



DRAKEN



**Baltzar
håller igång
i coronatider!**

Sid 9

SPF Drakens Programgrupp

fortsätter att följa Folkhälsomyndighetens (FHM) rekommendationer. Vi anpassar våra aktiviteter i enlighet med dessa. Kolla vårt program "i liten skala" (sid 16)!

**Anmäl dig till
vår epost-lista
för information:**
spfdraken@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?

Vänlingen 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



Isolering är tärande i längden!

Nu har vi varit isolerade på olika sätt mot omvärlden i ett halvår.

Samma dagliga promenadstråk där man vet att det finns lagom med folk. Hur kul är det?

Byt strategi och tänk nytt! Leta upp nya gator du aldrig gått eller cyklat, gör nya avstickare.

Är du ensam, fråga en granne eller kanske en Drakenmedlem om sällskap ibland. Prova att nicka och le vänligt åt mötande, de flesta ler tillbaka, det är trevligt! Möter man någon som frustar och hostar rakt ut, vänd snabbt på huvudet och håll igen munnen!

Sista tipset: ha en liten handspriftflaska i fickan.

Presidiet, dvs Nini Engstrand och Birgitta Thulin och jag själv, har träffats tre gånger under sommaren och behandlat akuta frågor, men även diskuterat framtida aktiviteter, och rapporterat till hela styrelsen.

Vår förhoppning är att den gynnsamma trend för covid 19 som nu finns i Sverige håller i sig. Vi vill att våra medlemmar ska få valuta för medlemsavgiften och att vi ska kunna erbjuda intressanta, välavvägda aktiviteter.

Redan nu har man försiktigt börjat släppa på vissa restriktioner och programgruppen arbetar intensivt och har nu kommit fram till vissa möjliga erbjudanden se sid 16. Gemensamma luncher med bibehållet sunt förnuft och coronaavstånd planeras.

Vår försenade vårlunch hoppas vi kunna omvandla till en höstdito i oktober. Inbjudan kommer via mail när gymnasieskolan startat.

Draken har nu ny redaktör, nytt redaktions-

råd och nytt utseende och. Vad tycker ni?

Varje år har vi flera medlemmar som fyller 100. Styrelsen har beslutat sända dem en riktigt vacker blomsterbukett, I slutet av juli ringde jag en av dem, Wera. Hon skulle åka till sitt sommarställe i skärgården men då var hon hemma för läkarbesök. Men du

får mitt mobilnummer, sa hon. Det kom direkt och sen hade vi ett riktigt trevligt samtal. Buketten fick hon på sommarstället.

Positiva och trevliga samtal underlättar vardagen och man blir glad!

Birgitta Borg,
Ordförande i
SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen



SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Birgitta Borg 070-731 71 98

Redaktör

Bengt Magnusson 072-330 73 13

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 4 2020 kommer ut tidigast i
v 46. Manusstopp 19/10, Annonser 26/10



Hans Lagerberg har dokumenterat det litterära Kungsholmen i en innehållsrik volym.



Hans sneglar på Kungsholmens författare...

Han bor i Fredhäll på en liten gata med författarnamn. Han har publicerat böcker i över 50 år. Han är född i Örebro. Han är Kungsholmsbo sedan 2009. Och han vet allt du behöver veta om författare på vår holme. Vad heter han?

Hans Lagerberg är författare i den officiella versionen av hans yrkesbenämning. Men han är också en humanist, forskare, pedagog, pedagog inom det som kallas ”skrivarverkstad”, dvs han hjälper människor som vill uttrycka sig genom skrivande – för publicering eller enkom för den egna skrivbordslådan.

För intervjuaren gjorde han sig känd 1969 med debutromanen *Vråkens flykt och återkomst*.

Läste du verkligen den?, flinar Hans när jag intervjuar honom på minigolfserveringen alldeles bredvid Kristinebergs T-banestation.

Javisst, jag läste allt nytt svenskt som kom ut, även din nästa roman, *En sneglare*.

Historiker

Att vi träffas beror på att vi ska prata om hans bok från 2014: *Alla dessa författare på*

Kungsholmen – Dikt och liv under 400 år. I mogen ålder har Hans Lagerberg alltmer övergått till att bli historiker, biografiker, antologisammanställare. Ett uttryck för att skönlitterär verksamhet är svår att leva på? Visst medgivande från Hans ger fog för denna förmodan. Diversifiering är av nöden.

För intervjuaren, som inledde förvärvslivet som inflyttad stockholmare 1974 på Författarförbundets hus Lilla Hornsberg nere vid Karlbergskanalen (långt innan vattenscootrar var uppfunna och körda av unga idioter), var det kul att upptäcka att min adopterade stadsdel – Kungsholmen – hade en ärofull historia av författare från Bellman och framåt till den epok av arbetarförfattare, som gjorde sig bemärkta under 1900-talets första decennier.

Det här tog Hans Lagerberg fasta på, när han fick uppdraget av Stadsmuseets förlag att sammanställa vetandet om Kungsholmens litterära arv.

Liv och dikt

”Mer än 50 platser på Kungsholmen i Stockholm är uppkallade efter berömda svenska författare. Det här är en bok som sammanför deras liv och dikter med stadsdelens historia.

