



DRAKEN



**Titta snabbt:
ett bankkontor som
finns kvar!**

Sid 12

Årsmöte 1 september

SPF Drakens årsmöte ska nu äntligen ske, vi ses fysiskt onsdagen den 1 september kl 13 på Parmmätargatan 3. Kaffe och smörgåsar serveras. Årsmöteshandlingar finns på vår hemsida: www.spfdraken.se.

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**



Vi ses på Årsmöte den 1/9!

Pensionärs-släppet har skett nu äntligen! Fortfarande gäller samvaro under vissa kontrollerade former, tvätta händer och håll visst avstånd vid möte av främlingar samt kram och pusskalas får vi vänta med.

Vi utgår ifrån att alla som deltar vid våra aktiviteter har fullgott vaccineringskydd, om inte så gäller information och munskydd för allas vår säkerhet.

Planeringen av höstens aktiviteter är i full gång: gemensamma lunch-datum finner du på sid 11; fritids- och programgruppernas förslag till aktiviteter finns på sid 14 resp 16.

Socialmedicinska gruppen har utökats med en ny medlem, Börje Ferlander, med bra och bred erfarenhet från vårdsektorn. Alla grupper har nu träffats och planerat för hösten/vinterns arbete. – Se för övrigt rutan, för att få mailutskick om kommande aktiviteter!!

Drakens årsmöte ska nu äntligen ske och vi ses fysiskt onsdagen den 1 september kl 13 på Parmmätargatan 3 som vanligt. Det serveras kaffe och smörgåsar. Alla handlingar finns på vår hemsida: www.spfdraken.se. Ni kommer även att få kallelse via mail om ni begärt att få aktivitetsinformation (se rutan!). Anmälan senast 25 augusti.

Kravet på er är att ni måste anmäla ert intresse att delta vid årsmötet via epost: draken.spf@gmail.com.

Valberedningens förslag har redan publicerats i Draken nr 2, sidan 7.

Vi fortsätter vara bekymrade över kommunernas ansvar för äldreomsorgen. Under denna ytterligt varma sommar är det vanligt att de mest sköra äldre inte har tillgång till kylanläggningar eller helt vanliga fläktar i särskilda boenden. I vissa kommuner ersätts leg sjuksköterskor med undersköterskor, även i chefspositioner. Läkare får fortfarande inte anställas av kommunerna.

Våra pensionärsorganisationer centralt, regionalt och vi lokalt bör ryta till igen om



bristerna inom omsorgen om våra äldsta och sköra, som IVO redan påtalat efter vad som hände under pandemin.

– Dessa brister måste åtgärdas!

Under pandemin har vi, SPF, som alla andra folkrörelser tappat medlemmar. Draken likaså. Kanske inte direkt oroande men det måste vända nu. Vi får alla hjälpas åt! Vi har ju vår Drake, ett bra PR-verktyg att dela ut till dem som inte är organiserade. Vi föreslår en aktivitet i januari 2022 och beställer extra många Drakar.

Då behöver vi er hjälp! Styrelsen får besluta hur vi delar ut tidningarna kanske på möten och vid föreläsningar och liknande.

Det är inget fel med sommar och sol, men oj vad skönt med en ljummen skugga men en del regn behöver både vi och naturen. Men mörkret? Jodå, vi får välkomna hösten.

Birgitta Borg,
Ordförande i SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen

Anmäl önskemål!

Alla våra medlemmar som har anmält epostadress, ca 800 stycken, måste (enligt lag) anmäla önskemål för tillgång av Drakens aktivitetsinformation till Draken.spf@gmail.com. Många har redan gjort detta men inte alla.

/BB.

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Birgitta Borg 070-731 71 98

Redaktör

Bengt Magnusson 072-330 73 13
tidningendraken.spf@gmail.com

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

Tryck Vällingby Tryckeri

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

Draken nr 4 2021 kommer ut tidigast i
v 45. Manusstopp 28/10, annonser 23/10

Så ser de ut – hela styrelsen i SPF Draken Kungsholmen!

Vi tänkte att det var dags att presentera era styrelseledamöter inför årsmötet den 1 september. Här har ni dem! Vidare uppgifter på sidan 6!



