



DRAKEN

Perfekt putt i liten kopp

Sid 14



I DET HÄR NUMRET: Drakenmedlemmars aktiviteter speglas i reportage från Vår lunchen (sid 12), bangolftävling (sid 14) och pubträff på Tullen (sid 16). Dessutom kulturavdelning (fr sid 17) och en intervju med föreningens vice ordförande Birgitta Thulin (sid 8-9).

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



Rikt utbud i Drakens höstprogram

Under två dagar i mitten av juni samlades drygt 100 ombud från hela Sverige till kongress på Lidingö. Det blev två intensiva dagar med många förslag att ta ställning till, de flesta bra, några mindre bra.

Förbundet fick godkänt för sitt arbete med verksamheten under 2021 och 2022. De flesta motionerna fick bifall, likaså förbundsstyrelsens flesta förslag. De förslag som röstades ner var av ekonomisk natur. Förbundsstyrelsen ville höja förbundsavgiften med 50 kronor med anledning av kraftigt ökade kostnader och inflationen. Förslaget röstades ner efter långa diskussioner och beslutet blev en höjning på 30 kronor. Även förbundsstyrelsens förslag om en gemensam inträdesavgift i hela landet röstades ner, eftersom många föreningar skulle förlora hundratals kronor på det. Protokollet ska vara klart i slutet av augusti och läggs då ut på hemsidan. Läs det!

När jag skriver den här ledaren har det regnat och åskat i några veckor, ibland riktigt rejält. Jag trodde att vi hade haft en ganska dålig sommar vädermässigt. När jag läste Regnligan visade det sig att västra och norra Sverige leder den ligan utan konkurrens. Istället ligger Stockholm på tredje plats i listan över flest soldagar! Så vem är jag att gnälla? Jag hoppas att du haft en riktigt skön sommar.

För egen del har det blivit en del golf, framför allt bangolf, i Kristineberg tillsammans med andra SPF:are. Det är en mycket lättsam och trevlig umgängesform, som inte kräver särskilt mycket av sina utövare och den kan verkligen rekommenderas!

Två gånger har jag i olika sällskap åkt med Strömmas Östanå I ut till Vaxholm och tillba-



ka. Det är en mycket trevlig tur på 2 ½ timme med lunch inkluderat om man vill. Har du inget att göra någon dag är det ett gyllene tillfälle att se vår vackra huvudstad från sjösidan.

I detta nummer av Draken finner du det mesta av höstens verksamhet som är planerad. Vi har som vanligt ett brett utbud av aktiviteter, som föreläsningar, möten av olika slag och motion för kropp och själ. Jag hoppas att vi ses där och önskar dig en trevlig höst.

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

Hitta Draken på Internet: www.spfdraken.se,
klicka på "Medlemstidning"

Annonser

Karl Ivar Borg 073-954 06 96

Lars Roxtorp 070-646 91 33

Tryck Vällingby Tryckeri

info@vallingbytryckeri.se

www.vallingbytryckeri.se 08-445 40 30

Draken nr 4 2023 kommer ut tidigast
i vecka 47. Sista manus- och
annonsdatum: 6 november

Program augusti-oktober 2023

Drakenträffar (månadsmöten)

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

Föranmälan till Drakenträffarna: spfdrakenprogram@gmail.com eller sms 070-525 0779

Tisdag 26 september kl 14.00

Kronobergshäktet i Stockholm var prästen Birgitta Winbergs arbetsplats i 20 år. Hon intresserade sig för människorna bakom brotten och mötte såväl rånare, mördare som ekonomiska brottslingar och fann snabbt att många kom från samma samhällsklass som hon själv. Detta resulterade i boken *"Präst bakom galler"* som utkom 2022 och som är hennes personliga skildring inifrån kriminalvården. Birgitta föreläser om sitt arbete, om de människor hon mött i häktet och också om hur de påverkat hennes syn på brott och straff, på gott och



ont och på sig själv.

Plats: Bolindersalen, Bolinders plan 1 nb (Nya Serafen)

Färdsätt: Buss 54 till Bolinders plan

Sista anmälningdag: torsdag 21 september

Inget maxantal, alla är välkomna!

Fredag 20 oktober kl 14.00.

Rätten till en värdig död – vad behövs för att även svenskar ska få den rätten?

I allt fler länder har man legaliserat dödshjälp i någon form. Det vanligaste är att personer som är obotligt sjuka och befinner sig i livets slutskede har rätt att få hjälp av läkare att dö. Denna rätt till en värdig död är skyddad av Europakonventionen och många länders grundlagar. Europakonventionen är inskriven i en av våra grundlagar, Regeringsformen. Trots det riskerar svenska läkare som hjälper en patient att dö att få sin legitimation återkallad. Den svenska föreningen Rätten till en värdig död – RTVD - arbetar för att en parlamentarisk utredning ska tillsättas om hur man kan införa någon form av dödshjälp. För RTVD är rätten till en värdig död både en mänsklig rättighetsfråga (Euro-

pakonventionen) och en rättvisefråga; det ska inte vara plånboken som avgör om en svårt sjuk patient ska få dödshjälp genom att åka till Schweiz, utan denna hjälp bör kunna ges här hemma.