Svältholmen, Dysterholmen, kanske snart också Författarholmen – kärt barn har många namn!”, skriver Bo Larsson ”för Stockholms-

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

Styrelse

Birgitta Borg, ordförande	070-731 71 98	borgarnab@gmail.com
Birgitta Thulin, v. ordförande	070-999 94 03	gittanthulin@gmail.com
Nini Engstrand, v. ordförande	073-367 79 52	anine1946@gmail.com
Eva Söderbärj, sekreterare	073-983 85 82	esoderbarj@gmail.com
Thorvald Ehn, kassör	08-19 37 71 070-946 71 81	thorvald.ehn@telia.com
Elisabeth Ryde, medl.sekr.	070-826 68 10	elisabeth@ryde.se
Inger Larsson, programansvarig	070-525 07 79	spfdrakenprogram@gmail.com
Anna Söderström	070-226 70 97	annasoderstrom6@telia.com
Kerstin Levisohn, friskvårdsaktiviteter	076-103 91 99	kerstin.levisohn@gmail.com
Cristina Santos	076-863 15 59	ccristinaa@hotmail.com
Björn Sundström	070-670 04 08	bjorn.sundstrom1@gmail.com

Kontakt och postmottagare

Birgitta Jonsson, 076-827 00 19
spfdraken@gmail.com
Norr Mälarstrand 26, 112 20 Stockholm

Valberedning

Birgitta Jonsson, sammankallande
spfdraken@gmail.com 076-827 00 19
Birgitta Borgström, 073-905 74 87
bsaborgstrom@yahoo.se
Anders Karlberg 070-212 05 20
kalma@telia.com
Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
kibbenb@gmail.com
Mayli Allert 073-157 31 18
mayli.allert@twotribes.se

Revisorer, ordinarie

Barbro Glantzberg 08-695 01 54
barbro@glantzberg.se 070-728 39 05
Krister Berinder 070-327 36 55
krister.berinder@gmail.com

Revisor, ersättare

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

Resor

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

Hemsida

Birgitta Althén 070-263 47 06
balthn@gmail.com

Pensionärsrådet, SPR

Ordinarie

Anders Lidbeck, ordförande 070-537 08 84
Birgitta Dangården 070-292 51 73
Hélène Sturzenbecker 070-699 12 48

Ersättare

Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
Kerstin Levisohn 076-103 91 99

Programgrupp

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79
Gunilla Andersson 070-483 28 12
Birgitta Borgström 073-905 74 87
Ulla Fernberg 070-467 81 02
Solveig Hornbeck 070-242 47 22
Cristina Santos 076-863 15 59
Yvonne Sundström 070-371 13 12

Samhällspolitisk grupp

Birgitta Borg 070-731 71 98
Monica Magnusson 070-682 83 83
Cristina Santos 070-863 15 59
Hélène Sturzenbecker 070-699 12 48
Björn Sundström 070-670 04 08
Birgitta Thulin 070-999 94 03



Forts från s 5.

forskningen” i förlagets företal till volymen.

Hans Lagerberg går loss över 242 välillustrerade sidor plus notapparat och kartläggare vår stadsdels spännande och mångfacetterade litterära arv.

När intervjuaren jobbade på Lilla Hornsberg tog han sig för att läsa en Stieg Trenterdeckare per kväll och nästa dag ”gå den boken” i de miljöer som beskrivs. Ibland tog jag cykel till lite mer avlägsna mål, Fåfången, t ex.

Det här var ett utmärkt sätt att lära känna stans topografi.

Polishuset på Kungsholmen var förstås ständigt närvarande som kriminalaren Vesper Johnsons arbetsplats. I sin deckare *Eld i håg* utsätter Trenter Länkarnas hus vid Karlbergskanalen, Mariedal, för mordbrand.

Hans Lagerberg nickar när jag berättar för honom om min metod. I sin bok skriver han:

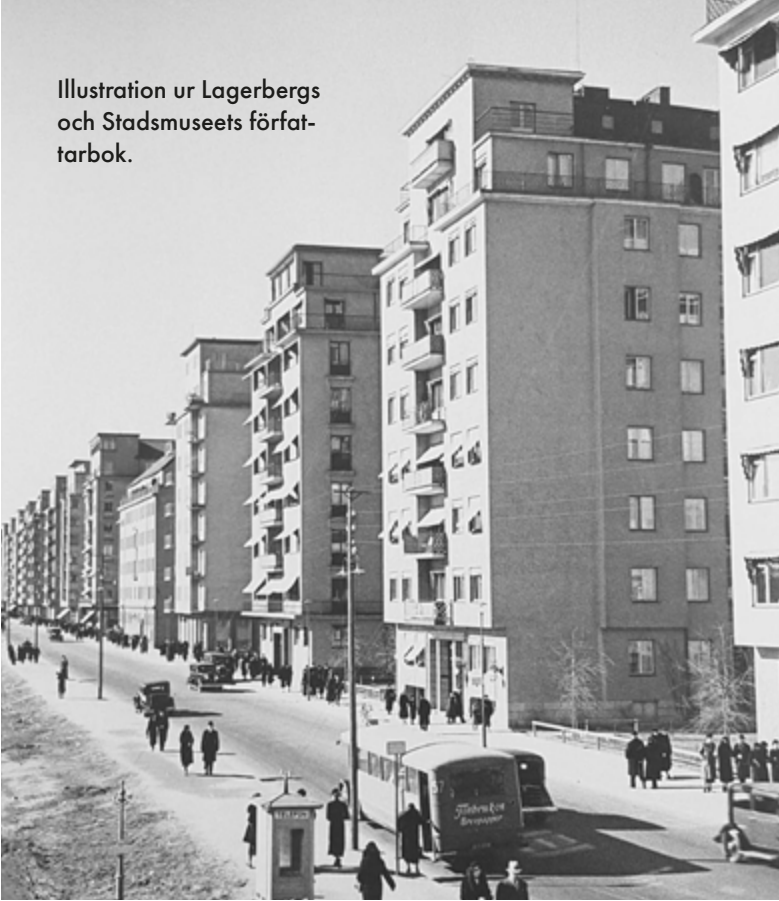
Även denna bok är en slags litteraturvandring. De författare som gett lyster åt Kungsholmen med sina namn har ofta inte ens besökt stadsdelen och ändå menar jag att deras liv och verk kan belysa stadsdelens historia, och att de väcker många frågor om vad det innebär att vara stadsbo i allmänhet – och Kungsholmsbo i synnerhet.