Birgitta Borg

Jag har varit ordförande i SPF Draken sedan 2010. I grunden leg sjuk-sköterska, hälso-och sjukvårdslärare, universitetsstudier, egen företagare och fritidspolitiker. Gift med Kalle i 58 år, två söner, sex barnbarn och två barnbarnsbarn. Nyligen invald i Svenska Psoriasisförbundets styrelse, där jag på 1980-talet tjänstgjorde som bl a vårdutvecklare.



Birgitta Thulin

F d språkchef på Folkuniversitetet och som senior egen företagare inom kommunikationsområdet. Bor i Marieberg. Fritidspolitiker på Kungsholmen. Arbetar med äldre frågor, funktionshinder-, vård- och omsorgsfrågor. Stolt farmor, mamma och svärmor. Viktigt i mitt liv: vänner, böcker, musik och natur.

Nini Engstrand

Engagerad i och ledare på olika nivåer för flera ideella organisationer. Bor i Fredhäll sedan 25 år. Har son, dotter och barnbarn i Västerås. Är fortsatt engagerad i den ideella sektorn. Ledig tid ägnas åt golf, bättniv och resor.



Eva Söderbärj

Pensionerad tandläkare, sedan många år boende på Stora Essingen. Har tre vuxna döttrar och ett par barnbarn. Ägnar numera mycket tid och kraft åt frågor kring funktionshinder. Är ledamot i flera av stadens funktionshinderråd, bland annat det på Kungsholmen. På fritiden reser jag gärna och helst långt bort.



Thorwald Ehn

Pensionerad ekonom efter 36 år i Stockholms stad och bor i Älvsjö. Kassaförvaltare för föreningsdriven förskola på Södermalm. Styrelseledamot i två bostadsrättsföreningar. Avgående kassör i SPF Draken Kungsholmen. Mycket idrottsintresserad i synnerhet ishockey. Favoritlag Leksand.



Elisabeth Ryde

Pensionär sedan dryga tre år. Dessförinnan arbetade jag inom Stockholms stad. Bor på Lilla Essingen där jag och maken trivs alldeles utmärkt. Vi har tre barn och många barnbarn, som vi gärna och ofta umgås med. Under den varma delen av året spelar jag golf och ägnar tid till sommarhuset i skärgården. Är också sjukhusvård inom Röda Korset.



Inger Larsson

Pensionär efter arbeten på Skattemyndigheten, Industridepartementet och 34 år som ekonom och administratör på Stockholms Konserthusstiftelse. Kungsholmsbo sedan slutet av 1990-talet. En son, två bonusbarn, barnbarn och barnbarnsbarn. Programansvarig för Draken och ägnar en del av fritiden åt detta uppdrag. Reser gärna, helst till Spanien och så ofta jag kan.



Anna Söderström

Jag har arbetat som frisör. Har tagit hand om medlemsregistret i SPF-Draken och suttit med i SPR - stadsdelsnämndens pensionärsråd. Bor på Stora Essingen. På fritiden har jag sysslat med lite hantverk, lyssnat på musik, gärna klassisk, på Konserthuset. Gillar att promenera i Stockholm med omnejd. Reser gärna i Europa.



Kerstin Levisohn

Jag är samordnare för fritidsaktiviteterna samt ledamot i SPR.

Pensionerad socionom som bl a har arbetat inom missbruksvård, kriminalvård som skolkurator, samt kurator på ungdomsmottagningar. Gillar att träna, spela boule och bowla och att läsa. Kopplar gärna av med ett glas vin i goda vänners lag.

Cristina Santos

Jag är en pensionerad sjuksköterska, som har arbetat till största delen med barnhälsovård. Gift och bor sedan många år på Kungsholmen. Vi har tre barn och sex barnbarn som förgyller tillvaron. Tycker om att resa, ta promenader samt att läsa böcker.



Björn Sundström

Pensionerad ekonom som under årens lopp arbetat med stort fokus på ekonomiska frågor som handlar om äldreomsorg på SKR (Sveriges kommuner och regioner), Finans- och Socialdepartementet. Bor på Kungsholms Strand sedan 1997. Är sedan en tid tillbaka även ledamot i SPR Kungsholmen.

