att du fått plats!
Välkomna!

Onsdag 23 augusti 13.30

Dansmuseet – guidad visning av jubileumsutställningen Svenska Baletten 100 år

Samling: 13.00

I utställningen får man uppleva svensk danshistorias mest spännande internationella äventyr och lära känna människorna bakom det nyskapande kompaniet. När koreografen Jean Börlin träffade den rike Rolf de Maré blev det början på en berättelse om dans, kärlek och stora drömmar. För dem fanns inga hinder och hösten 1920 gav de sig av till Paris med sin danstrupp Svenska Baletten, Ballets Suédois.

Pris: 100 kr. Betalas kontant på plats (ej Swish eller kort)

Maxantal: 20 personer

Sista anmälningsdag: Måndag 21 augusti

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

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.spfdra-ken.se.

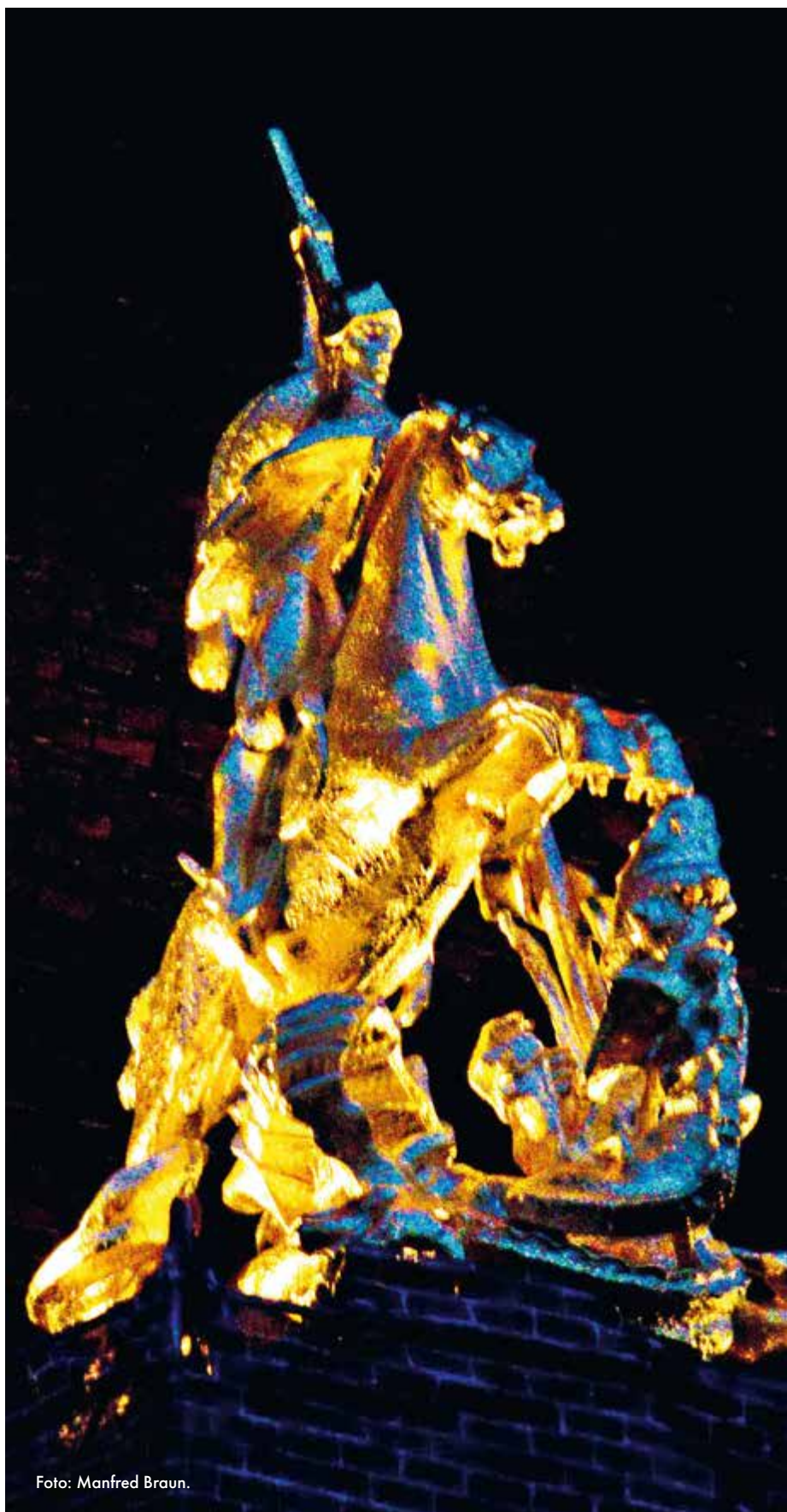


Foto: Manfred Braun.

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

Activage Kungsholmen och SPF Draken:
se mer om detta på sid 16!

Akvarellmålningen ligger nere under resten av vårterminen, för få deltagare.
Startar upp i höst igen om tillräckligt intresse finns.
Är du intresserad ta kontakt med Ann-Marie Hultqvist tel: 073 030 81 99 så besvarar hon alla frågor och funderingar.

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



Boule spelas både inomhus och utomhus
Utomhus på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden
måndagar 10.-12.30
onsdagar. 10.-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 tel : 073 264 56 16 eller
Ann-Marie Hultqvist tel: 073 030 81 99.