Hemska upptäckter

”Det mordiska Kungsholmen” heter ett av kapitlen i Hans bok. Deckarläsare minns väl *Det slutna rummet* av Sjöwall-Wahlöö med den mördade mannen på Bergsgatan 57? Eller Liza Marklunds *Studio sex*, där Annika Bengtzon kliver över lik i Kronobergsparken? Även Olov Svedelids hårding Hassel och Lars Bill Lundholms kommissarie Hake gör hemska upptäckter på toppen av det som är polishusets underjordsgarage.

Men kanske är det ändå som arena för proletärförfattare som Kungsholmen är mer känd? Namnen Ivan Oljelund (Fleminggatan 42 och Stadshagen i *Det hände på Kungsholmen*), Maria Sandel (*Vid svältgränsen*) träder fram här, som exempel.

Illustration ur Lagerbergs och Stadsmuseets författarbok.



Modernistiska poeter, någon? Träd fram, Lars Forssell, som bodde på Wivalliusgatan.

Referensverk

Det här är en nästan överrik bok, blir mitt slutomdöme. Egentligen ska den väl inte läsas i ett sträck utan mer fungera som en uppslagsbok, referensverk. Men det är svårt att låta bli att bläddra vidare när man väl är klar med ett speciellt kapitel. Hans Lagerberg skriver ledigt och stimulerande. Läsaren drivs vidare i sin lärdomstörst.

Många vill förmodligen sätta ett frågetecken efter titeln på /min/ bok, skriver han, och påstå att Kungsholmen aldrig varit författarnas stadsdel. Det finns emellertid en hel del skrivet om den, och i dagsläget (2014) vittnar Författarförbundets matrikel om att cirka 70 medlemmar bor här /---/. Stadsdelen har dessutom ett speciellt förhållande till litteraturen i och med att mer än femtio platser uppkallats efter svenska författare. Det är dessa titeln syftar på.

Så, ut och leta efter dem! Marieberg, Fredhäll, Kristineberg, Hornsberg ger alla rik utdelning på jakten. Men det finns andra delar av vår holme som också har litterära associationer!

Text och författarfoto:
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.
- 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 280 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.

Baltzar håller igång!

Kungsholmen skiljer sig från andra stadsdelar genom att man har haft verksamhet för sina pensionärer i sommar. Verksamheten på Baltzar har hållit igång i coronatider och anpassats efter våra behov.

Ett viktigt initiativ har varit **Baltzars stödlinje på 08-508 08 503**. Dit har vi som bor hemma och känt oss ensamma kunnat ringa. Baltzars personal har där informerat om anhörigkonsulent, dietist och annan service och tagit emot anmälningar till sina verksamheter.

De har också hjälpt till med kontakt med t ex Röda Korset för promenadhjälp eller väntjänst och vi över 70 har kunnat få hjälp att handla mat och medicin.

Baltzar har utnyttjat sin trevliga uteplats för gympa och för utecafé med cirka 10 personer åt gången. Bord har stått utspridda på gräsmattan med bra avstånd och där har vi

serverats kaffe med goda hembakta bullar och kakor, pizza och våfflor!!

En dag i veckan har de haft frågesport med prisutdelning. En del av dem som bor på Serafens äldreboende har också hittat hit och fått ett välbehövligt avbrott i sin isolering.

All personal har deltagit i verksamheten, när jag var där hade Pernilla semester men Mehrdad, vår vaktmästare (bilden), och hans son Parsa skötte utecaféet med den äran.

Hur det blir nu i höst vet ju ingen, men Kungsholmens äldreomsorgschefer har ambitionen att fortsätta med stöd och hjälp och aktiviteter för oss 70+ i höst liksom de gjort i sommar.

Så ring 08-508 08 503 så får ni veta vad som händer här! Och gläds åt att ni bor på Kungsholmen!

Text: Birgitta Jonsson
Foto: Bengt Magnusson



Fritidsaktiviteter

Samordnare är **Kerstin Levisohn, 076-103 91 99**. Coronapandemin lägger hämsko på alla kollektiva aktiviteter ännu en tid. Håll avstånden!

Akvarellmålning vi avvaktar med starten i höst. Närmare information lämnas av Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99.

Bordtennis vi avvaktar med starten i höst. Närmare information lämnas Sten Luther Eriksson 08 654 63 07.

Boule spelas utomhus, så länge vädret tillåter, på Wivallius plan nedanför ryska ambassaden. Höstens spel på Prins Bertils Boulehall avvaktar vi med. För närmare information kontakta Börje Järvall 076 279 95 82, Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99.

Bowling avvaktar vi med. Närmare information Kerstin Levisohn 076 103 91 99.

Bridgen på Fyrverkargatan: kontakta Lil Danielsson 08 656 32 85.

Gubblunken fortsätter som vanligt i höst fredagar kl 10.00. Samling vid Fridhemsplans T-banestation uppgång Drottningholmsvägen. Ta med SL kort. Närmare information Lars Roxtorp 070 646 91 33, Berndt Lundberg 070 875 08 81.

Essingebridgen fortsätter som vanligt tisdagar kl 10.00. För närmare information kontakta Kerstin Jernow 070 252 53 56.

Tjejlunken avvaktar i höst För närmare information Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99.