Aud Sjökvist, som är vice ordförande i föreningen, berättar om hur man gått tillväga i utlandet när man infört dödshjälp och hur möjligheterna att införa dödshjälp i Sverige ser ut.

Plats: Bolindersalen, Bolinders plan 1 nb (Nya Serafen)

Färdsätt: Buss 54 till Bolinders plan

Sista anmälningdag:

måndag 16 oktober

Inget maxantal, alla är välkomna!

Öppet hus för våra medlemmar

Måndag 4 september (sista anmälningdag onsdag 30 augusti)

Onsdag 11 oktober (sista anmälningdag torsdag 5 oktober)
Tiden är 17.00 – ca 20.00.

Vi släpper in från 16.30.

För 120 kr (endast kontantbetalning, ej kort el. Swish) får du två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg. Vid anmälan uppge vad du vill dricka: rött vin, vitt vin eller alkoholfritt.

Plats: Inedalsgatan 24

Färdsätt: Buss 65, hållplats Kronobergsgatan

Maxantal: 42 personer
Anmälan och ev återbud till spfdrakenprogram@gmail.com, sms 070-525 07 79, Inger Larsson

Besök och utflykter

Onsdag 23 augusti 13.30

Dansmuseet - guidad visning av jubileumsutställningen Svenska Baletten 100 år

Samling: 13.15

Adress: Drottninggatan 17, Stockholm

I utställningen får man uppleva svensk danshistorias mest spännande internationella äventyr och lära känna människorna bakom det nyskapande kompaniet. När koreografen Jean Börlin träffade den rike Rolf de Maré blev det början på en be-



rättelse om dans, kärlek och stora drömmar. För dem fanns inga hinder och hösten 1920 gav de sig av till Paris med sin danstrupp Svenska Baletten, Ballets Suédois.

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

Maxantal: 20 personer

Sista anmälningsdag:

Måndag 21 augusti

Anmälan och ev

återbud till spfdrakenprogram@gmail.com, sms till Inger Larsson 070-525 07 79

Tisdag 29 augusti 15.00

Guidad visning av utställningen Frida Kahlo – Her Photos

Kulturhuset Sergels Torg, Galleri 3, plan 3 (Hiss finns)

Samling: 14.45

Den världsberömda mexikanska konstnären Frida Kahlo levde ett turbulent och händelserikt liv. Nu visas delar av hennes privata fotosamling upp i utställningen Frida Kahlo – Her Photos. Ta del av 241 fotografier som representerar olika episoder ur hennes spektakulära liv, format av en

spårvagnsolymka, kärleksrelationer, konst och politik. Välkommen att fördjupa dig i Frida Kahlos intressanta liv genom hennes privata fotografier.

Pris: 150 kr. Be-

talas kontant

på plats.(ej

kort eller

swish)

Maxan-

tal: 30

personer

Sista an-

mälnings-

dag: Tisdag 22

augusti

Anmälan och ev återbud till

spfdrakenprogram@gmail.com

el sms till Inger Larsson 070-525 07 79



Programgrupp

Inger Larsson, ansvarig, 070-525 07 79, Cristina Santos, 076-863 15 59, Yvonne Sundström, 070-371 13 12, Gunilla Rosén 070-769 14 53. Adjungeras Aud Sjökvist 076-771 54 10

Vi har föranmälan till Programgruppens alla aktiviteter. Vi vill helst ha anmälningarna via e-post eller sms 070-525 07 79. Via telefon endast i de fall du inte kan anmäla på annat sätt. Du kommer alltid att få en bekräftelse på din anmälan med besked om du fått plats eller står på väntelista. OBS! Lämna återbud om du får förhinder, så att din plats kan gå till någon annan. Återbud lämnas på samma sätt som anmälan. "Först till kvarn" och väntelista gäller! Information finns också i Kalendariet på vår hemsida www.spfdraken.se.

Fritidsaktiviteter

Hej alla som önskar delta i aktiviteterna: Hör av er i förväg på angivna telefonnummer och kolla, att aktiviteten verkligen kommer att genomföras på angiven tid och plats! Samordnare för SPF Drakens Fritidsaktiviteter är **Kerstin Levisohn**, telefon 076 103 91 99.

Aktiviteter – tider – platser – anmälan

Activeage Kungsholmens verksamhet är i full gång. Drakens medlemmar har rabatt. För närmare information om priser, tider samt deras träningsformer ring 08 684 244 23 eller maila www.activeagecenter.com. Adress Scheelegatan 28.

Akvarellmålning som legat nere ett tag startar upp om tillräckligt intresse finns. Är du intresserad kontakta Ann-Marie Hultqvist tel 073 030 81 99 så besvarar hon alla frågor och funderingar.

Bordtennisen är tyvärr temporärt nedlagd, lokalen är nedbrunnen. Hur det blir framöver vet vi inte men vi håller oss informerade.

Boule spelas både utomhus och inomhus. Utomhus på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden.
måndagar 10.00-12.30
onsdagar 10.00-12.30
fredagar 14.30-16.00
Inomhus onsdagar 14.00-16.00 i Prins Bertils boulehall på Djurgården. Inomhusboulen startar 13 september. Har du frågor kontakta Marie Pierre Labadie tel: 073 264 56 16 eller Ann-Marie Hultqvist tel: 073 030 81 99.