Bowling tisdagar 13-14.30 Vi börjar med lottnings och utprovning av skor (vi lånar av bowlinghallen)
Plats Bowlinghallen S:t Göransgatan 44. Kostnad

35 kr/serie. Ingen föranmälan behövs. Information lämnas av Kerstin Levisohn tel: 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 Glantzberg tel: 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 äter ute på tider då det inte finns någon trängsel och avslutar ofta med fika på något trevligt ställe. Samling vid Fridhemsplans T-banehörna Drottningholmsvägen/Fridhemsplan. 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 är klara för våren. Hur det kommer att se ut i höst beror på hur många deltagare det blir i de olika grupperna. Gruppindelning, tider och kostnader besvaras av Eva Edlund 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. Vill du veta mer kontakta Gudrun Huss 072 246 32 15.

Tjejlunk 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.

Socialmedicinska ag: Hösten 23 och våren 24

Arbetsgruppens föreläsningar gillas av många, men fler kan vi bli, gott om plats har vi, säger sammankallande Birgitta Borg.

Vi fortsätter vårt samarbete med övriga seniororganisationer på Kungsholmen. Alla planer är ännu ej fastställda. Uppdateringar kommer via såväl tidningen SeniorDraken som epost men – allra viktigast! – via hemsidan: www.spfdraken.se.

- Den 18 april kl 14 har vi inbjudits delta i en **föreläsning om Kognitiva tillstånd/demenssjukdomar** av leg psykolog Beata Terzis. Viktig kunskap om hur hjärnan fungerar. Lokal: Bolindersalen nedre botten Nya Serafen, Bolindersplan 1. Föranmälan: nej!
- **Kurser i Medicinsk yoga** ledd av Maria Lindelöf, yogalärare och andningspedagog, fortsätter i höst och startar under september. Beträffande lokal, pris och tidpunkt återkommer vi. Förfrågan och anmälan sker till Maria Lindelöf: maria@livsstilsforum.se eller 070 1494241.

- **Första Hjälp** avsedd för seniorer, föreläsning och praktisk övning ledd av Mattias Malmbrand, specialistsjukskötare. Information om hjärtstartare ingår samt kaffe med dopp i pausen. Datum i september ej fastställt, men tid kl 10 -12 på fredagar. Endast 15 deltagare/gång. Vi planerar för två fredagar, eventuellt tre. OBS! Anmäl ert deltagande då vi vet exakt datum: ange namn och "Första Hjälp" via sms 070 525 07 79 då! Lokal: Baltzar träfflokal, Nya Serafen Bolindersplan 1 en trappa ner

- **Hälsa och kost - ge diabetes en match!** Kerstin Brismar, professor i endokrinologi och diabetesforskning vid Karolinska har tackat ja men tid och lokal ej klar, sker troligen i oktober! Vi återkommer med information!

**Arbetsgruppen önskar er alla en
skön och hälsorik vår och sommar gm
Birgitta Borg**

Pubpoesi

En ensam liten farbror i Fredhäll
satt och hade tråkigt hemma i sitt käll
Men sen kom minnet
och väckte glädjesinnet
så han gick på Tullen och tog en butell
/Kibben

PUBDATUM UNDER 2023:

2/5; 7/6; 5/9; 3/10; 7/11; 5/12
Efterlysning: Var är ni, alla glada gubbar?
På puben saknas ni! Skärpning till hösten!!

Kungsholmens trygghetsringning

Du som bor ensam kan få någon att ringa till innan du börjar din dag.

- **Ring vår telefonsvarare** – vi lyssnar av den. Har du av någon anledning glömt att ringa så ringer vi upp dig. Om du inte svarar ringer vi en kontaktperson du valt.

- **Det kostar inget** att vara med i Kungsholmens trygghetsringning.

- **Vill du ha mer information?**

Ring då Karin Karlsson på telefon
nr 08-656 46 02 eller 070-310 96 58.

Kerstin har tipsen för medlemmarnas fritid

Vi sitter vid Kerstin Levisohns köksbord i lägenheten nära S:t Göransparken. Där bor hon sedan 2008 tillsammans med Nicke på nedre botten i trivsamma Stiftelsen Isaac Hirschs minne efter en livsresa som fört henne vida omkring i landet.

SPF Drakens medlemmar känner henne som arkitekten av fritida aktiviteter, men inte ”friskvårdsaktiviteter”, som det står vid hennes namn i styrelseförteckningen.

Hon är född i Fredhäll under kriget och beskriver sin uppväxt och tidiga ungdomsår som en stökig affär. Ganska rejält jobbiga, faktiskt, med inslag av missbruk och oregelbundna vanor, jobbig för omgivningen, jobbig för sig själv. ”Hade en massa okvalificerade jobb”, minns hon, Hur skulle det gå för Kerstin?

Blev socionom

Jo, det gick bättre, mycket bra till och med, när hon flyttade till Östersund och kom bort från storstan. Det var 1969, och skolgången stabiliserades. Till den grad, att hon som student läste på Socialhögskolan i den jämtländska metropolen 1974-78 och examinerades med yrkestiteln socionom. Nu en ostökig sådan.

Hon flyttade österut och etablerade sig i en ort inåt landet från Sundsvall: Torpshammar. Där var hon med om att starta upp ett behandlingshem för missbrukare, ungdomar mest.

Värdideologier

- Detta byggde inte på tvångsvård, berättar hon: det var tidens värdideologi som styrde

och den gick ut på frivillighet och en psykodynamisk approach.

För Kerstin blev de 16 åren i Torpshammar en i många avseenden lyckosam period, professionellt, privat.

Hon vidareutbildade sig parallellt med kuratorsjobbet, skaffade sig s k ”Steg 1-utbildning” i psykoterapi och byggde vidare på sitt CV med 10 poäng i socialt arbete, 10 i en handledarutbildning och samma i klinisk sexologi.