Stavgången på Essingen fortsätter som vanligt, onsdagar kl 10.00. Närmare information Gudrun Huss 072 246 32 15.

Zumbadansen ställs in i höst. Närmare information Maj Hammarberg 070 872 98 57.



Foto: Adobe Stock.

Debatt:

70+arnas krav efter pandemin

Minska dokumentationskraven för vårdpersonal, öka beredskapen i samhället och låt seniorer vara delaktiga i samhället!

Svenska seniorer har varit med om en tid då politiker lyssnade på yrkeskunniga med specialkunskap inom olika områden. Därefter kom en tid när ekonomer och byråkrater fick politikernas öra! Pengar fanns, en del misstag kunde göras och gjordes. Men man såg inga större problem, alla var nöjda.

Kommunerna = problem

Därefter valde man att lämna över merparten av det sociala ansvaret till kommunerna. Detta

har inneburit en rad problem, som drabbat äldre i behov av vård och omsorg.

- Kommuner får inte anställa läkare och det i ett läge där alla kommuner i landet utom Stockholm ansvarar för sjukvården i hemmet.
- Konsulttjänster innebär större kostnader
- Kommuner som ansvarar för omsorgen om våra äldsta har i många fall fått försämrad ekonomi bl a på grund av minskade skatteintäkter.
- Personalkostnader inom äldreomsorgen sparas in, personal på deltid eller per timme blir norm.
- Personalens kunskapsnivå är på många håll alltför låg och utbildningen i svenska språket otillräcklig.

- Arbetsmiljö, löneutveckling och arbetsledning har blivit eftersatta områden.

Enorm omställning

Efter Covid-19:s intåg har politikerna valt att lyssna på specialkunskapen igen, när det gäller hälso- och sjukvård samt katastrofmedicin. Under denna kris sker en enorm förändring/omställning av svensk sjukvård enligt Johan von Shreeb, professor i global katastrofmedicin.

Ytterligare en förändring av makalöst format är den bisarra dokumentationshysterin, som har präglat inte bara sjukvården utan hela det offentliga samhället. Den har nu minskat inom vården, och ”dokumentation bör endast ske för det mest väsentliga gällande patient och forskning”.

Vi hoppas att skolan och polisen står på tur nu. Istället för att dokumentera allt för att gardera en ledning från misstag, arbetar sjukvårdspersonalen nu med det som man utbildats till, att ge patienter vård. Detta med ett stort engagemang.

Ingen har tid att arbeta med oväsentligheter när liv står på spel. I spåren av detta kan vi, glädjande nog, se att intresset ökat för vårdräskutbildningar.

Samhällsekonomisk vinst

Vi 70+ har varit med ett tag i samhället och sett förändringar över tid. Vi ser nu positiva tecken på en förändring men risken finns att allt återgår till det gamla. Låt vård- och omsorgspersonal arbeta med det de kan bäst! Bered andra arbete genom att anställa administrativ personal för den typen av uppgifter. En sådan ordning blir en samhällsekonomisk vinst!

Vi kräver

- att dokumentation och andra administrativa sysslor utförs av administrativ personal.
- att beredskapslager inför framtida kriser tas fram i samarbete med försvaret.
- att landet blir mer självförsörjande beträffande nödvändiga livsmedel.

- att läkemedelsframställningen utökas. Just in time-systemet kan ej accepteras för livsviktiga läkemedel.
- att Socialstyrelsen gör undersköterskeyrket till en skyddad yrkestitel med krav på utbildning enligt en godkänd läroplan.
- att äldreomsorgen med dygnet runt omsorg endast har fast anställd personal, helst på heltid.

En negativ följd av pandemin för 70+ är att vi förutom att vara en riskgrupp dessutom smittas av ålder. För ålderismen håller på att frodas igen, inte bara inom politiken utan i samhället i stort.

Även seniorerna vill ha tillbaka sina aktiva liv efter Coronakrisen!

Vi vill fortfarande vara delaktiga i samhället. Vi är många och vi har kunskaper och erfarenheter att dela med oss av. Vi medför egna erfarenheter från yrkesliv, ett aktivt samhällsliv och det vi tagit till oss genom att följa barn och barnbarn i ett föränderligt samhälle.

Artikeln har tidigare varit publicerad i SPF:s rikstidning *Senioren* nr 5/2020.



Birgitta Borg
ordförande i SPF Draken
Kungsholmen F d Ivasjuksköterska, sjukvårdslärare, fritidspolitiker och egen företagare.



Birgitta Thulin
vice ordförande i SPF Draken
Kungsholmen Fritidspolitiker, f d språkchef och egen företagare.

Träning en väg till glädje och välbefinnande

Att röra på sig och styrketräna är aldrig för sent. Även för det vardagliga välbefinnandet, rörelse och balans är aktiv träning viktig.

Och alla kan, efter sin egen förmåga. Professor Ingmar Skoog, som forskar om demenssjukdomar, kan peka på resultat av både fysiska och kulturella aktiviteter, som hindrar och fördröjer insjuknande i demenssjukdom.

Activage är den personliga och småskaliga träningsanläggningen helt utvecklad för seniorer, som vill må bra livet igenom. Tränarna har fördjupad kunskap om den seniora kroppen

Activage erbjuder även andra aktiviteter, som skapar trevlig gemenskap såsom bocyklar, träningsresor, musikstunder, osv.

Draken har pratat med Katja Ekvall, grundare av Activage:

Hur började det?

Rätt träning är viktigt. Det lovade jag min pappa, när han blev äldre. Vi började testa, pappa och jag. Vi gjorde enkla övningar regelbundet. Pappa mådde bättre och vardagen blev enklare. Jag ville veta mer om seniorträning och hittade djup specialistkunskap i USA.

