



DRAKEN

Utslitna, lappade och lagade kläder: Östasiatiska museet

Sid 16



Trio med
omsorger på
Seniordagen

sid 4



Från mitten av november är det inte långt kvar till
Jul och Nyår! Kul för barna och säkert för många
– men inte alla – vuxna. I alla händelser:
EN RIKTIGT GOD JUL och ETT GOTT NYTT ÅR
tillönskas av Draken. Vi ses igen 2022!

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**



Mot mörkare tider med ljusare sinnen!

Kick-off, Seniordag, Månadsmöten med program, Öppet Hus, Gemensamma luncher och Jullunch på båt! Tänka sig, vilken rivstart vi gjort efter pandemin.

Nu håller vi alla tummar att vi får fortsätta med det, men ibland har det hakat upp sig. Anmälan till deltagande har införts och i vissa lokaler finns fortfarande restriktioner om antal deltagare. Många önskar delta och då blir det väntelistor!

Ta det med ro, det ges fler tillfällen och vi gör så gott vi kan.

Den glädje vi ser när vi nu träffas igen, med intensiva samtal och många skratt, är underbar!

Har ni märkt, att man allt oftare möts av ett leende eller ett Hej! från främlingar? Heja tillbaka och le, låt det så förbli!

Men, alltid ett men: Fortsätt tvätta händerna och fortsätt hålla ett visst avstånd, ta den tredje vaccinsprutan om du erbjuds (sex månader efter den andra!) och även den vanliga vaccineringen mot årliga influensan.

Även Draken har förlorat en del medlemmar under pandemin, som andra föreningar gjort.

För att råda bot och få en positiv medlemsutveckling har vi fått ett bidrag från förbundet, som vi ska använda. En annons i tidningen Mitt i under tio veckor i januari-februari 2022, där vi uppmanar seniorer att kontakta oss; de får tidningen Draken plus ett brev.

Förhoppningsvis blir de intresserade av ett medlemskap hos oss. Vi har dock redan, glädjande nog, fått flera nya medlemmar den senaste tiden och har planer på ett möte för dem inom kort.

För kännedom: i början november opereras jag för artros i mitt andra knä och får en bra protes, hoppas jag. Efter ett par veckor med smärtstillande medel räknar jag med promena-



der och rehab samt två kryckor – och att kunna delta i vissa aktiviteter.

Vår distriktsstyrelse har anställt en ny administratör, som heter Christina Blom Andersson. Nyligen deltog två styrelserepresentanter från Draken vid en årlig ordförandekonferens. Där diskuterades bl a föreningarnas och distriktens viktigaste uppgifter för att stimulera och behålla gamla medlemmar samt rekrytera nya.

Vid SPF-förbundets kongress i slutet av augusti antogs nya stadgar och förbundets nya Bostadsprogram för seniorer. Vi återkommer med kort information om detta.

Nu ser vi fram (?) emot en mörkare årstid! Som tur är finns ljus att tända, vår jullunch den 16 december på båt, och vår speciella högtid Julen att glädjas åt.

Drakens styrelse önskar er alla en God hälsa och en Härlig och God Jul!

Birgitta Borg,
Ordförande i SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen

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 1 2022 kommer ut tidigast i
v 3. Manusstopp 20/12, annonser 22/12.



Områdespolisen Gisella Bjurhall...



... och civilanställda Sara Qviberg. Foto: BM.

Seniordagen fick påhälsning av polisen

Årets Seniordag – ett samarrangemang mellan PRO och SPF Seniorerna Kungsholmen – ägde rum 27 oktober på Parmmätargatan 3. Två programpunkter varde ra fm och em samt pausgympa i regi av Activage. Och lotteri! Vem vann...?

Samlingssalen var fullsatt när Seniordagens program efter hälsningsorden rullade igång med besök av polisen. Inte Farbror Blå den här gången, utan det var Gisella Bjurhall, kommunpolis Kungsholmen, som visade upp den lokala myndighetresursen i sällskap

av civilanställda handläggaren Sara Qviberg.

- Vi eftersträvar en lokal närvaro i form av områdespoliser, det är prioriterat, sade hon. På Seniordagen fick vi överraskande veta att hon byter jobb i närtid. Hennes efterträdare heter Ola Åkesson.

På Seniordagen berättade Gisella och Sara om hur äldre kan skydda sig mot brott. Appen SOS Alarm är bra att ha installerad på sin mobiltelefon, då kan man snabbt meddela sig med polis och sjukvård.