Det här var, minns skribenten från egna dåtida erfarenheter i omgivningen, en ganska gängse utbildningsgång för de mer ambitiösa ”socialarbetarna” (som, nej, inte får kallas så...).

Fängelsetjänst

Kerstin har hunnit med en sväng i fängelse också. Nej, inte som dömd för något brott utan som kurator och anstaltschef vid den öppna anstalten Bergsåker utanför Sundsvall i tre år. (Den är nedlagd sen länge.)

Efter tre år tog hon nya steg i karriären och migrerade till en ungdomsmottagning inne i Sundsvall. Den sejouren varade i ungefär åtta år. Men dygnets timmar blev ändå inte fyllda, tyckte Kerstin. Och baserat på sin gedigna utbildning och erfarenhet drev hon samtidigt egen firma som handledare för samtalsgrupper i psykoterapi.

2004 flyttade hon till Stockholm och rundade av yrkeslivet som (anställd) kurator för lågbegåvade vuxna samt som skolkurator i ett bemanningsföretag.

(Se vidare faktarutan,)

**Text och foto:
Bengt Magnusson**



Om Kerstin privat och i SPF

Född i Stockholm/Fredhäll 1943

- Socionomexamen i Östersund 1978
- Ett flertal kurser i sociala och psykologiska ämnen
- Ett flertal arbeten med inriktning på missbrukarvård mellan 1978 och till pensioneringen
- Lever sedan 1990 tillsammans med Nicke Dahlberg, journalist med bred erfarenhet från fr a landsortspress; de gifte sig 2003
- Har rest vida kring: Brasilien, Grekland, Sydostasien. En favoritplats är templen i kambodjanska Angkor Vat.
- Bowlar, boxas, spelar bangolf...
- Styrelseledamot i SPF Draken Kungsholmen, där hon dels ansvarar för att medlemmarnas fritid fylls med goda aktiviteter, dels förhandlar med olika organisationer om villkor, etc

Annonssäljare sökes

SeniorDraken – som Du håller i handen – söker ytterligare en annonsförsäljare! Vi vill hjälpa lokala företag att synas. Vi vill också visa våra läsare det rika utbud som finns, allt från matbutiker till frisörer. Vi söker DIG som tycker det skulle vara kul att hitta och prata med blivande annonsörer. Tidningen utkommer fyra gånger per år.

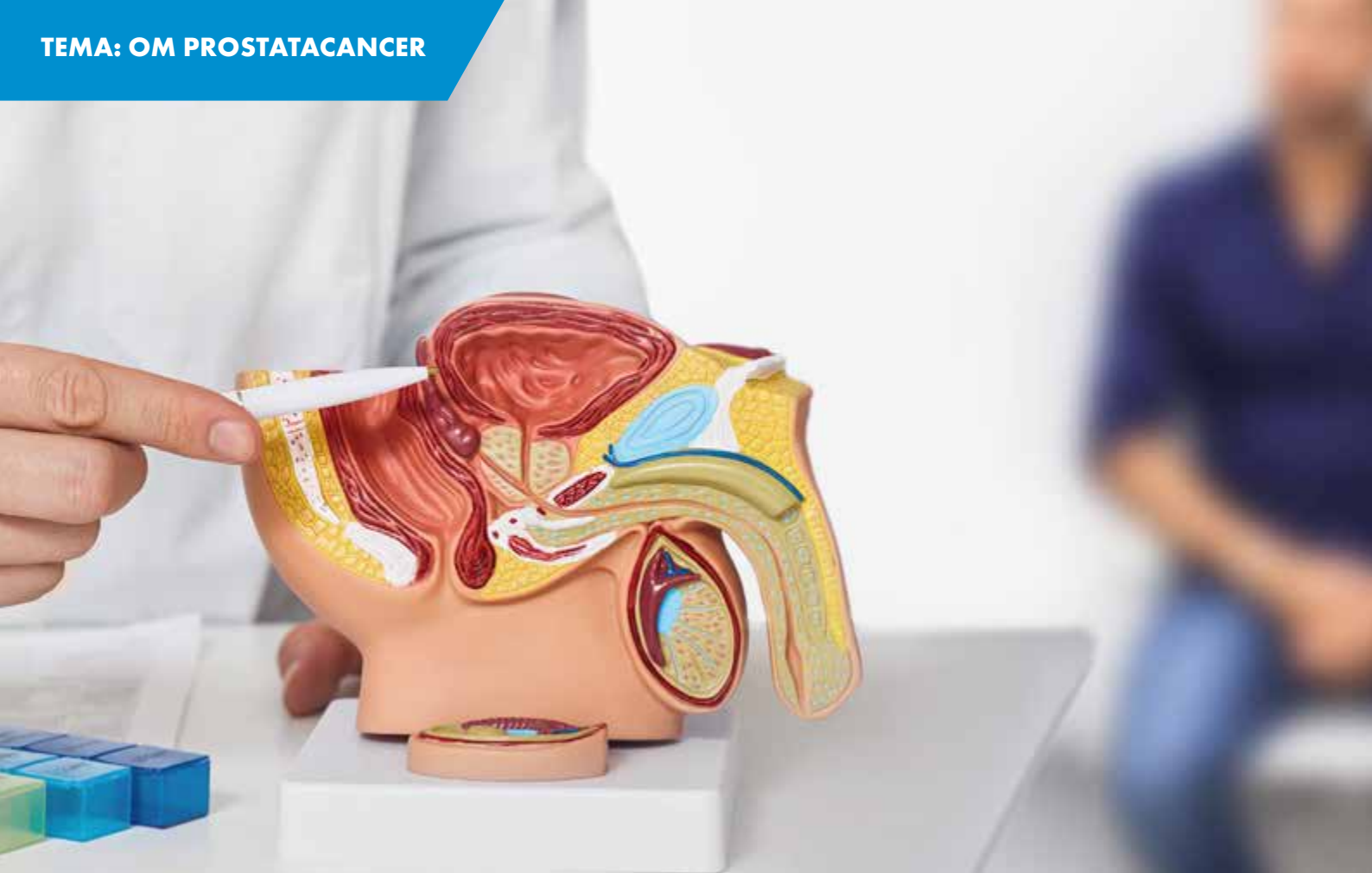
Intresserad?