Jag bestämde mig för att ta seniorträning till Sverige. Så kom Activage till, mer än ett gym, även en medlemsklubb. Att leva livet aktivt så länge som möjligt är något jag vill att man ska kunna göra!

Coronatiden drabbade

Som många branscher i friskvårdsbranschen blev vi hårt drabbade i våras när corona slog till, säger Katja. I stort sett alla våra med-



Full motionsaktivitet i träningslokalen.

lemmar var ju i riskgruppen enligt Folkhälsomyndighetens riktlinjer.

Vi var tvungna att ställa in alla inomhus gruppträningar i mars. Då satte vi igång med instruktörsledd träning för grupper utomhus i närheten av våra center, med minskat antal deltagare för att kunna hålla rätt avstånd mellan varandra.

Samtidigt visste vi att det var många medlemmar som inte hade möjlighet att ta sig till sitt center, flera blev sittande hemma. Då skapade vi vårt aktivitetsbrev Leve Livet, som vi skickade ut dagligen med hemmaövningar och andra intressanta och positiva tips om vad man kunde sysselsätta sig med.

Vi höll även träningspass live online via vår Facebook-sida. Våra lokaler har vi hela tiden hållit öppna, så att friska medlemmar har kunnat gå och träna själva. Eller varför inte ta en kopp kaffe i en miljö, där vi haft tydliga regler för att hålla oss till FHM:s riktlinjer. För många har det betytt mycket för deras välmående, att de kunnat ta del av träning och gemenskap hos oss, på plats eller digitalt.

Lennart cyklar från Årsta

Draken har också pratat med Lennart Klang, medlem i Activage. Han berättar att han och

Utomhuspass flera gånger i veckan!

Hälften gym – Hälften vad du gör det till!

Activage Center Kungsholmen är ett exklusivt gym för dig som är senior, våra tränare har specialistkunskap gällande den seniora kroppen.

Under rådande situation har vi valt att förlägga flera pass utomhus så att fler kan vara fysiskt aktiva under denna knepiga period.

Är du intresserad så får du självklart testa ett utomhuspass helt kostnadsfritt!

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



activage®

hustrun har letat efter en bra träningsform. Så hittade de till Activage. Träningen kombineras med en cykeltur från hemmet i Årsta och sker flera gånger i veckan.

Vad är bra med Activage?

– Flexibiliteten, att man kan välja tider som passar för cirkelträning. Man kan även utnyttja gymmet för egen träning, och den är helt anpassad efter seniorer och våra äldre kroppar. Cirkelträningen sker i små grupper så alla kan få hjälp och råd.

Hur har ditt medlemskap påverkat dig?

– Jag kan fortsätta ett aktivt liv på mina egna villkor. Det känns bra att utmana sig själv litet grand. Jag uppskattar även den sociala samvaron både under träningen och efteråt med en mugg kaffe i handen.

Hösten och senare

Eftersom detta skrivs i juli, när vi fortfarande har Coronarestriktioner, undrar vi hur Katja ser på hösten och framtiden.

När situationen med Corona har lagt sig är vi övertygade om att det vi erbjuder, fysisk aktivitet och social gemenskap för målgruppen seniorer, uppfattas som ett ännu mer självklart val! Vi vet nu ännu mer om hur viktigt det är att hålla sig fysiskt, socialt och mentalt igång, så förhoppningsvis blir det fler som vågar testa på och känner de positiva effekterna av det vi jobbar med.

Avtal Activage – Draken

SPF Draken har ett avtal med Activage Kungsholmen. Det gör att medlemmarna i SPF Draken får reducerat pris. För mer information se: www.activage.com och www.spfdraken.se.

Jag hoppas att vi träffas, tränar och har trevligt. För vår egen skull.

Text: Birgitta Thulin
Foto: Activage

Kontakt och nätet

Vår webbplats heter www.spfdraken.se. Välkommen dit! Vi önskar förslag, synpunkt-er, nya idéer och reportage från våra aktivi-teter från er medlemmar. Skriv några rader, bifoga ev foton och mejla till Birgitta Althén, balthn@gmail.com.

Mejla till Draken på spfdraken@gmail.com. Vi har också en e-postlista för information och inbjudningar till medlemmarna. Anmäl dig till listan på spfdraken@gmail.com.

Draken har också en facebookside, *SPF Seniorerna Draken Kungsholmen*, där vi lägger ut allmän information. För föreningsinformation hänvisar vi till webbplatsen.

Facebookgrupp - *Internet på äldreboende*. Här arbetar vi tillsammans med SeniorNet Kungsholmen för att alla äldreboenden i Sverige ska ha internetmöjligheter för de boende. Som det är nu har bara drygt 50 % internet. (I Stockholm har dock alla kommunala boenden internet.)

Stockholmsdistriktet, 08-720 77 30
Torsgatan 37, 113 62 Stockholm,
må - to 9.30 - 16.00, fre 9.30 - 14.00
lunchstängt 11.30 - 12.30
E-post - info@spfstockholm.se.
Webbplats spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet och Facebookadress
SPF Seniorerna Stockholmsdistr.

SPF Seniorerna Förbundskansliet
08- 692 32 50, 9.00 - 12.00 och 13.00 - 16.00
Box 225 74, 104 22 Stockholm,
Besöksadress Hantverkargatan 25 B, 6 tr
www.spfseniorerna.se; info@spfseniorerna.se
Facebookkonto - *SPF Seniorerna*.
Twitterkonto - *@SPFSeniorerna*.

