



DRAKEN



God Jul önskar Draken

I DET HÄR NUMRET: Årets sista nummer bjuder på julsenap (sid 14) och hemodlad sallat och kryddgrönt (sid 10). Porträttet är den här gången Thorvald Ehn, SPF Drakens eminente kassör, västgöte och halv dalkarl (sid 8). Medicinsk yoga förklaras (sid 17) liksom den nya biografen över Gunnar Ekelöf recenseras (sid 19). Och mycket annat...

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**



Tillvaratag det positiva mitt i allt elände!

Det år som nu går mot sitt slut har varit mycket speciellt. Massmedia har varit fyllda med rapporter om krig, jordbävningar, översvämningar och klimatförsämringar – mer elände än jag upplevt på mycket länge. Det är lätt att känna oro och misströstan och jag tror det är viktigt för oss alla att ändå glädjas åt det positiva, för att få lite balans i tillvaron. Det kan vara en solskinsdag mellan de regniga dagarna, ett samtal från någon nära eller kanske en inbjudan till en kopp kaffe med goda vänner.

Eller varför inte ta del av det vår förening kan erbjuda? Jag är både glad och stolt över den verksamhet som Draken tack vare engagerade medlemmar kan arrangera för våra medlemmar. Det gångna året har inte varit något undantag.

Fritidsaktiviteterna, öppna för alla medlemmar, har löpt på. Årets nyhet, bangolf i Kristineberg startade i juni tack vare Ina Silén Johansson, en succé som fortsatte en bit in i hösten med många deltagare. Jag ser redan fram emot våren på banan!

Kursen i linedance, ett av våra samarbeten med PRO, lockade de danssugna. Prova den, en härlig motionsform, som troligen återkommer till våren!

Vår socialmedicinska grupp arrangerade under hösten en mycket välbesökt föreläsning om diabetes och en kurs i Första hjälpen. Det blev kö till kursen som kommer att genomföras igen vid senare tillfälle. Till våren planeras bl a en föreläsning om testamenten med särskilt fokus på arv till särskullbarn.

Programgruppen arrangerade ett digert program med Drakenträffar, Öppet hus, besök och utflykter. Vår lunchen blev mycket trevlig och som vanligt blir det också en jullunch i december.

De medlemmar som anmält sin mailadress har fått information om årets kvarstående pro-



gram. (Observera en notis på sidan 5 för dem som har använt Com Hems nedlagda epostadress!)

Under många år har Draken tillsammans med SPF St Erik och PRO Kungsholmen arrangerat *Seniordagen Kungsholmen*. Årets dag blev en mycket uppskattad tillställning under rubriken *Ingenting är omöjligt*: mycket intressanta föreläsningar och samtal och slutligen härlig musik bidrog till en spännande dag.

Med vinterns ankomst har säsongsinfluensa och Covid återkommit. De flesta av oss har säkert fått erbjudande om vaccin, en billig försäkring mot allvarlig sjukdom, som jag kommer utnyttja.

God jul och Gott nytt år!

Nini Engstrand

Ordförande i SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Nini Engstrand 073-367 79 52

Redaktör

Bengt Magnusson 072-330 73 13

tidningendraken.spf@gmail.com

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

Annonser

Leif Kaul 070-675 75 65

Karl Ivar Borg 073-954 06 96

Tryck Vällingby Tryckeri, Conny Wik

info@vallingbytryckeri.se

www.vallingbytryckeri.se 08-445 40 30

Draken nr 1 2024 kommer ut tidigast

i vecka 5. Sista manus- och

annonsdatum: 15 januari

Program nov 2023 – jan 2024

Detta nummer av Draken utkommer tidigast i vecka 47 (20-24/11) Vi informerade om aktiviteterna i epostutskick till alla som anmält sin e-postadress till medlemssekreteraren. De redovisas även nedan.

Fredag 24 november 17.00- ca 20.00

Insläpp från 16.30

Öppet hus för våra medlemmar på Inedalsgatan 24

För 120 kr får du två glas vin eller alkoholfritt samt tilltugg. Vid anmälan uppge vad du vill dricka, rött vin, vitt vin eller alkoholfritt.

Betalning: Kontantbetalning eller Swish 070-525 07 79 (ej

kort) Vill ni delta i vinlotteriet kan vi endast ta emot kontanter för lotterna.

Maxantal:

42 personer

Sista anmälningsdag:

Kontakta Inger Larsson för information på telefon eller sms 070-525 07 79

Återbud till spfdrakeprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 070-525 07 79

Torsdag 30 november

14.00-15.00 Samling 13.45

Nobel Prize Museum

- Nobel Center, Stortorget 2

Gamla stan

Guidad visning "Nobelpris som förändrat världen" Pris: 140 kr

Betalning: Kontantbetalning eller Swish 070-525 07 79 (ej kort)

Maxantal: 25 personer

Sista anmälningsdag: Kontakta Inger Larsson för information telefon eller sms 070-525 07 79 Återbud till spfdrakenrogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 070-525 07 79

Onsdag 6 december

11.30-14.30

Jullunch på restaurang Blå Porten

Djurgårdsvägen 64

Lunchen inleds med varm glögg i trädgården och därefter serveras i restaurangen ett traditionellt julbord med de delikatesser som hör ett sådant till. Lättöl, läsk, vatten ingår samt glögg och kaffe. Övriga drycker betalar var och en själv.

Pris: 495 kr. Beloppet skall finnas på Drakens

plusgiro-konto 67 33

16-6 i god tid innan jullunchen äger rum.

Maxantal: 60 personer

Sista anmälningsdag:

Kontakta Inger Larsson för information telefon eller sms 070-525 07 79

Återbud till spfdrakenrogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 070-525 07 79

Onsdag 24 januari 12.00

Ersta Museum, Ersta-

gatan 1 M i det norra porthuset (direkt innanför portvalvet)

Guidad visning

I ett av de äldsta husen på Ersta-klippan ligger Ersta museum, som berättar Ersta diakonis historia.