Kontakta Karl-Ivar Borg, annonsförsäljare:
Tel 073-954 06 96
Epost: kibben@gmail.com.

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
LÄRS LÄNS LÄNSSTING



Vad är prostatacancer?

Prostatakörteln sitter tätt under blåsan och omsluter urinröret. Den växer normalt med åren och kan då hämma urinflödet. Den kan också drabbas av inflammation och bli grogrund för cancer.

Gemensamt för alla urinvägsproblem är att de inte är ”normala för åldern”. Tvärtom ska de diagnostiseras och behandlas för att undvika onödigt lidande eller i värsta fall en för tidig död. Det är därför viktigt att man själv är uppmärksam och söker hjälp för sina problem.

10 000 per år

Prostatacancer drabbar i Sverige årligen över 10 000 män och är därmed landets vanligaste

cancersjukdom. Idag får var femte man diagnosen under sin livstid. Sjukdomen är ovanlig före 50 års ålder och blir sedan vanligare med stigande ålder. Idag lever allt fler med diagnosen, över 125 000, främst beroende på den ökande medellivslängden och att fler upptäcks innan sjukdomen hunnit utvecklas för långt för att kunna botas.

Prostatacancer är förrädisk på så vis att den i tidigt skede inte ger några symtom alls. Det är därför viktigt att man kollar sin prostata och inte väntar med att söka läkare förrän man får besvär. Undersökningen kan göras på en vårdcentral eller hos en allmänläkare och består av ett blodprov, ett så kallat PSA-test. Ett förhöjt värde är i sig inget bevis för cancer utan talar för att prostatan inte fungerar helt normalt, vilket bör följas upp vid en urologisk klinik.

Nästan alla män drabbas förr eller senare av någon form av urologiska problem. Det kan röra sig om täta och akuta toalettbesök, läckage, svag stråle, ofullständig tömning, stopp eller blödningar. Den vanligaste orsaken finner vi i prostatan – en valnötsstor körtel under urinblåsan som är nödvändig för fortplantningen men som i övrigt inte fyller någon funktion.

12 000 medlemmar

Prostatacancerförbundet bildades i nuvarande form för 20 år sedan och samlar 27 regionala föreningar med tillsammans över 12 000 medlemmar. I region Stockholm finns två föreningar, ProLiv Stockholm och Prostatabröderna.

Våra främsta uppgifter är att ge stöd till drabbade och anhöriga, att sprida kunskap sjukdomen samt att påverka vården. Vi har en omfattande hemsida, www.prostatacancerforbundet.se och ett kvartalsmagasin, *Prostatanytt*.

Under senare år har vi också börjat stödja

forskning och utveckling. Vår forskningsfond har vuxit snabbt, främst genom generösa bidrag och en lyckosam kampanj, Mustaschkampen. Sedan start har över 70 miljoner kunnat delas ut till olika projekt. Allt om fonden, även ansökningsförfarande och exempel på forskning som fått stöd finns på vår hemsida.



Ingen screening

Screening motsvarande mammografi saknas ännu för prostatacancer. Orsaken är att det hittills saknats tillräckligt säkra metoder att skilja mellan behandlingskrävande och annan mer beskedlig cancer, som inte kan sprida sig. Att operera bort eller strålbehandla prostatan kan leda till livslånga besvär i form av läckage och nedsatt sexuell förmåga och bör därför undvikas om det inte är alldeles nödvändigt.

I avvaktan på screening pågår sedan ett en tid ett försök med så kallad organiserad prostatacancer-testning. Män mellan 50 och 74 år kommer att få information om sjukdomen och en inbjudan till undersökning. Yngre män ska informeras om att sjukdomen är ovanlig före 50. PSA-test rekommenderas därför inte till män utan symtom, särskilt om det konstaterats att PSA-värdet är lågt. Undantagna är

män med prostata- och bröstcancer i den nära familjen, som har anledning att undersöka sig redan vid 40.

Män, äldre än 74 och med ett känt lågt PSA-värde behöver inte testa sig alls.

**Text: Calle Waller,
Prostatacancerförbundet**

Vanligaste cancerformen

Prostatacancer är den vanligaste formen av cancer med över 10 000 nydiagnosticerade per år och över 125 000 som lever med diagnosen. Nära 2 000 upptäcks varje år för sent för att kunna botas och 2 200 avlider varje år. CW/PCF

Prostatacancer: behandlingar

Sjukdomen är idag något helt annat än den var för bara 25 år sedan. Före det kunde den upptäckas först när männen fått besvär och hade kort tid kvar att leva. Idag får de flesta sin cancer fastställd långt tidigare och kan därmed ofta botas.