Tidningen **Senioren** har en trevlig hemsida, www.senioren.se, med nyheter, debatt, spel extramaterial och möjlighet att delta.
Facebookkonto - *Tidningen Senioren*
Twitterkonto - *@Seniorentwit*

Medlemsförmåner och rabatter

Förbundets förmåner finns i Senioren och på www.spfseniorerna.se. Som medlem i stockholmsförening inom SPF Seniorerna har du rabatt eller annan förmån hos nedanstående företag. Läs mera på www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/formaner/

- Activeage, 08-684 244 23
- Aurora Hud- & Kroppsvård, 070-550 70 96
- BokaNerja, 08-446 803 48
- CK:s Resor, christer@ckresor.se
- Lotus Travel, 08-545 188 40
- Länsförsäkringar, 08-562 834 00
- Metropol Auktioner, 08-673 48 80
- Optikbaren, 08-653 65 55
- Ortopedservice, 08-21 23 23
- ReseSkaparna, 08 - 94 40 40
- Sankt Eriks Begravningsbyrå, 076-858 05 81
- Stockholm Medical Office, 08-545 816 70
- Strömme Turism & Sjöfart AB, 08-1200 4000

- Studieförbundet Vuxenskolan, 08-679 03 00
- Tallink Silja Line, 08-88 21 40
- Tekniska Museet, inträde 100:- vard eft 12.00
- Viking Line 08- 452 40 00

SMART SENIOR
hundratals rabatter och förmåner.
Ingår kostnadsfritt i ditt SPF-medlemskap!
Registrera dig på
www.smartsenior.se/spfsthlm.
Du kan också ringa 08-410 426 10

"Vertikala samtal"

webb-TV om äldre och deras digitala liv

Vet du vad en podd är? Jo, det är ett radio- eller TV-program som sänds via Internet, inte i vanliga radion eller TV-apparaten.

Nyligen fick jag frågan om jag ville vara medverka i en podd om seniorers digitala möjligheter och villkor. Det var Ulli Samuelsson som frågade. Hon forskar om IT-användning hos seniorer och deltar för tillfället i ett treårigt projekt finansierat av Familjen Kamprads stiftelse.

Kontakt och nöjen

Vårt samtal handlade om de fördelar Internet kan ge oss som inte är så rörliga ute i samhället.

Och vilka är de fördelarna? Jo, viktigast är att vi kan ha direktkontakt t ex via Facebook och Skype med familj och vänner, även med dem som bor långt bort.

Och vi kan förströ oss med att se film, låna e-böcker på biblioteket, lyssna på konserter, gå på teater och museer eller spela bridge med vännerna. Situationen nu med Covid-19 har aktualiserat den frågan.

Viktiga tjänster

Men sedan finns också de viktiga tjänsterna som vi behöver för att vi ska kunna behålla kontroll och bestämmanderätt över vårt eget liv. Exempel:

- att vi kan sköta vår ekonomi själva;
- att vi kan använda 1177 Vårdguiden och dess tjänster inklusive kontakt med vår husläkare;
- att vi själva kan söka information om våra sjukdomar och mediciner;
- att vi kan läsa tidningar och följa med i samhällsinformation och debatt så att vi kan rösta.



Artikelförfattaren Birgitta Jonsson (tv) medverkar i en podd med Ulli Samuelsson (th). Lyssna och titta på "Vertikala samtal" här: vertikals.se/ulli-samuelsson/

Många saknar Internet

Ulli och jag är eniga om att det är viktigt att leva så självständigt det går in i det sista. Jag har senaste åren haft kontakt med flera kära vänner på Facebook under deras allra sista tid. Vi har haft stor tröst av att kunna ha den kontakten när vi inte kunnat träffas.

Vi som bor hemma bestämmer ju själva om vi vill ha Internet, men hur är det för dem på äldreboenden? I Stockholm har alla äldreboenden och gruppboenden försetts med fiber men i resten av landet är det väldigt olika – från Internet till alla på äldreboenden till att det inte finns någonstans. De senaste siffrorna jag hört är att 30 procent av äldreboendena helt saknar Internet!

Kämpa på!

Det skiljer sig också mycket på IT-kunnighet och -intresse hos oss seniorer. Med stigande ålder kan det bli svårare att se och hantera smarta telefoner och surfplattor. Förutom god tillgänglighet behöver vi därför bra redskap (surfplattor/telefoner) och tillgång till support vid behov. Det finns mycket att kämpa för.

Birgitta Jonsson

Program september – oktober 2020

Anmälningar till alla våra aktiviteter tas helst emot på spfdrakenprogram@gmail.com, alt till tel 08-650 12 04.

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. Lämna återbud om du får förhinder så att din plats kan gå till någon annan. Återbud kan lämnas via e-post eller till telefonsvararen. "Först till kvarn" och väntelista gäller!

Öppet Hus för våra medlemmar

Vi har förstått att önskan är stor bland våra medlemmar att återigen få träffas. Denna önskan försöker vi nu att tillmötesgå genom att erbjuda Öppet hus i september och oktober, dock under lite annorlunda former. På inrådan av Folkhälsomyndigheten har vi genomfört en riskbedömning och kommit fram till att med en del riskreducerande åtgärder kan vi genomföra denna populära aktivitet under kontroll. Istället för ett Öppet hus, erbjuder vi nu två per månad med reducerat antal deltagare, anpassat efter lokalens storlek.

Föranmälan är obligatorisk. Eftersom deltagarantalet är reducerat kan vi inte ta emot flera än det antal som angivits, dvs endast de som gjort föranmälan

(Detta är en tillfällig åtgärd. Så snart det är möjligt återgår vi till Öppet hus utan föranmälan)

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

Platsen är Inedalsgatan 24

Färdsätt: Buss 65. Avstigning Kronobergsgatan

• **Onsdag 16 september** Maxantal 18

• **Torsdag 17 september** Maxantal: 18

Anmälan till båda datumen senast måndag 14 september.