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

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	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	inger.larsson222@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

Elisabeth Ryde, 070-826 68 10
draken.spf@gmail.com
Primusgatan 87, 112 67 Stockholm

Valberedning

Birgitta Jonsson, sammankallande
frujonsson@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
balthn@gmail.com

www.spfdraken.se

070-263 47 06

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

Programgrupp

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79
Birgitta Borgström 073-905 74 87
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

Social-medicinsk grupp

Birgitta Borg 070-731 71 98
Börje Ferlander 073-780 04 40
Cristina Santos 070-863 15 59
Björn Sundström 070-670 04 08
Birgitta Thulin 070-999 94 03

Ny kassör efter Thorvald!

Thorvald Ehn har beslutat sig för att bli "pensionär på riktigt", och önskar avsluta sitt uppdrag som kassör.

Han har servat vår styrelse väl i många år nu och lärt oss en hel del om kredit, debet och balansen!



Thorvald Ehn.

Nu behöver vi en ny kassör! Thorvald lovar stödja och lära ut sina "ekonomiknep" till den som tar över kassörskapet. Dessutom finns utbildningar att tillgå för kassörer både via vårt distrikt och via Visma. Nu hoppas vi att någon av våra medlemmar med kunskap och intresse för ekonomi känner sig manad!

Text: Birgitta Borg



SPF Draken söker ny kassör

Thorvald Ehn, som varit SPF Drakens kassör sedan årsmötet 2018, kommer att avgå vid årsmötet i februari 2022. Föreningen söker därför en ny kassör.

Arbetet består av

- Att upprätta års- och månadsbokslut som redovisas för styrelsen. Det betyder att alla utgifts- och inkomstverifikationer måste bokföras först för respektive period.
- Dessutom skall kassören upprätta ett budgetförslag per år som föreläggs styrelsen för beslut.
- Föreningens medlemsavgifter debiteras

av förbundet och avräkning från förbundet kommer ca nio gånger per år.

- Vänmedlemmarnas avgifter debiteras en gång per år via ekonomiprogrammet Visma; Förening och räkningarna skickas via mejl till de aktuella medlemmarna.
- Kunskap om Adb-baserad redovisning erfordras. Kännedom om Visma Förening är önskvärd.

Intresseanmälan skickas till SPF Drakens ordförande Birgitta Borg på epost: borgarnab@gmail.com. Vidare upplysning på telefon: 070-731 71 98.

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.

Sommarprat lyfte viktiga äldrefrågor

Vi äldre får ovanligt stor medial uppmärksamhet i sommar. Först och främst är det väl experten på seniorhälsa, Ingmar Skoog, 67, som har lyfts till skyarna för sitt Sommarprogram den 2 augusti.

Det handlade mycket om hur ”ålderismen” ställde sig i vägen för pandemibekämpningen bland de gamla. (Se not sist i artikeln.)

En som reagerade positivt (och kanske lite överraskat?) var DN:s kritiker Birgitta Rubin. Hon menar att ”... Skoog vet vad han pratar om, efter decenniernas forskning om äldres liv och hälsa. ’Välmenande ålderism’ är hans beteckning på fördomar och okunskap om vår tids äldre. Skoog har också myntat det ofta citerade ’70 är det nya 50’. Är det något jag tar med mig från detta Sommarprogram så är det att den ’magiska 70-gränsen’ inte på något sätt längre är lika med ättestupan. Gång på gång återkommer Skoog till att Sveriges äldre befolkning aldrig tidigare i historien har varit mer aktiv och frisk, både fysiskt och psykiskt – och ja, även mer sexuellt tillfredsställda. Han går så långt som att ’70 är det nya 20’”.

Ja, det var ett starkt Sommar-program men vi som följer Skoog på hans stående sida i tidningen Senioren är inte överraskade. I nät-tidningen Bulletin (ja, den som det käbblades så mycket om när den startade) skriver Nima Sanandaji insiktsfullt i en krönika:

”Det finns mycket riktigt samhällsproblem kopplade till åldrande. Till exempel att en oroväckande hög, och växande andel av företagen i norra Sverige snart kommer att gå i pension. I framför allt de glesbefolkade delarna av Sverige flyttar dystert nog många unga samtidigt som pensionärerna blir fler.

Att fler blir äldre bör dock applåderas. Vi blir nämligen inte bara allt äldre, utan i takt med att hälsan förbättras adderar vi fler friska år till våra liv. /---/

För 15 år sen kunde de kvinnor och män som hade fyllt 65 år se fram emot 11 ytterligare friska levnadsår. Enligt senaste data kan män som fyllt 65 år nu se fram emot 16 fler friska levnadsår, medan siffran för kvinnor är nästan 17. /---/”

Aftonbladets Lena Mellin uppmärksammar (13 juli) oss äldre i vår egenskap av valboskap under rubriken: ”65-plussarna kan bli en maktfaktor i nästa val”.

Hon skriver: ”Omkring en femtedel av väljarna, 2,3 miljoner personer, har passerat 65-årsstrecket. Det är alltså en mäktig påtryckargrupp – om de är eniga.

Pensionärerna reste sig som en vägg i protest mot att skatten på pensionsinkomster blev högre än på arbetsinkomster. Detta sedan regeringen Reinfeldt infört det så kallade jobbskatteavdraget på löneinkomster. Nu är det, trots det underfinansierade pensionssystemet, svårt att se att det finns en fråga som förenar de grå pantrarna.

65-plussarna har chansen att bli en maktfaktor i valet nästa år. Men för att ta den måste de enas kring en, angelägen och lättfattlig fråga. Till exempel pensionens storlek i förhållande till slutlönen.”

Text: Bengt Magnusson



Ingmar Skoog Sommarpratade framgångsrikt den 2 augusti. Foto: Sveriges Radio.

Not: Här är länken där du hittar Ingmar Skogs Sommarprogram: <https://sverigesradio.se/avsnitt/ingmar-skoog-sommarprat-2021>.



Kulturhuset med Stadsteatern. Foto Kulturhuset.

Birgitta A nytt teaterombud

Är du teaterintresserad? Bra, för Stadsteatern kan numera ta emot fler teaterbesökare till varje föreställning än under pandemins värsta härjningar.

Naturligtvis hoppas vi alla att Stadsteatern snart kommer att kunna spela sina föreställningar utan restriktioner, men fram till dess kommer man inte att erbjuda några rabatterade biljetter.

Vill du köpa rabatterade biljetter till Stadsteatern? Då ska du anmäla dig till *Birgitta Althén*, det nya teaterombudet för SPF Draken efter Solveig Larsson.

Birgitta har information från Stadsteatern när det är dags att beställa rabatterade biljetter och det är bra om hon då har en förteckning över de medlemmar i SPF Draken, som är intresserade av att boka biljetter via henne. Kontakta Birgitta genom att skicka ett mejl till: drakenteater@gmail.com.

Bengt Magnusson

Kungsholmens sjukvårdsförening

Har öppet följande tider på John Ericssonsgatan 13:

Helgfria onsdagar t o m fredagar

kl 08-16.

Välkomna!

hälsar Lotta och Ylva

Tjejlunken lever!

Trots covid19-pandemin har vi lunkat på ända sedan pandemin startade. Det har varit utan fika (inte så kul att missa det) men nu har vi börjat så smått igen! Vart vi går? Jo, överallt dit man kan komma per fot utan att åka kollektivt!

Vi har varit vid Guldporten i Västra Skogen i Solna (se fotot!), Observatorielunden och smygdansat salsa tillsammans med gänget som träffas där varje fredag kl 11, Långholmen med Lasse i Parken, Tanto och andra ställen.

Stockholms upplevs bäst när man promenerar i lagom takt som vi gör. Vi hinner uppleva årstidernas växling från vackra höstdagar till kylig vinter, till vår och ljuvlig sommar.

Om du vill komma med så är det lunk på fredagar kl 10 med samling utanför T-banestationen vid Fridhemsplan, uppgång Drottningholmsvägen. Mer info får du om du ringer antingen Ann-Marie Hultqvist, 0730-308 199, Birgitta Rosenlöf, 076-147 41 30 eller Anita Harberg, 076-829 46 13. *Välkommen!*

Text: Ann-Marie Hultqvist



Björn Evsensens skulptur Guldporten kom på plats 1971 i samband med att området Västra skogen i Solna växte fram.

Höstens SPF-luncher

Vi inom SPF Draken äter lunch tillsammans en gång per månad. Det brukar vara väldigt trevligt! Vi försöker hitta restauranger där



vi uppskattar atmosfären, och som också har "ett gott kök". Höstens datum är följande:

- tisdag 22/9
- onsdag 19/10
- torsdag 18/11

Inbjudan med information om tid och plats kommer till din epost ca tio dagar innan. Välkomna!

Agnetha Sjöholm,
tel 073/961 53 60
Gerd Elmfeldt,
tel 070/558 01 20



Bara på Kungsholmen har minst fem kontor stängts de senaste åren. Foto: BM.

Bankfack försvinner - kontanterna också?

En artikel i SPF:s tidning *Senioren* pekar på ett växande problem som uppmärksammas mer och mer: De svenska bankerna stänger sina lokala kontor i ökande grad och därmed försvinner också bankfacken.

Det drabbar många av oss seniorer, som därmed får se till att ha värdeföremålen hemma i stället. Madrassen har kommit tillbaka!

I september 2020 beslöt Handelsbanken att stänga 180 av sina drygt 1 200 bankkontor över hela landet. Detta ska vara verkställt mot slutet av innevarande år.

Många banktjänster kan genomföras digitalt, men att förvara värdesaker i bankfack

går inte att ersätta med ”ettor och nollor” (läs: digitalt/*red anm*) skriver *Senioren*.

Ledsen Sikström

Alternativ som kassaskåp i hemmet och dokumentförvaring hos begravningsbyråer räcker inte, menar Peter Sikström, SPF Seniorens generalsekreterare.

– Det finns en oro bland de äldre som använder bankfack. Det kan vara mammas smycken eller pappas guldlocka, saker man inte använder själv men som man inte vill ska gå ur släkten. De värdesakerna låser man in i bankfack för att vara säker på att de ska finnas kvar om något händer, säger Sikström och fortsätter:

– Jag är djupt ledsen över att bankerna återigen ignorerar äldre personers oro i det här. Det finns många som känner att ingen lyssnar på dem.

På Handelsbanken hänvisar man till vikan-
de efterfrågan på bankfack.

– Vi ser inte att den utvecklingen kommer
att vända i framtiden, säger bankens affärsut-
vecklingschef Mikael Jismark till DN, citerad
i Seniorens

Situationen på Kungsholmen

Bara på Kungsholmen har minst fem kontor
stängts de senaste åren.

– Det är en tråkig väg vi går, säger en
kvinnlig pensionär som intervjuas i Mitt i
Kungsholmen.

Både SEB och Swedbank har stängt ner
sina kontor kring Kungsholmstorg. Nyligen
stängde även Nordea sitt kontoret ”på hörnet”
i korsningen av Sankt Eriksgatan och Fle-
minggatan. Där ska det bli krog nu. Handels-
banken påpekar:

– Digitaliseringen har påskyndat utveck-
lingen, i dag är många avtal digitala vilket
minskat efterfrågan från våra kunder när det
kommer till bankfack för fysisk förvaring av
viktiga dokument. Vi kan erbjuda våra kun-
der förvaring av avtal och viktiga dokument
via vår externa samarbetspartner Lexly, säger
Ulrika Staffas Nordqvist, kontorschef Han-
delsbanken Arbetargatan.

Pensionärsorganisationer, exempelvis Stads-
delsnämndens Pensionärsråd (SPR) på Kungs-
holmen pekar på att det är svårt för många äld-
re att hantera digitala tjänster. Det kan också
vara knöligt att ta sig till ett bankkontor nere i
City för att få hjälp med olika ärenden.

På Cornucopia, en ”blogg om ekonomi och
samhälle”, diskuterar utgivaren bankfacksfrå-
gan. (Draken tar inte ställning till bloggsajtens
allmänna vederhäftighet, men i denna fråga
verkar det vettigt/red anm).

”Bankfack har delvis spelat ut många av
sina roller i den allt mer digitaliserade nutiden
- man behöver inte lägga aktiebrev och obli-
gationer i dem längre, utan användningen är
lite annorlunda idag.

Det kan fortfarande finnas värdeföremål
man vill lagra i bankfack, t ex investerings-

guld och investeringssilver, samt dyrare
smycken som används sällan.

Samtidigt har det tillkommit nya föremål,
som fysiska backuper (av innehåll på hårddis-
kar/red anm) man vill förvara säkert *off site*.
Oftast kanske det räcker med molntjänster,
men inte alltid och inte för alla, beroende på
vad man vill förlita sig på molntjänster för
exempelvis alla dina bilder.

Du behöver egentligen bara ha bankfack
om du har fysiska stöldbegärliga värdeföre-
mål, som du sällan använder - dyra smycken
eller investeringsädelmetall, säger bloggans
författare.

”Ett alternativ för den som absolut vill ha
något motsvarande bankfack är att *skaffa en*
postbox. Där kan du förvara viktiga papper,
och vill du lägga dit något nytt viktigt papper
kan du bara skicka det till din egen postbox.
Du behöver inte ens åka dit. Det är kanske
lite överkurs dock, och postbox är dy-rare än
bankfack”, förklarar bloggen.

Text: Bengt Magnusson

Kontantuppror!

SPF Seniorerna kämpar för rätten att
använda kontanter och är därför med-
lem i Kontantuppröret. Vi inrättar nu
Kontantpriset, tack vare en privat dona-
tion. Mer om detta i tidningen Seniorens.

Kontantuppröret ([www.kontantupp-
roret.se](http://www.kontantupp-
roret.se)) tycker att det är viktigt att
kontanter finns kvar som betalmedel vid
sidan av alternativa lösningar. Bakom
initiativet står Säkerhetsbranschens
ordförande Björn Eriksson, som tidi-
gare varit Sveriges rikspolischef och
landshövding i Östergötland. Kontant-
uppröret är ett löst sammansatt nätverk
av intresseorganisationer, politiker och
intressenter.

Text: BM

Fritidsaktiviteterna fortsätter...

Alla verksamhetsansvariga berättar om hur nöjda och glada deltagarna är på respektive aktivitet. Framför allt är den sociala samvaron (även känd som "biten";) som lockar och stärker.

Samordnare för SPF Drakens Fritidsaktiviteter är **Kerstin Levisohn**, telefon 076 103 91 99. Se faktarutan nedan för detaljerna!

Fakta om fritidsaktiviteter

Akvarellmålning en onsdag/månad kl 10.30. Höststart 15 september.

Vill du måla akvarell? Välkommen till oss!

Vi är en liten grupp som målar tillsammans.

Det är inte kurs så här finns inga krav förkunskaper. Ta med akvarellpapper, akvarellfärger, penslar och vattenbytta. Ingen avgift!

Kontakta alltid först Ann-Marie Hultqvist, 073 030 81 99.

Bordtennis torsdagar 10.00-12.00. Höststart 2 september.

Du som spelat pingis förut är välkommen till paviljongen i Kronobergsparkens lekpark bredvid brandstationen. Kontakta alltid först Sten Luther Eriksson, 08 654 63 07.

Boule spelas utomhus så länge vädret tillåter på Wivallius plan nedanför ryska ambassaden: måndagar 10.00-12.30

fredagar 14.30-16.00

onsdagar 14.00-16.00 fr o m 1 september 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 med start 5 oktober.

Samling senast 12.45 för lottnings, utprovning av skor och klot, som vi lånar av bowlinghallen.

Plats: Kungsholmens Bowlinghall, S:t Göransgatan 64. Kostnad 40kr/serie. Information lämnas av Kerstin Levisohn på 076 103 91 99.

Bridge torsdagar 13.00, med start 9 september. Plats: inte klar i skrivande stund. Kontakta alltid först Lil Danielsson 070 656 32 91.

Gubblunk fredagar kl 10.00. Vi vandrar till platser inom och utom vår stadsgräns och har åter börjat att delvis förflytta oss med T-bana, tvärbana eller buss. Och vi är ute på tider då det inte är trängsel. Vi avslutar oftast med fika på något trevligt ställe.

Samling vid Fridhemsplans T-banehörna Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan.

Ta med SL-kort. Ingen föranmälan. Har du frågor kontakta någon av oss: Lars Roxtorp 070-646 91 33 eller Leif Kaul 070-675 75 65.

Tjejlunken fredagar 10.00. Vi är en grupp tjejer som går en promenad på ca 1 timme i lugn takt, ofta avslutad med fika. Om vädret är dåligt så går vi t ex på museum. Motion är viktig den sociala samvaron minst lika viktig! Samling innanför dörrarna på T-banan Fridhemsplan, uppgång Drottningholmsvägen. Ta med SL kort om vi åker kollektivt en bit. Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99.

Stavgång i seniortakt, Stora Essingen onsdagar 10.00 -11.00. Ta buss 1 till hållplats Flottbrovägen och gå ca 50 meter i bussens färdriktning till COOP, Badstrandsvägen 28. Kontakt: Gudrun Huss 072 246 32 15.

Zumbadansen är inställd i höst.



Foto: Adobe Stock.

Snart: SeniorNet Kungsholmen

Den här verksamheten hjälper och uppmuntrar seniorer att använda dator, surfplatta och smarta telefoner och göra dem till smidiga verktyg i vardagen, vare sig det gäller privat korrespondens med vänner och släkt eller mera "officiella" angelägenheter som bankärenden, myndighetskontakt, osv.

Information om och kontakt med SeniorNet finns naturligtvis på Internet: www.kungsholmen.senior.net/se/. På nationell nivå bildades faktiskt SeniorNet redan 1997!

– Stora delar av vår verksamhet äger rum i Baltzars lokaler, berättar Gunilla Brattberg, handledare och webmaster på SeniorNet Kungsholmen. Men det går inte just nu (början av

augusti) att få något besked om deras öppnande. Under hela coronatiden har lokalen varit stängd och i stället har vi haft viss verksamhet över Zoom samt PC/IT-hjälp via telefon och fjärrstyrning. Hur det blir i höst vet vi ännu inte.

– Ett planerat styrelsemöte då vi skulle fastställa höstens program är uppskjutet till vecka 33 (dvs då denna Drake distribueras/red anm).

Från ovan nämnd webbsajt saxar vi att höstens surfkaféträffar kommer att ha tema *Sociala medier*. Information som visats under vårens surfkaféträffar med tema *Säkerhet* finns åtkomligt på SeniorNet Kungsholmens webbplats under *Rapporter/Surfkafé-info*). Inloggning krävs för att komma åt materialet. Du loggar in med ditt medlemsnummer samt lösenord. Om du inte har något lösenord klickar du på glömt lösenord och kan därefter skapa ett lösenord.

Text: Bengt Magnusson

Program september – oktober 2021

Rådande omständigheter i pandemins tidevarv gör höstens program magert, men vi hoppas att de aktiviteter vi planerat går att genomföra.

Anmälningar till alla våra aktiviteter tas helst emot på spfdrakenprogram@gmail.com eller med sms till 070-525 07 79.

Öppet hus för våra medlemmar i september, oktober och november

- torsdag 9 september
- torsdag 7 oktober
- torsdag 11 november

Maxantal: 30 personer/tillfälle

Föranmälan är obligatorisk. Eftersom deltagarantalet är reducerat kan vi inte 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

Anmälan till 9 september senast måndag 6/9

Anmälan till 7 oktober senast måndag 4/10

Anmälan till 11 november senast måndag 8/11

För 100 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. Vinlotteriet är tillbaka!

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, sms eller på telefon till Inger Larsson 070-525 07 79. "Först till kvarn" och väntelista gäller!

Författarkvällar med ost & vin

Tisdag 28 september kl 18.00

Adress: Inedalsgatan 24

Tony Lundman, redaktör vid Stockholms konserthus, var tidigare musikkritiker och -redaktör i Svenska Dagbladet. Han skrev den hyllade biografen om tonsätaren Anders Eliasson, 2012. Spänningsromanen *8* - om Jean Sibelius gåtfulla åttonde symfoni - var Tonys skönlitterära debut. Nu är han tillbaka med en ny roman, *Tiden enligt Bologna* som handlar om ungdomlig förälskelse, om intensiva sinnesupplevelser och om tidens nyckfullhet. Tony kommer att presentera sin roman och berätta om sitt författarskap. Böcker kommer också att finnas till försäljning.

Maxantal: 30 personer

Pris: 100 kr. I priset ingår 2 glas vin eller alkoholfritt, ost- och charkttallrik samt föredrag. OBS! Vid anmälan ange rött eller vitt vin alternativt alkoholfritt.

Färdsätt: Buss 65. Avstigningshallplats Kronobergsgatan

Anmälan senast måndag 20 september.

Ev återbud till *Inger Larsson* 070-525 07 79



Torsdag 14 oktober kl 18.00

Adress: Inedalsgatan 24
2018 debuterade *Marianne*

Gunve med romanen *Fina flickor*, som utspelar sig på 1930-talet och handlar om klasskillnader och kvinnokamp. Uppföljaren

Clarys krig utspelar sig under andra världskriget och släpptes 2020. I april 2019 hade vi i Draken besök av Marianne då hon presenterade sin debutroman. *Clarys krig* nominerades i år till Selmapriset. Den kommer att finnas till försäljning.

Maxantal: 30 personer

Pris: 100 kr. I priset ingår 2 glas vin eller alkoholfritt, ost- och charkttallrik samt föredrag.

OBS! Vid anmälan ange rött eller vitt vin alternativt alkoholfritt.

Färdssätt: Bus 65. Avstigningshållplats Kronobergsgatan.

Anmälan senast onsdag 6 oktober.

Ev. återbud till Inger Larsson 070-525 07 79



Jullunch ombord M/S Rosella Torsdag 16 december

Kl 09.30 avprickning för avfärd 09.45.

Vi startar julfirandet ombord på Viking Lines M/S Rosella. Vi åker bekvämt i egen buss från Stockholm till Kapellskäer och bussen följer också med ombord på båten. Den avgår från flygbussens hållplats vid Fridhemsplan. **Kl 12.00 äter vi**

julbord och har sedan tillfälle att

umgås i ett par timmar, fynda i taxifreen eller ta en svängom på dansgolvet. Vi beräknas vara åter vid Fridhemsplan ca 19.30.

Maxantal: 80 personer

Subventionerat pris: 390 kr

I priset ingår julbuffé inkl. vin, öl, vatten och kaffe. Övriga drycker betalar var och en själv.



Intresseanmälan kan göras till

spfdrakenprogram@gmail.com

eller sms till 070-525 07 79.

Inbetalning av 390 kr görs genom inbetalning till vårt plusgirokonto 67 33 16-6.

Pengarna skall vara bokförda på kontot senast måndag 15 november.

Viktigt att ange "Jullunch", ditt namn och födelsedatum på inbetalningen.

Inbetald avgift återbetalas endast om du lämnat återbud före den 15/11 till Inger Larsson 070-525 07 79 eller till spfdrakenprogram@gmail.com.

Följande besök är under planering men ännu ej bekräftade:

- Guidad visning på Långholmens fängelsemuseum blir det 23 september kl 13.30. Info kommer per mail och på hemsidan.
- Guidad visning på Östasiatiska museet resp Konstvisning på SE-banken. När vi har fått bekräftelse kommer vi att informera om besöken i kommande nummer av Draken.



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

Cevita CARE **GynStockholm**

PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LÄNGSTING

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



12-års-föreläring
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



Vi upprepar denna omtyckta nästan
All inclusive-resa till Thailands genuina pärla

Badparadiset Mae Phim

– och som alltid med kunniga reseledare och guider.

Resdatum: 29/1 och 10/2 2022.

14-dgrsresa med härliga bad, spännande utflykter och ett Mecka för fisk- och skaldjurs-älskare. Endast 21.985:- (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.

SPECIAL!
BOULE
OCH VANDRING
I THAILAND

På ovanstående resor kan ni spela Boule (Google: "SPF seniorerna boule regler") 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



Äntligen fick vi till en vårfest!

Men vårfesten blev egentligen en tidig sommarfest i juni, när ca 55 Drakenmedlemmar hörsammade inbjudan till restaurang OMNI där vi intog en god måltid. Glädjen i att ses igen var tydlig. Anna Söderström och Kibben (Kalle Borg) fotograferade.

Text: Birgitta Borg



Som det borde vara

Lite extra omtanke och värme i vardagen är förutsättningar för att trivas hemma. Därför gör vi allt för att på bästa sätt ta hand om dina vardagsbestyr och ge dig den trygghet du behöver. Både nu i Corona-tider och när livet blir mer som vanligt igen. Vi jobbar i små team, med en kontaktperson, för att se till att du får den hjälp som passar just dig utifrån ditt biståndsbeslut från kommunen. Varmt välkommen till en omsorg – som den borde vara.

*Ring oss på 08-714 60 23 eller mejla
kungsholmenhemtjanst@erstadiakoni.se eller
norrmalmbemtjanst@erstadiakoni.se så berättar vi mer.
erstadiakoni.se/hemtjanst*


ERSTA
HEMTJÄNST

SENIORRABATT

Nu får du som senior **5% rabatt hela veckan** på dina inköp hos oss, allt för att minska risken för smittspridning.

Ett ytterligare sätt att undvika trängsel är att handla på dagar och tider då det är färre kunder i butiken, månd-fred kl 7-10 och kvällar efter kl 21-22.

Parkera gratis i två timmar i parkeringsgaraget. Du behöver bara knappa in ditt reg nr i kassan.

*Välkommen önskar
Mats och Fredrik 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.