1998 levde 30 000 med diagnosen och idag är vi över 125 000, varav de flesta lever länge och till sist avlider av något annat. Den snabba ökningen förklaras bäst med PSA-provet, som började användas i stor skala under slutet av 90-talet. Ett



förhöjt PSA-värde är i och för sig endast en signal om att något inte står rätt till i prostatan, ibland för att prostatan blivit större eller att organet drabbats av någon form av infektion.

Men orsaken kan också vara cancer, vilket kunde bekräftas med palpation, ultraljud och biopsier. Den flodvåg av män med nyupptäckt cancer som vällde in fångades upp av urokirurgerna. I något av god tro opererades de flesta med lokaliserad cancer medan de med mer avancerad sjukdom skickades till onkologerna för strålning eller systemisk behandling.

Rehabilitering – svårt för män?

Cancerrehabfonden erbjuder ekonomiskt stöd för rehabilitering efter cancer. Nyligen berättades att bara fyra procent av ansökningarna kommer från män. Bara fyra procent!

Är det verkligen så att kvinnor med cancer har så mycket större behov av rehabilitering än män? Varför har vi då i årtal klagat på att vården är usel på att organisera en vettig rehabiliteringskedja för dem som behandlas för prostatacancer? Vi vet ju att väldigt många lever med nedsatt livskvalitet till följd av läkage, nedsatt sexuell förmåga, oro för återfall, läkemedelsbiverkningar och andra mer existentiella problem.

Passar inte männen?

En orsak till skillnaden sägs ibland vara att rehabilitering drivs av kvinnor för kvinnor och därför inte passar männen. Kanske är det så, men då ligger det på oss själva att förklara varför, och hur rehabilitering bör utformas för att passa män.

Prostatacancerförbundet och föreningarna behöver ta tag i detta så att vi tillsammans med vårdgivarna kan komma till en annan ordning.

Jag utmanar er med en tänkbar förklaring. Men då måste jag först avslöja en hemlighet, och det är att vi män faktiskt inte är så tuffa som vi anstränger oss för att verka. I vården håller vi masken, uppträder rationellt och sakligt och accepterar vad sakkunskapen säger

Fem viktiga insikter

Sedan dess har mycket hänt. Här några av de viktigaste insikterna:

1. Kirurgi och strålning är lika effektiva vid lokaliserad mellanriskcancer men med olika risker och biverkningar. Men det finns en oroande kvalitetsvariation.
2. En stor andel av prostatacancertumörerna är av beskedlig art utan kraft att sprida sig. Aktiv monitering, AM, rekommenderas nu till dessa, som tidigare opererades. Utmaningen är att ringa in de behandlingskrävande tumörerna och låta bli, helst inte ens upptäcka de snälla. Att vid misstänkt cancer börja med magnetkamera och sedan bara biopsa vid avvikelser öppnar för detta.
3. Stråltekniken blir alltmer precis och kan ges i färre och större doser.

4. Allt fler systemiska och målsökande behandlingar introduceras och effekt påvisas allt tidigare i sjukdomsförloppet. Studier pågår till och med om de kan sättas in redan före/istället för radikal behandling.

5. Genom-baserade och immunbehandlingar står vid tröskeln.

Sammantaget är vi mitt uppe i ett epokskifte inom prostatacancervården, där det blir allt tydligare att onkologin ska vara med redan från början vid diagnos samt vid planering och genomförande av behandlingar.

**Text: Calle Waller,
Prostatacancerförbundet**

Läs mer om cancerbehandlingar på SPF Drakens webbsida under fliken Hälsa och omsorg!

om det är någorlunda vederhäftigt. När vi inte känner förtroende gör vi tvärtom, går i krig mot vårdgivaren.

Dåliga beslut

Oavsett vilken väg vi väljer så löper vi risk att fatta dåligt underbyggda beslut om viken behandling vi ska ha och framför allt kommer vi inte i gång med den process som behövs för att långsiktigt kunna hantera sjukdomen, rehabiliteringen.

Mellan dessa manliga förhållningssätt är det ganska tomt. Det där med att nansera, diskutera alternativ, uttrycka och bearbeta känslor, be om råd, att visa ambivalens och sorg, att överväga alternativ, det är de flesta av oss män inte så bra på.

Enligt patientlagen ska vården informera på ett sätt som gör att patienten kan vara införstådd och delaktig. Det brukar kallas informerat samtycke. Information måste då förstås ges på det sätt som passar patienten. Finns det könsskillnader så ska det rimligen också finnas skillnader i bemötandet.

**Text: Calle Waller,
Prostatacancerförbundet**

Läs mer om cancerrehabilitering på SPF Drakens webbsida under fliken Hälsa och omsorg!

Jag behåller livslusten!

Efter ett långt yrkesliv på Sveriges Radio bestämde jag mig för att gå i pension vid 67. Redan året innan insåg jag att det var hög tid för mitt livs första PSA-prov. Beskedet var en chock: prostatacancer!
– Vad händer nu?

Fyra månader av en orolig höst följde, med långvandringar, noll sötsaker och alkohol, och daglig mag- och bäckenbottenträning. Allt för att klara operationen så bra som möjligt och slippa läcka urin efteråt.

Två månader före pensioneringen var jag nyopererad och cancerfrisk. Jag slapp läckage, men trots ett nervsparande ingrepp förlorade jag till min – och makans – sorg erektionen, något som drabbar 70 procent av de prostatacancerbehandlade.

Detta trauma har jag som gammal grävare hanterat genom att söka kunskap, möta sexologer och experter och testa rader av olika behandlingar och metoder för återställd erektil funktion. Det viktiga är att behålla närhet och intimitet i relationen, erotik kräver inte penetration. Och hjälpmedel finns i massor.