Bowling tisdagar 13-14.30. Vi börjar med lottning och utprovning av skor (vi lånar av bowlinghallen). Plats S:t Göransgatan 44. Kostnad 35 kr/serie. Ingen föranmälan behövs. Start för bowlingen 29 augusti. Information lämnas av Kerstin Levisohn tel: 076 103 91 99.

Bridge Fyrverkarbacken torsdagar 12.30. Kontakta alltid först Lil Danielsson tel: 070 656 32 91. Start 7 september. Bridge Essingen tisdagar 10.00. Kontakta alltid Barbro Glanzberg tel: 070 728 39 05. Höstens start inte riktigt bestämt, men räkna med månadsskiftet aug/sept.

Gubblunk fredagar 10.00. Vi vandrar inom och utom vår stadsgräns och förflyttar oss delvis med T-bana, tvärbana eller på tider med begränsad trängsel och avslutar ofta med fika på något trevligt ställe. Samling vid Fridhemsplans T-banestation hörnan Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Ta med SL-kort. Ingen föranmälan. Har du frågor eller funderingar kontakta Lars Roxtorp tel: 070 646 91 33 eller Leif Kaul tel: 070 675 75 65.

Linedancekurserna Prova-på tillfälle måndagen 28 augusti börjar 13.00 och håller på c:a 1,5 tim; kostnad 50 kr. Övriga kurser startar 3 september och pågår tio gånger; kostnad 300 kr
Fortsättningskurs 13.00-14.30
Nybörjarkurs 14.45 - 16.15
Plats Hantverkargatan 3K. Anmälan till Eva Edlund som också svarar på frågor. Anmälan via mail edlunde54@gmail.com eller tel/sms 070 474 20 32.

Minigolfen torsdagar 14.00 på Kristinebergs minigolfbana. Ingen föranmälan. Tyvärr stänger de 27 aug. Har du frågor eller funderingar kontakta Ina Silén Johansson tel: 070 714 79 36.

Stavgång i seniortakt Stora Essingen ligger nere p g a sjukdom.

Tjejlunk fredagar 10.00. Vi vandrar c:a 1 tim och avslutar med fikapaus på något trevligt ställe. Det sociala är lika viktigt som själva vandringen! Eftersom vi ibland åker kollektivt ta med SL kort. Vi samlas inför dörrarna på Fridhemsplans T-bana uppgång Drottningholmsvägen. Frågor om Tjejlunken besvaras av Marie Pierre Labadie tel: 073 264 56 16
Vivianne Eriksson tel: 070 422 05 85
Cristina Santos tel: 076 863 15 59.

Drakens socialmedicinska arbetsgrupp

Vikten av kunskap för seniorer om hur förebygga ohälsa är stor. Vår arbetsgrupp har nu redan startat sitt arbete för att underlätta detta för oss alla. Vi är tidigt ute i år, därför en del frågetecken!

Vissa förändringar har skett: glädjande nog har vi fått en ny medarbetare i gruppen, Christer Lövblad med goda erfarenheter från svensk sjukvård. Vi är nu fem: Björn Sundström, Lena Mannerhof, Maria Lindelöf och Birgitta Borg samt Christer.

Vi gör förändringar i den redan angivna föreläsningen om **Första Hjälp** för seniorer samt **information om Hjärtstartare** – vi söker en föreläsare och informerar om detta via epost och hemsidan www.spfdraken.se

Likaså har vi fått kontakt med en leg Fysioterapeut som eventuellt kan föreläsa redan under hösten om: **Hur förebygga Yrsel,**

balans och Fallskador. Vi återkommer även om detta.

Medicinsk Yoga : Torsdagar kl 10 med start den 14/9 Sittande och stående övningar, Lärare: maria Lindelöf, yogagalärare och andningspedagog. Lokal : Gripenhielska rummet, Bolinders plan 1 nb.

Anmälan . maria@livsstilsforum.se

Hälsa och Kost – ge Diabetes en match!

Kerstin Bismar, professor i Endokrinologi samt diabetesforskning föreläser för oss den 24 oktober kl 14. Lokal Bolindersalen, Nya Serafen nb Bolindersplan 1

Vi planerar även för en medicinsk föreläsning om **Högt blodtryck, flimmer, hjärtsvikt - varför Pacemaker?** Trolig tid under senhöst eller tidig vår!

Ja, som ni förstår återstår en hel del arbete. Har ni nya ideer eller information—hör av er!

Se Drakens organisationssida där finns vi!

**Må så gott hälsar arbetsgruppen gm/
Birgitta Borg**

Annonssäljare sökes

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

Intresserad?

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

Kungsholmens trygghetsringning

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

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

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

- **Vill du ha mer information?**

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



Samhällsengagerad med språkintresse

Möt Danderydsflickan som blev stockholmare och Kungsholmsbo efter tonårens utflykter till England! Draken träffar Birgitta Thulin, vice ordförande i SPF:s lokalavdelning med ansvar för dess kommunikation, bland annat som rådgivare om innehållet i den tidning du läser nu.