I övrigt de vanliga råden om försiktighet, motiverad "misstro" t ex när man blir uppringd av okända nummer: svara inte på telefonsamtal som kommer från vissa andra länder (Somalia nämndes) och lämna för allt

i världen inte ut några ID-nummer, bank-id eller sådant utan att du vet vem du talar med. Kalla in och ta stöd av barn eller gamla trogna vänner om du blir misstänksam. *Sätt gränser* för hur du interagerar med okända!

Äldreкураторer, anhörigstöd

Nästa programpunkt hade också ett socialt stuk. Äldreкураторerna Romila Kahn och Maria Andersson lyfte denna i landet ganska ovanliga verksamhet som sedan fyra år finns på Kungsholmen. Engagemanget går ut på att kunna fånga upp äldre som mår psykiskt dåligt. Ett exempel: någon som känner oro efter att ha fått avslag på en ansökan om särskilt boende. Det finns naturligtvis många flera.

– Många äldre är ensamma och oroliga vilket kan leda till depression. Vi tror det här är både bättre och billigare för samhället, menar Romila och Maria, förebyggande åtgärder, helt enkelt.

Om anhörigstöd berättade sedan Katja Nykänen. Sådant kan bestå av vägledande samtal, anhöriggrupp, information om intresseföreningar, seminarier och föreläsningar. Anhörigkonsulenten Katja ger råd och stöd, hon berättar om verksamheter som finns för dig som vårdar och hjälper en närstående.

Varför inte prenumerera på hennes nyhetsbrev *Anhörigstöd Kungsholmen*, som kommer varannan månad direkt till din e-postadress. Du anmäler intresse här: nyhetsbrevanhorigstod@stockholm.se.

Kungsholmens stadsdelsförvaltning, Lindhagensgatan 76, är huvudman för denna verksamhet.

Hälsa på apparna

Eftermiddagen inleddes med en besvikelse för de gäster som sett fram mot dietisten Sara Lindbergs insats. På grund av sjukdom i hemmet fick hon ställa in men tipsade om Stockholm stads appar ”Hållbar hälsa” och ”Nollvision undernäring”.

Dagen avslutades av släktforskningsentusiasten Elisabeth Ekholm Nyberg. Hon hyllade



En trio anhörigvårdande: Maria Andersson, Katja Nykänen och Romila Khan. Foto: BM.



Glad lotterivinnare: Cristina Santos. Foto: Rogge Anderson, PRO.

både Gustav Vasa och Erik Axel Oxenstierna för deras bygge av förutsättningarna för dagens släktjägare. Kungsholmen hyser dessutom ämnets viktigaste institutioner Riksarkivet, med 80 mil hyllor statliga handlingar, och Landsarkivet på Kungsklippan, båda värda ett besök.

Till sist försökte talaren övertyga alla pensionärer att börja med släktforskning.

Det gick sådär...

Och vem vann lotteriet? Jo, det gjorde SPF:s styrelseledamot Cristina Santos. Se på foto hur glad hon blev!

**Text: Bengt Magnusson
och Nicke Dahlberg**

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 Söderbarj, 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
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
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
Cristina Santos 070-863 15 59
Björn Sundström 070-670 04 08
Birgitta Thulin 070-999 94 03



Välbesökt Årsmöte. Foto BM.



Årsmötets presidium bestod av sekreteraren Eva Söderbärj, vice ordf Nini Engstrand och ordf Birgitta Borg. Foto BM.



Årsmöteshandlingar. Foto BM.

Till slut blev det av: Årsmötet 2021

Äntligen kunde SPF Seniorerna Draken Kungsholmen genomföra sitt kraftigt försenade årsmöte fysiskt, den 1 september!

Medlemmarna hade hörsammat vårt krav att anmäla deltagande på grund av kyrkans restriktion om max 50 deltagare för lokalen på Parmmätargatan 3.

Genast infann sig en hög och glad stämning och undertecknad fick använda lärartonen för att bli hörd och önska välkommen. Jätteroligt! Vi intog genast kaffe och i stället för den vanliga semlan blev det en smörgås.

Till mötesordförande valdes Nini Engstrand och till sekreterare Eva Söderbärj.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar genomfördes och allt godkändes av mötet, även att styrelsen fick ansvarsfrihet för sitt arbete sedan föregående årsmöte.

Thorvald Ehn, vår eminente kassör, redogjorde för budget inför det kommande året och även detta godtogs.

Ett väl genomfört årsmöte avslutades med att *Vi ses snart igen!*

**Birgitta Borg,
Ordförande i SPF Draken**

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 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. 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 Ifs 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.

Hälften gym – Hälften vad du gör det till!

Ett friskt samarbete med SPF Draken!

