



Foto: Birgitta Jonsson

**Medlemmarna i SPF Seniorerna Draken Kungsholmen kallas härmed till årsmöte
onsdag 28 februari 2018 kl 13.00 i församlingssalen, Parmmätargatan 3.**

Utförlig kallelse på sidan 13.

Läs om alla nya aktiviteter på sid 9–13. Observera särskilt
Fråga doktorn! på sid 13 och lämna gärna in frågor.



Bilaga: Kalendarium

Studiecirklar och kultur

Våren 2018 Draken

www.sv.se/stockholm • 08-679 03 70 • stockholm@sv.se



FOTO

Lokal på Södermalm.
Ledare: Elisabeth Landberger

Systemkamera – nivå 1
4 ggr | 1 895 kr | mån 10-12.30 | start 26/2

Systemkamera – nivå 2
4 ggr | 1 895 kr | mån 10-12.30 | start 26/3

HANTVERK

Silversmide i Vasastan
8 ggr | 3 250 kr | tis 18-20.30 | start 30/1
Vasastan
Ledare: Cecilia Zedendahl

Silversmide och emaljering
Lör-sön 3-4/3 | 2 600 kr
10-16 | Vasastan
Ledare: Cecilia Zedendahl

HÄLSA OCH LIVSSTIL

Lokal: Alviks Kulturhus om ej annat anges.

Line Dance, olika nivåer
12 ggr | 570 kr | tis f m start 30/1

Lättgympa
12 ggr | 710 kr | tor 9.30-10.30 alt 11-12
start 1/2

Qigong
12 ggr | 1 190 kr | tor 10-11.30 | start 25/1

Magdans för seniorer
10 ggr | 1 350 kr | tor 10.30-11.45 | start 15/2
Enskede

MUSIK

Lokal på Södermalm.

Musiklyssning och konserter
8 ggr | 1 380 kr | mån 14-16.30 start 5/2

Symfonins tidiga historia
8 ggr | 1 380 kr | mån 10.30-13 start 5/2

Från Brahms och Wagner till Mahler och
Debussy
8 ggr | 1 380 kr | ons 10.30-13 start 7/2

SJÖLIV

Förarintyg navigationskurs
4 ggr | 2 975 kr | lör-sön 9-16 | intensiv
datum 10-11/3 och 24-25/3 | Södermalm

SKRIVA

Lokal på Södermalm.

Att skriva roman- och novellmanus
7 ggr | 2 450 kr | ons 14-16.15 | start 7/2

Skriv om ditt liv
7 ggr | 2 450 kr | tors 14-16.15
varannan vecka | grund | start 8/2
7 ggr | 2 450 kr | tors 14-16.15
varannan vecka | forts | start 1/2

SLÄKTFORSKNING

Lokal på Södermalm.

Nyfiken på släktforskning
Introduktionsföreläsning.
Ons 31/1 | 250 kr | 13-15.30

Släktforskning – kurser på olika nivåer
Olika dagar och tider

SPRÅK

Franska
Olika nivåer på Östermalm, torsdag, och
Bromma, måndag.

Spansk litteratur och konversation B2
10 ggr | 1 075 kr | tis 9.30-11 | start 6/2
Östermalm

Teckenspråk Nybörjare
8 ggr | 2 280 kr | tis 17-19.30 | start 20/2
Södermalm

TEATER

Lokal på Södermalm.

Seniorteater, grund
10 ggr | 2 590 kr | tors 13-15.00 | Start 15/2

Teater 50+ – Kombattanter och gubbar
6 ggr | 1 550 kr | tis 14.30-16.30 | varannan
vecka start 13/2

FÖRELÄSNINGAR

Lokal: Biografen Victoria, Götgatan 67

Se på mig!
Beata Arnborg har skrivit den första biogra-
fin över Zarah Leander
Onsdag 21/2 | 220 kr | 13-ca 15

Safari i Zimbabwe
Följ med Jesper Brandt till Zimbabwe, med

Victoriafallen och Hwange Nationalpark.
Onsdag 28/2 | 220 kr | 13-ca 15

Två Korea, två världar
Vart är Nordkorea på väg och är ett förenat
Korea möjligt? Föreläsning med Jörgen
Fredriksson.
Onsdag 7/3 | 220 kr | 13-ca 15

Det andliga i konsten
Göran Ståhle fokuserar på abstrakta konst-
närer och deras väg till en andlig konst.
Onsdag 21/3 | 220 kr | 13-ca 15