SeniorDraken utformas delvis efter de samtal som äger rum i ett redaktionsråd, där uppslag och idéer bollas på ett möte inför ”nästa nummer”. Föreningens ordförande och tidningens redaktör deltar, liksom Birgitta Thulin, som bidrar med särskild tonvikt på de frågor hon snappar upp genom sitt engagemang som lokalpolitiker i staden, stadsdelens pensionärs-

råd (SPR) och andra engagemang.

Hon är skrivglad och delar med sig av texter, inte bara avsedda för Draken utan också, exempelvis, insändare till lokala tidningar (Mitt i, och liknande).

”Skrubar och muttrar”

Nåväl, Birgitta föddes i Danderyd och året var 1944. Pappa Sten var egen företagare och drev som fabrikör ett företag inom metallbearbetning. ”Skrubar och muttrar”, förtydligar dottern. Pappan hade också ett brinnande politiskt intresse, hans orientering var socialdemokratisk.

Mamma Sonja skötte om hem och familj, som omfattade make och två barn – Birgitta och brodern Bo.

Hon tog studenten på latinlinjen i Mörby läroverk 1964. Det här var ju under rekordå-

ren, som också figurerar i vårt kollektiva minne som epoken när popmusiken slog igenom, i synnerhet den engelska. Och visst fanns Birgitta på plats i *Swinging London* – redan 1962! Tack vare pappas kontakter fick hon sekreterarjobb i ett industriföretag i Bedford, och på helgerna tog hon bussen till storstan tillsammans med tjejkompisar: klubbiv och klädjakt på Carnaby Street!

- Beatles eller Stones? Definitivt Beatles, minns Birgitta med ett leende.

Studiecirkelvärlden

Hemma i Sverige började utbildningen på högre nivå, först med ett år i sekreterarskola sedan universitetet och två betyg i engelska resp ett i sociologi. Målet: för stunden lite oklart.

Äktenskap och barn blev det i alla fall, den äldste sonen föddes 1970, ytterligare en kom in i familjen 1973.

Men arbetslivet lockade allt starkare. Med sitt språkintresse sökte sig Birgitta till studieförbunden och den språkutbildning som skulle tillgodose en ökande efterfrågan från äldre generationer att bemästra främmande språk. Växande turism och jobbavancemang bidrog till detta.

Ett första nedslag gjorde hon i ABF, där hon ledde studiecirkel i engelska och intressepolitiska cirkel för handikapporganisationer. Därefter följde Sveriges Kyrkliga studieförbund med administrativt arbete men hon växlade snart till TBV, där hon engagerades i administrationen av studiecirkel i främmande språk.

- Det var jättekul, minns Birgitta, men mitt drömjobb fann jag hos nästa arbetsgivare: Folkuniversitet!

Då hade det blivit 2001 och på denna arbetsplats stannade hon i tio år.

- Jag blev språkchef, rattade språkutbildningen för vuxna och hade ett jobb där jag trivdes varenda dag – med uppgifterna och med kollegerna.

- Och så fick jag leva ut mina anglofila sidor!

Moderata värderingar

Den mer offentliga sidan av Gittan Thulin visar sig i de politiska uppdrag hon uppbär för Moderaterna i Stockholms stad. Där är hon ledamot i Kommunstyrelsens Funktionshindersråd, samt ersättare i styrelsen för kommunala fastighetsbolaget Micasa.

Därutöver är hon aktiv i en arbetsgrupp om seniorpolitik inom ramen för Moderata Seniorer, "Rådgivande i äldrefrågor".

Hon är också nämndeman, och detta i Förvaltningsrätten som avgör tvister mellan enskilda och myndigheter, till exempel när någon överklagar ett myndighetsbeslut.

Gott stöd

- SPF-uppdraget har växt i omfattning på senare tid, säger Birgitta. Vi jobbar bra ihop i presidiet, dvs Nini Engstrand, Elisabeth Ryde och jag. Och vi har förstås gott stöd i alla de andra, engagerade styrelseledamöterna och ansvariga för aktiviteter, webb, osv.

- SPF Drakens ambition är att göra sitt bästa för visionen om att Kungsholmen ska vara en bra plats för äldre att bo i!

**Text och foto:
Bengt Magnusson**

Om Birgitta i korthet

- Född i Danderyd 1944
- Vice styrelseordförande i SPF Draken Kungsholmen
- Särskilt ansvar för kommunikationsfrågor inkl Drakens redaktionsråd
- Ersättare i SPR - Stadsdelens Pensionärsråd nominerad av SPF Draken

Stockholms stad

- Ersättare i styrelsen för Micasa Fastigheter AB
- Ledamot i Kommunstyrelsens funktionshindersråd
- Moderata seniorer: styrelseledamot, arbetsgrupp Seniorpolitik

Förvaltningsrätten

- Nämndeman



Neddragningar som rör seniorer kan bli mycket dyra i långa loppet!

Priserna ökar i alla delar av samhället, för enskilda men också för kommuner och regioner. Men kommuner som funderar på neddragningar som rör seniorer gör bäst i att tänka om. Det kan nämligen bli mycket dyrare i längden.

Forskning visar att alla typer av aktiviteter för seniorer är hälsofrämjande, oavsett om det är fysiska, kognitiva, mentala eller sociala aktiviteter. Därför är det viktigt att vi seniorer har tillgång till bra mötesplatser, spännande aktiviteter och olika insatser som minskar isolering och risk för skador. Möten, studie-cirklar och motionsaktiviteter likaså. Alla dessa genererar sociala kontakter, nya kunskaper, fysisk motion och bryter ensamhet – med andra ord välgörande för seniorers hälsa och välbefinnande.