Välkommen till en resa genom historien, en skildring av diakoni, sjukvård, utbildning, kvinno- och kyrkohistoria. Utställningen innehåller bl a historiska bilder, autentiska föremål, ljudlandskap och framtidsplaner för Ersta diakoni.

Pris: 50 kr Betalning: Kontantbetalning eller Swish 070-525 07 79 (ej kort)

Maxantal: 20 personer Anmälan senast tisdag 16 januari till spfdrakenprogram@gmail.com

eller sms till Inger Larsson 070-525 07 79 Återbud samma adress som ovan.



Programgrupp

Inger Larsson (ansvarig) 070-525 07 79, Christina Santos 076-86315 59, Yvonne Sundström 070-371 13 12.
Aud Sjökvist (adjungerad) 076-771 54 10.

Vi har föranmälan till Programgruppens alla aktiviteter. Vi vill helst ha anmälningarna via e-post eller sms 070-525 07 79 (via telefon endast i de fall du inte kan anmäla på annat sätt). Du kommer alltid att få en bekräftelse på din anmälan med besked om du fått en 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**.

Se hit, Com Hem-användare!

Ett antal av Drakens medlemmar har haft sin e-post hos comhem.se registrerad. Då Com Hem blivit uppköpta fungerar därför inte en epostadress som slutar på @comhem.se längre.

Vi är tacksamma om ni nu anmäler er nya e-postadress till oss inom SPF Draken på draken.spf@gmail.com. Tack! /Red.

Kom förbi på tårta den
1 december, för nu firar vi 5 år!

Och välkommen på ett föredrag om styrketräning & balansträning för seniorer!

Kom och lyssna på Kristoffer Sjöberg som har mer än 10 års erfarenhet av seniorträning, den äldsta han tränat var över 100 år!

Hur hänger styrka & balans ihop, och varför är det så viktigt med styrketräning ju äldre vi blir?

Måndag 4 december kl. 14.30

Anmäl dig till föredraget genom att ringa eller skicka ett mail.

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

activage®



Fritidsaktiviteter

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

Aktiviteter – tider – platser – anmälan

Activage och SPF Drakens Kungsholmen

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

Akvarellmålningen har kommit i gång igen. En grupp som träffas en gång i månaden onsdagar 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. Intresserad! Kontakta Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99 så får du veta mer.

Bordtennisen ligger fortfarande nere på grund av brand. Förhandlingar pågår om en ny byggnad att kunna spela i. För närmare information kontakta Sten Luther Eriksson 073 084 79 26.

Boule spelas både inomhus och utomhus. Utomhus så länge vädret tillåter på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden. måndagar 10.00-12.30, onsdagar 10.00-12.30, fredagar 14.30-16.00 Inomhus onsdagar 14.00-16.00 i Prins Bertils boulehall på Djurgården. 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. Vi börjar med lottning och utprovning av skor (vi lånar av bowlinghallen) Plats S:t Göransgatan 44. Kostnad 35kr/serie. Ingen föranmälan behövs. Vi gör ett uppehåll mellan 12 december och 9 januari. Information lämnas av Kerstin Levisohn 076 103 91 99

Bridge Fyrverkarbacken torsdagar 12.30 Kontakta alltid först Lil Danielsson, 070 656 32 91

Bridge Essingen tisdagar 10.00 Kontakta alltid först Barbro Glanzberg 070 728 39 05

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

Linedancekurserna Vårterminens kurser startar 9 januari. Höstens fortsättningskurs fortsätter som vanligt på måndagar 13.00-14.30 Höstens nybörjarkurs fortsätter måndagar 14.45-16.15. Inga nya kurser börjar under våren. Plats Hantverkargatan 3K. Kostnad 300 kr för nybörjarkursen, samma kostnad för fortsättningskursen. Har du frågor eller funderingar besvaras de av Eva Edlund 070 474 20 32 eller via epost.edlunde54@gmail.com.

Minigolfen återupptas när minigolfbanan i Kristineberg öppnar. Kontaktperson Ina Silén Johansson 070 714 79 36

Tjejlunken fredagar 10.00. Vi vandrar c:a 1 tim och avslutar med fikapaus på något trevligt ställe. Det sociala är lika viktigt som själva vandringen! Eftersom vi ibland åker kollektivt ta med lämpligt betalmedel. Vi samlas innanför dörrarna på Fridhemsplans T-bana uppgång Drottningholmsvägen. Ingen föranmälan behövs. 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.

Drakens socialmedicinska arbetsgrupp

Vi har nu planerat höstens och vinterns aktiviteter och har även planer för början av 2024. Vi hoppas ni kommer finna en del som passar er.

Äntligen har vi fått tag på en lärare i **Första Hjälpn för seniorer**, dvs vad kan och ska vi göra vid ett plötsligt olycksfall/sjukdomsfall av allvarligt slag.

Den 10 november hade vi första föreläsningen med leg sjuksköterskan **Pernilla Hildebrand Borg** i Baltzar träfflokal. Den blev fulltecknad direkt och vi har nu väntelista på sex deltagare! Nästa tillfälle: slutet januari/början februari!

Medicinska yogan är redan i full gång nu. Har ni intresse att delta så hör av er till **Maria Lindelöf**, epost maria@livsstilsforum.se eller telefon 070-1494241.

Gynekologiska frågor behöver vi seniora kvinnor få mer vetskap om. Vi har lyckats få docenten i gynekologi **dr Folke Flam**, verk-

sam på Cevita vid S:t Görans sjukhus. Han tar upp frågor som: framfall, inkontinens, sveda och värk samt östrogenbehandling.

Tid: tisdagen den 28 november kl 14. Lokal: Nya Serafen Bolindersalen, Bolinders plan 1 nedre botten(hiss). Ingen föranmälan behövs.