Mina erfarenheter och kunskaper delar jag gratis på en Facebook-blogg, "Lem och Liv". Den har idag över 200 inlägg och 60 000 läsare per år, varav nära 40 procent är kvinnor. Det gör mig stolt.

Och erektionen är på väg tillbaka.

Men alla är inte lika lyckligt lottade. Att t ex ständigt läcka urin är ett svårt och alltför vanligt stigma efter prostatacancer, och ofta kommer cancern tillbaka. I Stockholmsregionen lever 25 000 med den lömska sjukdomen idag, vår vanligaste och dödligaste cancer.

Även anhöriga drabbas av sorg och trauman.

Samtidigt är rehabiliteringen kraftigt efter-



Per Gulbrandsen, som bl a nås på prostata-broderna.se.

satt. Då är det tur att det finns patientföreningar där drabbade kan träffas, dela upplevelser och tips i förtroliga samtal och få livsviktig kunskap av proffs inom cancervården.

Sedan ett år är jag ordförande för patientföreningen Prostatabroderna, landets äldsta. Vi arbetar

helt ideellt, dels med att stötta drabbade via telefon, mejl och månatliga snack-caféer med högintressanta föredrag av ledande proffs. Vi bedriver opinion mot vårdens brister, för kortare värdköer, smart screening, kvalitetssäkrad kirurgi och säkrare vävnadsprov mm. Vi är en del av Prostatacancerförbundet och kontakt- och remissinstans för Stockholms prostatacancervård.

Även anhöriga är varmt välkomna att bli stödmedlemmar.

Senaste året har våra medlemsmöten förgyllts av föredragshållare som Anna Hägg-lund, processledare för regionens prostatacancervård, Olov Berggren, generalsekreterare för Prostatacancerförbundet, Calle Waller, förbundets vårdpolitiska talesperson och Danderydsurologins kontaktsköterska Liza Josefsson.

Nyligen höll jag själv ett ovanligt välbesökt föredrag om sexuell hälsa efter cancer.

Inför valet 2022 lyckades vi få Regionens alla åtta politiska partier att delta i vår stora utfrågning om en bättre prostatacancervård.

Så nog behövs vi patientföreträdare! Välkomna ta kontakt!

**Text: Per Gulbrandsen,
Prostatabroderna**

Prostatacancerförbundet

Prostatacancerförbundet är en riksorganisation med 27 regionala och lokala patientföreningar som verkar för ökad kunskap om prostatacancer och bedriver stödverksamhet för drabbade och närstående. Vi driver även påverkansarbete för en bättre prostatacancervård och stödjer forskning och utveckling genom en egen fond - Prostatacancerfonden.

Varje höst arrangerar Prostatacancerförbundet den rikstäckande kampanjen Mustaschkampen för att väcka uppmärksamhet kring prostatacancer, Sveriges vanligaste cancersjukdom.

Läs mer på prostatacancerforbundet.se!



Torsten Sundberg och Calle Waller. Foto: BM.

SeniorDraken vill rikta ett TACK till PCF och i synnerhet till Calle Waller, vårdpolitisk talesman, och Torsten Sundberg, chefredaktör för vår utmärkta systertidning Prostatanytt (tillika med Drakens redaktör med ursprung i Jönköping – och från samma gata!), för värdefull hjälp med material till dessa sidor!

Välkommen till ajd Urologi

En urologmottagning som alltid har tid för dig

ajd Urologi är en privat specialistmottagning inriktad på urologi. Vi arbetar främst med prostatabesvär, uroterapi och fysioterapi samt dess utredningar, behandlingar och åtgärder.

Vi är inriktade på prostatacancer och dess eftervård och rehabilitering.

Boka tid hos vår urolog, urologisjuksköterska, uroterapeut, sexolog eller fysioterapeut – inget remisskrav!



ajd Urologi

PIA ANDARK JOHANNESDOTTER | MARTIN JALNÄS | ANNE ERIKSSON | EMILIA BACKMAN

KONTAKTA OSS | 072 - 008 83 15 | info@ajdab.se | Bo Bergmans gata 1, 115 50 Stockholm | www.ajdab.se



Mikael Georges kör ett pass med seniorerna, och Annika Donnert sköter loungen (här tillsammans med Johan Smith).

Activage mer än träning

En varm stämning möter mig på Scheelegatan 28 när jag kollar in på Activagegymmet för första gången. Johan Smith och Annika Donnert tar mig i handen och visar runt.

Leve livet – hela livet!, säger Activage på sin hemsida. Med denna slogan vill man illustrera, att verksamheten i minsta detalj är skapad ”med utgångspunkt i att senioren är en målgrupp som förtjänar att ha det bästa”.

De finns på fyra ställen i Stockholms innerstad samt i Finntorp. Det nyaste ligger vid S:t Eriksplan. Det drivs av personlige tränaren Johan Smith och hans flickvän o sambo Sara. Men idag visar han runt Drakens utsände, berättar om lokaler och utrustning, träningens uppbyggnad och, i någon mån, prissättningen (se vidare rutan här på sidan).

I den inre träningslokalen kör likaledes personlige tränaren Mikael Georges ett pass med sex deltagare. Justa vibbar, inget överdrivet, svettigt flåsande.

Efter passet samlas man i loungen och softar en stund med en mugg kaffe i handen

och i kamratligt samspråk. Här frontar Annika Donnert, värdinna för de avslappade efter träning-passen. I gruppen idag finns Maj Fagerberg, konstnär, som berättar om sin kommande vernissage på Galleri Bellman den 1 april.