Ju friskare vi seniorer är och ju bättre vi mår – desto mindre behov av vård och omsorg, och desto lägre kostnader för samhället.

Med små medel kan kommunen alltså bidra till att vi seniorer mår bättre. Och detta ger då stora besparingar på sikt. Det handlar om prisvärda och goda möjligheter till mötesplatser, transporter, motion och förebyggande hälsoåtgärder.

Samma princip gäller också inom äldreomsorgen. Det kostar mer i längden att inte satsa på bra måltider, personal som trivs, fungerande läkemedelsgenomgångar eller förebyggande av fallskador. Gör man inte det kommer snart undernärsproblematik, kompetensbrist, onödiga läkemedelsskador och kostsamma fallolyckor som ett brev på posten.

**Nini Engstrand, ordförande
SPF Draken Kungsholmen
Birgitta Thulin, vice ordförande
SPF Draken Kungsholmen
Anders Lidbeck, ledamot KPR
(Kommunens pensionärsråd),
ordförande SPR (Kungsholmens
pensionärsråd)**

HOS OSS ÄR DET TREVLIKT ATT TRÄNA!

MOTIONSSIM • SENIORGYMPA • ZUMBA
GOLD • SPINNING • VATTENGYMPA I 30°
FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT
TRÄNINGSRESOR TILL SPANIEN
FÖRELÄSNINGAR OM TRÄNING & HÄLSA
MORGONKLUBBEN MED STYRKETRÄNING
OCH AVSLUTNING MED FIKA
GEMENSKAP, NYA VÄNNER, TRIVSEL OCH
MÄNGDER MED GLÄDJE



Gjörwellsgatan 34 (DN-huset) • 112 60 Stockholm
08-545 609 80 • info@oasenbadmotion.com • www.oasenbadmotion.com



Lunchande damer: Anita Lassfolk och Anne-Marie Bülow. Samling och förväntan på en god lunch.



Fullt i matsalen!

Solig vårlunch

Näst sista maj och fint vårväder: förutsättningarna var de bästa för Drakens hugade lunchspekulanter som mötte upp i Landstingshuset och Restaurang HEAT:s vårlunch.

70-talet hungriga och sällskapssugna medlemmar samlade sig utanför entrén och bänkade sig vid borden för välkomstbubbel, salladsbuffé och de

varmrätter som menyn erbjöd.

Drakens rapportör tillika f d redaktör Birgitta Jonsson fanns med i vimlet och gjorde flitigt bruk av medhavd kamera – som synes!

Text: Bengt Magnusson

Foto: Birgitta Jonsson

Seniordagen 2023

En gång om året, i maj, händer det: Seniorfest i Kungsträdgården. Den 9 maj visade Stockholm upp sin allra bästa sida, solsken, blommande träd, glittrande vatten.

Man riktigt kände hur frusna själar tinade upp och munnen drogs till ett leende i den glada trängseln.

Vi var många seniorer som hörsammat inbjudan, minglade och informerade oss. Där fanns ca 100 utställare som bjöd på det mesta såsom reseförslag, försäkringsinformation, boendeförslag och allehanda varor.

Politiska partier och intresseföreningar som SPF informerade om sina verksamheter och sina tankar om att vara senior i Sverige.

Förnämliga seminarier erbjöds med bl a äldreminister Anna Tenje, Alexandra Charles von Hofsten från 1,6 miljonerklubben, Paul Pinter från SFS, Svenska Stöldskyddsföreningen, Suzanne Axell från Fråga doktorn, Marianne Rundström som ledde samtal om den digitala närvaron.

Musik stod också på programmet med Mikael Edfelt allt under parollen ”Det är sådant vi behöver, först musik och sedan medicin!”

Upplevelser i varje vrå av Kungsträdgården alltså. En mjukglass på det och man kunde åka hem – fortfarande leende.

Text: Birgitta Thulin



Foto: Seniordagen.com.



Trevligt att titta på när man inte spelar.



Leif Kaul hade ingen anledning att bli putt på sin spelförmåga.



Monica Magnusson och Kerstin Glas spelar "riktig" golf också!



T v Ina Sillén Johansson i samspråk med nya golfrekryter.



Eva Tibblin visar stilen på bana 8, även hon puttningssäker!

Liten boll puttad i koppen

Himla bra initiativ av Drakenmedlemmen Ina Silén Johansson på Lilla Essingen att kalla samman till puttfest på Kristinebergs bangolfbana alldeles vid T-banestationen!

Denna sportutövning ägde rum 8 juni på eftermiddagen. Ett nytt inslag i föreningens flora av fritidsaktiviteter kanske därmed är aktiverat?

Bangolf (några säger minigolf) är en lätt-sam syssla med tävlingsinslag om man så vill och noga för statistik över slag och puttar på de *scorekort* som tillhandahålles i kiosken. Det kostar en slant att hänga på, men det är det värt en dag när regnen håller sig i molnen och solen skiner lite så där lagom!