Planer inför 2024

- Leg fysioterapeut berättar för oss hur vi kan undvika vissa allvarliga tillstånd av balansrubbnings, rygg- och led-smärtor, fallskador osv.
- **En medicinsk föreläsning** hur vi undviker högt blodtryck, flimmer, fladder och hjärtsvikt? Pacemaker, hur fungerar den och vilka personer får den?
- **Jurist** svarar på frågor om **testamente / arv** bl a till särkullbarn.
- Hur förebygga risker för **återkommande minnesluckor?** "Fem-finger"-metoden bedrivs bl a på Stockholms sjukhem.
- Samt även **Medicinsk Yoga** och **Första Hjälpn**.

OBS! Se vår information via e-post och Drakens hemsida www.spfseniorerna.se

Birgitta Borg, AG Socialmedicin

Leffe blir ny annonscoach

Möt Leif Kaul, SeniorDrakens nye annons säljare! Han efterträder Lasse Roxtorp, som trappar ner och fokuserar på reseverksamheten. Kalle Borg kvarstår dock i annonsteamet. Se närmare i redaktionsrutan sid 3!

Leif arbetade som säljare av pappersprodukter i 30 år av sitt yrkesverksamma liv. Han är urstockholmare, född på Kungsholmen och



har nyligen återvänt hit efter att ha bott i Johanneshov. Kaul är ett namn med tyska rötter. Spänstig, håller sig i trim, och är en hejare på minigolf. Ja, det var han som var Drakens omslagspojke i förra numret!

**Text och foto:
Bengt Magnusson**



Thorvald var miljöförvaltningens ekonomichef i 28 år. Med 200 anställda omkring sig förstår man att hans revir var både brett och djupt.

En siffermänniska med hockeyintresse

Möt mannen som håller SPF Drakens ekonomi vid god vigör. "Kassör" är hans blygsamma titel i förteckningen över styrelseledamöter. Men bakom den benämningen döljer sig flera funktioner. Kanske "ekonomichef" bättre beskriver saken?

Vet ni var Vartofta ligger? Nä, tänkte väl det, men när Thorvald Ehn uttalade detta orsnamn på frågan om var han föddes klack det till i minnet på intervjuaren. Där hade denne nämligen bytt tåg många gånger i sin ungdom (vi talar 50-tal här) på vägen från Jönköping med destination Tidaholm (och tvärt om).

Då vet ni att vi befinner oss i (numera) Västra Götalands län söder om Falköping och en bit österut mot Vättern.

Vartofta hade en lanthandel när Thorvald var liten (han är född 1941) och den drevs av hans föräldrar. Skola fanns det också, men det var i den större tätorten Falköping, en knapp mil bort, som skolgången fullbordades.

Till folkhögskola

Nästan. För Thorvalds vidkommande hägrade ytterligare studier med ekonomisk inriktning. Den ambitionen tillfredsställdes på Leksands folkhögskola, där han examinerades 1971 efter två års studier (förkunskaper gjorde att han kom in i åk 2 direkt).

– Jag är en siffermänniska, säger Thorvald, siffrorna ligger lättare för mig än bokstäverna. Leksand satte djupa spår i honom, på ett sätt som ännu manifesteras varje gång ortens berömda hockeylag spelar match. Han har årskort för Leksands IF:s hemmamatcher och natten innan vi träffades på ett näringsställe vid nedre Fleminggatan kom han hem vid ettiden. Då hade han kört de 26 milen efter matchen mot Timrå (som LIF vann med 4–1).

Flytt till huvudstan

Efter Leksand blev det flytt till Stockholm och en yrkesframtid började stakas ut. Thorvald har ägnat sina krafter åt offentlig förvaltning i alla år, Stockholms stad för att vara precis. Han tog avsked med pension 2007 och klockade alltså in 36 år. Idag bor han i Älvsjö.

Hans första arbetsplats var nykterhetsvårdsförvaltningen, men efter ett antal administrativa renodlingar (eller sammanslagningar) kom det sig att han via socialförvaltningen avancerade till den förvaltning som blev hans huvudsakliga arena: Miljöförvaltningen.

Där var han ekonomichef i 28 år. Med 200 anställda omkring sig kan man ju lätt begripa att Thorvalds revir var både brett och djupt.

Staden utvecklades

– Det här var en period med en enorm utveckling av staden, säger Thorvald. Jag fick se allt på nära håll, satt ju med på nämndsammanträden osv, kom i nära kontakt med politiker och de högre tjänstemännen.

Jo, han var ju själv en av dessa ”högre”, så det förstår sig att han hade en centralt belägen åskådarplats – kanske som i en VIP-loge på en idrottsarena?

– Det fanns många engagerade politiker i Stadshuset men den jag själv imponerades mest av var Ingemar Josefsson, S, miljöborgarråd under min tid (och senare gatuborgarråd). Han gick ju vidare till Riksdagen, men i staden gjorde han en stor insats. ”I den här förvaltningen är vi ganska överens politiskt”,



Vår SPF-avdelning vilar i solida händer finansiellt, säger Thorvald Ehn.

brukade han säga. Som ordförande i Miljöförvaltningen var han mycket bra.

– En ung politiker som debuterade i sammanhanget hette för övrigt Per Bolund!

– Jag gjorde 28 budgetar och lika många bokslut. Vi bytte Visst, jag blev ”ett med jobbet”, och hade vid sidan av det och mitt idrottsintresse inte mycket tid över för annat.

Draken och ekonomin

I SPF gick han med 2009 och han har ansvarat för Drakens ekonomi sedan 2011. Jag använder Visma bokföringssystem ”Ekonomi”.

– Hur mår Drakens ekonomi?

– Jodå, det mår väl rätt bra, det stora bekymret för verksamheten ligger i att det är så svårt att få tag i lokaler för olika aktiviteter. Några siffror:

– Vi får ca 66 000 kr av Stadsdelsnämnden i bidrag och ett verksamhetsbidrag från kommunstyrelsen på 60 kr/medlem för dem som är skrivna i vårt område. Efter avdrag till förbundet hamnar den intäkten också på 66 000 kr. Sen har ju tidningen annonsintäkter också. Det känns, som om vår SPF-avdelning vilar i solida händer finansiellt!