Välkomna till oss på Activage, ett exklusivt träningscenter för dig som är senior!

Hit kan du komma oavsett tidigare träningsvana och få en säker men ändå rolig och utmanande träningsstund. Våra tränare är specialistutbildade för att kunna ge alla seniorer den bästa träningen oavsett status i kroppen.

Men träningen är inte allt hos oss, här är det lika viktigt att känna sig hemma i loungen, ta en god kopp kaffe eller te och umgås lite med de andra medlemmarna, och vill du kan du hänga med på en massa andra aktiviteter som de hittar på. Vad sägs om restaurangbesök, bokcirklar och boulespel t.ex?

Som Draken-medlem har du fina rabatter på våra paket som sträcker sig över 8 veckor.

Välkommen med i Activage-gänget du med!

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

activage®



Seniorer vill ha svar: När kommer vaccinationspass?

Ålderism av värsta slag är att låta ovaccinerade vårda sköra äldre i deras hem och på boenden!

Detta kan få dödliga konsekvenser. Undfallenhet och konflikträdsla finns med i bilden. Alla skall behandlas lika, oavsett vaccinerad eller ej.

Det anses att ”personalens integritet åsidosätts” om man skulle kräva någon form av vaccinationsintyg, alternativt låta vaccinera dem.

Hur kan regering och Sveriges kommuner och regioner SKR låta bli att agera?

Det enda rätta är att sätta ner foten och ta rätt beslut, d v s att alla får ett vaccinationspass!

Detta gäller både redan anställda och dem som söker arbete. Allt ansvar kan inte läggas på arbetsgivare. Dessa måste få stöd av myndigheter.

Vi seniorer accepterar inte den ojämlikhet som nu råder och kräver ett beslut om att äldreomsorgspersonal ska vara vaccinerade. I skrivande stund nås vi av informationen att ovaccinerade vårdanställda i regionen omplaceras. När följer kommunen efter och agerar på liknande sätt?

**Birgitta Borg,
ordf SPF Draken
Kungsholmen**



Fredrik Rister, 32, blir Handlare på ICA Maxi nästa år.

Nye ICA-handlaren mitt i samhället

Snart är det dags för skifte i toppen på ICA Maxi Lindhagensgatan. Mats Larsson kliver åt sidan nästa år och släpper fram styvsonen Fredrik Rister, som därmed kan skippa "Stf" framför titeln "Handlare" framåt sommaren 2022.

Det är sannerligen inte dåligt jobbat, tänker man när man ser Fredriks studieresultat och arbetslivserfarenheter nedskrivna i det mejl han skickar mig. Killen är bara 32:

Kandidatexamen Företagsekonomi Upp-

sala universitet 2010-2013, Masters Degree in Management and Business, också Uppsala universitet, 2013-2015.

Innan och parallellt med detta har han säljerfarenhet från tre ICA-enheter förutom de tre vändor omfattande sju, åtta år han har avverkat på Maxi Lindhagen.

Där är han stf handlare sedan 2018 och när styvfar Mats kliver av toppsadeln blir han "sin egen". Hoppas frun och de två killarna inte får se mindre av make och pappa då.

150 anställda

Han är sannerligen inte ensam på skutan, eftersom besättningen är ganska månghövad. De två våningsplanen betjänas av ca 150

anställda, som dock inte alla jobbar heltid. Heltidarna är 35 till antalet, och med en omräkning till heltid för *samtliga* 150 skulle de vara 76. Inte att undra på, att man håller sig med egen personalchef. Ja, ledningsgruppen sammantagen är dimensionerad för vad som i annat sammanhang skulle kallas för en medelstor industri.

Anställningsformerna är olika, en del adepter kommer för att skaffa sig ett yrke inom handeln, andra är studerande och behöver en födkrok för att finansiera detta. Jag minns hur det var...

- Vi lyssnar nog mer på våra kunder än vad folk i allmänhet tror, säger Fredrik. Det är ju dem vi lever av!

Man tror honom gärna, som kund sedan 13 år har jag aldrig haft anledning att "klaga på personalen". De är alltid hjälpsamma och aldrig besvärade av en fråga om var farbror hittar den eller den ovanliga produkten till sin nördiga matlagning. Det är lite som i Japan, biträdet tar en i princip i handen och vandrar med längs hyllorna tills den exotiska kryddan är upphittad.

Siffror på allt

Och det finns siffror på nästan allt. 23 procent av kunderna är såna som jag, seniorer. Och vi har fem procent på rubbet, numera hela veckan.