Medlemmar anser att umgänget i loungerna är lika viktigt som träningen i sig. Gemenskap och träning är en oslagbar kombination!

Text och foto: Bengt Magnusson

Draken får rabatt!

SPF Draken har slutit ett avtal med Activage, som ger våra medlemmar rabatter.

För aktuella ordinarie priser se www.activagecenter.com – eller ring 08-684 244 23.

Drakens rabatter:

- Startpaket 8 veckor: 30% rabatt
- Baspaket 8 veckor: 15% rabatt
- Fast medlemskap: 10% rabatt (52 veckors bindningstid)

Glöm inte att tala om att du är medlem i SPF Draken, när du bokar!

Mycket medianytt för äldre i TV och radio

UR:s nya *Studio 65* är en satsning för att nå ut till äldre tittare med ett engagerande innehåll och frågor som är relevanta när man fyllt 65.

Anders Palmgren och Kattis Ahlström leder och äldreforskaren Ingmar Skoog, (välkänd i SPF-kretsar) är expert och bisittare, livshistorier blandas med råd, forskning och inspiration för ett bra liv efter 65 år.

–Vi får höra nya sidor av kända personer och diskutera ämnen de inte brukar prata om. En sak som slår mig med dessa program är hur intressant det är att höra människor som har erfarenhet av ett helt liv. Ibland sitter man bara där och lyssnar och njuter, säger Ingmar Skoog.

Skratt och allvar

Premiär för Studio 65 var den 25 januari i Kunskapskanalen; programmet sänds även i SVT2 på torsdagar klockan 19.30 och kan även streamas på UR Play.

I samtal som spänner mellan skratt och djupaste allvar bjuds det på gästernas egna upplevelser och fakta om livet som äldre. Bland annat pratar Leif GW Persson om vikten av att bibehålla en bra relation till sina barnbarn. Den eviga Amelia Adamo visar att 70 är det nya 50. Andra gäster är Krister Henriksson, Carl Jan Granqvist och Lasse Åberg. Nya avsnitt släpps varje vecka.

Behöver inte "tas om hand"

– Trots att det finns så många äldre syns vi inte på det sättet vi själva vill. Vi får oftast mer synlighet när det blir problem och när någon ska tas hand om. Sanningen är att de allra flesta inte behöver "tas hand om"! Vi behöver skapa en attitydförändring mot äldre,



Anders Palmgren och Kattis Ahlström programleder UR:s Studio 65 och Ingmar Skoog är expert och bisittare. Foto Haben Solomon, UR.

minska dagens generalisering och det hoppas vi kunna bidra med i Studio 65 med relevanta diskussioner i ämnet, säger Amelia Adamo. Ni Drakenmedlemmar har väl märkt att vi äldre är jättepoppis i media nuförtiden? Ta bara SVT:s *Hotell Romantik*, det lätt(för)kladda sexfrosseriet med förhoppningsfulla partners på ett schweiziskt pang. Pang på, bara, liksom!

Ett annat sätt att roa och informera sig är att lyssna på en podd (egentligen podcast), dvs "radio via Internet". Finns hur mycket som helst att hitta "där ute". Inte trodde jag att jag frivilligt skulle lyssna till Mona Sahlin, men när hon nu tillsammans med min favorit Helena von Zweigbergk samtalar om livet och mognaden i podden som bär deras namn har jag ändrat inställning. Ge damerna en chans, det låter riktigt bra: surfa in på www.radio-play.se och "sök" på namnen, så får du upp deras trekvartslånga dialoger. Inte så dumt!

Text: Bengt Magnusson

En ingenjör och en estradör

I detta nummer av Draken presenterar redaktionen två nya biografier. De skildrar två helt olika personer vars enda gemensamma nämnare är att de var banbrytande var och en i sitt fack.

Gunilla Resare har skrivit biografin om sin farmor, *Vera Sandberg - Sveriges första kvinnliga ingenjör* (Ekström & Garay, 2022). Vera blev civilingenjör 1917 på Chalmers i Göteborg. Hon inriktade sig på kemiämnet, och med den specialiseringen innehade hon flera olika jobb i pappers-, olje- och den elektrotekniska industrin. Ända till 1937, då hon plötsligt sa upp sig från Siverts Kabelverk i Sundbyberg, vid 42 års ålder! Varför? Jo, kärleken tog överhanden och hon gifte sig med sin Ragnar (Resare) och fick delat ansvar för dennes fem pojkar. Att träffa dem (dock efter bröllopet!) beskrev Vera som "den lyckligaste dagen i mitt liv".

Vera Sandberg växte upp i en driftig småländsk familj i Ljungbytrakten i Kronobergs län, och slutade sina dagar i Stockholm 1979. Då bodde hon, som änka men ofta med en stor mängd barn och barnbarn omkring sig i en stor våning på Linnégatan tillsammans med foxterriern Puck (det fanns flera sådana i tur och ordning).

Historisk dokumentation, minnesanteckningar, memoarer, brev, familjefoton och samtal med kvarlevande familjemedlemmar och släktingar bidrar till Gunilla Resares levande porträtt av en banbrytande kvinna.



Vera Sandberg – Sveriges första kvinnliga ingenjör, Ekström & Garay 2022.

Karl Gerhard – Estradör och provokatör, Historiska Media 2022.

... och provokatör

Kalle Lind, med många kul och lärda böcker om underhållnings- och artistvärlden bakom sig, (en om *HasseåTage*, t ex) har nu gett ut *Karl Gerhard – Estradör och provokatör* (Historiska Media, 2022). Det var på tiden, att vi nu har fått en modern skildring av denne

gigant i svensk kultur- och underhållningsvärld!