**Text och foto:
Bengt Magnusson**

FRÅN VÅR EGEN ODLING
Obesprutat, dagsfärskt och smaksrikt



Gabriel Elison Kalman, medarbetare i Maxi Lindhagens frukt- och gröntavdelning, jobbar med den nya inhäusodlingen. Här erbjuder han "hemkörd" koriander och basilika!

Grön odling i Lindhagen

Stockholms enda Ica Maxi-butik inom tullarna och Drakenannonsören i Lindhagen bestämde sig för att bli självförsörjande på bladgrönt.

De valde en stark in-store-lösning från Swegreen (se vidare swegreen.se/news/ny-skordar-vi-pa-ica-maxi-lindhagen, och tack för lån av text).

Från frö till planta

Samarbetet mellan Swegreen och Ica Maxi Lindhagen innebär att butiken nu kan erbjuda egenproducerade grödor, odlade från frö till färdig planta inne i butiken.

– Öppningen av vår butiksodling har tagits emot väl av kunderna. Många står utanför kassorna och fotograferar odlingen. De frågar nyfiket vad det är och blir nyfikna på att smaka grödorna, säger handlaren Fredrik Rister (tidigare porträtterad i Draken nr 4/21).

Med den digitalt övervakade, klimatsmarta butiksodlingen kan nu Ica Maxi Lindhagen dagligen, året runt, erbjuda sina kunder nyskördade, dagsfärska och klimatsmart odlade örter och sallater, som dessutom inte har transporterats för att nå butikshyllan.

Stoppade i butiken

– Flera kunder har kommenterat att de blir överraskade av den stora smaskillnaden jämfört med andra grödor. Många i personalen blir stoppade i butiken av kunder som säger att de är förvånade över hur mycket godare våra egenodlade sallater är jämfört med traditionellt odlade, säger Fredrik.

– Nu när odlingen varit igång ett tag så märker jag att många, särskilt personalen på Frukt & Grönt-avdelningen som jobbar i odlingen dagligen, är enormt stolta över vår egen odling. Det känns verkligen roligt!

**Textredigering och foto:
Bengt Magnusson**



Vi stödjer forskning för ett friskare liv

Tack vare gåvor, donationer och testamenterade tillgångar ger vi lovande forskare möjligheten att utveckla sina idéer som förbättrar behandlingar och förebygger sjukdomar.



Det var givande att få föreläsa hos er på Kungsholmens seniordag. Jag vill särskilt tacka för att ni skänkte intäkten från ert lotteri till Svenska Sällskapet för Medicinsk Forskning, SSMF. Er gåva bidrar till nya medicinska upptäckter. Är du nyfiken på att få veta mer om SSMF får du gärna höra av dig till mig.

Mejla till annakarin@ssmf.se eller ring **070-278 43 72**.

Varmt välkommen att även besöka oss på webben, där kan du ta del av medicinska rön, givarberättelser och klura på quiz, www.ssmf.se.

Anna-Karin Andersson



SVENSKA SÄLLSKAPET FÖR
MEDICINSK FORSKNING

GRUNDAT 1919



Emil Grönvall, finfin jazzgitarrist.



SSMF presenterades av Anna-Karin Andersson.



Eva Kullgren är ensamseglare.

Uppiggande programpunkter på årets Seniordag

Seniordagen är ett samarrangemang mellan PRO Kungsholmen och SPF Seniorernas på Holmen två avdelningar med stöd från Stadsdelsnämnden. Temat den här gången var Ingenting är omöjligt. Bolindersalen blev välbesökt och programmet var medryckande.

Den här dagen – 26 oktober mellan 10 och 15 – interfolierades med musikaliska framträdanden av musikerna i Erik Linder & Co som rundade av dagen med scenshow, Den missade jag, dock lyssnade jag med behållning till gitarristen Emil Grönvall! Lottförsäljningen florerade, bokbord hade åtgång.

Medicinforskning

Vi fick en presentation av Svenska Sällskapet för Medicinsk Forskning, som åtminstone för mig var nyttig eftersom jag hade klen kunskap om dess existens. Anna-Karin Andersson, kommunikatör i det trehövdade kansliet, berättade med inlevelse om Sällskapet, nu

inne på sitt 105:e år. SSMF, en ideell förening, politiskt och religiöst obunden, verkar för att ge stöd till medicinsk forskning. De har sedan 1919 gett tusentals forskare möjligheten att bedriva vetenskapliga studier, och låter de mest lovande forskarna fritt få utveckla sina vetenskapliga idéer med övertygelsen om att frihet och kreativitet genererar nya medicinska genombrott. Läs mer på ssmf.se!

Ensamseglande

Sen var det dags för Kajsa Kavat i skepnad av ensamseglaren Eva Kullgren att berätta om sina bravader på Medelhavet, Atlanten och diverse floder i såväl Europa som Sydamerika. Oj, vad den kvinnan har tagit sig fram för egna segel och med hjälp av tillfälliga och hyggliga bekantskaper längs seglatsen! Man flämtade, utmattad av den i överkant långa framställningen, den gick i hamn efter en timme...

– Med böckerna vill jag förmedla hur inget är omöjligt, sa hon på tal om de barnböcker hon skrivit om sina strapatser.

Hon talar om fördomar hon säger sig ha



Anders Wallensten (t h) estradsamtalade med Peter Sikström.

Anders Wallenstens nya bok.

Pubdatum 2024

Vi träffas på Tullen,
Hantverkargatan 26,
kl 15 den 9/1, 6/2, 5/3,
2/4, 7/5 samt 4/6.

Väl mött!
Sen blir det sommarlov...

stött på under sina seglingar: att hon inte kunde, att det var för farligt det hon gjorde... Nåväl, så skönt att hon fick förmånen att visa att Kvinnor Kan!

Livsgåtan – löst?

Var har jag hört namnet Anders Wallensten? Jovisst ja, det var ju han som ersatte Anders Tegnell ibland i TV under det inledande skedet av pandemin när Folkhälsomyndigheten informerade. Sen drog han sig tillbaka från detta och har ägnat sig (bland annat!) åt att skriva böcker.