- Det blir inga jätteförändringar här, säger Fredrik till svar på min fråga om "Hur blir det nu, då?". Den stora grejen i pipeline är att vi av miljöskäl måste installera nytt köldmedium – flytande CO₂ – i alla kyldiskar. Det kommer att innebära att vi får omdisponera varorna så att vi kan jobba med en disk i taget. Ett kostsamt arbete, ja, och det kommer att vara klart under nästa år.

Över huvud taget förekommer ordet miljö ofta i vårt samtal. Det är återanvändning hit och effektivisering dit, produktionsköket och bageriet flimrar på den virtuella tavlan mellan oss och strax är vi inne på rena filantropin! Maxi skänker tolv och ett halvt ton bäst



ICA Maxis byggnad på Lindhagensgatan. Foto: BM.

före-varor till Stadsmissionen på ett år, frukt, mat.

- Det är så vi tar vårt samhällsansvar, menar Fredrik. Vi vill inte kasta bort mat som är tjärlig men kanske inte purfräsch.

Unga får chanser

På ett annat plan handlar tillvändheten om att ge ungdomar en chans, "daglig verksamhet", i trots av handikapp. Det kan vara rörelsehinder eller nedsättning av intellektuell prestationsförmåga. Jag har egna erfarenheter av möten i butiken med medhjälpare som har Downs syndrom, och glatts åt det som ligger bakom att ge även dem en skjuts i vardagen.

Samarbete med arbetsförmedlingen, med barndiabetisfonden och Rosa bandet är andra aspekter av ICA:s engagemang.

- Min egen känsla i detta är att "det är bara bra att hjälpa till", säger Fredrik. Och vem säger emot?

Som om det inte vore nog berättar han om hela det stödpaket till ungdomsidrott, som baseras på vad han kallar lokal förankring. Det är Karlbergs BK, Essinge IK, Mariebergs SK och Kungsholmens Basket, för att nämna några, som stöttas från jättehuset på Lindhagensgatan. "Nån procent av omsättningen", indikerar Fredrik, 1,5 miljoner 2020, exemplifierar han.

Text och foto: Bengt Magnusson



**Nu kan vi ses igen.
När får vi träffa dig?**

Äntligen kan vi öppna upp aktiviteter i våra föreningar igen.

Att vara aktiv och hålla igång är viktigt för oss seniorer och vi har så mycket att ta igen. Du som ännu inte är en del av vår härliga gemenskap är varmt välkommen att komma med.

Häng med. Nu kör vi!

Activage – träning för äldre!

Activage Center finns på Östermalm, Södermalm och Kungsholmen, och utgör en fantastisk möjlighet för oss seniorer att kunna träffas och träna i miljöer helt anpassade efter våra behov.

Att röra på sig och träna styrka är aldrig för sent. Professor Ingmar Skoog, som forskar i geriatrik och demenssjukdomar, kan peka på goda resultat av både fysiska och kulturella aktiviteter, som bl a hindrar och fördröjer insjuknande i demenssjukdom. Dessutom är fysiskt träning vägen till glädje och välbefinnande förutom viktigt för rörelse och balans. Och alla kan, efter sin egen förmåga.

Samarbetsavtal

SPF Draken är glada över att åter ha slutit ett samarbetsavtal med Activage Center, en personlig och småskalig träningsanläggning helt utvecklad för seniorer.

Tränarna har en fördjupad kunskap om den seniora kroppen och guidar till trygg och rolig träning helt efter allas egna förutsättningar. De vet vilka övningar som passar för olika besvär och också vad man bör undvika att göra. Inga krångliga maskiner, hög musik eller muskelhets.

Här fokuseras på social gemenskap och funktionell träning med inslag av styrka, rörlighet och balans.

Ett träningspass i grupp med ledare kan sedan avslutas med en kopp kaffe i loungen.

Det skrattas mycket både under träning och med kaffemuggen i handen.

Activage Kungsholmen ligger på Scheele-gatan 28. Tfn: 08-684 244 23. kungsholmen@activage.com. Första steget kan vara att boka en prova på träning – kostnadsfritt!



Activage

Medlemmar i Draken får nu reducerat pris på:

- **Startpaket 8 veckor** (6 tillfällen med egen personlig tränare) 30% på 2 495 kr
- **Baspaket 8 veckor** 15% på 995 kr
- **Fast medlemskap**, 52 veckors bindningstid, 10% på 139 kr per vecka

Dessutom:

- **Specialerbjudande** 1 januari 2022 – 28 februari 2022!
- **Startpaket 8 veckor** 50%
- **Baspaket 8 veckor** 50%

Mer information: se www.activage.com.
Tillönskar er alla positiva träningsupplevelser!
Text: Birgitta Thulin

Intensiv lokaljakt på Kungsholmen

”En grupp medborgare på Kungsholmen”, kultur- och hantverksutövare, har med start i maj 2020 arbetat intensivt för ett Kulturcentrum på Kungsholmen.