• **Onsdag 14 oktober** Maxantal: 18

• **Torsdag 15 oktober** Maxantal: 18

Anmälan till båda datumen senast mån 12/10

För 80 kr får du två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg, som serveras vid borden, (ej buffé). Vid anmälan uppge vad du önskar dricka: rött vin, vitt vin eller alkoholfritt.

Stadshusets trädgård och exteriör

guidad utomhusvisning ca 50 minuter

Fredag 11 sept kl

13.45-ca 14.35

Samling: 13.30 under stora eken inne på gården

Adress: Stadshuset
Hantverkargatan 1



Foto: Henrik Tryggv/media-bank.visitstockholm.com

De flesta stockholmare har sett Stadshusets vackra interiör, men visste du att arkitekturen, exteriören och parken är fylld av statyer, skulpturer, konstverk och arkitektoniska detaljer som alla refererar till Stockholms och Sveriges historia? Vi får höra om motiv och konstnärer och vilken betydelse de haft för arkitekten Östberg. Varför har Stadshuset en tornspira med tre kronor och är det Birger Jarls gravkammare vi ser i guld i öster? Kom med på visningen så får du veta.

Färdsätt: Buss 3 eller 53 till Stadshuset

Pris: 100 kr. Betalas kontant på plats. Maxantal: 15 (Stadshusets bestämmelse p g a covid-19).

Sista anmälningssdag: onsdag 9 september.

Anmälan och ev återbud se ovan.

Följande två planerade aktiviteter är preliminära, även datumen!

Nationalmuseum tisdag 6 oktober

Pär Engsheden är en av Sveriges främsta designers. Under åren 2015-2018 skapade han fyra uppmärksammade klänningar till Sara Danius, Svenska Akademiens ständiga sekreterare. Med Danius som sin musa skapade Engsheden fyra unika klänningar som alla bär på en individuell berättelse. Nobelklänningarna erbjuder inte bara ett möte med de ikoniska plaggen utan även de accessoarer som Danius bar till dem samt Carl Bengtssons fotografier av henne iförd klänningarna.

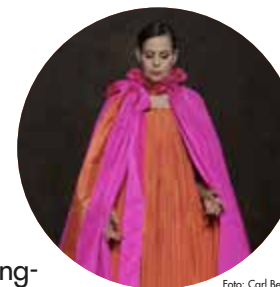


Foto: Carl Bengtsson/Skarp Agent

Livrustkammaren onsdag 28 oktober

Livrustkammaren är ett av Sveriges äldsta museer och i Kungliga slottets källarvalv finns unika samlingar med spår och minnen från Sveriges kungliga historia. Vapen, rustningar, dräkter och magnifika kungliga vagnar berättar om händelser och personer från 500 år av svensk, men även internationell historia.



Varken Nationalmuseum eller Livrustkammaren erbjuder tillsvidare några guidade visningar. Bokningen på båda museerna är stängd och öppnar åter den 11 augusti. Därefter hoppas vi kunna återkomma med närmare information om ovanstående besök via e-postlistan eller på www.spfdraken.se.

Frågor besvaras även av

Inger Larsson, spfdrakenprogram@gmail.com eller på telefon 070-525 07 79. Lämna gärna intresseanmälan!

Från Programgruppen till våra medlemmar

Coronapandemin har tvingat oss 70-plussare att hålla oss hemma och inomhus i flera månader under en vår, som inte varit någon annan lik och som vi aldrig upplevt tidigare. En vår av isolering och karantän som tårt på oss alla. Social samvaro är nödvändig för livskvalitet och välbefinnande och vi är många som nu längtar efter att umgås tillsammans igen. Därför välkomnade vi i Programgruppen Folkhälsomyndighetens ändring i föreskrifterna om allas ansvar att förhindra smitta av Covid-19. Detta gav oss möjligheten att nu kunna erbjuda våra medlemmar en del aktiviteter under hösten. Dock är smittorisken och faran ännu inte över, så vi fortsätter att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer och anpassar aktiviteterna i enlighet med dessa och startar upp med ett program i liten skala. Skulle rekommendationerna ändras kommer vi naturligtvis att anpassa våra aktiviteter efter detta. Vi önskar alla medlemmar välkomna tillbaka och hoppas på ett snart återseende!

Programgruppen



Boka tid hos våra gynekologer
Läkarvillan S:t Görans sjukhus 08-120 755 00
cevitacare.se Remissfritt
Vanlig patientavgift och frikort gäller

Cevita **GynStockholm**
PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LÄKARSTYRELSE

Resekalendarium

Vill du boka resa eller beställa programblad? Kontakta ditt reseombud **Lars Roxtorp**, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com eller **Lou-Lou Hoekstra-Skoog**, 073-589 35 45, lou-lou@live.se. Betalning framgår av respektive programblad. Resorna gör vi ofta i samarbete med andra SPF-föreningar. **Information om resorna finns även på vår webbplats www.draken.se**

Av 2020 års resor har vi endast deltagit i de två grupperna i februari månad till Mae Phim i Thailand. Denna populära resa kommer vi nu att göra på nytt i november 2020 samt i januari resp februari 2021 (se sid 19).

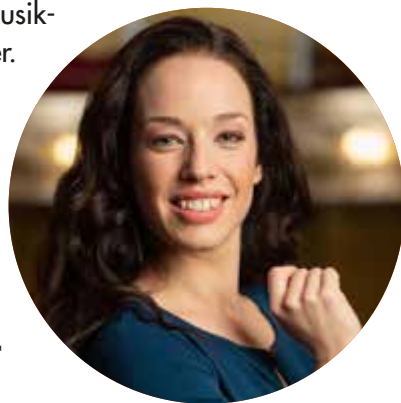
Vi ser fram mot ett nytt resande med våra glada medlemmar. Välkomna med frågor!