Reglerna är punktade i sju avsnitt och den första resp sista lyder så här:

"Minigolf går ut på att med hjälp av klubban få bollen i koppen på så få slag som möjligt. Max antal slag/poäng på ett hål är sju – men undvik helst det!"

"Till sist, ett gott råd från oss inbitna minigolfare: putta lugnt, det svänger och studsar om våra golfbollar,"

Tja, förnumstigheten i detta får väl Golfbaren bjuda på, vi som var med hade roligt: erfarna "riktiga" golfspelarna Monica Magnusson och Kerstin Glas, puttningseleganten Leif Kaul, stilsäkra Eva Tibblin och alla övriga, onämnda (men några ses på fotona).

Vem vann? Ja, säg det!

Text o foto: Bengt Magnusson



Heat Asplunden

Hemlagad lunchbuffé
på Kungsholmen!

Välkommen Heat!



Vi har pensionärspris!
Läs mer på vår hemsida.

heatrestauranger.se | 070 - 355 15 94 | Hantverkargatan 45



En öl på Hantverkargatan!

Tänka sig, Drakens redaktör nedstiger från Kristinebergs högplatå och gästar den östliga delen av Holmen en tisdagseftermiddag i juli. Han viker, drabbad av akut törst, in i ölschapet Hantverkargatan 26, Tullen benämnt, och finner där till sin glädje ett 15-tal medlemmar i den lokala SPF-föreningen inklusive ingen mindre än denna avdelnings styrelseordförande, fru Engstrand, i glatt samspråk med varandra utspridda över ett antal bord.

Detta är sommarupplagan av Drakens pubträffar i full sving - varje tisdag kl 16-18 i augusti månad!

”A good time was had by all”, som det skulle heta i pubarnas stamort på Jorden, merry old England.

Aktiviteten fortsätter, som framgår av notifieringen nedan, varje månad i höst.

Text och foto: Bengt Magnusson

Pubdatum 2023

Vi träffas på Tullen kl 15:00:
den 5/9; 3/10; 7/11; 5/12.
Efterlysning: Var är ni, alla glada gubbar?
På puben saknas ni! Möt upp i höst!



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 UPPFÖRÅS AV
STOCKHOLMS
LÄNS LÄKARSTING



Ryös Antikvariat flyttar till Söder

Efter 47 års verksamhet i hörnan Hantverkargatan/Parmmätargatan tar nu Ryös Antikvariat ner den välkända gula skylten. Den senaste hyreshöjningen blev övermäktig. ”Jag kan inte driva verksamheten med anställda medarbetare under dessa ekonomiska villkor”, säger Sigbjörn Ryö. Han tog över efter sin pappa, som drev Ryös Antikvariat på Arsenalsgatan på Blasieholmen med start 1961.

Då hade pappan drivit f d Petterssons antikvariat på Malmskillnadsgatan under namnet Antikvariat Sten Ryö sedan 1952, ett antikvariat som han köpte hastigt och lustigt en lunchrast när han gick förbi och såg en skylt om att ”det var till salu”, berättar Sigge.

”Själv började jag jobba i butiken på Arsenalsgatan 1970, och flyttade alltså verksamheten hit till Kungsholmen efter sju år. Då hade pappa börjat jobba med grafik på Nationalmuseum, Ryös var ju specialiserat på grafiska blad.

Men nu i september flyttar alltså den välkända och välskötta verksamheten, ny adress blir Swedenborgsgatan 40 på Söder, i närheten av Södra Station. En butik med skyltfönster mot gatan men mindre än den nuvarande och anpassad för att kunna skötas av en person. Sigge trappar ner, och ständigt kepsbärande medarbetaren Malte Martinsson tar med skylten och flyttar till det nya läget. Båda hälsar såväl gamla kunder som nya varmt välkomna!

För skribenten och andra Kungsholmsbor kommer det att kännas lite vemodigt att inte kunna fortsätta slinka in och kika på nyinkomna gamla böcker och få en pratstund. Så nu får det bli utflykter till Söder i stället!

Runt hörnet från nya Ryös ligger för övrigt Activage Center Södermalm...

Text och foto: Bengt Magnusson



Sven Hedin, en vetenskapligt äventyrare! Foto: Wikipedia.



Norr Mälarstrand 66, Hedins hem högst upp.

Världsupptäckaren

Sven Hedin var Sveriges mest världsberömda person för hundralet år sedan. Upptäcktsresande, geograf, vetenskapsman, författare. Men också en kontroversiell röst i det politiska landskapet.

Sven Hedin (1865-1952) var Sveriges mest världsberömda person för hundralet år sedan. Upptäcktsresande, geograf, vetenskapsman, författare. Men också en kontroversiell röst i det politiska landskapet.

Visste ni att han de 17 sista åren bodde på Norr Mälarstrand 66? Han ägde fastigheten tillsammans med systemen Alma och de bodde i varsin av de två översta våningarna med fabulös utsikt över Riddarfjärden,

Läkaren och psykiatriprofessorn Nils Uddenberg har utgivit en biografi kallad *Drömmaren – En bok om Sven Hedin* (Natur & Kultur, 2023). En sympatisk bok, som på 520 sidor söker fånga den oerhört produktive och

långlivade vetenskapsman och resenär som blev sin samtids internationellt mest kände svensk. Tyvärr saknas kartor över Hedins omfattande resor.