Projektet kallas KulturAnnexet, delvis för att fokus i början låg på ”Annexet” vid Smedsudden.

Men Stockholms stad tecknade i stället ett tioårs kontrakt med en annan intressent, som kommer att driva restaurang och underhållningsverksamhet där.

Det kanske i och för sig behövs, men det hela fick arbetsgruppen att byta fokus och tänker nu verka för inrättandet av ett ”Kulturcentrum” i gamla Landstingsområdet vid Hantverkargatan. Där finns det nämligen ett flertal äldre och oanvända byggnader som möjligen skulle kunna vara lämpliga för diverse kulturella aktiviteter.

Flera samarbetspartners har visat intresse, bl a Folkuniversitetet och ”12 Broar”, en ideell konstförening med ett 50-tal konstnärer och konsthantverkare verksamma på Kungsholmen.

En vänförening har startats, ”KulturAnnexets Vänner”, som har samlat lokala föreningar och andra enskilda aktörer.

- Ett brett och välmående kulturliv har ett värde i sig självt och har en avgörande betydelse för ett demokratiskt samhälle i ständig utveckling, säger Camilla Skorup, ordf för den ideella föreningen Mobila Konsthallen och en av de drivande i lokaljakten:

- Vi menar att kulturen bör och kan stå för en betydande del av den ekonomiska tillväxten, främja turistnäringen och stärka staden

Ett visionsmöte om saken arrangerades i



Vi letar med ljus och lykt efter lokaler för vår verksamhet, säger Camilla Skorup (t v) och Ebba Strid Udikas (t h) från KulturAnnexet, som här flankerar SPF Draken Kungsholmens Nini Engstrand. Foto: BM.

mitten av september. Till mötet var, bland de drygt tio deltagarna, SPF Draken Kungsholmen inbjuden och representerades av v ordf Nini Engstrand.

- För oss är ju lokalfrågan en av de absolut främsta stötestenarna i ambitionen att bedriva meningsfull medlemsverksamhet, säger hon.

Nu visar det sig att Regionen förfogar över ett flertal tomma byggnader i Landstingsparken, kanske finns det anledning att diskutera dessa med såväl staden som regionen, frågan är hur. För styrelsen i SPF:s lokalavdelning Draken har frågan högsta prioritet!

- Draken håller alla dörrar öppna för samverkan i frågan om lokaler, säger Nini Engstrand.

Ett kampanjmöte med Kungsholmens förbundsråd hölls den 17 november där inbjudan hade gått till tjänstemän på kulturförvaltningen i Stockholm, representanter från Region Stockholm, förvaltare av Landstingsparken (Locum), representanter för Kulturrådet och förtroendevalda politiker med inriktning på kultur. Kanske det börjar röra på sig nu då?

Text: Bengt Magnusson

Tove Jansson på Norr Mälarstrand

Jag var kvinnlig klubbmästare i studentkåren vid Stockholms högskola på 1950-talet. Vi anordnade bl a seminarieluncher i Kårhuset på Holländargatan med barnboksförfattare. En av dem var Tove Jansson. Det var väldigt spännande att få träffa henne, hon var en stor idol.

Tove Jansson var mycket vänlig och rolig men det som var mest spännande var att hon berättade för oss om hur mumintrollen fått sitt utseende och namn.

Utseendet hade de fått så här: På utedasset på Blidö där de tillbringade sina somrar hade Tove och hennes bror Lars ett block där de förde filosofiska diskussioner med varandra. En gång hade Lars gjort henne helt svarslös med ett citat av Kant. Då hade hon ritat ett svar, en ful gubbe med stor näsa, ungefär som hemulerna nu ser ut. Under hade hon skrivit "Immanuel Kant".

"Mooooomintroll!"

Namnet Mumintroll hade hon fått av sin morbror Einar Hammarsten. Tove bodde hos honom i Stockholm, då hon i början av 1930-talet studerade vid Konstfack (då Tekniska skolan). Tove hade ovanan att skåpäta på nätterna och

det gillade inte hennes morbror. Så han sade att Tove skulle hålla sig borta från skafferiet, "för där bor det troll, mooooomintroll!"

Efter det hade hon kommit på att kalla sina stornästa troll för Mumintroll, men också gjort dem vänligare och sötare.

