



DRAKEN



Seniordagen:

Ingen fara: Klappa Snoddas, säger Skansen-Jonas

Sid 19

Välkommen till SeniorDRAKENs höstnummer! Den här gången handlar tidningen mycket om hur det nya politikerstyret vill hantera äldrefrågorna: borgerligt i Riksdagen, rödgrönt här i stan. Läs också vår artikel om Drakens förnämliga hemsida på Internet – och hur du kan dra fördel av att känna till den (sid 16)!

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



Populära program och flitiga funktionärer

Vi har en ny regering! Vad det kommer att innebära vet vi än så länge lite om. Av erfarenhet kan vi nog räkna med att många vallöften inte förverkligas. Vår förbundsordförande uttrycker ändå en försiktig optimism och glädje över att vi fått en äldreminister och vad det för med sig, men saknar äldreomsorgen.

Vi har ett nytt äldreborgarråd, Torun Boucher (V), och hennes ambitioner vad gäller äldreomsorgen och att göra Stockholm till en äldrevänlig stad är lovvärda (se sid 10). Framtiden får visa hur mycket substans det ligger i hennes tankar.

En viktig fråga bland alla andra som jag anser att SPF måste fortsätta driva är avskaffandet av de övre åldersgränserna för screening. Den frågan tar vi upp i tidningen nästa år. Högkostnadsskydd för tandvården är en annan sådan fråga. Som så många sagt – tänderna är också en del av kroppen!

Under hösten har Draken genomfört en lång rad mycket uppskattade aktiviteter. Socialmedicinska gruppen har haft flera angelägna och välbesökta föreläsningar om olika delar av kroppen, ögon och öron har uppmärksamats. Fler delar kommer under våren.

Programgruppen har ordnat guidade visningar och promenader. Många tillfällen för oss att mötas under trivsamma former har också funnits vid Öppet Hus och Drakenträffar. Det är fullt nästan jämt på dessa aktiviteter. Planerna för första delen av vårens program är redan klara.

Vi har också ett rikt utbud av fritidsaktiviteter, boule, bowling, promenader är bara några av dem. Där finns möjligheter för oss alla att hänga med, hur rörliga eller orörliga vi än är. Själv har jag prövat på Line Dance, ett trevligt sätt att röra sig till härlig musik!



Våra mycket populära luncher var vi tyvärr tvungna ställa in under hösten, men hoppas kunna finna några medlemmar, som tycker det skulle vara trevligt att ordna några fler till våren.

Seniordagen Kungsholmen är ett mångårigt samarrangemang mellan PRO, SPF S:t Erik och SPF Draken.

Årets program inkluderade både spännande föreläsningar och Snoddas, en boorm, som gladdde många och skrämde en del.

Utan alla våra flitiga funktionärer skulle vi inte kunna ha detta omfattande program. Omfattningen av deras engagemang, alla våra aktiviteter, ser vi på hemsidan, i tidningen Draken och i mail till de medlemmar som har det. En gång om året samlar vi alla ansvariga funktionärer till en Kickoff, då vi summerar den verksamhet vi haft och planerar för kommande aktiviteter. Årets sammankomst blev som vanligt en trevlig och kreativ eftermiddag vars resultat kommer visa sig i nästa års programutbud.

God Jul och ett Gott Nytt År!

– Väl mött år 2023!

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 1 2023 kommer ut tidigast i v 4.
Sista manus- och annonsdatum: 13 januari.



Gerda Antti, 93, har publicerat sin tjugonde bok sedan debuten 1961. Foto: Gunilla Berglund.

Gerda Antti, 93:

”Är dagens pensionärer kloka?”

Tappa minnet på gamla dar?

*Lika naturligt som när prästkragen
och andra blommor*

tappar alla kronblad på hösten

men att ändå hela fröhuset finns kvar?

Välkommen till Gerda Anttis livsvisdom, såsom meddelad ovan i *Alla mina dagar*.

Den utkom i somras och lyftes upp i SVT:s litteraturprogram Babel den 4 september (som finns på SVT Play).

Detta är ingen fyllig roman, nej, snarare en nätt hundrasidig volym som kan kallas för en ”funderingsbok” eller varför inte ”prosadikter om livet, hur det förflöt och vilka erfarenheter och insikter det lämnade efter sig i Gerdas liv”.

Menar jag slutsummering? Inte alls, det kommer säkert fler livstecken mellan pärmar från vitala Gerda A. Man ser ju hur hon lyser i Babel, och i korrespondens och samtal med henne har dialogen varit stimulerande och trevlig.

Jag säger det redan nu: Här är årets julklappsbok! Köp den, läs den. Köp en till, ge bort den till en vän, din partner, dina barn! (Den kostar ca 230 kronor i en nätbokhandel, lite mindre på Bokbörsern – kolla runt!)

Gerda Antti är 20-talist, född i decenniets sista år, samma som den stora börskraschen drabbade, för att ange en tidsmarkör.

Hon bor sedan mycket länge i Östergötland, i Kisa ett par mil söder om Linköping. Men

hon är norrbottning, född i Övertorneå. Det är ruskigt långt norröver, granne med Finland.

Hur kom det sig då att hon flyttade? Jo, hon beskriver själv de första danande stegen på sin livsresa i ett kåseri 1996 i *Dessa dagliga dagar*: "Hur det började".

Hur hon som 20-åring träffade den nära 30 år äldre författaren Walter Ljungquist, hur en kärleksrelation började spira. "Det var ett par lyckans galoscher jag fick på mig när jag träffade Walter Ljungquist.", skriver hon 1996.

Vid ett besök i Dalum i Ulricehamnstrakten träffade hon Hasse Ekman och Eva Henning, Ljungquist arbetade där med filmdialog till Ekmans filmer. Han inspirerades bland annat till sin kanske mest kända film, *Flicka och hyacinter* (1950) efter läsning av Ljungquists roman *Resande med okänt bagage* (som utkom 1938).

Umgänget övergick i förlovning, paret flyttade, först till Uppland, sedan ett hus i Lindhytta nära Kisa.

Äktenskapet varade till Walters bortgång 1974.

Anttis egen författargärning fick en skjuts och uppmuntran av hennes äldre partner, välkänd som finstämd författare bland litteraturläsare men kanske inte den mest säljande.