Pre-Rafaeliterna – Friedrich –
Hammershöi – Strindberg
Göran Ståhles föreläsning bygger på utställ-
ningar som visats på Nationalmuseum under
2000-talet.
Onsdag 18/4 | 220 kr | 13-ca 15

ANDERS HANSERS NYA FILMER

Lokal: Biografen Capitol, S:t Eriksgatan 82

Benny Andersson och Orsa Spelmän 30
år
Onsdag 14/3 | 220 kr | 13-ca 15

Malte – en karl för sin hatt
Onsdag 11/4 | 220 kr | 13-ca 15

FÖRFATTARSAMTAL VÅREN 2018

Lokal på Södermalm.

Solja Krapu-Kallio
Torsdag 14 februari, 100 kr, 18-ca 19

Göran Everdahl
Torsdag 8 mars, 100 kr, 18-ca 19

Anna Fredriksson
Torsdag 26 april, 100 kr, 18-ca 19

Anmälan och avanmälan

Kontakta Katarina Wicksell,
08-679 03 74 eller
katarina.wicksell@sv.se

Kom ihåg att avanmäla dig om du
fått förhinder till en kurs eller ett
kulturarrangemang.

DRAKEN

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564

Plusgiro 32 04 61-7

Plusgiro Program 67 33 16 - 6

Plusgiro Resor 67 20 86-6

Styrelse

Birgitta Borg , ordförande	070-731 71 98	borgarnab@gmail.com
Nini Engstrand , v. ordf	073-367 79 52	anine1946@gmail.com
Eva Söderbärj , sekreterare	073-983 85 82	esoderbarj@gmail.com
Barbro Glantzberg , kassör	08-695 01 54	spfdrakenekonomi@gmail.com
Inger Larsson , program	070-525 07 79	spfdrakenprogram@gmail.com
Anna Söderström , medl.sekr.	08-656 56 30	annasoderstrom6@telia.com
Birgitta Jonsson , Draken	070-226 70 97	
Birgitta Thulin	076-827 00 19	spfdraken@gmail.com
José Silva	070-999 94 03	gittanthulin@gmail.com
	08-580 359 62	070-539 72 63
		jmartasilva@gmail.com

Kontakt och postmottagare

Birgitta Jonsson, 076-827 00 19
spfdraken@gmail.com
Norr Mälarstrand 26, 112 20 Stockholm

Valberedning

Anders Karlberg, sammankallande,
kalma@telia.com 070-212 05 20
Birger Redmo 070-883 28 75
birger@redmo.se
Solveig Hornbeck, 070-242 47 22
solveig.hornbeck@gmail.com

Revisorer, ordinarie

Thorvald Ehn 08-19 37 71
thorvald.ehn@telia.com 070-946 71 81
Krister Berinder 070-327 36 55
krister.berinder@gmail.com
Revisor, ersättare
Göran Hiller 070-319 08 65
goran.hiller@gmail.com

Pensionärsrådet, SPR
Ordinarie

Birgitta Dangården, v ordf 070-292 51 73
Anders Lidbeck 070-537 08 84
Hélène Sturzenbecker 070-699 12 48

Ersättare

Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
Anna Söderström 08-656 56 30

Resor

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

Hemsida

www.spfdraken.se
Birgitta Althén 070-263 47 06
balthn@gmail.com

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Birgitta Borg 070-731 71 98

Redaktör

Birgitta Jonsson 076-827 00 19

Annonser

Lars Roxtorp 070-646 91 33
Karl Ivar Borg 073-954 06 96

Annonsspriser:

Sista sidan färg: 4 000:-
Helsida fyrfärg: 3 500:-
Halvsida fyrfärg: 2 000:-
Kvartssida fyrfärg: 1 000:-
Tryck Vällingby Tryckeri - en del av Färg-
tryckarn 08-445 40 30,
info@vallingbytryckeri.se
www.vallingbytryckeri.se

**Draken nr 2 2018 kommer ut i vecka
12 2018. Manusstopp 19/2 2018.**

Medlemssidor

För alla typer av medlemsärenden vänd dig alltid till medlemssekreteraren
Anna Söderström, 08-656 56 30, 070-226 70 97,
annasoderstrom6@telia.com



Sedan förra numret av Draken har vi fått 22 nya medlemmar.

Vi välkomnar er i vår förening och hoppas att ni kommer att trivas!