"Blev jätteförvånad"

En dag så där 50 år senare, då jag flyttat till Norr Mälarstrand, såg jag plötsligt vårt hus i ett TV-program. Det visade våra balkonger och sade: "I det här huset bodde Tove Jansson i Stockholm". Jag blev jätteförvånad när jag förstod, att det var här mumintrollen uppstått!

Jag satte igång att forska i husets historia och hoppades förstås att Tove Jansson bott i vår våning. Det visade sig att huset ägts av Karolinska Institutet där Einar Hammarsten var professor i kemi och farmaci. Men han hade inte bott i vår våning utan några trappor längre ner.

Jag fick senare låna en av Tove Janssons novellsamlingar, "Meddelande", med en novell om hennes tid i vårt hus. Där kan man läsa att hon inte bodde i professor Hammarstens våning utan i ett uthyrningsrum på vinden.

Tove Jansson har alltså en gång i tiden ofta sprungit förbi vår dörr, ner till morbror och mumintrollen!!

Teckningen ritade Tove till min svåger Håkan, men den har vi sålt.



Text: Birgitta Jonsson

Boro – Nödens konst

I mitten av oktober besökte 30 medlemmar från Draken Östasiatiska museet, där vi fick en guddad visning av Boro-utställningen: trasiga, utslitna, lappade och omsorgsfullt lagade textilier berättar om konsten att med knappa resurser överleva på en utsatt plats.

I norra Japan är vintrarna kalla och befolkningen har historiskt varit fattig. Här utvecklades ett särpräglat kvinnligt hantverk där ingenting fick gå till spillo. Allt lagades, förstärktes och omarbetades under generationer.

Boro-föremålen har länge haft ett lågt anseende i Japan, men under 2000-talet har intresset för Boro ökat. Textilierna har inspirerat kreatörer inom mode, design och textilkonst långt utanför Japans gränser.

På utställningen visas för första gången i Europa ett urval från världens största samling av Boro-textilier från Amuse Museum i New York. Utställningen stänger 9 januari nästa år. Läs mer här: <https://www.ostasiatiskamuseet.se/utställningar/boro/>

Text och foto: Inger Larsson





Varning: bedrägeriförsök lurar

Under innevarande år har tre av Drakens styrelseledamöter uppmanats att via bankförsändelser "sända varierande belopp till ordföranden". Denna uppmaning ser ut att vara "undertecknad" av densamma (dvs jag), men turligt nog har fel epostadress angetts. Alla tre förstod att ett bedrägeri var på gång och meddelade mig vad som skett. Ett av mejlen kunde konstateras komma från annat närliggande land, där kunskapen i svenska språket är frekvent i vissa kretsar och intresset för pensionärsorganisationer är stort, då man tror att vi är lättlurade.

Varning alltså! Vid minsta tecken på märkliga förfrågningar via nätet eller konstiga postförsändelser: OBS: Gör inte det dom ber om!! Vid osäkerhet ring Polisen!

Text: Birgitta Borg

Medlemsavgiften för 2022

Medlemsavgiften är oförändrad 290 kr för 2022. Vänta med att betala medlemsavgiften tills förbundet skickat ut räkningarna under andra halvan av januari 2022!

Medlemsavgiften skall vara förbundet tillhanda senast den 28 februari 2022.

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 är oförändrad 80 kr/år. Betala inte 2022 års avgift förrän ni fått räkningen från kassören!

Thorvald Ehn, kassör

0709-46 71 81 thorvald.ehn@gmail.com

Fritidsaktiviteterna är populära!

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 Akvarellmålningen har så smått kommit igång igen efter pandemin. 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 såklart varandra! Du behöver inte ha några förkunskaper utan ta med ett akvarellblock, färger och penslar. Kontakta mig först så får du veta mer: Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99.

Bordtennis torsdagar 10-12. Du som spelat pingis förut är välkommen till paviljongen i Kronobergsparkens lekpark bredvid brandstationen. Kontakta alltid först Sten Luther Eriksson, 073 084 79 26.

Boule spelas utomhus så länge vädret tillåter på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden:
måndagar 10.00-12.30
fredagar 14.30-16.00
onsdagar 14.00-16.00 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
samling senast 12.45 för lottnings och utprovning av skor vi lånar av bowlinghallen
Plats: Kungsholmens Bowlinghall, S:t Göransgatan 64. Kostnad 40kr/serie. Information lämnas av Kerstin Levisohn 076 103 91 99.

Bridge på Fyrverkarbacken torsdagar 13.00.
Kontakta alltid först Lil Danielsson 070 656 32 91.

Essingebriden tisdagar 10.00. Kontakta alltid först Kerstin Jernhow 070 252 53 56.