Sen tidigare finns flera böcker om Hedin: Eric Wennerholms grundläggande biografi 1978, ett antal specialstudier av Axel Odelberg har publicerats under 2000-talet.

Stort källmaterial

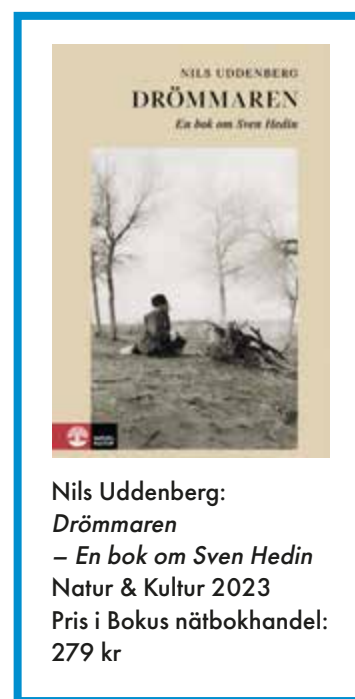
Uddenberg stöder sig på ett omfattande källmaterial som redovisas noggrant över 20 sidor, mycket kommer från Hedins egna voluminösa vetenskapliga skrifter och populariserade reseberättelser (*Från pol till pol I och II*, 1911, är kanske mest känd).

Han följer Hedin som genomkorsar Persien 1886 och 1890, sedan på de tre långa asiatiska expeditionerna mellan 1893 och 1909, där han kartlade enorma landområden i Tibet och övriga Centralasien som dittills varit vita fläckar på kartan. Hedin löste också gåtan med ”den vandrande” och uttorkade Lop Nor-saltsjön i Taklamakanöknen.



Dekoration i entrén till 66:an.

Nils Uddenberg.
Foto Dan Jibreus.



Nils Uddenberg:
Drömmaren
– En bok om Sven Hedin
Natur & Kultur 2023
Pris i Bokus nätbokhandel:
279 kr

Ovanpå sina kunskaper i tyska, franska och engelska lärde han sig ryska, persiska, tatariska, kirgisiska, mongoliska, tibetanska och, hjälpligt, kinesiska.

Hedin var under hela sitt långa liv intensivt verksam. Hans eftermäle är dessvärre solkat av ogrumlad beundran för nazismen, som han omfattade i egenskap av tysklandsvän: han ansåg att landet straffades orimligt hårt vid Versaillesfreden efter första världskriget och fann Hitlers styre gott och förståeligt. Även Hedins agerande med det s k Borggårdstalet 1914 belyses.

Uddenberg söker som fackman fånga individen Hedins psyke, och visst lyckas han i långa stycken med detta. Men han blandar in sina egna känslor och spekulerar i sitt biografiobjekts bevekelsegrunder på ett sätt, som ofta känns ovidkommande. Han redovisar sin medvetenhet om de kontrafaktiska och anakronistiska fällorna – men faller stundom själv i dem.

Slutbetyget blir Godkänt, jag rekommenderar *Drömmaren* till läsning!

Text och foto: Bengt Magnusson

INDISK
Toslaurang
Spice Corner

Lunch

Mån - Fre	11:00 - 14:30
------------------	----------------------

Middag

Mån - Fre	14:30 - 22:00
Lör- - Sön	13:00 - 22:00

Självklart har vi även take away !

✂ Festmöjligheter till 60 pers

För mer info se www.spicecorner.se

Stagneliusvägen 37 (Fredhällsvärdhus)

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

Varmt Välkomna !

Medlemsavgift i SPF 2024

Medlemsavgiften höjs med 20 kr till 310 kr. SPF Drakens årsmöte 2023-03-01 beslutade att höja avgiften med 20 kr fr o m 2024-01-01.

SPF:s kongress på Lidingö 14-15 juni 2023 beslutade att räkningarna för medlemsavgiften 2024 skickas ut i början av november månad 2023. Avgiften skall vara betald 2023-12-30. En påminnelse skickas ut runt den 15:e januari. Den medlem som inte betalat sin avgift senast i början av april 2024 kommer automatiskt att uteslutas.

Om ni betalar över Internet är det viktigt att OCR-numret kommer med.

OBS! Om ett hushåll får två räkningar från förbundet måste varje räkning betalas för sig.

Avgiften för vänmedlemmar höjs också med 20 kr. till 100 kr/år enligt beslut på årsmötet

Räkningarna kommer att skickas ut under 1:a halvan av januari 2024. Den vänmedlem som inte har betalt sin medlemsavgift för 2024 senast i början av juni månad trots två påminnelser kommer automatiskt att uteslutas.

Betala inte 2024 års vänmedlemsavgift förrän ni fått räkningen från kassören.

Thorvald Ehn, kassör 0709-46 71 81
thorvald.ehn@gmail.com



Specialerbjudande från SPF Draken och CK:s Resor!

Boule och vandring i Thailand! (OBS! Gäller endast datum nedan.)

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



16-års-jubiläum för våra Mae Phim resor!

Res med SPF och få 2.000:- RABATT!

Pris endast 26.985:- /person i dubbelrum (med er rabatt) Enkelrumstillägg 3.180:-

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: 2/11 och 14/11 2023.

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

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 middag
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider och utfärder.

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

SPF Drakens resor 2023 & 2024

Thailand - Mae Phim November 2023

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

Pris per person: Del i dubbelrum 26.985: -

Tillägg enkelrumstillägg +3.180: -

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



Buss och båt - Kinda Kanal

31 maj 2024

Vi åker med buss kl 07.30 från Fridhemsplan i Stockholm till Linköping. En kort promenad till Tullbron där fartyget M/S Kind ligger, avgång kl 10.00. Efter ombordstigning serveras kaffe och smörgås.

Så börjar vår dagstur utmed Kinda kanal till Hamra, övre sluss där vår buss väntar ca kl 13.20.

Resan bjuder på fina naturupplevelser med kulturhistoriska platser, små insjöar och vackra jordbrukslandskap. Kanalresan tar drygt 3 timmar och vi har hjälp av kunnig guide.



Linköping, Tullbron avg. 10:00

Tannefors övre, ca 10:40 (3 slussar, höjdskillnad 10,5 m)

Hackefors ca 11:20 (1 sluss, höjdskillnad 6,8 m)

Hjulsbro** ca 11:30 (1 sluss, höjdskillnad 0,2 m)

Slattefors ca 11:55 (1 sluss, höjdskillnad 3,2 m)

Sturefors ca 12:25 (1 sluss, höjdskillnad 3,2 m)

Hamra övre ca 13:20 (2 slussar, höjdskillnad 8,9 m)



På resan hemåt mot Stockholm gör vi en bensträckare på någon trevlig plats.

Åter i Stockholm vid Fridhemsplan ca 17.00

Våra tidigare kanalresor, Göta Kanal 1 jun22 och Hjälmare kanal 1 jun23 blev snabbt fullbokade med lång väntelista, så tidig anmälan rekommenderas.



Pris per person 1.290:- inkl bussresa, kaffe och smörgås, guidad båtresor och lunch.

OBS! att vi alltid finns med aktuella resor på vår hemsida: www.spfdraken.se

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

Lou-Lou Hoekstra-Skoog 073-589 35 45 lou-lou@live.se

Lars Roxtorp 070-646 91 33 larsroxtorp@gmail.com

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564

Program

Resor

Plusgiro 32 04 61-7

Plusgiro 67 33 16-6

Plusgiro 67 20 86-6



Nini Engstrand, ordförande	073-367 79 52	anine1946@gmail.com
Birgitta Thulin, v. ordförande	070-999 94 03	gittanthulin@gmail.com
Eva Söderbärj, sekreterare	073-983 85 82	esoderbarj@gmail.com
Thorvald Ehn, kassör	070-946 71 81	thorvald.ehn@gmail.com
Elisabeth Ryde, medl.sekr.	070-826 68 10	elisabeth@ryde.se
Inger Larsson, programansvarig	070-525 07 79	inger.larsson222@gmail.com
Kerstin Levisohn, fritidsaktiviteter	076-103 91 99	kerstin.levisohn@gmail.com
Cristina Santos	076-863 15 59	ccristinaa@hotmail.com
Björn Sundström	070-670 04 08	bjorn.sundstrom1@gmail.com

Kontakt och postmottagare

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

Valberedning

Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
kibbenb@gmail.com
Marie Pierre Labadie 0732-645 616
Mp4u2@hotmail.com

Revisorer, ordinarie

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

Resor

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

Hemsida

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

Pensionärsrådet, SPR

Ordinarie

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

Ersättare

Birgitta Thulin 070-999 94 03
Marie Pierre Labadie 0732-645 616

Programgrupp

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79
Cristina Santos 076-863 15 59
Yvonne Sundström 070-371 13 12
Gunilla Rosén 070-769 14 53
Adjungeras: Aud Sjökvist 076-771 54 10

Fritidsaktiviteter

Kerstin Levisohn, samordnare 076-103 91 99

Socialmedicinsk arbetsgrupp

Birgitta Borg 070-731 71 98
Lena Mannerhof 073-927 06 78
Björn Sundström 070-670 04 08
Maria Lindelöv 070-149 42 41
Christer Lövsblad 070 563 07 63

OBS funktionärer: Tala om för medlemssekreteraren, Elisabeth Ryde och Drakens redaktör, Bengt Magnusson (se rutan på sid 3) om Dina kontaktuppgifter ändras. Tack!

Medlemssida

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



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

Vad medför medlemskapet?

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

Vänmedlemskap

- Du som är medlem i en annan SPF-förening kan vara vänmedlem hos oss, vilket kostar 80 kr/år. Som vänmedlem har du samma rättigheter att delta i föreningens

aktiviteter som de ordinarie medlemmarna. Och så får du SeniorDRAKEN!

- Om du vill veta mera om föreningen ska du kontakta Elisabeth Ryde, se ovan.

Gruppförsäkringar

- Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppförsäkring. Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder.
- Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik gratis i tre månader.
- Nya medlemmar under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri i tre månader.



DAGS ATT BYTA BOSTAD?

Vi hjälper dig gärna! Våra mäklare har lång erfarenhet och vet vad som krävs för en trygg och bra affär. Boka en kostnadsfri värdering!

08-522 301 00 info@karlssonuddare.se



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 11-15) 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