Han är läkare och nu aktuell med sin andra bok, *Livsgåtan - öka din lycka och nöjdhet med modern forskning och gammal visdom* (Bonnier Fakta). Där går han på djupet med frågeställningar om hur man skapar lycka och välbefinnande i livet baserat på forskning. Hans filosofiska grunder bygger på stoicism och buddhism.

– Är ett *hälsosamt* liv verkligen hela sanningen och grunden till hur nöjda och glada vi blir? Svaret är givetvis nej!, och därför vill jag i *Livsgåtan* ge fler perspektiv. Med bättre kun-

skap om vad som påverkar lycka och nöjdhet i livet kan vi göra bättre val.

– Jag har länge själv funderat över vad som är värt att sträva efter för att leva ett liv jag blir riktigt nöjd med, och det var anledningen till att jag från början ville skriva boken, säger Anders.

Bokens avslutas med sammanfattande råd och innehåller flera handfasta tekniker. Till exempel för hur man kan komma ur ett dåligt humör, hur man skapar minnesvärda stunder och hur man stärker sina relationer.

Om de här tingen samtalade han med SPF:s generalsekreterare Peter Sikström på estraden i Bolindersalen. Detta var en i särklass värdefull programpunkt som grep i vart fall mig. Existentiella frågor behandlade med värme och allvar och understundom humoristiska infall. Anders bok kanske kan bli din julkupp som mottagare eller givare? För 229 kronor kan du inhandla den på nätbokhandeln Bokus!

**Text och foto:
Bengt Magnusson**

Julsenap med sting!

Denna senap är stark och den är ett måste i vår familj! Satsen här räcker till oss och till våra två barns familjer. Den går jättefort att göra och är en bra julklapp i sista sekunden.

Blanda i en tjockbottnad kastrull:
2,5 dl tjock grädde, 2,5 dl senapspulver
(= en stor burk Colman's senapspulver) och drygt 1,5 dl socker.

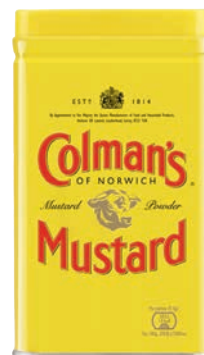
Låt detta koka upp och rör hela tiden, för det bränns lätt vid. Tag kastrullen av plattan när det bubblar och rör i 1 msk konjak. Häll upp på burkar, senapen tjocknar sedan.

Birgitta Jonsson



Läs vidare om senap!

Många av oss minns Colman's senap från yngre dagar – och den lever fortfarande i högsta grad! Som pulver och som "blöt" senap. Att den har funnits sedan 1814 då Jeremiah James Colman från Norwich i Norfolk (östra England) startade sin senapstillverkning säger väl allt. Där sker den än, i nära samarbete med lokala odlare, berättar matvaruföretaget Arvid Nordquist på sin webbsajt. Surfa till www.arvidnordquist.se/smaka/. En bit ner på sajten hittar du vidare läsning och tips om senap, recept och andra läckerheter! /Red.



Boka tid hos våra gynekologer

Läkarvillan S:t Görans sjukhus 08-120 755 00

cevitacare.se Remissfritt

Vanlig patientavgift och frikort gäller



GynStockholm



PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING



Heat Asplunden

Hemlagad lunchbuffé
på Kungsholmen!

Välkommen Heat!



Vi har pensionärspris!
Läs mer på vår hemsida.

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

Insyn och påverkan?

Jag funderar, tycker och tänker. Vad händer på Kungsholmen, när det gäller hemtjänst, äldreboende, grönområden och parker osv?

I varje stadsdel ska det finnas ett pensionärsråd, som är knutet till stadsdelsnämnden, den som ansvarar för kommunal förskola, äldreomsorg, stöd och service till personer med funktionsnedsättning, skötsel av parker, socialpsykiatri, individ- och familjeomsorg, konsumentvägledning samt fritids- och kulturverksamhet.

Det dagliga arbetet utförs av stadsdelsförvaltningen, som ansvarar för olika delar. På Kungsholmen sköter Äldreförvaltningen äldreomsorgen. Ytterst ansvariga är de politiska partierna i stadsdelsnämnden.

Stadsdelsnämnden har ett pensionärsråd knutet till sig, Stadsdelsnämndens Pensionärsråd, SPR, som är ett rådgivande organ för överläggning, samråd och ömsesidig information mellan företrädare för pensionärerna på Kungsholmen och Essingeöarna, stadsdelsnämnden och stadsdelsförvaltningen i frågor som berör äldres levnadsförhållanden.

Vilka sitter i SPR? Jo, pensionärsorganisationerna på Kungsholmen, dvs SPF Draken, SPF St Erik och PRO som föreslår representanter till rådet. Dessa väljs sedan av stadsdelsnämnden. SPF Drakens representanter hittar du på sidan 22 i denna tidning.

Vad gör SPR? Rådet får fortlöpande rapporter om utvecklingen av äldreomsorgen på Kungsholmen och yttrar sig över remisser, som berör eller påverkar äldres liv och situation. Det kan vara frågor om hemtjänst, äldre-

boenden, parker mm. Rådet eftersträvar god kontakt mellan omsorgstagare och utförare inom äldreomsorgen. Och håller koll på den aktuella situationen inom frågor av intresse för seniorer.

Genom rådet har äldre invånare inflytande och insyn i allmänna frågor som rör våra levnadsförhållanden. Rådet fungerar även proaktivt och tar initiativ till förbättringar i stadsdelen. Rådet informerar pensionärsföreningarnas medlemmar via pensionärsföreningarna. Så du som vill ha insyn och möjlighet till påverkan: hör av dig till dina representanter i SPR! I vårt uppdrag ingår att göra din röst hörd till stadsdelsnämnd och -förvaltning!

Avslutningsvis: vi på Kungsholmen har en välfungerande äldreförvaltning! Samarbetet mellan stadsdel och SPR fungerar mycket bra. Vi kan vara stolta över den mängd bra initiativ som vidtagits inom vår stadsdels äldreomsorg och lett till en bättre omsorg och trygghet för seniorerna på Kungsholmen.

Vi har kunnat konstatera i kontakter med andra pensionärsråd att Kungsholmen ligger i framkant när det gäller utveckling inom äldreomsorgen.”

SPR arbetar ständigt för att öka dialogen mellan seniorer och stadsdel. Så hör av dig om du känner att du vill veta mer och påverka!



**Birgitta Thulin,
v ordförande
SPF Draken och
ledamot i SPR
Kungsholmen**



Så här kan en "sittande" yoga/andningsövning se ut. Gruppen samlas i ett rum i Baltzarkomplexet, Nya Serafen.

Medicinsk yoga och medveten andning

Socialmedicinska gruppen (se sid 7) har ett intressant utbud som handlar om kroppsreaktioner på bl a stress. Yogaläraren och andningspedagogen Maria Lindelöf håller i detta.

Maria anser att vi nutidsmänniskor har förlorat kontakten med kroppen:

Det låter kanske bakvänt med tanke på alla gym och yoga-studios här i stan. Alla vet ju att motion, grönsaker, frukt och tid för vila är A&O för kropp och själ. Men vägen från att bekvämt tillbakalutad bläddra igenom en fitness-tidning till praktisk handling går omvägar över hamburgare, pizza, lösgodis, chips, datorspel och videofilmer. Skräpkulturen ger många negativa konsekvenser.

Snabb hjälp

En trött och överhettad hjärna vill ha snabb hjälp, *den behöver energi nu!* Det är här vi går i fällan och trycker i oss processad mat i olika former eller oengagerat slötittar på streamade serier i timmar, resonerar Maria. Detta ger bara tillfällig lindring! Snart signalerar hjärnan igen energi nu!

Adrenalin- och kortisolpåslaget ökar och hjärnstressen är ett faktum. Antingen är vi *ON*, dvs på högvarv, eller *OFF*, utslagna i soffan. Något mellanläge existerar inte. Lösningen är att vi skapar en livsstil där vi varvar *aktivitet och vila*, hävdar hon och listar en utveckling:

Kamp är ett konstant spänt tillstånd – fysiskt och mentalt – som utgår från stresstankar att

Forts s 18 →

→ Från s 17

”jag måste hinna, jag måste klara av och jag borde ha gjort det bättre”. Ingen tid för reflektion och återhämtning.

Kollaps innebär uttömda energiförråd, fysisk och psykisk utmattning, känsligmässig likgiltighet.



Maria Lindelöf leder övningarna.

Aktivitet utgår från självförtroende och tillitstankar att ”jag har kompetensen, tiden räcker till, det kommer att gå bra”.

Vila innebär aktiv avspänning - ett yoga-pass, en långpromenad, en god natts sömn ger ny energi som tillgodoser våra emotionella och andliga behov.

Medveten andning

Vi har förlorat kontakten med själen, säger Maria. Idag finns det människor som bara kan sova när TV:n står på. Tystnaden kan vara ett hot och skapa ångest.

I kroppen lagras allt vi trycker ner: vår längtan, våra känslomässiga behov, vår sårbarhet. Vi har en själskropp eller en kroppsjäl – allt hänger ihop.

Den medvetna andningen är bron mellan kropp och själ. I vårt dagliga liv verkar det som om andningen bara är till för att underhålla kroppen. Men vi kan förbättra vårt välbefinnande med stöd av medveten andning. Och medveten andning ger alltid omedelbar effekt på energinivån.

Räddaren i nöden

Man får betydligt mer fysisk energi när man andas långa djupa andetag. Medveten andning

motverkar spänningar och stress och en sund andhämtning har en omedelbar inverkan på stressnivån. Det är vägen igenom när man vill lära sig att handskas med sina känslor. Så fort du kommer ihåg det, möt känslan med medveten andning, dvs andas igenom känslan istället för att hålla fast vid den eller projicera den på omvärlden.

Idag tycks det inte finnas så mycket tid över för ett inre rum, såvida du inte själv skapar det, anser Maria, ett inre rum varifrån vi kan hämta ny energi! Det är här som österländsk visdom om vår inre läkningsförmåga dyker upp som en räddare i nöden.

**Textredigering och foto:
Bengt Magnusson**

Sex goda skäl att göra yoga, dvs energiträna

1. Energiträning ger mer energi än vad den kräver.
2. Du blir medveten om vad du och din kropp behöver.
3. Avslappning är invävd i träningen så den går inte att smita ifrån.
4. Du utgår från din egen förmåga. Din egen upplevelse är det centrala.
5. Du får en kick under träningen, en kick som varar längre än du tror.
6. Du kan ta med träningen in i vardagen. Börja andas djupare, använd ett enkelt mantra för att hindra orostankar och andas ut den negativa stressen.



Tomtar i Vasaparken

Har ni inte sett Sven-Harrys utställning av jultomtar vid Vasaparken tycker jag ni ska ta med barnbarnen dit och kolla! Den är verkligen värd ett besök, både rolig och lärorik. Mina två barnbarn i närområdet hade kul och dessutom var det pysselverkstad den dagen.

I Tomteparaden (stänger 14 januari) visas verk av våra mest folkkära konstnärer som Elsa Beskow,

Carl Larsson, John Bauer, Jenny Nyström, Haddon Sundblom och Per Åhlin tillsammans med kända totemålare, ikoner, julbockar och fotografier av de samiska familjer vars renar blivit en del av mytologin runt tomten.

Drakens omslagsbild är tagen på utställningen av skribenten!

Text: Bengt Magnusson

Ekelöf avklädd

*En värld är varje människa, befolkad
av blinda varelser i dunkelt uppror
mot jaget konungen som härskar över dem.*
Ur Färjesång, 1941

Citatet är ett av dem som länge följt mig. Du har säkert ett annat – eller samma? Jesper Högström har nog också sitt favoritcitat, det vet jag inte, men han har skrivit en bok, nyss utkommen på Weyler förlag: *Minnet och rädslan: En biografi över Gunnar Ekelöf*. I sitt förord säger han:

”Detta är, väl att märka, en biografi, inte en litteraturvetenskaplig eller litteraturhistorisk skrift.”

Och visst är det så. På 600 täta sidor (utan illustrationer, exklusive notapparat, mm) följer han vår störste 1900-talsskald i fotspåren med en intensiv nit, för att inte säga blåslampa. 29 kapitel listar alla årtal mellan GE:s födelse 1907 och bortgång 1968.

Alltså: GE:s liv in i minsta pinsamma detalj – och jag menar minsta! Finns inte en malör i hans liv som är för liten för Högström att redovisa, och boken skulle lika gärna kunnat heta En rucklares väg (efter Stravinskijs opera, inspirerad av Hogarthmålningar). Jag slår upp på måfå (sid 293):

”Men då och där /Göteborg, 1941/ hanterade han smärtan på det vanliga sättet. Han tog in på Strand i Göteborg – ’fruktansvärt olycklig och inom kort nedsupen’, berättar ögonvittnet Ivar Hjortén...”

Eller (sid 488, år 1959): ”Dynamiken var den ständiga. Ekelöfs sociala ångest fick honom att tillgripa alkohol, alkoholen fick honom att bete sig på ett sätt som förvärrade

hans sociala ångest, både på grund av blamagerna han gjorde sig skyldig till och på alkoholens rent fysiska effekter.”

Visserligen redovisar Högström även ljusare moment och inslag i hans liv – bilder från det sista äktenskapet med Ingrid Flodqvist skänker läsaren värme och sympati med personen GE. Men de mörka, förödmjukande, groteska detaljerna i levnadsskildringen dominerar, och jag frågar: var detta nödvändigt att redovisa bara för att man kunde?

Högström har, på sitt sätt rätteligen, hyllats för sina fynd i brev och andra dokument, som han har grävt upp under idoga arkivstudier.

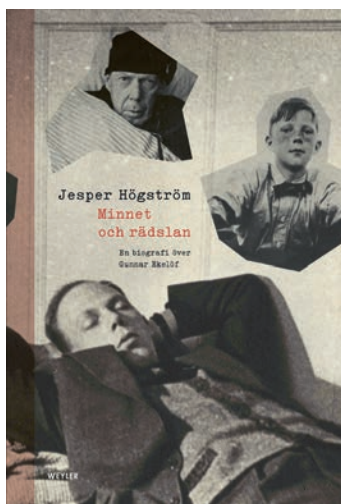
Borde dessa aktstycken ha förblivit okända för en läsande allmänhet? Det är frågan som har diskuterats på längden och tvären delvis i skuggan av kultursidornas större diskussion om sk ”autofiktio”. Blir vi, som älskar Ekelöfs poesi och har levt med den under lång tid, bättre läsare av hans dikter, måste vi känna till GE:s missbruk i alla detaljer?

Visst var karl’n alkis, men måste detta ristas på våra nä-

sor? Det gjorde inte hans sympatiskt inställda och skonsamma tidigare levnadsskildrare, Carl Olov Sommar (1989), Olof Lagercrantz (1994). Ej heller Anders Olsson (1997) i sin fina översikt av GE:s diktning, betitlad *Gunnar Ekelöf*.

”På sätt och vis är det den första överhuvudtaget som vågar se olika sidor av nationalklenoden”, säger förlaget i sin presentation av *Minnet och rädslan*. Nej, det är den inte alls. Men läs den, för all del – på egen risk!

Text: Bengt Magnusson



Jesper Högström:
Minnet och rädslan – En biografi över Gunnar Ekelöf
Weyler förlag 2023
Pris i nätbokhandel: ca 250 kr

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564

Program

Resor

Plusgiro 32 04 61-7

Plusgiro 67 33 16-6

Plusgiro 67 20 86-6



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

Kontakt och postmottagare

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

Valberedning

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

Revisorer, ordinarie

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

Resor

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

Hemsida

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

Pensionärsrådet, SPR

Ordinarie

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

Ersättare

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

Programgrupp

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

Fritidsaktiviteter

Kerstin Levisohn, samordnare 076-103 91 99

Socialmedicinsk arbetsgrupp

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

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

Medlemssida

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



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

Vad medför medlemskapet?

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

Vänmedlemskap

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

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

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

Gruppförsäkringar

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



DAGS ATT BYTA BOSTAD?

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

08-522 301 00 info@karlssonuddare.se

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



BOKA NU! Endast 5 pl. kvar!
Jul- och Nyårsresa 17/12
PERFEKT RESA för bl.a. D IG SOM
RESER ENSAM - Först till kvarn!



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

Badparadiset Mae Phim

– och som alltid med kunniga reseledare och guider.

2023: 17/12 - **en 17-dagars jul-av och nyårsresa**. 2024: 5/1, 17/1, 29/1, 11/2 o. 23/2*

14-dgrsresa med härliga bad, spännande utflykter och ett Mecca för fisk- och skaldjursälskare. Endast 26.985:- (inkl. er rabatt)+ miljöskatt med flyg fr Sverige, med möjlighet till förlängn. med 6 alt. 12 dagar (*förutom 23/2 då flygpriset är 500:- lägre) för endast 4.900:- resp. 9.400:-/pers. i dbl- rum inkl. frukost och middagar + merkostnad till flygbolaget. Enkelrumstillägg 3.180:-.

(Jul- och Nyårsresan 17/12, se pris och program på www.ckresor.se)

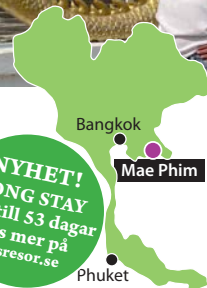
SPECIAL!
BOULE OCH VANDRING
I THAILAND
29 januari 2024

På resan den 29/1 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 vandringstrutter i Mae Phims omgivning- ar och alla våra gäster är välkomna att följa med på dessa vandringar.

Res med
SPF och få
2.000:-
RABATT!

16-års-
jubileum
för våra
Mae Phim
resor!

NYHET!
LONG STAY
upp till 53 dagar
Läs mer på
ckresor.se



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.ckresor.se

Aktivitet:

- Chi gong/jympa varannan morgon

Med Skagenspecialisten
CK:s Resor som reseledare

Skagen 20-23 maj -24

Upplev den unika kombinationen av
att bo i Skagen och få privatvisning av
Skagens Museum och Anchers hus.

Dag 1 Avresa från Stockholm på morgonen och med lämpliga pauser anländer vi Göteborg där vi tar Stena Lines färja till Fredrikshamn. Väl framme i Skagen gör vi ett besök i anrika Höjen, Gammelskagen, och ser bl.a. dess berömda solnedgångsplats samt tar en promenad på kullerstensstranden innan vi checkar in på Skagen Motel.

Dag 2 besöker vi Grenen tillsammans med vår lokalguide Hanne och gör därefter en stadsrundtur. Under dagen besöker vi också "Den Tilsandede kirke" och åker sen tillbaka till Skagen där det blir tid på egen hand. På eftermiddagen besöker vi sen det spännande Oddecentrat ute på Grenen som visar allt om hav, natur och sandflykt. På kvällen besöker vi Skagens kyrkogård och de mest berömda Skagenmålarnas gravplats. Dagen avslutas med en tvårätters middag på restaurang Folden i Skagens centrum.

Dag 3 börjar med något unikt: En för oss privat vis-

Pris endast
8.485:-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg
1.590:-



ning av Hanne på de båda största museerna, Skagens Museum och Anchers Hus! – Detta gläder oss speciellt eftersom det ofta är olidlig trängsel på ordinarie öppettider.

Därefter blir det ett besök på f.d. Svenska Sjömanskyrkan med information om dess verksamhet och fika med kaffe och bulle. Här efter är det tid på egen hand i Skagen. De som vill återbesöka museerna är det gratis inträde denna dag. På kvällen återsamlas vi och åker till restaurang De To Have med sin spektakulära utsikt. Innan vår tvårätters middag med Skagenspätta som huvudrätt blir vi underhållna av medlemmar i Drachmannsällskapet.

Dag 4 Vi börjar dagen med att köra ut till Kandestederne och "öknerna" innan det är dags för hemresa, även den med Stena Line från Fredrikshamn till Göteborg och vidare med buss till Stockholm.

Vi bor på Skagen Motel, det enda hotell nära Skagens centrum där alla rum har dusch och toalett



I priset ingår:

- Bussresa, bro- & vägavgifter
- Övernattning underhållna av
- Frukostbuffé
- Middag dag 1 och 2 (exkl dryck)
- Guidad privatvisning på Skagens museum och Anchers Hus
- Besök i f.d. Skagens Sjömanskyrka inkl. förmiddagskaffe
- Drachmannaffon samt utfärder till Grenen, "Den Tilsandede Kirke" och "Öknerna"

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

Anmälan till Lars Roxtorp, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com
eller till Lou-Lou Hoekstra-Skoog, 073-5893545, lou-lou@live.se

SPF Drakens resor 2024

Thailand - Mae Phim Januari 2024

Vi börjar året med Thailand och DRÖMORTEN MAE PHIM med 1 st 14 dagars resa - avresa 29/1 2024 med special vandring och boule.

Pris per person: Del i dubbelrum 26.985:-

Tillägg enkelrumstillägg +3.180:-

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



Sigtuna - Sigtunastiftelsen med konsert i Mariakyrkan

Måndagen 15 april 2024 - Idé och produktion: Linnéa Sallay

Avfärd från Fridhemsplan kl 09.00 - åter ca kl 18.00

Sigtunastiftelsen är en helt unik miljö, den måste upplevas.

Linnéa Sallay, operasångerska och guide, ansluter till vår buss på Fridhemsplan. Vi inleder med ett besök på Sigtunastiftelsen där vi serveras kaffe/smörgås/kaka. Därefter visning och rundvandring.

13.30 Lunch på Sigtuna Stadshotell. Därefter avrundar Linnéa dagen med en konsert, sång och fiol.

Deltarantalet är max 30 personer, så boka snarast.

Pris: 1.450:- Läs mer under resor på hemsidan



Skagen – Danmarks konstnärstad

20-23 maj 2024

Vi åker med buss från Stockholm genom den vackra försommaren till Göteborg. Färja till Danmark och massor av konst- och naturupplevelser med proffsiga guider. Vi bor på centralt hotell. Återresan sker med buss från Göteborg till Stockholm.

Läs mer under resor på hemsidan

Pris: 8.485:- pp i dubbelrum, Enkelrumstillägg: 1.590:-



Buss och båt - Kinda Kanal - 31 maj 2024

Vi åker med buss kl 07.30 från Fridhemsplan i Stockholm till Linköping. En kort promenad till Tullbron där fartyget M/S Kinda ligger, avgång kl 10.00. Efter ombordstigning serveras kaffe och smörgås, samt lunch ca kl 12. Så börjar vår dagstur utmed Kinda kanal till Hamra, övre sluss där vår buss väntar ca kl 13.20.

Resan bjuder på fina naturupplevelser med kulturhistoriska platser, små insjöar och vackra jordbrukslandskap. Kanalresan tar drygt 3 timmar och vi har hjälp av kunnig guide. Vi passerar 9 slussar och ankommer Hamra kl 13.00. På resan hemåt mot Stockholm gör vi en bensträckare på någon trevlig plats.

Åter i Stockholm vid Fridhemsplan ca 17.00

Läs mer under resor på hemsidan.

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



OBS!

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

Alla ni som vill boka eller fråga om resor eller beställa programblad, hör av er till oss
Reseombud i SPF Draken: Lou-Lou Hoekstra-Skoog 073-589 35 45 lou-lou@live.se
Lars Roxtorp 070-646 91 33 larsroxtorp@gmail.com

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.