Gubblunk fredagar 10.00. Vi vandrar inom och utom vår stadsgräns och har åter börjat att delvis förflytta oss 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 Fridhemsplan 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.

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. Kontakt Gudrun Huss 072 246 13 15.

Tjejlunken

Tjejlunken fortsätter som tidigare på fredagar kl 10.00. Vi vandrar ca 1 timme och avslutar med fika på något trevligt ställe. Det sociala är lika viktigt som vandringen! Eftersom vi ibland åker kollektivt, ta med SL-kort. Vi samlas inför dörrarna vid Fridhemsplans T-bana, uppgång Drottningholmsvägen.

Frågor om Tjejlunken: Ann-Marie Hultqvist, 073 030 81 99, Birgitta Rosenlöf, 076-147 41 30 eller Anita Harberg, 076-829 46 13.

Viking Line Trophy 2021



Årets Viking Line Trophy 2021 i Mariehamn blev väldigt fin upplevelse. Fint väder, massor av trevliga människor (både med- och motspelare)! Maten var god, både på båten och på kvällens middag på Mariepark.

I år var vi 15 spelare från Draken som deltog, totalt var det 108. Resultatmässigt var det både upp och ner för Drakens del, men alla

hade en härlig dag på banan! Vinnare i årets tävling var Prins Bertils lag 1 med Curt Jander i spetsen, stort grattis till dem!

Vi spelade i de fina Drakenjackorna (se fotot), svarta med text på ryggen: Draken Kungsholmen SPF Seniorerna.

Nu är det bara att se fram emot nästa års tävling!

**Marie-Pierre och Amie
lagledare för Draken boule
resp adm ansvarig**

Program november – december 2021

Eftersom smittspridningen av Coronaviruset fortfarande inte är under kontroll fortsätter vi med för-
anmälan till alla våra aktiviteter.

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

Text: Inger Larsson

SEB: guidad konstvisning

Tisdag 23 november 17.30

Samling: 17.00 utanför entrén

Adress: Stjärntorget 4, Arenastaden, Solna
När SEB flyttade in i sina nya lokaler i Arenastaden, valde man att satsa mycket på konsten för att skapa en attraktiv arbetsplats. Resultatet blev en av Nordens främsta samlingar av samtida konst utanför ett museum.

De tre huskropparna har olika teman: Urbant, Porträtt och Moder Jord. Konstsamlingen har ett samtida och nordiskt fokus och är den för tillfället främsta samlingen med konst av unga skandinaver. Bland konstnärerna kan nämnas Olafur Eliasson, Cajsa von Zeipel, Karin Mamma Andersson och Jockum Nordström.

Samlingen innehåller verk av tio av Sveriges främsta kvinnliga konstnärer genom tiderna, t ex Julia Beck, Hilma af Klint, Sigrid Hjertén, Agnes Cleve och Vera Nilsson.

Pris: 50 kr. Endast kontant betalning på plats. Kontokort och Swish accepteras ej.

Maxantal: 25 personer
OBS! Alla skall legitimeras sig i receptionen

Sista anmälningsdag:

torsdag 18 november

Färdsätt: Pendeltåg till Solna station, kort promenad till Arenastaden.

Både anmälan och ev återbud lämnas via e-post spfdrankenprogram@gmail.com, sms eller telefon 070-525 07 79.



Drakenträff

Måndag 29 november 13.30

Adress: Inedalsgatan 24.

Med denna Drakenträff tjuvstartar vi julen och dricker adventskaffe med något gott till och lyssnar till juristen Aud Sjökvist, som denna gång föreläser om hur man förbereder sig inför det otänkbara. När livet rullar på och vi fortfarande kan kosta på oss att säga "jag ska bara..." är det lätt att skjuta undan tankarna på alla de praktiska bekymmer som ålderdom,



kommande sjukdom eller livets slut kan leda till. Vill du veta hur du redan nu kan planera inför det otänkbara och vad du kan göra för att underlätta för dina närstående? Aud berättar om vad du bör tänka på när du skriver en s.k. framtidsfullmakt som kan gälla antingen dina ekonomiska eller personliga intressen eller båda. Hon tar även upp vikten av att tänka efter före när det gäller dina önskemål i samband med och efter livets slut.

Du som är medlem eller vänmedlem är välkommen till Drakenträffen. Ingen entréavgift.

Färdsätt: Buss 65. Avstigning

Kronobergsgatan.

Anmälan senast måndag 22/11

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 Kapellskär och bussen följer också med ombord på båten. Den avgår från busshållplatsen på Fridhemsgatan mitt emot T-banan. Kl 12.00 äter vi julbord och har sedan tillfälle

att umgås i ett par timmar, fynda i taxfree 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.