Lasse och Lou-Lou

10 – 13 mars 2021

Mary Poppins på Svenska Teatern i Helsingfors

Detta är en av de största satsningarna på den berömda teatern. Denna Familjemusical har spelats på alla stora scener i världen och är känd för sina sång- musik- och dansnummer. Vi har bokat en matinéföreställning och vi äter gott och sover gott på samma båt både på ut- och hemresan. **Arrangör Viking Line**



10-13 maj 2021

Hangö och Fiskars i södra Finland

Vi åker med Viking Line till Åbo där vi möts av vår guide och buss. Via Kungsvägen besöker vi bl a Fiskars som vi kanske känner bäst för sina saxar och andra verktyg av hög kvalitet. Men den gamla bruksorten har mycket annat av konstnärliga aktiviteter att visa. Hangö är den sydligaste hamnstaden i Finland och känd inte minst som seglarnas stad. Vår guide och värdinna Leena Immunen bjuder på pianokonsert och andra överraskningar. **Arrangör Viking Line**



16-20 maj 2021

Dramatiska Färöarna

Öarna ligger mellan Island och Norge men tillhör det danska Kungariket tillsammans med Grönland. Där bor ca 50 000 personer och de har egen flagga och ett eget språk "färöiska". Kända för sina höga klippor, branta sluttningar och brusande hav. **Arrangör CK:s Resor**



Foto: Alessio Mesiano/visitfaroeislands.com

Ge elsparkcyklarna en spark...

Kan det moderna samhällets bak-sidor illustreras bättre än av alla elsparkcyklar som står i vägen överallt? Ursäkta mig, men det här har vi medborgare inte bett om!



Det nya irritationsmomentet: felparkerade och nonchalant kringslängda elsparkcyklar.

Så gott som samtliga medmänniskor under, säg, 50, lever numera instängda i bubblor. Mobiltelefonen i handen, skärmen framför ögonen, hörlurarna inbäddade i, sammanvuxna med öronen. Tittar inte upp vid inträdet i butiken, bussen, tunnelbanevagnen, portgången.

Det sociala kontraktet, det mellanmänniskliga kontaktlim som förenar oss som samhällsvarer, grannar, kolleger, kafégäster, är ett minne blott.

Elsparkcyklarna lämnas och slängs som förbrukningsartiklar varhelst det faller sig. Handikapporganisationer (för blinda, t ex)

protesterar helt förståeligt, men skadeverkningarna rör ju oss alla!

Två ynglingar har skapat en hemsida kallad Felsparkerad, som funkar så att man via mobilen enkelt anmäler olämplig parkering till Stockholms stad. Sedan får operatörerna som tillhandahåller elsparkcyklar lösa ut dem mot en straffavgift, om de inte hämtar upp inom två timmar. Heder åt dessa två!

Text och foto: Bengt Magnusson

Specialerbjudande från SPF Draken och CK:s Resor!
Boule och vandring i Thailand! (OBS! Gäller endast datum nedan.)

Christer Kullberg

FLY MÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.

12-års-jubiläum för våra Mae Phim resor!

NYHETER

1. **BO UTAN EXTRA KOSTNAD** i lägenhet på 36 kvm
2. **UTFLYKT** "Två huvustäder i ett nötskal"
3. **UTFLYKT** "Nationalparksduo" med gränsmarknad och hembesök hos en privat familj.
4. **FÖRLÄNGNING** 6 dagar på Koh Chang
5. **SPELA GOLF I THAILAND** paket med 4 banor och golfvärd

Res med SPF och få 2.000:- RABATT!

NYHET! LONG STAY upp till 53 dagar Läs mer på cksresor.se

Pris endast 21.985:- /person i dubbelrum (med er rabatt) Enkelrumstillägg 3.180:-

SPECIAL! BOULE OCH VANDRING I THAILAND

På ovanstående resor 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 vandringsrutter i Mae Phims omgivning och alla våra gäster är välkomna att följa med på dessa vandringar.

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess el Avatara lgh
- 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 drinks under måltider och utfärder.

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

Aktivitet:

- Chi gong / jympa varannan morgon

Anmälan till Lars Roxtorp, 070-646 91 33 eller larsroxtorp@gmail.com



SENIORRABATT

För dig som fyllt 65 eller fyller i år.

5% Vid ett tillfälle

Som senior är du extra välkommen till ICA Maxi Lindhagen. Vi ger dig som fyllt 65 år (eller fyller i år) 5 procents rabatt vid ett valfritt tillfälle under veckan.

Vi rekommenderar att handla så tidigt på dagen som möjligt, detta för att undvika trängsel i butiken.

Våra kockar och kallskänkor lagar god och nyttig mat i vårt kök varje vecka. "Testa gärna köttbullar med potatismos, min egen favorit – Mats". "Jag köper alltid vår egna broccolisoppa tycker den är oslagbar – Fredrik".

Psst! Passa även på att fika i lugn och ro i vårt café.

Varmt välkommen!

Mats Larsson, handlare/Fredrik Rister, stf handlare.

Använd ICA-kortet för att utnyttja rabatten. Vill du skaffa ett ICA-kort? Vi hjälper dig i förbutiken!



*Gäller ej spel, tobak, post, läkemedel, presentkort eller kontantkort.

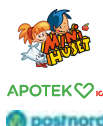


Handla online på
maxilindhagen.se

ÖPPET ALLA DAGAR

7-22

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



LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD