



DRAKEN



Stadshuset, lördagar:

Borgerliga vigslar på löpande band

Sid 4

SPF
SENIORERNA

Välkommen till SeniorDRAKENs sensommarnummer!
Om mindre än en månad stundar val till våra folkvalda institutioner, Riksdag, Regioner och Kommuner. Läs vår artikel om hur valet påverkar pensionärerna, Du hittar den på s. 10, bland annat givande innehåll i din medlemstidning!

**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**



11 september: Viktigt val för äldrepolitiken!

Snart går vi mot höst igen, efter en mycket varierad sommar. Från låga temperaturer till den högsta på 75 år! Det är skönt med sol och värme, men viss måtta kan man ändå önska sig!

För min egen del har sommaren varit fylld av besök i olika delar av vårt land, som Fårö på Gotland, där man blir utsläpad varje morgon för en promenad bland sanddyner och fårbajs. Nyttigt för både kropp och själ! Jakt på de bästa loppisarna i de djupa bergslagsskogarna, och, inte minst, skärgården i mellersta delen av Östersjön. Att vakna i total tystnad, ta en kaffe på däck, väcka fåglarna, som omedelbart börjar kräva sin del av frukosten – det är livskvalitet!

För oss seniorer som tillhör valmanskåren blir den kommande hösten extra spännande! Den 11 september går vi alla (hoppas jag!) till valurnorna och markerar med vår röst hur vi vill ha Sveriges framtid. Det är vår största chans att påverka den äldrepolitik vi vill att kommande regering och riksdag ska föra. Av de 349 ledamöterna i nuvarande riksdag är dock endast några enstaka procent seniorer! Och det ser inte ut att bli bättre efter höstens val, att döma av vad jag hittills hört om partiernas nomineringslistor kommer det bli ännu värre. Vi måste bli bättre representerade i riksdagen! För oss äldre är det oerhört viktigt att vi kryssar de seniorer, som finns på valsedlarna. (Du finner dem troligtvis på den nedre delen av valsedeln!)

Omtanken om oss äldre ökar i takt med att tiden till valet minskar. Senaste exemplet är regeringens beslut att förbjuda elsparkcyklar på gångbanor från och med den 1 september. Äntligen! I fyra år har vi, ibland med fara för våra



liv, tvingats samsas med sparkcyklarna.

Jag har inga problem med dem som företeelse, de är smidiga, snabba och de minskar trycket på kollektivtrafiken. Men de kräver hänsyn och sunt förnuft av den som håller i styret.

Snart startar vår höstverksamhet med spännande föreläsningar, möten och motion i olika former. Covid-19 sätter en del käppar i hjulet, men med försiktighet och hänsyn hoppas vi kunna genomföra det mesta. Alla Drakens aktiviteter, föreläsningar, möten, luncher, boule, promenader, bowling och mycket mer, drivs av medlemmar som tycker det är roligt att engagera sig på olika sätt. Finns det något du saknar och skulle vilja introducera, är du mer än välkommen kontakta mig eller någon annan i styrelsen. Själv skulle jag gärna se minigolf på listan av aktiviteter! Välkommen till höstens verksamhet!

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 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 2022 kommer ut tidigast i
vecka 46. Manusstopp 7/11. Annonser 8/11.



Mitt lördagsnöje

Jag brukar gå en promenad varje dag, det är nyttigt för både kropp och själ. På lördagarna blir det alltid till Stadshuset, där kan jag se på brudpar som vigs, lördagseftermiddag är borgerlig vigseltid.

Stadshusträdgården brukar vara full av folk – turister och promenerande stockholmare. Och så bröllopssällskap med vinglas i händerna. Och brudpar med bröllopsfotografer. När man gifter sig ska det firas och dokumenteras!

Först går jag till pelargången vid Stadshusträdgården. Där, ovanför trappan, kommer brudparen ut efter vigseln. Brudarna har eleganta klänningar som de tidigare haft vid en religiös vigsel i annat land. De nygifta ägnar



en stund åt att skåla med sina gäster i pelargången eller trädgården.

Och så ska de fotograferas, det brukar vara roligt att titta på. Fotograferna kan inta de märkligaste ställningar för att hitta rätt vinkel. Och ibland väljer brudparen att stå på den höga muren framför Stadshuset, helt livsfarligt!

Vår, sommar och höst, när Kafé Eldkvarn är öppet, börjar jag Stadshusbesöket med fika där. Eldkvarn ligger på Norr Mälarstrand 1 vid stadshusmuren.

Kom och gör mig sällskap vid Stadshuset på lördagar! Jag brukar vara på Kafé Eldkvarn runt 14.30 och gå in till Stadshuset ungefär kl 15.00. På vintern då man inte kan fika går jag direkt till Stadshuset kl 14.30.

Ring mig gärna och om du vill ha exakt tid eller plats.

**Text och foto: Birgitta Jonsson
076-827 00 19**

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen



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

Nini Engstrand, ordförande	073-367 79 52	anine1946@gmail.com
Birgitta Thulin, v. ordförande	070-999 94 03	gittanthulin@gmail.com
Eva Söderbärj, sekreterare	073-983 85 82	esoderbarj@gmail.com
Eva Janson, kassör	0704-401 282	eva.janson2@telia.com
Elisabeth Ryde, medl.sekr.	070-826 68 10	elisabeth@ryde.se
Inger Larsson, programansvarig	070-525 07 79	inger.larsson222@gmail.com
Kerstin Levisohn, friskvårdsaktiviteter	076-103 91 99	kerstin.levisohn@gmail.com
Cristina Santos	076-863 15 59	ccristinaa@hotmail.com
Björn Sundström	070-670 04 08	bjorn.sundstrom1@gmail.com

Kontakt och postmottagare

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

Hemsida

www.spfdraken.se

Birgitta Althén 070-263 47 06
balthn@gmail.com
Lou-Lou Hoekstra-Skoog 073-589 35 45
lou-lou@live.se

Valberedning

Anders Karlberg 070-212 05 20
kalma@telia.com
Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
kibbenb@gmail.com
Marie Pierre Labadie 0732-645 616

Pensionärsrådet, SPR

Ordinarie

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

Ersättare

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

Revisorer, ordinarie

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

Programgrupp

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79
Cristina Santos 076-863 15 59
Solveig Hornbeck 070-242 47 22
Yvonne Sundström 070-371 13 12
Adjungeras: Aud Sjökvist 076-771 54 10

Revisor, ersättare

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

Resor

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

Socialmedicinsk grupp

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

OBS: Tala om för styrelsens sekreterare (Eva Söderbärj) och Drakens redaktör (Bengt Magnusson, se rutan på sid 3) om Dina kontaktuppgifter ändras. Tack!

Träff med valberedningen

I början på juni sammanträdde SPF Draken Kungsholmens valberedning för en första kontakt.

Det gäller att vara ute i god tid för att få våra medlemmar att hjälpa till – antingen i styrelsearbetet eller i våra programgrupper. Är DU intresserad? Hör av dig till valberedningen! Våra namn och telefonnummer finns i denna tidning på sidan 6.

Text: Kalle Borg



Valberedningen sammanträder, fr v: Marie Pierre Labadie, Karl-Ivar Borg, Anders Karlberg. Foto: Okänd.

Pub-dags

Efter en skön sommar blir det återigen höst och dags att krypa in på goa varma puben.

Sångtexten nedan till Povel Ramels galna melodi "Måste vägen till Curaçao gynna så?"

Väl mött i Ölstugan Tullen, Hantverkargatan 26!

Vi träffas kl 15.00 den 6/9, 4/10, 8/11 och 6/12.

Text: Kibben Borg



*Måååste vägen från puben gunga så.
mot hemmet så tunga stegen gå
jag pratat om ditt, jag pratat om ditt
nu är det dags att säga gonatt!
Det börja rätt tidigt, man är rätt spänd,
man tar sig till puben på Hantverkargränd.
Man tar sig ett vinglas och en stor stark,
sen blir man ju stark som en patriark!
Då så känner man inte av ledbesvär
man är lyckligt lottad som får va' me'
och nu när hösten snart är här
vad mer kan man önska som pensionär?
San blas tjippidarra, tjabsabi,
nu tar jag en paus och vilar min läpp
men innan jag går, måste hitta min käpp...*

Medlemssidor

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

SPF
SENIORERNA

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!

08-522 301 00 info@karlssonuddare.se

Sverige, 11 september 2022:

Valet – en högtidsdag!

Högtidsdag i ett demokratiskt land med fria val.

När vi som nu är seniorer växte upp, var valdagen en stor dag. Jag minns min pappa i hatt och rock och mamma i hatt på väg till vallokalen. Vi barn var med för att se, förstå och lära. Dagen var och är en stor och viktig dag!

Den 11 september har vi tre olika val – till riksdag, region och kommun. Som medborgare i en demokrati har vi möjlighet att välja representanter i alla tre valen. Vi kan välja just det parti och de kandidater, som har de åsikter som bäst överensstämmer med och svarar på våra egna frågor och funderingar.

Spelar mina röster någon roll?

Ja, alla röster spelar roll och allas röster är lika viktiga. Vi har en rättighet att rösta. Det är också en viktig del i det demokratiska samtalet. Det är en möjlighet att göra sig hörd och påverka.

Alla kan ta del i samhällsdebatten.

I en valrörelse får vi mycket information. Det affischeras, det debatteras, det diskuteras. Och det utlovas! Vi ser grafer och statistik. Det är lätt att det blir för mycket...

Så hur vet man hur man ska rösta? Många medier har valkompasser, där man kan se åt vilket håll ens sympatier lutar. Man kan också fråga partirepresentanter. Man kan diskutera med andra. Inte minst kan man hålla ögonen på de frågor man själv tycker är viktiga och se hur de olika partierna hanterar just dessa frågor.

Seniorer vet

Vi seniorer representerar 1/3 av valmanskåren. Det ger oss styrka och tyngd i valet. Vi har lång erfarenhet av livet i vårt samhälle.

Vi representerar stora kunskaper inom olika områden, som kan hjälpa oss i valet av politiska företrädare.

Vi är ofta väl insatta i olika samhällsfrågor som ekonomi, utbildning, försvar och arbetsmarknad. Seniorer har utbildat sig, arbetat och fostrat nya generationer. Livet har gett oss stora förutsättningar att välja bland alla valsedlar.

Det är helt naturligt att det är viktigt att vi vill känna igen oss själva, inte minst åldersmässigt, bland kandidaterna på de olika vallistorna.

Viktigt ta tillvara möjligheten.

Vi ska ta tillvara den möjlighet vi har i ett val att ställa politiker till svars för vad man gjort och ställa frågor om det de inte gjort – och fråga: Hur ser de på framtiden?

Naturligtvis finns det frågor som är av extra intresse för seniorer. Stora, övergripande frågor, inte minst pensioner, hanteras i vår riksdag och de olika utskotten, som finns där.

På regional (f d landstings-) nivå hanteras så viktiga frågor som sjukvård, trafikfrågor och kulturfrågor.

På kommunal nivå hanteras frågor som omsorg, trygghet, tillgänglighet och framkomlighet i stadsdelen och staden av kommunfullmäktige och av stadsdelsnämnder.

SPF Seniorernas två ben

SPF Seniorerna är politiskt och religiöst obundet och har två viktiga inriktningar.

Den ena är att erbjuda aktiviteter, som är hälsobefrämjande, innebär en rik fritid och motverkar ofrivillig ensamhet.

Det andra benet handlar om att arbeta intensivt med frågor som rör den seniora samhällsmedborgaren och med kraft driva dessa i samtliga politiska partier. SPF hävdar att man inte ska tala om oss utan med oss. Vi är

många och vi är individer med olika slags liv och individuella behov.

Vi kan se att SPF ökar i anseende, som påverkanspart i politiska frågor. Det är glädjande att se att man ser och uppskattar det arbete vi gör i vår förening, såväl nationellt som på regional och lokal nivå.

Det är en självklarhet att satsningar på den stora delen av befolkningen som är seniorer är viktig. Om vi håller oss aktiva och friska längre är vi en tillgång i samhället och inte en vård- och omsorgskrävande del av detsamma.

Två huvudfrågor

SPF:s förbundsordförande Eva Eriksson pekar på de två huvudfrågor som SPF centralt kommer att driva i valrörelsen: Hemtjänst och pensioner.

Hemtjänst är en viktig omsorgsfråga. SPF ställer krav på personalens utbildning, deras arbetsmiljö och deras ledning. Är personalen uppskattad och har bra scheman ökar vårdens kvalitet.

Vi vill att lagstiftningen uttrycker att äldre ska tillförsäkras goda levnadsvillkor och inte, som idag, skäliga levnadsvillkor.

Hemtjänstindex

SPF tar fram ett hemtjänstindex som ett verktyg för landets kommuner att mäta och jämföra kvalitet. Idag är det oklart vad som är en bra hemtjänst och vad man ska förvänta sig av den. Förhoppningen är att indexet kan sätta fingret på vad seniorer uppfattar som viktigt. Vi äldre kan vara medskapare, då kommunerna och andra utförare utvecklar hemtjänsten.

Genom att skapa modeller för att mäta kvaliteten i välfärden skapas förutsättningar att använda resurserna mer effektivt i kvalitetsarbetet, säger SPF Seniorernas förbundsordförande Eva Eriksson.

Pensioner

Hela pensionssystemet måste ses över. Framöver måste detta ske kontinuerligt. Vi lever i en föränderlig värld och ett föränderligt samhälle. Därför kan vi inte ha ett stelbent system.

Läs mer om SPF:s syn på hemtjänst och pensionssystem på www.spf.se/valet2022.

Många viktiga frågor

Ovanstående frågor är centrala i SPF:s valrörelse. Men är inte de enda som påverkar våra liv som seniorer. Undersök vad de olika politiska partierna tycker och tänker om:

Boende

Även boendefrågan är kopplad till att vi får goda levnadsvillkor. Rätt typ av boende vid rätt tidpunkt i livet.

Vård

Ökad medicinsk kompetens på olika nivåer. Sömlös övergång mellan primärvård och sjukhusvård med patienten i centrum. Egen läkarkontakt.

SPF vill ha bort åldersgränserna för screening av bröstcancer och prostatacancer

Munvård

Fungerande munhälsa och högkostnadsskydd för tandvård.

Och...

Trygghet och tillgänglighet i närmiljön och digital kunskap är viktiga för god delaktighet i samhället

Naturligtvis engagerar även andra frågor den seniora gruppen bl a försvaret, immigration och integration, skolan, den totala vården osv.

Viktigt att man tar tillvara de erfarenheter som gjordes under pandemin och som redovisats i Coronakommissionens rapport. Vad blev fel och vad fungerade bra?

SPF kommer att arbeta vidare med våra seniora frågor både som diskussionspartner till politiker och som organisationen som påminner om vad som behöver göras.

Jag hoppas vi ses vid valurnorna. Välj det parti och de kandidater som bäst stämmer överens med hur du vill ha det. Vare sig dina viktigaste frågor är trygghet i parken, placering av SLs hållplatser, din hemtjänst eller pensionsfrågor. Eller kanske de ungas skolgång.

Text: Birgitta Thulin

Socialmedicinska arbetsgruppen:

Många nya höstaktiviteter kring hälsa och välmående!

SPF Draken Kungsholmens arbetsgrupp (se sammansättning sid 6) har träffats ett antal gånger under våren och försommaren och planerat ett antal föreläsningar.

Vi har också diskuterat hur samarbetet med Baltzar kan utformas.

Baltzar har en ny chef som heter Maria Hartley. Bland annat kommer vi att påbörja ett försök med Yoga, fem gånger med fokusering på andning och avslappning, s k medicinsk

yoga. Detta till en kostnad av endast 450 kronor!

Inbjudan finns även med i Baltzars informationsblad (se nedan!).

Senare under hösten planeras flera eventuella gemensamma aktiviteter.

Smärtföreläsning

I våras hade vi en smärtföreläsning med Dr Hanna Ejegård, en fantastisk föreläsare. Tyvärr hade vi strul med lokal, det var jättetrångt, de som satt längst bak vare sig hörde eller såg ordentligt. Vi beslutade då förnya inbjudan även till er som inte deltog!

Hanna informerar om varför vi får smärta och vad vi ska göra för att minska den eller undvika den helt – samt vad vi inte bör göra. Att lyssna till kroppens signaler, det är viktigt!

Tid: 13/9 kl 13.

Lokal: Stockholms Sjukhems aula, Mariebergsgatan 22.

Anmäl ditt deltagande till spfdrakenprogram@gmail.com, alternativt sms till 070-525 07 79 (Inger Larsson).

Yoga för seniorer...

... med superfokus på andning och avslappning, så kallad medicinsk yoga. Du får sitta, ligga eller stå under övningarna. Ledare är Maria Lindelöf, en erfaren yogainstruktör och hälsoutvecklare. Start den 27/9 kl 13-14 med max 15 deltagare/grupp. Fyra tisdagar i rad

med avslut måndag den 24/10. Kostnad 450 kronor, som inbetalas till SPF Drakens Plusgiro 67 33 16-6; ange "Yoga" samt ditt namn. Inbetalning anses som anmälan. Först till kvarn gäller! (Om överanmälan får du givetvis pengar åter!)

Lokal: Baltzar, Bolindersplan 1, nb (Nya Serafen).

Om fler intresserade anmäler sig kan vi starta ytterligare en grupp, som då går mellan kl 14.30 och 15.30. Återbud sker via e-post spfdrakenprogram@gmail.com, alternativt sms till 070-525 07 79 (Inger Larsson)

Kognitiva tillstånd – Hjärnkraft och Hjärnsvikt

Kunskap om hur vår hjärna fungerar är viktiga redskap i mötet med våra medmänniskor. Det gäller oavsett om du är senior, anhörig, vårdpersonal eller drabbad själv.

Beata Terzis, leg psykolog och med dr disputerad vid Karolinska Institutet inom området kognitiva sjukdomar, har mångårig erfarenhet av forskning och kliniskt arbete inom ämnet. Hon är anställd inom Kungsholmens stadsdels-

förvaltning som sakkunnig i kognition. Hennes föreläsning tar sin utgångspunkt i hur anhöriga på ett bättre sätt kan förstå sina egna reaktioner och samtidigt förstå och bemöta den som drabbas av kognitiva nedsättningar.

Tid: 21/9 kl 13-15 **Lokal:** Bolindersalen, Bolinders plan 1 nb (Nya Serafen).

Hörseln...

...kan för oss seniorer vara ett större problem än vi först anar, vi förlorar ganska ofta delar av information som ges. Har du funderingar kom och lyssna till audionomen och chefen för *Hearing*, Jeanette Bernhardtsson. Varför försämrats ofta hörseln när vi blir äldre? Vad kan och bör vi göra? Ställ frågor och få svar!

Anmäl ditt deltagande till spfdrakenprogram@gmail.com alternativt sms till 070-525 07 79 (Inger Larsson).

Tid: den 5/10 kl 14

Lokal: Stockholms sjukhems aula, Mariebergsgatan 22.

Ögonen...

...kan vi seniorer behöva hjälp med. Optiker Torbjörn Rönnlund anlitas som föreläsare av Optikbaren, vår flitiga annonsör här i Draken (sid 2). De flesta av oss får synproblem förr eller senare, kanske sveda och värk. Vad gör vi? Vilken hjälp finns att få? Kom och ställ frågor, men anmäl ditt deltagande först till spfdrakenprogram@gmail.com, alternativt sms till 070-525 07 79 (Inger Larsson)

Tid: 25/10 kl 14.

Lokal: Bolindersalen, Bolindersplan 1 nb (Nya Serafen).

Välkomna att delta i höstens program/social-medicenska gruppen!

Text: Birgitta Borg

Aktuellt på Baltzar seniorträff i höst

Ta del av höstens föreläsningar och aktiviteter och passa på att njuta av hembakat, smörgåsar och lättare luncher i vårt café. Vi har öppet helgfria vardagar 10.00–16.00 och du hittar oss på Bolindersplan 1.

Kostnadsfria hälsotester

Boka gärna in dig på ett hälsotest hos vår hälsopedagog Amanda. Ring 076-120 84 63 eller mejla amanda.axelsson@stockholm.se

Vill du ha Baltzars nyhetsbrev?

Mejla till pernilla.karlstedt@stockholm.se

Varje vecka på Baltzar kl 13.00

Måndagar: Gympa med Amanda

Onsdag: Underhållning, start 14 september

Torsdag: Film

Fredag: Gympa med Amanda

Onsdagsunderhållning i höst

Alltid klockan 13.00!

14/9 – Mats Larsson, Stefan Gustafsson och Hans Backenroth spelar jazzlåtar från den amerikanska och svenska traditionen

21/9 – Klassisk jazzmusik med Mandy's blue seven

28/9 – Anders Forslund på kontrabas och sång

5/10 – Föreläsning om Lars Johan Hierta av Karin Heinig

12/10 – Vis Quiz med Eva & Anton Beckman "Vi sjunger visor – ni fyller i kryssset"

19/10 – "Oktoberfest" med dragspelaren Staffan Klingspor

26/10 – Klassisk musik på piano med Michael Goj



Lunken till Klubbensborg

Tjejlunken kämpade på under sommaren och häromsistens besökte de lunkande Klubbensborg, beläget på en halvö i Mälaren bebyggt med hus från 1700- och 1800-talen.

Området är kulturskyddat på grund av den unika historia som finns bakom varje hus.

Café Uddvillan, med strålande sjöutsikt, erbjöd oss en stund vila och fika.

Vi ser fram emot nästa fredags tjejlunk!

Text: Marie Pierre Labadie



Café Uddvillan vid Klubbensborg, med strålande sjöutsikt erbjuder en stund vila och fika.



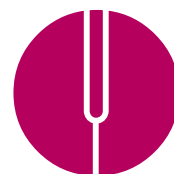
Behöver du hjälp med hörseln?

Att börja höra sämre är naturligt när vi kommer uppåt i åren. Kanske har du haft hörapparat länge, kanske har du precis märkt att du inte hör som förr. Oavsett hörselbehov finns vi på **Hearing Hörsel & Butik** här för dig.

Boka tid på www.hearing.se eller ring 08-33 51 00

Vi är din lokala hörselklinik med allt som rör hörsel, leverantörsoberoende & anslutna till Region Stockholm.

**Välkommen till oss på Kaplansbacken 5
på Kungsholmen i Stockholm.**



HEARING



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM

Program september – oktober 2022

För att underlätta planering och ev. inköp har vi föranmälan till Programgruppens alla aktiviteter. Hur du anmäler dig meddelas i slutet av informationen om varje aktivitet. 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 telefon 070-525 07 79.

"Först till kvarn" och väntelista gäller!

Drakenträffar

Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra Drakenträffar (månadsmöten). Vi bjuder på kaffe och bröd och umgås ett par timmar i trevligt sällskap. Entré 50 kr.

Torsdag 8 september 14.00

Karin Heinig föreläser om Lars Johan Hierta och Wendela Hebbe och personerna i de-

ras närhet. Att Lars Johan Hierta startade Aftonbladet 1830 är

väl bekant för de flesta. På Aftonbladet anställde Hierta Wendela Hebbe efter det att hon skickat några av sina noveller till honom. Hon kom att bli Sveriges första kvinnliga journalist och "socialreporter".

Det är ett spännande drama som utspelar sig i dessa två stora personligheters liv. Två familjer, nio döttrar och en son.

Här passerar många personligheter revy, bl a Esaias Tegnér och Carl Jonas Love Almqvist, författare och skådespelare. Politiken, rättvisan och jämlikheten var dock från unga år Hiertas

starkaste drivkraft och innan han gick bort gick hans stora politiska dröm i uppfyllelse.

Plats: Essingesalen vid Essinge kyrka.

Färdstätt: Buss nr 1.

Föranmälan till spfdrakenprogram@gmail.com, sms eller telefon 070-525 07 79.

Inget maxantal, alla är välkomna! Dock vill vi ha anmälan senast tisdag 6 september.

Ev. återbud kan lämnas på spfdrakenprogram@gmail.com eller tel 070-525 07 79 Inger Larsson.

Öppet hus för våra medlemmar

Onsdag 28 september

OBS! Tiden är 17.00 - ca 20.00. Vi släpper in från kl 16.30.

För 100 kr (endast kontantbetalning, ej kort el.swish) får du två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg.

Vid anmälan uppge vad du önskar dricka: rött vin, vitt vin eller alkoholfritt.

Maxantal: 42 personer

Sista anmälningsdag: fredag 23 september

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



Karin
Heinig.
Foto: Privat.

Spökslottet. de gömda samlingarna

Guidad visning Onsdag 4 oktober 13.00-14.30
Samling 12.30 på förgården innanför järngrinden.

Adress: Drottninggatan 116

På Spökslottet, som är inhytt i Schefferska palatset från 1700-talet, finns Stockholms Universitets representationslokal. I palatset på Drottninggatan finns ett flertal samlingar av äldre målningar, skulpturer, teckningar, grafik, en vävd tapet, porslin och äldre inventarier som möbler, mattor och konsthantverk. En omtalad samling är den Bergska donationen. Den består av flamländsk, holländsk, italiensk, fransk, tysk, engelsk och svensk konst från 1380-1800-tal, där den äldre målerisamlingen räknas som en av landets finaste. År 1986 donerade professor Jan Hellner drygt 700 konstglasföremål från Agnes Hellners samling konstglas från Orrefors till Stiftelsen Kungstenen som förvaltas av Stockholms universitet och som placerades på Spökslottet.

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

Maxantal: 25 personer

Anmälan senast fredag 23 september
spfdrankenprogram@gmail.com, sms eller telefon
070-525 07 79. Ev återbud lämnas via e-post, sms eller telefon 070-525-07 79.

Vill du bli volontär på våra Öppet Hus?

För att vi i Programgruppen skall kunna anordna Öppet Hus i sin nuvarande form behöver vi hjälp med diverse enkla göromål, som skulle underlätta våra "jobb" väsentligt. Åtagandet kan innebära att du ställer upp en eller flera gånger. Du väljer själv! Hör av dig till spfdrankenprogram@gmail.com eller till Inger Larsson tel. 070-525 07 79.



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**

ÅR UPPFÖRDE AV STOCKHOLMS LÄNS LÄKARSTYRELSE

Seniorer lär seniorer använda digital teknik



1 sept kl 13.00-14.30

Infoträff med SeniorNet Kungsholmen
på Bolindersplan 1, 1 tr ned
i Gripenhielska rummet

Läs mer på www.kungsholmen.seniornet.se

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 har 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.

Fritidsaktiviteter – nu med linedance!

Aktiviteter som under sommaren legat nere kommer i gång i september. Alla datum är inte definitivt fastställda, ring och kolla särskilt angående bordtennis och bridgen! Glädjande nog har samarbete med PRO kommit i gång. "SPF-Drakar" är välkomna att delta i deras linedance. Kul! Nybörjarkursen är fulltecknad men några platser återstår till fortsättningskursen. Samordnare för Drakens fritidsaktiviteter är **Kerstin Levisohn**, tel 076 103 91 99.

Aktiviteter – tider – platser – anmälan

Akvarellmålning Vi är en liten grupp som samlas och målar tillsammans en gång i månaden, onsdag kl 10.30. Det är ingen kurs men vi hjälper så klart varandra! Du behöver inte ha några förkunskaper utan ta med ett akvarellblock, färger och penslar. Kontakta mig så får du veta mer. Ann-Marie Hultqvist, 073 030 81 99
Start 7 september.

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

Boule spelas både utomhus och inomhus
Utomhus på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden
måndagar 10.00-12.30
fredagar. 14.30-16.00
Inomhus onsdagar 14.00-16.00 på Prins Bertils boulehall på Djurgården, start 14 september.
Kontakta Marie Pierre Labadie 073 264 56 16 eller Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99

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

Bridge Fyrverkarbacken torsdagar 13.00
Kontakta alltid först Lil Danielsson 070 656 32 91. Startdatum ej fastställt

Bridge Essingen tisdagar 10.00
Kontakta alltid först Kerstin Jernhow 070 252 53 56. Startdatum ej fastställt

Gubblunk fredagar 10.00. Vi vandrar inom och utanför vår stadsgräns och för flyttar oss delvis med T-bana, tvärbana eller buss. Vi är ute på tider då det inte finns någon trängsel och avslutar ofta med fika på något trevligt ställe. Samling vid Fridhemsplans. T-banehörna Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Ta med SL kort: Ingen föranmälan. Har du frågor kontakta Lars Roxtorp 070 646 91 33 eller Leif Kaul 070 675 75 65

Ann-Marie, Cecilia,
Marie-Pierre och Bodil
var glada "boulistas"
trots regnet.



Tji sommaruppehåll

Mellan ryska ambassaden och Mariebergssfjärden ligger en oansenlig grusplan. Tre gånger i veckan förvandlas den till ett bouleparadis då spelare från Drakens boulesektion samlas. Då är planen ogräsfri, välkrattad och banplanerad, allt tack vare Drakens egna banskötare; Lars Roxtorp, Tage Stattin och Ulf Johansson. Boulen gör inget sommaruppehåll. Spelet fortsätter tre gånger i veckan. Måndagar och onsdagar är det fikarast efter två matcher och på fredagarnas eftermiddagsspel är det dryck och snacks som gäller.

Text: Mimmi Hildebrand

Linedance måndagar, om du dansat tidigare, 13-14.30. Nybörjarkurs 14.45-16.15

Plats Hantverkargatan 3K

Kursen omfattar 10 gånger och kostar 300 kr
Platser finns till fortsättningskursen (reservlista till nybörjarkursen)

Föranmälan senast 30 augusti till Eva Edlund
070 474 20 32, som också lämnar information.
Start 5 september

Stavgång i seniortakt Stora Essingen onsdagar
10.00-11.00. Ta buss 1 till hållplats Flottbrovägen
och gå 50 meter i bussens färdriktning mot Coop,
Badstrandsvägen 28

Vill du veta mer kontakta Gudrun Huss
072 246 32 15

Tjejlunken fredagar 10.00. Vi vandrar ca 1 tim
och avslutar med fikapaus något trevligt ställe.
Det sociala är lika viktigt som vandringen! Eftersom
vi ibland ökar kollektivt ta med SL kort. Vi samlas
innanför dörrarna Fridhemsplans T-bana uppgång
Drottningholmsvägen. Frågor om Tjejlunken lämnas
av Marie Pierre Labadie 073 264 56 16, eller
Vivianne Eriksson 070 422 05 85 eller Cristina
Santos 076 863 15 59

Mariehamn:

Boule i ur och skur

Vädret var det enda som inte var perfekt, när årets bouletävling "Viking Line Trophy" arrangerades i Mariehamn. Tävlingen spelades den 1-2 juni och i år hade 108 pensionärer från Stockholm med omnejd anmält sig.

Detta årliga evenemang är fantastiskt! Från att vi steg ombord på bussarna i Stockholm blev vi omhändertagna. Utöver transporten ingick lunch och middag på båtresorna, inkvartering på fräscht hotell, frukost och en tre-rättersmiddag i Mariehamn. I år hade Viking Line bytt restaurang. Vi åt på Brasserie Ångbåtsbryggan i hamnen, gångavstånd från hotellet. Trevlig krog med öppna ytor och utsikt över vattnet, väldigt god mat, bra service samt musikunderhållning, som det naturligtvis blev spontandans till.

Redan på onsdagskvällen började det att regna och det fortsatte hela natten och torsdagen. Kloten rullade inte långt i den blöta sanden. Det var dock inte bara regnet som öste ner. kreativiteten flödade också. En deltagare spelade med paraply, några var klädda i stövlar och regnkläder. Andra spelade i egendesignade sopsäckar eller tomma taxifreepåsar. Allt vattenavstötande var hårdvaluta denna dag.

SPF Draken ställde upp med en minimerad styrka på sex personer, då evenemanget kolliderade med en av föreningens andra resor. Bäst gick det för lag 2, Kersti, Cecilia och Marie-Pierre, som hamnade i mitten på resultatlistan. Lag 1, Ami, Bodil och Mimmi, kom lite längre ner, dock inte i bottenkräpet. Vann gjorde ett av lagen från Nynäshamn.

Text: Mimmi Hildebrand

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



15-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:-

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 2023.

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)
 - Christs och/eller svensktalande lokalguides tjänster
 - Och sist, men inte minst, all dricks under måltider och utfärder.

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

Aktivitet:

- Chi gong/jympa varannan morgon

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

Vi pratar om livet samtalsgrupper för dig över 65 år

Att få prata om hur man har det, hur det varit och hur det kan bli är viktigt, inte minst när man kommit upp i ålder. Att gemensamt och fritt dela sina erfarenheter med andra påverkar välmåendet på ett mycket positivt sätt.

Under hösten startar två samtalsgrupper på Kungsholmen. En för män 65+ och en för kvinnor 65+. En samtalsledare håller i träffarna för att underlätta samtalen. Båda grupperna träffas 8 gånger.

Plats: Baltzar träfflokal, Bolinders plan 1

Tid kvinnogruppen: Tisdagar kl 13-15 med start 13 september

Tid mansgruppen: Måndagar kl 13.45-15.45 med start 3 oktober

Kontakt: Åsa 08-508 08 390, asa.bergkvist@stockholm.se

Pernilla 08-508 08 503, pernilla.karlstedt@stockholm.se

Vill du ha Baltzars nyhetsbrev?

Mejla: pernilla.karlstedt@stockholm.se



(H)JÄRNKOLL
Riksförbundet Hjärnkoll



Stockholms stad

SPF Drakens resor 2023

Vi börjar året med Thailand och **DRÖMORTEN MAE PHIM med 2 avresor 29/1 och 10/2 2023.**

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

Buss och båt på Hjälmare Kanal maj/juni 2023

Årets Kanalresa i juni gick till Göta Kanal och blev fullbokad och väldigt uppskattad. Nästa år planerar vi att åka på Hjälmare Kanal någon gång i maj eller juni. Vi återkommer i nästa nummer av Draken med mer uppgifter och priser.



Skagen – Danmarks konstnärstad försommaren 2023

Vi åker med buss från Stockholm genom den vackra försommaren till Göteborg. Färja till Danmark och massor av konst- och naturupplevelser med proffsiga guider. Vi bor på centralt hotell. Återresan sker med snabbtåg från Göteborg till Stockholm. Vi återkommer i nästa nummer av Draken med mer uppgifter och priser.



Bornholm 7–10 juni 2023

Resan går med buss från Stockholm genom det försommarsvackra Sydsverige till Ystad. Därifrån med båt till denna danska ö och huvudstaden Rønne. På ön har mängder av fiskare sina hemmahamnar och vi gör utflykter de olika dagarna och njuter av mängder av god mat. Beställ programblad så skickar vi det per mail eller brevlådepost. Priset får vi längre fram under året.



RESEINFORMATIONDAG den 15 september 2022 kl 10-12 i Baltzars Seniorlokal på Bolinders Plan 1 på Kungsholmen. Där kommer Christer Kullberg från CK:s Resor och berättar om sina olika resor. Lokalen är begränsad så maila eller sms:a till någon av oss reseombud att ni vill komma. Välkomna!!

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**



SENIORDAGAR

Tisdagar och onsdagar

Vi välkomnar alla till butiken men just på tisdagar och onsdagar välkomnar vi alla seniorer lite extra, då alla seniorer får 5 % extra rabatt utöver alla andra erbjudanden vi har i butiken varje vecka.

I vår Bistro finns möjlighet att sitta ner för en fika, en lunch (mellan 10-14) eller varför inte en tapasbricka med en öl eller ett glas vin (alkoholfria alternativ finns självklart).

Vårt mål är att erbjuda Matglädje för alla tillfällen.

Varmt välkomna till oss!
Pia & Niklas med härliga medarbetare

5%

SENIORRABATT

(utan köpkrav) Gäller för dig över 65 år med ett ICA-kort. Är du inte ICA-medlem? Men vill få rabatt? Registrera dig i kassan idag!



ICA
KVANTUM

Kungsholmen
Fleminggatan 16

MatGlädje för alla tillfällen

Öppet alla dagar

7-22