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 bekräftat:

Guidad visning av utställningen Nordens Paris på Nordiska museet i början av februari 2022. Info kommer i Draken 1/2022.



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 LANDSTING

Nya tag med SPF Drakens resor!

Efter coronapandemins olika förbud har vi äntligen kunnat göra tre resor under hösten 2021. En av dem gick till de spännande Färöarna mitt ute i norra Atlanten 20-24 augusti.

Nästa gick till Skagen, där den kända konstnärskolonin på Danmarks nordligaste udde huserade vid sekelskiftet 1800/1900. Dit kan man åka många gånger och njuta av museerna med massor av klassisk konst och de mötande havens vågspel. Den resan gick 15-18 september med buss från Stockholm och hemresa med tåg från Göteborg.

Den tredje resan tog oss till södra Finland med bl a Fiskars och Hangö och andra orter, många med svensk anknytning och historia. Vi åkte ut via Helsingfors och sedan runt med buss och slutligen båten från Åbo tillbaka hem.

Nu börjar resorna 2022

29 januari åker vi på nytt till den jättemysiga orten Mae Phim i Thailand. Det är en liten stad dit huvudsakligen thailändare åker på helger och fritid. CK:s Resor har under tolv år tagit emot svenska seniorer. Se annonsen på motstående sida och kontakta oss reseombud, så får du veta mera och infoblad.

Den 30 mars är det dags för ny Finlandsresa, då till Helsingfors och Svenska Teatern. Där får vi njuta av mycket skådespel, musik och sång i Mary Poppins. Vi åker med Viking Gabriella kl 16.30 från Stockholm, äter god middag och trivs och sover gott på båten. Teatern ligger inom gångavstånd och vi upplever en matinéföreställning och kommer ut, upp-



Skagen. Foto: Mark Marc Markstein/Unsplash.

rymda, åter till båten. Ännu en gemensam god middag och trevlig samvaro och en god natt ombord. Åter i Stockholm 1 april kl 10.00.

1 juni gör vi en dagsresa till och på Göta kanal. Vi startar från Kungsgatan med buss redan kl 07.00 en härlig försommarmorgon. Kl 10.00 avgår båten från Bergs Slussar utanför Linköping. Vi kommer under tre och en halv timme att göra en tur genom nio slussar och två akvedukter. Och vi kommer att äta en jättegod lunch. När vi stiger i land i Borensberg kl 13.30 står vår buss och väntar och för oss till muséistaden Gamla Linköping. Där har vi en bensträckare och innan avfärd bjuds vi på kaffe och bulle. Åter i Stockholm före 19.00. Pris 975 kr/person.

Kontakt

Kontakta oss reseombud i SPF Draken så skickar vi e-mail eller brevlådepost med alla info om betalning mm och så tar vi gärna emot bokningar.

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

Lou-Lou Hoekstra-Skoog, tel 073-589 35 45

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



12-års-jubiläum för våra Mae Phim resor!

NYHETER

1. BO UTAN EXTRA KOSTNAD i lägenhet på 36 kvm
2. UTFLYKT "Två huvustäder i ett nötskal"
3. UTFLYKT "Nationalparksduo" med gränsmarknad och hembesök hos en privat familj.

4. FÖRLÄNGNING 6 dagar på Koh Chang
5. SPELA GOLF I THAILAND paket med 4 banor och golfvård

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 boulentusiast Lasse Roxtorp på hotell Princess nyanlagda banor i deras lummiga trädgård. Lasse har även lagt upp olika vandringsruttor i Mae Phims omgivning och alla våra gäster är välkomna att följa med på dessa vandringar.

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

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 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

Nytt scenkonstombud

Som nytt scenkonstombud jobbar jag med Kulturhuset Stadsteatern. De har ett mycket omfattande program med konserter, cirkus, föreläsningar, utställningar, bibliotek, bio förutom teater.

På de teaterföreställningar som jag förmedlar har jag 15 procent rabatt, dock ej till soppteatern. Som scenkonstombud får jag all information från Stadsteatern om vad som är på gång, pressreleaser om nya föreställningar samt olika erbjudanden. Dessa vidarebeford-

rar jag till mina teatervänner – förutsättningen är att du har anmält dig till min teaterlista. Observera att du måste anmäla dig på nytt, även om du tidigare fanns på Solveigs lista. Mejla dina uppgifter till drakenteater@gmail.com inkl namn, epostadress och gärna telefonnummer. Antingen reserverar jag dina biljetter och du betalar själv till teatern – eller också köper jag biljetter till dig och du betalar till mig.

Text: Birgitta Althén



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