Linds bok är uppbyggd i 13 kapitel som betitlas "Amatören", "Revycharmören", "Teaterdirektören", "Litteratören", etc, etc. Bra grepp för att få ett hum om vad denne arbetsnarkoman och outtröttlige textproducent, skådespelare, kuplett-sångare, mm, mm egentligen hann med i livet.

Han föddes 1891 som Karl Emil Georg Johnson i Stockholm på Östermalm. När han som "Karl Gerhard" går bort

1964 har han enligt Lind "blivit ett med sin tid", nästan ett lackmuspapper för det 1900-tal under vilket han levde.

Linds bok är sannerligen inte den första i genren, tvärt om, det finns en lång lista av skrifter om denna nöjesgigant: fyra av dem skrev han själv, sonen Per skrev en, och nöjeskrönikören Uno "Myggan" Ericson minst en. Det fina med Linds nya biografi är perspektivet, lärdomen och det, rent ut sagt, roliga sätt varpå han berättar.

Naturligtvis underlåter han inte att lyfta fram Karl Gerhard som queer. Saker, som kanske inte kunde nämnas vid namn under hans livstid, får här kontur och innehåll. Men inte mer, än vad som kan kallas rimligt och tidsenligt.

Text: Bengt Magnusson

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 • www.oasenbadmotion.com

>>

Årsmöte i god ordning

Den första dagen i den första vårmånaden, 1 mars, hölls årsmötet för SPF Draken Kungsholmen i Baltzar/Bolindersalen.

Styrelsen redovisade finansiellt nollresultat och minimal förändring i styrelsens sammansättning. Stämman medgav ansvarsfrihet och gillade en förändring, nämligen att Thorvald Ehn återinträdde i styrelsen på ett ettårigt mandat. I övrigt omval av de sittande inklusive ordförande Nini Engstrand och vice ordförande Birgitta Thulin.

Revisorer och valberedning omvaldes med acklamation.

Verksamhetsplanen för 2023 säger att alla medlemmar ska känna sig sedda och vara nöjda med aktiviteterna. Föreningen vill också vara en tydlig och engagerad röst i samhällsdebatten med närvaro i såväl traditionella som digitala media:

”Noggrann bevakning av äldre frågor i pensionärsråden, intensifiera kontakter med lokalpress samt aktivt följa och delta i SPF-distriktets och -förbundets seniora satsningar och debattinlägg.”

Samverkan och -arbete med Citygruppen (innerstadens föreningar), med SPF S:t Erik och PRO Kungsholmen med ”Seniordag” utlovas. (Se vidare Drakens websajt!)

Text: Bengt Magnusson



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



CK:s Resor
Christer Kullberg

En-nästan-All inclusive resa, 14 dagar till Thailands genuina pärla



Badparadiset Mae Phim
2/11 och 14/11 2023

14-dgrsresa med härliga bad, spännande utflykter och ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare.
Endast 26.985:- (inkl. er rabatt), med möjlighet till förlängn. med 6 alt. 12 dagar för endast 4.900:- resp. 9.400:-/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar.

Speciärbjudande från SPF Draken och CK:s Resor!

På ovanstående resor, endast dessa datum, kan ni spela Boule under ledning av SPF Kungsholmens bouleentusiast Lasse Roxtorp på hotell Princess nyanlagda banor i deras lummiga trädgård. Lasse har även lagt upp olika vandringar i Mae Phims omgivning och alla våra gäster är välkomna att följa med på dessa vandringar.

SPECIAL!

BOULE OCH VANDRING I THAILAND

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess eller Grand Blue (mot tillägg)
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider och utfärder.

Aktivitet:

- Chi gong/jympa varannan morgon

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

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:

Pris: 9.885:- vid minst 30 personer
Enkelrumstillägg: 1.830:-

I priset ingår

Resor i modern helturistbuss med alla bekvämligheter, övernattnings i dubbelrum med dusch och wc, riklig frukostbuffé, tre middagar, utflykter och rundturer med "blandadvisktalande" 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 2023

Island Vulkanernas och Sagornas Ö

- med reseledare **13-17 maj 2023** - *resan är fullbokad, väntelista*
Utflykter till bla Glaskupolen Pärilan, 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 - *resan är fullbokad, väntelista*

Vi åker med buss från Fridhemsplan i Stockholm till Gravudden i Arboga. Där börjar färjeresan genom 9 handdrivna 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 Arsenalmuseet utanför Strängnäs.

Pris per person 1.175:- inkl bussresa, guidad båtres, lunch, entré till Arsenalenmuseet 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 försommarvackra Sydsverige till Ystad. Därifrån med båt till denna danska ö och huvudstaden Rönne. 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:-**
Enkelrumstillägg +1.830:-



Thailand - Mae Phim November 2023

Vi slutar året med Thailand och DRÖMORTEN MAE PHIM med 2 st 14 dagars resor - avresor 2/11 och 14/11 2023.

Pris per person: Del i dubbelrum 26.985:-

Tillägg enkelrumstillägg +3.180:-

Läs mer om detta i CK:s Resors annons i Drakens tidning och beställ detaljerat programblad från oss i Draken.



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

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564

Program

Resor

Plusgiro 32 04 61-7

Plusgiro 67 33 16-6

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

www.spfdraken.se
Birgitta Althén 070-263 47 06
balthn@gmail.com
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
Solveig Hornbeck 070-242 47 22
Yvonne Sundström 070-371 13 12
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 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

SENIORRABATT

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

Färdig producerade 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.