*Dagarna som har gått
de har ju inte gått.*

Det är ju dem jag har i mig.

*Det var ju alla dagarna som jag levde
som gjorde mig till den jag är.*

Gerda Anttis nya bok fylls av livets seriösa senhöstbetraktelser, lätta att ta till sig, goda utgångspunkter för egna funderingar om *då-nu-och-varthän*? Visst är det hennes hjältinnor Astrid och Ulla som nu har blivit s k "äldre äldre"? Vi minns Astrid från romanerna *Ett ögonblick i sänder*, *Jag reder mig nog* och *Bara lite roligt*.

Ulla fanns i *Det är mycket med det jordiska* och *Fjärrvärme*. (De är utgivna i var sin

samlingsvolym – gå till biblioteket eller ta ner dem från bokhyllan!)

Vi konverserar lite via epost:

– Gerda: Alla mina dagar är din 20:e bok sedan debuten för 61 år sedan. För mig innehåller den "existentiella prosadikter", en genre som kan tyckas ny i din samlade produktion. Har den växt fram under livsresan eller tar vi här del av Gerda Anttis funderingar sedan din föregående bok, 2019, *Här i världen*?

– Ja, visst är det så. Att nya funderingar bygger på de funderingar man redan har, så är det väl hela livet. Och den här boken är en bild av den splittrade mänska vi är idag. En människa som inte vet vad för slags mark hon har under fötterna, hon vågar inte ta ställning, Och den människan fanns också med i förra boken.

– Så man kan väl säga att den bilden behövde jag göra tydligare, detta tänkande, tyckande vacklande jag. Det land som är vad vår partipolitiska bild visar på. Vi som nu, i detta "fria" okrigiska land har så många partier att välja på när vi ska välja styret, och att det mest avgörande för varje parti är något som går tvärs emot de andra partiernas önskemål. Och det för ju med sig ett tvivel, en osäkerhet på var jag själv står? Var ser jag en gemenskap som känns som en bra väg att gå på, som en bro, för mig, som ju känns som en "vanlig människa"?

– Och denna osäkerhet, är det den som gör att en av de vanligaste sjukdomsdiagnoserna idag hos både barn och vuxna, de är psykiska, alltså själsliga symtom, oroligheter, osäkerheter, även om det är så, att den där själen, den talas det mycket sällan om idag, knappt talas det om den ibland vännerna.

– Du har tidigare varit partipolitiskt aktiv i C, men som jag uppfattar det avslutat den verksamheten, kanske med "ålderns rätt"? Men ditt engagemang i livets frågor är obrutet, att döma av årets bok! Följer du samhällsdebatten noga och hur ser din bild av utfallet av det

Forts på s 7 >

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 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

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

> Forts från s 5

nyligen hållna riksdagsvalet ut i synnerhet för pensionärerna?

– Jaa, hur är det med det? Är dagens pensionärer kloka? Har vi inte blivit till en sort som bara kräver mer och mer, också för oss själva: mer pengar och stöd i i alla lägen? Vi är moderna med andra ord, vi lever i tiden.

– Men, om det var nån av de gamla gubbarna eller gumorna som finns överallt och som kan veta ett och annat, om de skulle våga berätta i TV om alla de där som jobbar inom politiken idag och som bestämmer om allt, om de skulle berätta om lönerna de har, om olika företräden de har, inte skulle det bli nån ändring.

– Hur ser "dina dagar" ut, Gerda? Med tanke på din rätt stora läsekrets, och på att vi är många som följt med och läst dina böcker under ganska många decennier vid det här laget, finns det säkert de som undrar: Hur har du det i Kisa?

– Åhh, jag har det så bra, men jag gör inte så mycket. Läser mina tidningar. Går ut och går för att ge fötterna den rörelse de vill ha eftersom de är fötter, och för att mina ögon ska få se hur hela världen finns omkring mig, och det ger mig liv och förstånd varje dag.



Årets bok är en liten, vackert formgiven volym med stort innehåll.

– Och det som är rätt tråkigt är att man inte kan göra så mycket när man är gammal. Det där behovet av att Göra Nånting, det finns i oss ifrån första levnadsdagarna. Se på lilla ungen i barnvagnen, upp sträcks armarna. Så jag gör detsamma, sträcker upp armarna, så gott det nu går, kanske något som fastnar i dem?

– Många författare ser på sina böcker som om det vore deras "barn". När du tittar ut över din "barnaskara", finns det något av "syskonen" som står

dig allra närmast? Eller är alla lika älskade?

– Ja, de är lika verkliga för mig allihop. Men inte begriper jag nu hur jag kunde skriva dem. Så de är som de barn som föds: Hur kom de till världen?

Och ändå ändå så blir det så att det liv vi alla lever i det blir vår största gåta.

Vi som skapar världens alla dagar får inte veta varför, varifrån, varthän?

**Text och bokfoto:
Bengt Magnusson**

Teaterdax!

Du vet väl att du kan köpa teaterbiljetter till Stadsteatern med 20 procent rabatt på ordinarie pris? Soppteatern och Offentligt genrep är dock inte rabatterat.

Anmäl dig digitalt på den här epostadressen: drakenteater@gmail.com, så lägger jag in ditt namn och epostadress på min teaterlista.

Stadsteatern har nyligen presenterat vårens program 2023 och det finns en hel del att botanisera i. Använd "SO Ordinarie" så ser du det rabatterade priset.

Jag som skriver heter Birgitta Althén och är Drakens scenkonstombud. Välkommen med intresseanmälan!

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 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.
- 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

SPF: Regeringsförklaringen

– Det är bra att en äldreminister finns på plats som kan samordna och prioritera seniorfrågorna, säger SPF:s förbundsordförande Eva Eriksson om den nya regeringens om äldrepolitik. Vi saknar dock den oerhört viktiga frågan om äldreomsorgen i regeringsförklaringen.

– Vi gläds åt att vårt krav på en äldreminister har tillgodosetts, och ser med förhoppning på att seniorfrågorna kommer att samordnas och prioriteras. Positivt med ett högkostnadsskydd för tandvården, med särskilt fokus på äldre!

Hon beskriver detta som ett steg i rätt riktning med målen inom sjukvårdsfrågorna, exempelvis vård i tid, fast läkarkontakt och kortare köer.

I detta sammanhang kommer vi att fortsätta trycka på för såväl ett äldre vaccinationsprogram som att avskaffa de övre åldersgränserna inom det nationella screeningprogrammet.



Eva Eriksson. Foto: SPF Seniorerna.

När det gäller de ekonomiska frågorna menar Eriksson att det är positivt att den nya regeringen vill stärka seniorers ekonomi, inleda breda samtal om pensionssystemet och att åldersdiskriminering på arbetsmarknaden ska motverkas.

– Äldreomsorgen måste mycket högre upp på dagordningen än vad som var fallet idag. Från SPF Seniorernas sida kommer vi att granska och följa upp alla frågor och förslag som rör äldre, och se till så att dessa prioriteras av den nya regeringen.

Text: Bengt Magnusson

Socialmedicinska arbetsgruppen

Vår grupp tackar *Cristina Santos*, som gjort ett jättebra jobb för oss under flera år men nu gör ett uppehåll. Vi hälsar *Lena Mannerhof* och *Maria Lindelöv* välkomna till oss, båda med gedigen erfarenhet av vård och omsorg.

Birgitta Borg

För år 2023 planerar vi:

- En gedigen föreläsning om *prostata*, 30 januari kl 14 i Bolinders plan 1, Nya Serafen n b, Bolindersalen. Prostataförbundet centralt och Prostatabröderna lokalt deltar för en kortare föreläsning och för diskussion. Vi återkommer till er med mer information via mail.

- Info om *Läkemedel för seniorer*. Apotekare Anna Ångman från Täby Apotek informerar oss om de restriktioner som finns beträffande vårt läkemedelsintag och var för vi inte bör äta vissa mediciner. Kosttillskottsätandet, är det onödigt eller rent ut sagt riktigt bra? Vi har nu planerat föreläsningen till 8 februari kl 13 på Bolinders plan 1, Nya Serafen n b, Bolindersalen.
- Yoga: se föreningens hemsida: www.spfdraken.se och fliken *Hälsa och omsorg!*

Vi återkommer i Draken nr 1 2023 med ytterligare aktiviteter. Hjärtligt välkomna! /BB



Nytt äldreborgarråd i Stockholm: Torun Boucher (V)

Det blev maktskifte i Stadshuset efter valet 2022 och nu ska stan styras med en röd/röd/grön majoritet. Draken frågar Torun Boucher, V: Hur kommer vi äldre att märka av det under den innevarande mandatperioden?

– Det kommer framför allt att märkas genom att vi sätter de äldres behov i första rummet. Jag är väldigt glad över att vi som första insats i det nya styret kunde gå in och ta tillbaka Sabbatsbergsbyn i kommunal regi. Det var ett boende som missköts allvarligt av en privat aktör och så får det inte gå till. De verksamheter som inte lever upp till stadens kvalitetskrav ska inte få fortsätta med äldreomsorg eller annan välfärdsverksamhet i Stockholm.

– Sen så är äldrefrågor såklart mer än hemtjänst och äldreboenden, även om det i första hand är det som landar på mitt bord. Det är också jätteviktigt att vi jobbar vidare för att Stockholm ska vara en äldrevänlig stad i alla dess former och det handlar om att staden inte bara finns till för de unga eller arbetande.

Kan du berätta lite för oss i SPF Draken vem du är och hur din politiska karriär har formats och vilka frågor du brinner för? Vi vet ju att du även är borgarråd för kulturen, så hur kan det komma sig att de här båda politikområdena s a s samlas i din person?

– Både äldreomsorg och kultur är områden som jag känner mig väldigt trygg i och brinner för, jag har själv många år som kulturarbetare i bagaget och ett engagemang i äldrefrågor som går långt tillbaka. När jag räknar på det så har jag faktiskt spenderat lika många



Torun Boucher är nytt äldreborgarråd i Stockholm. Foto Maurits Otterloo.

år inom kulturen som politiken. Det politiska engagemanget och uppdraget tog över och blev min heltidssyssla för ca 20 år sedan. Jag har bland annat suttit i Kungsholmens stadsdelsnämnd i fem år vilket var ett otroligt roligt uppdrag.

– Jag ser att de här två områdena som jag nu får ynnesten att vara med och styra över både är otroligt sårbara och viktiga, speciellt efter pandemin och med en inkommande lågkonjunktur. Vi måste ta tillvara de insikter som coronapandemin gett oss. Inom äldreomsorgen handlar det mycket om att arbetsvillkoren och anställningstryggheten ska bli

bättre så att omsorgen blir riktigt bra för de äldre. När det kommer till kulturområdet så ska vi se till att stötta det fria kulturlivet genom svårare tider.

Vad förenar - eller skiljer - V i förhållande till samarbetspartierna S och MP gällande äldrepolitiken? Finns det i V profilfrågor i det politikområdet som ni aldrig skulle kompromissa bort?

– Vi är tre partier som står varandra nära, i äldrepolitiken förenas vi av att vilja värna och prioritera välfärden och personalen även i ett svårt ekonomiskt läge. Det handlar bland annat om att erbjuda bra kompetensutvecklingsmöjligheter för all personal. För oss i Vänsterpartiet är det extra viktigt att det inte är vinstintressen utan kvalitet som får styra inom äldreomsorgen. Jag vill se fler verksamheter i kommunal regi och att vi som nu styr i Stockholm på riktigt tar tillbaka kontrollen över välfärden.

– Utmaningen blir att värna de äldre och deras behov i den här tuffa ekonomiska situationen som vi befinner oss i. Jag kommer att jobba hårt för att hålla nedskärningarna borta.

Kan du själv identifiera dig med "äldres problem"? Gamla föräldrar, erfarenhet av vårdarbete, liknande...?

– Jag tycker egentligen inte att det är ett måste att själv vara äldre på den här posten. Mitt uppdrag är ju även att representera alla anhöriga till äldre Stockholmare och alla som jobbar inom området. Med det sagt så har jag också själv erfarenheter med mig, jag är ju knappast yngst i Kommunfullmäktige och jag har t ex en äldre mamma på 85+.

När kommunvalet 2026 står för dörren, hur vill du då att eftermälet ska lyda, om du får titta i din egen kristallkula:-)?

– Att mandatperioden 2022-2026 var den då Stockholms äldre började få se välbekanta ansikten inom personalen i äldreomsorgen igen. Det är viktigt för tryggheten och kontinuiteten

att de som har äldreomsorg faktiskt möter personal som de känner igen och vägen dit är att minimera antalet otrygga timanställningar inom äldreomsorgen. Mitt mål är också att det 2026 ska finnas kommunal äldreomsorg i alla stadsdelsområden i Stockholm.

Hur skapar man en äldrevänlig stad anser du?

– En viktig grundsten är att det aldrig ska vara en begränsning att vara äldre. Man kan inte alltid styra över sin egen hälsa men man ska kunna styra över sin egen tid och vad man lägger den på. Det måste finnas ett bra utbud av kultur och andra aktiviteter som är anpassade för äldre. Det handlar också om fysisk tillgänglighet, att det är lätt att ta sig fram i staden till en rimlig kostnad och att framkomligheten fungerar, att det ska vara plogat på trottoarerna och att man ska hinna över övergångstället innan det slår om och att det inte ska ligga elsparkcyklar och drälla överallt. Men också att det finns aktiviteter och gemenskap där man själv bor. Du ska helt enkelt kunna känna sig delaktig i samhället oavsett ålder.

**Intervjuare:
Bengt Magnusson**



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
LÄRS LÄROSTING

HOS OSS ÄR DET TREVLIKT ATT TRÄNA!



MOTIONSSIM • SENIORGYMPA
ZUMBA GOLD • SPINNING
VATTENGYMPA I 30° VATTEN
FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT
TRÄNINGSRESOR TILL SPANIEN
FÖRELÄSNINGAR OM TRÄNING & HÄLSA
MORGONKLUBBEN MED STYRKETRÄNING
OCH AVSLUTNING MED FIKA



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

”Gemenskapssatsning” mot ofrivillig ensamhet

Den nytilträdde regeringen vill kraftsamla för bättre hälso- och sjukvård och en ökad folkhälsa. I budgetpropositionen för 2023 föreslår regeringen en ”gemenskapssatsning” för att bryta ofrivillig ensamhet.



Acko Ankarberg Johansson är ny sjukvårdsminister på Socialdepartementet. Hon var tidigare riksdagsledamot för KD och ordförande i riksdagens socialutskott.
Foto: Ninni Andersson/
Regeringskansliet.

– Ofrivillig ensamhet, brist på gemenskap och för lite rörelse är allvarliga folkhälsoproblem som medför negativa konsekvenser för människors hälsa och välmående. En gemenskapssatsning för att bryta ensamhet, inte minst hos äldre, finns med i satsningen, säger socialminister Jakob Forssmed.

– Väntetiderna och vårdköerna i Sverige behöver kortas och tillgängligheten till vård förbättras. Vi föreslår nu flera satsningar i syfte att öka antalet vårdplatser, förbättra arbetsmiljön och stärka tillgången till personal med rätt kompetens och ge en mer jämlik tillgång till vård i hela landet, säger sjukvårdsminister Acko Ankarberg Johansson.

Ofrivillig ensamhet är ett samhällsproblem med allvarliga konsekvenser. Ensamhet kan leda till såväl psykiska som fysiska sjukdomar och kosta både mänskligt lidande och stora vårdresurser. Ofrivillig ensamhet ökar också risken för hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, demens och psykisk ohälsa. Den ofrivilliga ensamheten för med sig stora negativa konsekvenser för samhället, särskilt bland äldre, vilket har förstärkts under covid-19-pandemin.

För att stärka folkhälsan och minska konsekvenserna av ofrivillig ensamhet föreslår regeringen en treårig s k gemenskapssatsning, som 2023 uppgår till 300 miljoner kronor. För 2024 och 2025 beräknas också 300 miljoner kronor årligen avsättas för ändamålet.

Av medlen föreslås 145 miljoner kronor 2023 riktas till kommuner och regioner för specifika insatser för äldre genom äldresamtal/hälsosamtal. Samtalen ska framför allt riktas till äldre personer som inte har hemtjänst eller bor i särskilt boende. Från och med 2024 beräknas 100 miljoner kronor årligen avsättas för arbetet.

Regeringen föreslår också att 50 miljoner kronor avsätts under 2023 för att motverka ensamhet bland äldre. Därefter beräknar regeringen att avsätta 50 miljoner kronor per år under 2024 och 2025.

Regeringen föreslår även att idrottsrörelsens arbete med idrott för äldre förstärks med 25 miljoner kronor 2023 och med 50 miljoner kronor per år under 2024 och 2025. Från 2024 beräknas den statliga satsningen på äldres idrottande uppgå till 70 miljoner kronor.

Dessutom föreslår regeringen att ytterligare medel avsätts till civilsamhällets arbete för att bryta ofrivillig ensamhet. Under perioden 2023–2025 beräknas 75 miljoner kronor årligen anslås ändamålet och fr o m 2026 beräknas ökningen till 25 miljoner kronor årligen.

Samtidigt breddas målgruppen från äldre personer till att omfatta även andra utsatta grupper där ensamheten kan vara betydande.

Regeringen avser att överlämna dessa förslag i budgetpropositionen för 2023.

Redigering: BM

Att få män att prata om livet

Äldres ohälsa bottnar inte sällan i upplevd ensamhet, kanske även isolering från omvärlden, avsaknad, förlust, depression. De mörkaste tankar kan uppkomma: grubbel kring existensen och det oundvikliga, som förr eller senare inträffar. Men det finns goda hjälpmedel till hands för att mildra det obehagliga.

–Vi fick se under pandemin hur lite vi som samhälle värnar om äldre, säger Marie Milling i en intervju jag hittar på Hjärnkolls hemsida. Bakom Hjärnkoll står organisationerna som ingår i Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH). Sedan 2015 är det ett riksförbund med regionala föreningar. Det finns en styrelse, och ett kansli som ligger i Stockholm.

Marie jobbar som projektledare för Hjärnkollprojektet Vi pratar om livet – män 70+. Hon har en utbildningsbakgrund som beteen-
devetare med fokus på vuxenlärande. I vårt samtal framhåller hon att självmord är ett stort problem bland äldre:

–Det är inte naturligt att må dåligt som äldre. Förluster i livet kan innebära sorg, men sorg behöver inte betyda psykisk ohälsa. Med kunskap och förståelse om äldres mående kan samhället bidra med mer stöd, både före och under tiden som en person mår dåligt. Det behöver också finnas flera former av stöd än vad det finns idag, både för äldre och de personer som når äldre i sin vardag.

Det är ett stort och viktigt ämne vi talar om, det rör ju själva livet. På Kungsholmen har Hjärnkoll under innevarande höst startat två

samtalsgrupper i ämnet: en för kvinnor 65+ och en motsvarande för män. (Se Hjärnkolls annons sid 18 i förra numret av Draken för detaljer.) De er-

bjuder möjlighet för deltagarna att berätta om sina liv och att lyssna på andras berättelser.

Enligt välkände psykiatriprofessorn och experten på åldrande Ingmar Skoog, finns grupper av äldre som uppvisar högre grad av depressiva symtom och ångest, framförallt personer med bl a lägre utbildning och svag ekonomi.

–När äldre mår psykiskt dåligt ses det ofta som en naturlig del i åldrandet, vilket det inte är, säger Skoog.

–Det innebär ett dubbelt stigma när man som äldre drabbas av eller redan tidigare lever med psykisk ohälsa. Normer och fördomar gör att äldre ofta uppfattas som en homogen grupp och ses på med viss nedlåtethet eller osynliggörs.

Den 11 november arrangerades i ABF-huset i Stockholm slutkonferensen för Vi pratar om livet – män 70+ som pågått åren 2020–2022. De medverkande i projektet delade då med sig av sina perspektiv, kunskaper och erfarenheter från projektet. Marie presenterade resultat och reflektioner – och varför vi idag kan säga att äldre män visst vill prata om livet – om vi ger förutsättningar till det. Draken får återkomma om detta, men se också Draken Kungsholmens hemsida!



Marie Milling, projektledare för Vi pratar om livet – män 70+. Foto: BM.

Text: Bengt Magnusson

Lär mer om Hjärnkoll här:
WWW.HJARNKOLL.SE



Maria Hartley, Baltzaransvarig.



Lena Slotte, äldreomsorgschef
Kungsholmen.

Nystart för Baltzar!

17 procent av Kungsholmens befolkning är 65 år eller äldre. Men äldreomsorgen på vår ö svarar för 46,2 procent av den en och en kvarts miljard kronor som stadsdelsnämnden avsatt i budget för att täcka den offentliga verksamheten för invånarna på ön.

Det gör, såvitt man förstår, äldreomsorgens chef Lena Slotte ansvarig för en lika stor verksamhet som socialtjänsten och fritid-förskola-kultur tillsammans.

– Vi kommer att satsa rejält på vad jag kallar ”det goda måendet”, dvs att erbjuda Kungsholmens 65-plussare aktiviteter och förströelser med fokus på välbefinnande och hälsa. Det kan vara underhållning eller gympa, hälsotester, hjälp med syn- och hörselapparater, säger hon till Draken.

– Så nu kommer vi igen på bred front efter den tråkiga period som pandemin tvingade fram, med alla inskränkningar i det sociala livet!

Äldreomsorgen på Kungsholmen som riktar sig till alla över 65 år, består av hemtjänst, servicehus, vård- och omsorgsboende, dag-

verksamhet, anhörigstöd och något som kallas förebyggande insatser.

Här finns också Baltzars träfflokal, som ligger så centralt i Stockholm som tänkas kan. Verksamheten låg under pandemin i stort sett nere p g a strikt besöksförbud, och den saknades av många.

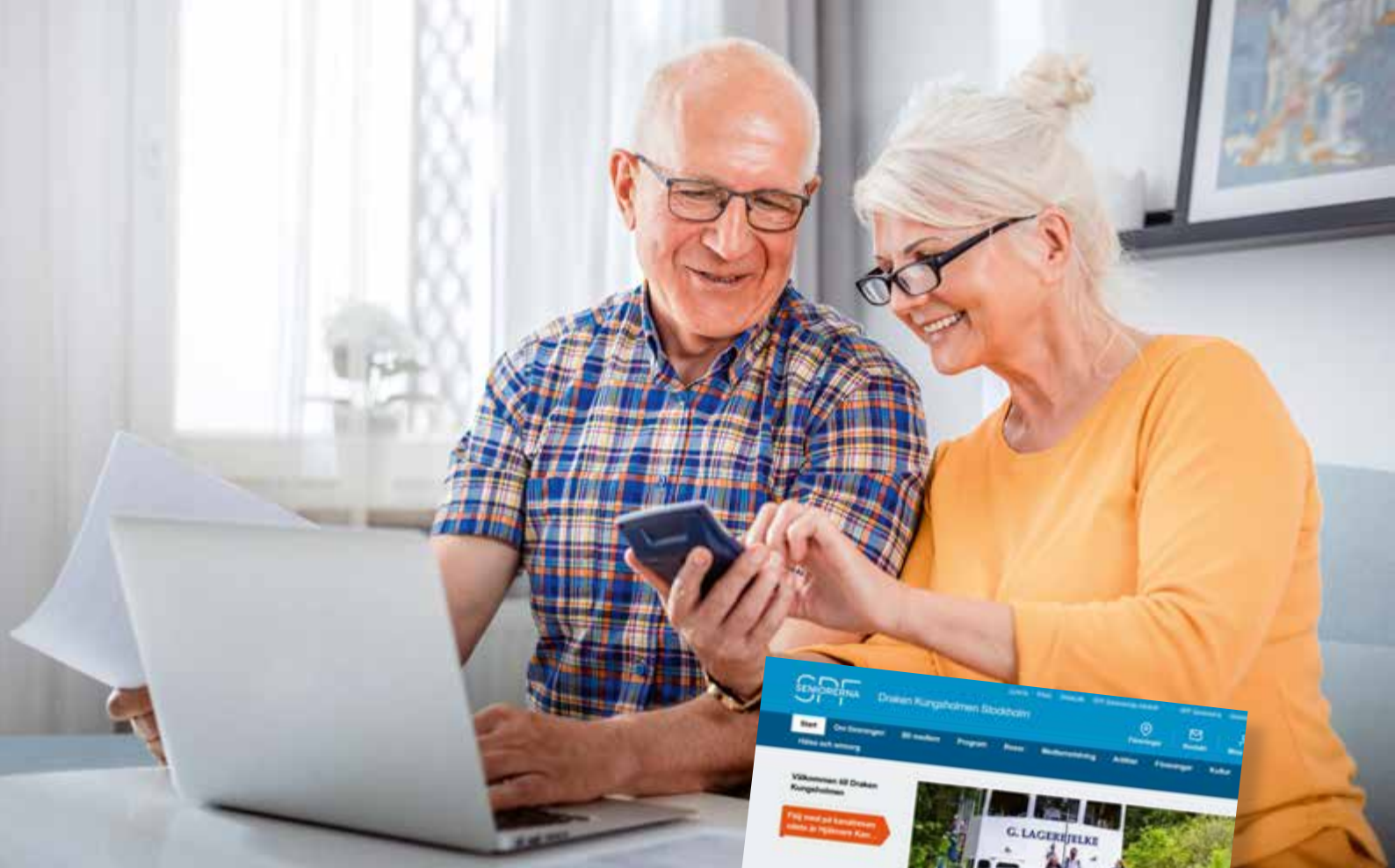
I Baltzar deltar äldre i en mängd olika aktiviteter, man kan låna gästavar, läsa tidningar, spela brädspel, lägga pussel eller fika, äta lunch och umgås. Öppet mellan 10.00 och 16.00. Det har också funnits en försöksverksamhet med yoga, som gick bra, men som nu flyttar till en annan lokal.

Sprillans ny ansvarig för Baltzar är biträdande enhetschef för den förebyggande enheten Maria Hartley:

– Vi återstartar på bred front nu, säger hon till Draken.

Själv är hon rätt ny på Kungsholmen, kommen dit från Lidingö och ett jobb som anhörigkonsulent. Äldres hälsa och anhörigstöd ligger henne varmt om hjärtat och bland de aktiviteter hon vill främja finns matlagning och utflykter tillsammans med Hjärnkoll. Målsättningen är att förebygga psykisk ohälsa och bekämpa ensamheten (se vidare artikeln på föregående uppslag!).

Text och foto: Bengt Magnusson



Välkommen att bekanta dig med SeniorDrakens hemsida!

Hej läsare! Du är troligen medlem i SPF Seniorerna Draken Kungsholmen, en förening för de s k årsrika (som någon har kallat oss). Det är en förening med många fritidsaktiviteter, bl a intressanta studiebesök, resor, motionsaktiviteter. Framför allt får du knyta kontakter med nya vänner!

Birgitta Althén är föreningens webbansvariga:

– Du får som medlemsförmån en tidning, SeniorDraken, fyra gånger per år i brevlådan. Där presenteras – bland allt annat redaktionellt utbud – program för fritidsaktiviteter av alla de slag. Tidningen har också annonser från företag med rabatterade erbjudanden till just dig, säger Birgitta A.

– Men visste du att föreningen också har en s k hemsida på Internet? Om inte, skriv in orden ” www.spfdraken.se” i sökfältet på din Internetläsare (browser, med ett finare ord; det kan t e x vara Google eller Firefox). Då kommer du snart till denna förenings hemsida och finner, att det finns mycket att bekanta dig med! Hon fortsätter:

Vid publicering av varje nummer av SeniorDraken sker en uppdatering av hemsidan.

Dels finns hela numret av din nya papperstidning också i bläddringsbart fullformat: klicka på Medlemstidning i fältet näst högst upp på hemsidan!

Men! Det händer också fortlöpande en hel del i föreningen mellan tidningsutgivningarna! Dessa nyheter presenteras under fliken "Senaste Nytt", som du hittar när du klickar på Start högst upp till vänster på samma fält som Medlemstidning. En viktig funktion är att vi här kan meddela ev. ändringar vad gäller programmen.

Som du förstår: hemsidan och tidningen kompletterar varandra!

– Du har kanske några vänner som på ålderns höst känner sig lite ensamma och skulle behöva lite stimulans och träffa nya människor. Du skulle gärna vilja rekommendera medlemskap i SPF Draken, men det kanske inte är så lätt att beskriva vad vi sysslar med i föreningen.

Då kan du rekommendera dem att besöka hemsidan. Här finns all information i digital form om vår förening: program, fritidsaktiviteter, kultur, hälsa och omsorg och, som sagt, hela tidningen SeniorDraken.

– Om du inte har besökt hemsidan tidigare är det dags att göra ett försök, tycker Birgitta Althén. Klicka dig fram till varje rubrik; det finns många underrubriker och en hel del att läsa. Under rubriken Kontakt (översta fältet vid brevsymbolen) finns en presentation av alla funktionärer och deras ansvarsområden, alla arbetsgrupper, styrelseledamöter och övriga personer.

– Nu har du förhoppningsvis fått en god bild av vad som finns på hemsidan. Rekommendera den till dina vänner och bekanta, så att de blir aktiva medlemmar i föreningen.

– Vår hemsida är en av flera kommunikationsvägar för att hålla medlemmarna uppdaterade om vad som händer i föreningen,

säger Nini Engstrand, ordförande i föreningens styrelse.

– Det är därför viktigt att medlemmarna tar till sig hemsidans möjligheter! Det ska vara självklart för oss att använda sig av hemsidan, som kunskapsbank och för att lära sig mer om föreningen.

– Hemsidan kan också fungera som en inspirationskälla för den som vill få tips om alla aktiviteter som föreningen erbjuder, säger Nini.

**Textredigering:
Bengt Magnusson**

**Jag som är
ansvarig för Drakens
hemsida heter Birgitta
Althén, och du når mig
på epostadress
balthn@gmail.com.
Välkommen
att höra av dig!**

Om Drakens närvaro på Internet

Det goda samtalet och den viktiga kommunikationen är något föreningen ständigt vill utveckla. Vi erbjuder detta i olika former.

Hemsidan är en viktig del i en värld som blir allt mer digitaliserad. Parallellt utvecklas vår papperstidning ständigt. Vi kan erbjuda våra medlemmar och inte minst presumtiva medlemmar olika verktyg för information om föreningens verksamhet, nyheter inom områden som är aktuella för seniorer och möjligheter att interagera med varandra. Föreningen finns förstås även på Facebook. Här finns möjlighet att snabbt interagera med andra.

**Birgitta Thulin, ansvarig för
Kommunikation i SPF Draken**

Fritidsaktiviteter

Vi uppmanar alla hugade spekulanter på aktiviteterna: Hör av er i förväg på angivna telefonnummer och kolla, att aktiviteten verkligen kommer att genomföras! Samordnare för SPF Drakens Fritidsaktiviteter är **Kerstin Levisohn**, telefon 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

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

Boule spelas både inomhus och utomhus. 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 på Prins Bertils boulehall på Djurgården.
Har du frågor kontakta Marie Pierre Labadie 073 264 56 16 eller Ann-Marie Hultqvist, 073 030 81 99

Bowling tisdagar 13.00-14.30 samling 12.45 för lottning och utprovning av skor (vi lånar av bowlinghallen). Plats Bowlinghallen S:t Göransgatan 64. Kostnad 35 kr/serie. Ingen föranmälan. Information lämnas av Kerstin Levisohn 076 103 91 99

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

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

Gubblunk fredagar 10.00. Vi vandrar inom och utanför vår stadsgräns och förflyttar 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

Linedance-kurserna för både nybörjare och fortsättare arrangeras terminen ut.
måndagar 13.-14.30 för fortsättningskursen
måndagar 14.45-16.15 för nybörjarkursen
Plats Hantverkargatan 3H. Information lämnas av Eva Edlund 070 474 20 32

Stavgång i seniortakt Stora Essingen, onsdagar 10.00-11.00. Ta buss 1 till hållplats Flottbrovägen och gå 50 meter 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 på något trevligt ställe. Det sociala är lika viktigt som vandrigen! Eftersom vi ibland åker kollektivt ta med SL kort. Vi samlas innanför dörrarna på Fridhemsplans T-bana uppgång Drottningholmsvägen. Frågor om Tjejlunken besvaras av Marie Pierre Labadie 073 264 56 16, Vivianne Eriksson 070 422 05 85 eller Cristina Santos 076 863 15 59



Under seniordagen träffade vi Dr Göran Murvall, Dr Magnus Eriksson, trubaduren Lars Axelsson och till sist Snoddas och Skansens Jonas Wahlström.

Nyttiga hälsotips, men till slut kom Snoddas!

Den 19 oktober var det dags igen för Kungsholmens seniordag, arrangerad av PRO och SPF Seniorerna på Kungsholmen, stöttad av Kungsholmens stadsdelsnämnd och öppen för alla seniorer. Vi var många som tog oss till lokalen på Bolinders plan. Dagens tema var *Håll medicinen borta. Intressanta föredrag och tillfälle till mingel!*

Dr **Göran Murvall**, specialist i allmänmedicin inledde med "Det goda livet efter 65". Han uppmanade oss att lägga ett gott liv till våra år och inte enbart lägga år till livet. Vikten av att träna sin fysiska förmåga kan inte nog betonas.

Forskning visar att bättre fysik är bra både för kroppen och knoppen. Och det är aldrig för sent att börja röra sig och till och med styrketräna på ett gym. Göran berättade om hur han startat grupper med styrketräning för 90+.

Och de har förutom att få starkare muskler blivit gladare och rörligare. Att träffas i grupp är också ett bra sätt att motverka ensamhet.

Göran piggade även upp oss med ett kort gympapass.

"Lägg ett gott liv till dina år, lägg inte enbart åren till livet"

Efter goda lunchwraps och möjlighet att köpa lotter fick vi träffa Dr **Magnus Eriksson**, legendarisk kvartersdoktor på Söder. Ett bra åldrande kan behöva förstärkas med hjälp i form av teknik och mediciner. Magnus själv beskrev att han upplever det som en intressant resa att bli äldre. Han betonade vikten av en bra primärvård (vårdcentraler) för patienternas bästa och för att avlasta akutsjukhusen och minska köerna där.

Vårdcentralerna ska vara lätt tillgängliga för patienten, som ska stå i centrum och ha en "egen" doktor. *Doktor och patient ska kunna bygga en relation präglad av tillit. Vi ska försöka må så bra som möjligt, röra oss, använda hjälpmedel om de behövs och försöka träffa andra människor. Möten mellan människor skapar positiva effekter.*

Och så blev det dags att träffa **Lars Axelsson**, trubadur, under programpunkten "Gammal och ung sjung, sjung, sjung". Och det fick han oss alla att göra. Musiken ädla känslor

föder, så sant, så sant. Musik är friskvård. Musik är inkluderande eftersom man har roligt tillsammans med andra.

Och musikalisk är man bara man lyssnar på musik någon gång i veckan. Vi kunde konstatera att då var vi alla musikaliska.

Och så blev det dags för **Snoddas** och hans husse **Jonas Wahlström** från Skansenakvariet. Vi fick följa Jonas Skansenliv från det han sprang där som 8-åring och hjälpte till överallt. Han fick många vänner både bland legendariska djurskötare och många, många djur.

Vi fick lära oss att djuren på dagens djurparker inte är vildfångade och att det sker ett stort samarbete mellan parker över hela världen för att rädda olika djurarter. Ett liv på Skansen har givit Jonas många dråpliga minnen. Han delade en del av dem med oss.

Och vem är Snoddas och vad låg i den plåtlåda som Jonas hade med sig? Jo, det var boaormen Snoddas! Jonas och Snoddas gick runt i publiken och lät den som ville klappa ormen. Undertecknads fobi blommade dock upp så jag tryckte mig mot väggen och skakade på huvudet åt erbjudandet om litet "ormkel". *Hjälpte inte att jag vet och förstår att Snoddas är totalt ofarlig och van vid att bli klappad!*

Den här trevliga dagen avslutades med lottdragning och lyckliga vinnare kunde gå hem med resa med Viking Line, fruktkorg, blommor och choklad.

En bra dag blev det. Mycket intressant att lyssna på, sång och skratt. Och inte minst umgänge med gamla och nya vänner.

Text: Birgitta Thulin

Foto: Birgitta Althén



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.



15-årsjubileum 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: 10/2 och 22/2 2023.

14-dgrsresa med härliga bad, spännande utflykter och ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare. 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 omgivningar 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

SPF Drakens resor första halvåret 2023

Thailand - Mae Phim jan-feb 2023

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

Resan 29/1 är fullbokad, men vi tar väntelista.

Resan 10/2 här har vi några platser kvar.

Pris per person: Del i dubbelhytt 21.985:-

Tillägg singelrumstillägg +3.180:-

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



Island Vulkanernas och Sagornas Ö

- med reseledare **13-17 maj 2023**

Utflykter till bla Glaskupolen Pärlan, Haldór Laxness Museum, Geysir, Gullfoss, Tingvalla samt bad i de berömda varma källorna Heitur Pottir. Allt under medverkan av trevliga guider.

Pris: 19.985:- **du betalar 17.985:-** med SPF rabatten.

Tillägg enkelrum +3.580:-



Buss och båt - Hjälmare Kanal 1 juni 2023

Vi åker med buss från Fridhemsplan i Stockholm till Gravudden i Arboga. Där börjar färjeresan genom 9 handdrivna slussar och tar oss 21 meter upp i kanalsystemet. 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. På hemvägen besöker vi Arsenalmuseet utanför Strängnäs.

Pris per person 1.175:- inkl bussresa, guidad båtres, lunch, entré till Arsenalenmuseet ochg busskaffe innan hemresan. Åter i Stockholm vid Fridhemsplan ca 19.00



Bornholm - en spännande övärld - 7-10 juni 2023

Dansk ögrupp i Östersjön mellan Ystad och Polen. Resan går med buss från Stockholm genom det försommarvackra 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.

Pris i dubbelrum 9.895:- vid min 30 personer

Enkelrumstillägg +1.830:-



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

Program november 2022 – februari 2023

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.

Öppet hus på Inedalsgatan 24 för våra medlemmar

Tisdag 29 november 17.00 – ca 20.00. Insläpp fr 16.30
För 100 kr (endast kontantbetalning, ej swish eller kort) får du två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg. Vid anmälan ange vad du önskar dricka: rött vin, vitt vin eller alkoholfritt.

Maxantal: 42 personer

Sista anmälningsdag: Fredag 25 november. Anmälan och ev återbud till spfdrakenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 070-525 07 79.

Jullunch

Tisdag 6 december 12.00 – 16.00 på Blå Porten på vackra Djurgården, Djurgårdsvägen 64.

Ta spårvagnlinje 7 från City till hållplats Liljevalchs/Gröna Lund (ca 10 min) och kort



promenad till restaurangen. Lunchen inleds med varm glögg i trädgården och därefter serveras ett traditionellt julbord. Julöl och kaffe ingår. Övriga drycker betalar var och en själv (1 glas vin kostar 125 kr och öl 0,5 l 88 kr).

Maxantal: 65 personer

Pris: 395 kr

Anmälan senast lördag den 19 november till e-post spfdrakenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 070-525 07 79.

Beloppet 395 kr skall finnas insatt på Drakens plusgirokonto 67 33 16-6 senast måndag 21/11. Ange ditt namn och "jullunch". **OBS! Vid förhinder återbetalas pengarna endast om du lämnat återbud senast detta datum (21/11)** till Inger Larsson, (telefon eller sms)

070-525 07 79, eller spfdrakenprogram@gmail.com. (Har du inte anmält dig före sista anmälningsdag 19

november och vill gå på lunchen kontakta Inger Larsson via e-post spfdrakenprogram@gmail.com, sms eller telefon 070-525 07 79.)

Öppet hus på Inedalsgatan 24 för våra medlemmar

Tisdag 17 januari 17.00 – ca 20.00. Insläpp från 16.30. Maxantal, anmälan och ev återbud se ovan vid program för 29 november!

OBS: ny avgift: 120 kronor, endast kontant betalning, ej Swish eller kort!

Sista anmälningsdag: Fredag 13 januari.

Tisdag 14 februari 17.00 – ca 20.00. Insläpp från 16.30 Maxantal, anmälan och ev återbud se ovan vid program för 29 november!

OBS: ny avgift: 120 kronor, endast kontant betalning, ej Swish eller kort!

Sista anmälningsdag: Fredag 10 februari.

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.

Tisdag 7 februari kl 14.00

Silviasystemen Helen Skedebäck berättar om Silviasystem-utbildningens innehåll och vad det innebär att arbeta som Silviasystem. Utbildningen är en specialistutbildning som fördjupar kunskaper om stöd- och lindrande vård för att främja välbefinnande och

livskvalitet för dem som drabbats av en demenssjukdom/kognitiv sjukdom samt dess närstående. Hon kommer även att berätta om denna utbildningsbakgrund. Helen har i många år arbetat som Silviasystemer och driver en daglig verksamhet i Axelsberg i Stockholm.

Plats: Inedalsgatan 24 Färdstätt: Buss 65 mot Fredhäll, avstigning Kronobergsgatan.

Maxantal: 40 personer Sista anmälningssdag: Fredag 3 februari.

Måndag 27 februari kl 13.30

Besök på chokladfabriken Södertälje
Samling: 13.00.

Adress: Renstiernas gata 12.
Färdstätt: Buss nr 3 till Tjörhovsplan Rundvandring guidade av Ellinor Isaksson, en av ägarna. Besöket avslutas med en liten chokladprovning.
Pris: 220 kr. Betalas kontant på plats (ej kort eller Swish)
Maxantal: 40 personer
Sista anmälningssdag: Fredag 17 februari.
Anmälan och ev återbud till spfdrakenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson, 070-525 07 79.



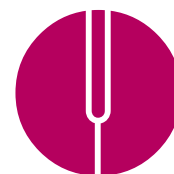
Behöver du hjälp med hörseln?

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, leverantörsberoende & anslutna till Region Stockholm.

Välkommen till oss på Kaplansbacken 5 på Kungsholmen i Stockholm.



HEARING



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM

SENIORRABATT

Nu får du som senior 5% rabatt på ditt köp hos oss tisdagar eller onsdagar.

**Färdig producerade matlådor,
nybakat från vårt bageri
och mycket annat
hittar du hos oss!**

**Parkera gratis i två timmar
i parkeringsgaraget. Du
behöver bara registrera
dig i vår parkeringsklubb!**

**Välkommen önskar
Fredrik och Stefan med personal**



ÖPPET ALLA DAGAR

7-22

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



LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD

*Gäller ej köp på spel, tobak, post eller läkemedel.