De nya medlemmarna kommer att inbjudas till möte med styrelse och funktionärer.

*Du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte kan meddela Anna Söderström,
 att du vill bli kallad till nästa möte.*

Bli medlem du också!

Medlemsavgiften är 250 kr.

Vad vinner du på medlemskap?

Du kan delta i föreningens träffar, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang. Du får vissa rabatter och förmåner, se sid 5.

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.

Vänmedlemskap

Du som är medlem i en annan SPF-förening kan också 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 **Anna Söderström, se ovan.**

Gruppförsäkringar

Information Loolie Lind, 08-751 05 69, 070-306 18 90

Som medlem har du möjlighet att teckna gruppförsäkringar för liv och olycksfall vilka är billigare än individuella försäkringar. De första tre månaderna som ny medlem i SPF Seniorerna omfattas du av ett premiefritt försäkringsskydd i Skandia och därefter erbjuds du att teckna gruppförsäkringar (livförsäkring och olycksfallsförsäkring) där. För att teckna livförsäkring måste du vara mellan 60 och 70 år vid inträdet. Men alla, oavsett ålder, kan teckna olycksfallsförsäkring

som ersätter kostnader i samband med olycksfall samt ger ersättning vid invaliditet. Mer information hos Skandia, **0771-55 55 00** eller på **www.skandia.se/spfseniorerna**. Alla medlemmar är också kostnadsfritt anslutna till en **kollektiv olycksfallsförsäkring vid föreningsaktiviteter**. Om du skadar dig under (eller på väg till eller från) någon av våra aktiviteter kan du få ersättning - begär blankett från SPF Seniorernas förbundskansli, 08-692 32 50.

!!! Viktigt om hemförsäkring när annan har nyckel till ditt hem !!!

Detta gäller även dig i äldreboende!

Du som har lämnat dina nycklar till någon utanför familjen t ex till larm, hemtjänst eller annan personal och du som släpper in städhjälp eller hantverkare i ditt hem - kontrollera hur din hemförsäkring gäller och vilket stöldskydd du har i dessa fall. Hos en del försäkringsbolag gäller försäkringen inte

alls, hos andra gäller den visserligen men bara om du har allrisktillägg. OBS! Du som har **beviljad hemtjänst** och som valt Ifs hemförsäkring genom SPF Seniorerna har skydd mot stöld. Man rekommenderar dock ändå att kunderna tecknar allriskförsäkring för att vara skyddade vid alla typer av intrång i bostaden.

SPF Seniorerna på nätet

Välkommen till **www.spfdraken.se**, vår hemsida med information och reportage från våra aktiviteter, från distrikt och förbund. Jag önskar synpunkter, nya idéer och även reportage från våra aktiviteter från er medlemmar. Skriv några rader, bifoga ev foton och maila till mig, **balthn@gmail.com**.

Birgitta Althén

Draken har en e-postlista för meddelanden och inbjudningar till medlemmarna. Den som vill vara med ska anmäla sig till listan på **spfdraken@gmail.com**.



Draken har också en egen facebookside
SPF Seniorerna Draken
Kungsholmen.

Stockholmsdistriktets medlemsförmåner

Förbundets förmåner finns i Senioren och på **www.spfseniorerna.se**

AuktionsHuset Metropol, 08-673 48 80

www.metropol.se

B1 a rabatter och kostnadsfria värderingar

Länsförsäkringar, 08-562 834 00

www.lansforsakringar.se/stockholm

Rabatt på försäkringar och årsavgifter.

Ortopedservice, 08-21 23 23

www.ostockholm.se. 10 % rabatt på skor.

Sankt Eriks Begravningsbyrå, 08-120 930 10,

www.sankteriksbegravning.se. Förmånliga rabatter på byråns redan innan låga priser

Smart Seniorkort ger tillgång till hundratals rabatter och förmåner. Det ingår kostnadsfritt i ditt medlemskap! Om du inte fått kort beställ det på 08-410 426 10 eller **www.smartsenior.se/aktivera**. För att kortet ska bli gratis välj 36 månader och uppge rabattkoden **SPFSTHLM**. Kontrollera att det står "0" i varukorgen.

Stockholm Medical Office, 08-545 816 70

www.stockholmmedicaloffice.se

Rabatt på åldersanpassad hälsokontroll.

Strömma Turism & Sjöfart AB, 08-587 141 10

www.stockholmsightseeing.se

50 % rabatt vissa turer okt-maj.

Tidningen **Senioren** har en trevlig hemsida, **www.senioren.se**, med nyheter, debatt och spel m.m. Twitterkonto @Seniorentwit och facebookkonto @tidningenseniore.

Stockholmsdistriktet, 08-720 77 30

Torsgatan 37, 113 62 Stockholm,

må - to 9.30 - 16.00, fre 9.30 - 14.00

lunchstängt 11.30 - 12.30

www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/. E-post **info@spfstockholm.se**

SPF Seniorerna Förbundskansliet

08- 692 32 50 må – fre 9.00 - 15.00

Lunchstängt 12.00 – 13.00

Box 225 74, 104 22 Stockholm,

Besöksadress Hantverkargatan 25 B, 6 tr

www.spfseniorerna.se; info@spfseniorerna.se

ReseSkaparna, 08 – 94 40 40,

www.reseskaparna.se/spf

Kultur- och temaresor med förmånliga SPF-priser.

Birka Cruises, 08-702 72 00, www.birka.se

Alltid specialpriser. Uppge koden SPFSTO.

Lotus Travel, 08-545 188 40, www.lotustravel.se.

Rabatt på många resor, bokade via Lotus Travel. Kod SPF vid bokning.

CK:s Resor, christer@ckresor.se

Rabatt på resor i lugnt tempo. Skagen, Island, Thailand, Minnesota och Färöarna.

BokaNerja, 08-559 26 178

www.bokanerja.se. Rabatt på resor.

Tallink Silja Line, 08-88 21 40,

www.tallinksilja.com

Rabatt vid vissa kryssningspaket.

Viking Line 08- 452 40 00, www.vikingline.se

Specialpris vissa datum, kod **SGSEN**.

Vid dagskryssning med Rosella från Kapellskär är anslutningsbuss el -båt gratis. Kod **PARTNER**.

SPF Seniorerna har samverkansavtal med rabatt hos **Studieförbundet Vuxenskolan**



St Petersburg och Moskva 23-28/4 med SPF Kungsholmen.

Från tsarens huvudstad till dagens huvudstad. En spännande resa till två världsmetropoler med lite olika karaktär: St Petersburg där kulturen står i centrum och Moskva som alltmer utvecklas till ett av världens ledande affärscentra.

Resan startar i Peter den Stores skapelse, St Petersburg där vi bl.a. besöker Eremitaget med Vinterpalatset samt Katarinapalatset med Bärnstensrummet.

Vi tar sedan tåget till den myllrande affärsstaden Moskva. I Moskva besöks Kreml med Livrustkammaren, Röda Torget och Tretiakovgalleriet.

Pris 9 650:-. I priset ingår: Flyg t/r, helpension, svensktalande guide och alla entréavgifter enligt dagsprogrammet.

För frågor och anmälan kontakta Lars Roxtorp SPF Kungsholmen
tel: 070-646 91 33, e-post: larsroxtorp@gmail.com
Teknisk arrangör: Iventus

Rundresor och kryssningar med flyg och svensk reseledare.

Kuba runt

14 dagar. Avresor: 14/3 och 27/3.
Pris fr. 33 850:-

Kubas höjdpunkter

13 dagar. Avresa: 25/2. Pris fr. 30 850:-

Colombias höjdpunkter

13 dagar. Avresa: 16/2.
Pris fr. 32 850:-

Centralamerika

14 dagar. Avresor: 8/2, 8/11.
Pris fr. 43 850:-

Albanien-Makedonien-Bulgarien

11 dagar. Avresor: 7/4, 5/5, 23/6, 22/9. Pris fr. 18 850:-

Vinresa Albanien-Kosovo-Makedonien

8 dagar. Avresor: 19/5, 15/9.
Pris fr. 15 950:-

Kroatien-Slovenien

8 dagar. Avresor: 25/4 och 22/9.
Pris fr. 15 850:-

Kiev weekend

4 dagar. Avresor: 12/4, 26/4, 10/5, 17/5, 12/7, 6/9, 20/9. Pris fr. 6 450:-

Vitryssland

8 dagar. Avresor: 18/6 och 10/9.
Pris fr. 14 850:-

Transsibiriska järnvägen med Mongoliet och Peking/Shanghai

17-20 dagar. Avresor: 8/4, 10/6, 8/7, 12/8, 2/9 och 16/9. Pris fr. 29 850:-.
Inkl. Shanghai fr. 33 850:-

Serbien-Kosovo-Montenegro-Kroatien-Bosnien

11 dagar. Avresor: 6/5, 9/9, 7/10.
Pris fr. 19 850:-

Kaukasus

Rundresa i Armenien, Georgien och Azerbajdzjan.

17 dagar. Avresa: 7/9.
Pris fr. 30 850:-

Kryssning St Petersburg-Moskva

10 dagar. Avresor: 18/5, 6/6, 25/6, 21/8, 9/9 och 18/9.
Pris fr. 14 350:-

Persiens pärlor

9 dagar. Avresor: 23/3, 30/3, 6/4, 13/4, 12/10, 19/10, 26/10, 2/11.
Pris fr. 18 850:-

Sidenvägen - Samarkand

9 dagar. Avresor: 12/4, 20/4, 4/10.
Pris fr. 16 850:-

Georgien

9 dagar. Avresor: 11/5, 14/9.
Pris fr. 15 850:-

Georgien vinresa

9 dagar. Avresa: 21/9.
Pris fr. 17 850:-

Moldavien och Transnistrien med vinfestival

5 dagar. Avresa: 4/10.
Pris fr. 9 750:-

Kryssning Moskva-Astrachan

Kryssning längs floden Volga till den ryska kaviarens huvudstad Astrachan vid Kaspiska havet.

14 dagar. Avresa: 11/9.
Pris fr. 23 850:-

Turkmenistan-Uzbekistan-Tadzjikistan-Kazakstan-Kirgizistan

21 dagar. Avresor: 11/4, 12/9, 19/9.
Pris fr. 42 850:-



www.iventustravel.se
08-651 45 23

ÄLDREKONTAKT – vad hittar man på där?

- Jag visste egentligen ingenting om Äldrekontakt förrän jag fick tillfälle att med egna sinnen uppleva en "äldrekontakt" och träffa dess verksamhetschef *Therese Gyll*, som tillsammans med *Jenny Zander* inbjöd *Nanna Berg* och mig som gäster.

- *Äldrekontakt* började som en generös tanke hos familjen Gyll om att minska ensamhet hos äldre. Många äldre lever isolerat och man skapade en infrastruktur som bryter isolering och ensamhet genom något så enkelt som fika-träffar. Det blev verklighet år 2008, genom frivilliga krafter. Idén kommer från England, "Contact the Elderly", där man så klart bjöd in till tea parties.



Nanna Berg, Jenny Zander och Therese Gyll

- Värdfamiljer turas om att under två timmar en söndagseftermiddag/månad bjuda på kaffe, bullar och en trevlig pratstund. Det sätter guldkant på tillvaron och man mår bra av att kunna träffas tryggt, öppet och utan fördomar. Sociala talanger och självkänsla upprätthålls. Volontärchaufförer skjutsar dit och hem. - Intresset är stort och växer stadigt för denna kontaktform. Antalet fikagrupper har fördubblats årligen sedan starten och idag finns 55 aktiva grupper i våra större städer. Föreningen arbetar också med att öka kunskapen om problem kring äldres ensamhet. Många unga ställer upp som chaufförer och värdar. Att träffa äldre på ett naturligt och kravlost sätt är några av skälen till engagemanget. Många av värdfamiljerna har sina mor- och farföräldrar på långt håll och värdesätter kontakterna på grund av att vår tillvaro annars är så ålders-segregerad.

- Dessa träffar betyder allt för mig, säger Nanna Berg spontant, 87 år och bosatt på Lidingö. Hon kan inte tänka sig en tillvaro utan kaffestunderna och ser fram emot dem varje månad. En känsla som hon delar med många andra.



- Det finns många anledningar till varför många äldre inte kan eller orkar leva fullt ut. Fysiska krämpor, nedsatt hörsel och syn är några hinder, mentala trösklar och ångslan inför "nytt" är några andra.

- Äldrekontakt kompletterar äldreomsorgen. Den drivs genom bidrag från bl a myndigheter, kommuner, företag och stiftelser.

- **Vill du vara med i Äldrekontakt?** Anmäl intresse till kansliet på telefon 08-562 768 00 eller 076-052 68 00, vardagar 13-15. Eller skicka in en intresseanmälan till *Äldrekontakt*, Grev Turegatan 27, 2tr 114 38 Stockholm. Du kan också e-posta till info@aldrekontakt.se.

Tack Therese Gyll!

Foto och text: **Margareta Hjalmsdotter**

Från vårt teaterombud

Solveig Larsson,
08-549 010 96 vard 9-10
villematilda@gmail.com

Välkomna att kontakta mig om ni vill ha hjälp med rabatterade biljetter på bra platser till **Stadsteatern** och **Dramaten**.

Höstens succéer fortsätter och nya spännande föreställningar får premiär. Anmäl via mail om ni vill vara med på min sändlista där jag lämnar aktuell information.

Ordföranden har ordet



Ännu en jul, ett nyår har passerats och staplats i en anseelig hög av minnen och erfarenheter. Nu blickar vi fram mot nya året med tillförsikt. Positivt är att våra politiker numera lyssnar på våra två senaste ordföranden när de hävdar att vi seniorer är orättvist behandlade bl a beträffande skatter och ett föråldrat pensionssystem. Detta är ren och skär ÅLDERISM! Dvs diskriminering samt dålig attityd gentemot äldre.

Till detta kommer att det byggs alltför få servicehus och vård- och omsorgsboenden, sådana som vi behöver när krämpor och ångest sätter in. Man anser det billigast för samhället att vi blir kvar i våra hem livet ut. Men nu är det valår och vi kan ställa krav på våra politiker. Vi har sett dem lova runt och bra, men hålla tunt i efterskott. Denna gång har man förstått att vi är en anseelig röstfaktor och fler o fler blir vi! Vi kan hoppas på det bästa i år.

Kom till Landstingshuset och ställ frågor till landstingspolitikerna om vård och trafik ur ett seniorperspektiv!

Alliansen *tisdag 23/1* *13-15*
Oppositionen *måndag 7/2* *13-15*

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet

Vår valberedning är i full gång inför vårt årsmöte 28 februari. Vi söker nu en kassör och ytterligare en styrelseledamot, gärna en som är speciellt intresserad av att få igång våra manliga medlemmar på olika aktiviteter. Vi har redan den populära "gubblunken" som Lars Roxtorp leder, men vi behöver mer. Hör av er till valberedningen!

Kallelse till årsmöte hittar ni på sid 13. På sid 13 hittar ni också Hälsogruppens "Fråga doktorn!" 13 mars 14.00. Mycket välkomna med frågor till oss!

Ensamhet är ett stort problem bland äldre, kanske mest i våra storstäder, där anonymiteten ibland är önskvärd, men absolut inte av alla. Vi i Draken arbetar för att avhjälpa oönskad ensamhet, bl a erbjuder vi olika aktiviteter som vi hoppas passar alla åldrar och smaker. Förbundet tar nu fram en minifolder om ensamhet för att inspirera oss alla. Läs också om Äldrekontakt på sid 7. Dessutom borde alla seniorer som bor hemma ställa sig i kö till Seniorboende, för den händelse man framöver blir i behov av anpassad bostad eller grannar i samma ålder som man själv.

Gunilla Lindahl som arbetat med tidningarna Veteranen och Senioren, de sista fyra åren som chefredaktör, går nu i pension och blir istället medlem i organisationen. Hon har varit enastående bra och att tidningen är välrenommerad visar alla ansökningar till tjänsten som ny chefredaktör. Vi tackar Gunilla och önskar henne lycka till i nya seniora livet!

Och till er övriga säger jag: Vi ses på årsmötet då vi äter smula och umgås!

Birgitta Borg

Datum för vårens mingel på Café Opera

är 8 maj kl 15.00 -17.00.

Entré 100 kr inkluderar ett glas vin (garderobsavgift tillkommer).

Gåsamiddag



Torsdagen 9 november samlades vi några stycken på Lång holmens Wärdshus för att avnjuta årets gåsamiddag. I den hemtrevliga miljön åt och drack vi under gemytligt samspråk under ledning av vår gåsageneral Claes Söderström som även stod för kvällens bejublade sångframträdande. Med förhoppning om fler sådana gourmetaftnar i gåsens tecken hoppas vi att fler SPF-are anammar kommande inbjudningar.

"Kvack, kvack" hälsar **Hans Lundhage**

Utnyttja din möjlighet till gratis hjälp av Kungsholmens fixare!

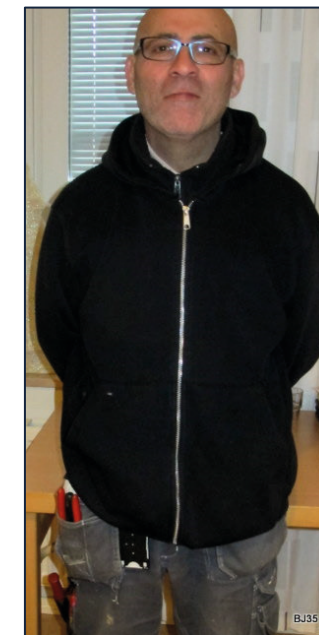
- Vi hade två trevliga tavlor som vi ville sätta upp men vi klarar inte längre av att klättra på stege. Så en dag på Baltzar träffade jag Mehrdad, Kungsholmens fixare och kom på att han kanske hjälper till med sånt? Visst!

- Mehrdad kom hem till oss med verktyg och pannlampa och satte upp våra tavlor och luftade våra element. Det gick snabbt och proffsigt och Mehrdad är jättevrig. Han berättade att alltför få känner till fixartjänsten, han har tid att hjälpa många fler. Det är en tjänst stadsdelen tillhandahåller för att vi inte ska skada oss när vi donar hemma.

- Så du som är senior Kungsholmen och behöver hjälp - ring **Mehrdad Setayesh** på **076-825 40 56**.

Ring 08.00-10.00 måndagen i veckan före du vill att han ska komma. Du kan få hjälp med t ex:

• Byta glödlampor, batterier, proppar och kontakter • Sätta upp tavlor, små hyllor • Byta gardiner • Smörja lås och gångjärn • Ta saker till/från vind och källare • Sätta upp balkonglådor • Lufta element • Halksäkra mattor • Fästa sladdar • Kontrollera brandvarnare.



Tisdagen den 29 maj kl. 13.00.

planerar **Äldreomsorgen på Kungsholmen** att ha en **informationsdag**

för Kungsholmens seniorer i Bolinderssalen

Mera information kommer i nästa nummer av SeniorDRAKEN

Insändare – Efterlysning

Efter att ha kört min bil i mer än femtio år kan jag inte längre köra bil pga försämrad syn (och gott omdöme!). Skulle så gärna vilja ha en bilburen kompis för några timmars utflykt tillsammans då och då. Jag kan stå för bensin och fika. Och sommartid finns torpet knappt tre mil utanför Roslagstull.

Svar till Hoppfull **076-948 40 02**

Fritidsaktiviteter

Välkomna till våra fritidsaktiviteter. Skandias mötesförsäkring gäller.

Akvarellmålning – en onsdag/månad 11.00

Vi är en liten grupp som träffas en onsdag/månad. i en lokal på Mitisgatan 4. Alla är välkomna, vare sig du är nybörjare eller har målat akvarell tidigare. Det är inte en kurs men vi hjälper varandra med tips etc. Det är gratis men du behöver ta med dig akvarellpapper, penslar, akvarellfärger och en bytta för vatten.

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99,
annmarie.hultqvist@hotmail.com

Start 17/1



Bordtennis – torsdagar 9.30 - 11.30

i parklekens lokaler i Kronobergsparken
Sten-Luther Eriksson, pontonjar@ownit.nu



Boule – onsdagar 14.00 - 16.00

Vi spelar i Prins Bertils boulehall på Djurgården. Klot finns att låna till en början om du inte har några!! Läs mera på sidan 17.

Vill du vara med och spela med oss, ring
Börje Järvall, 076-279 95 82

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

Start 10/1



Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30

Bollarna (kloten) rullar på varje tisdag t.o.m. 24 april i Kungsholmens

Bowlinghall, S:t Göransgatan 64

(mittemot Frälsningsarmén). Samling senast klockan 12:45 för lottning och ut-provning av skor och boll, som vi lånar gratis av bowlinghallen. Kostnad 40: - per serie.

Kerstin Levisohn, 076-103 91 99

Start 9/1



Gubblunk fredagar 10.00

(utom midsommarafton) Vi vandrar till olika platser inom och utom vår stadsgräns. Ta med SL-kortet. Och vi slutar oftast med en gemensam fikastund. Samling vid Fridhemsplans T-baneutgång hörnan Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Välkommen att gå med när du har tid. Ingen föranmälan. Vid frågor kontakta:
Lars Roxtorp 070-646 91 33 eller
Berndt Lundberg 070-875 08 81



Bridge – torsdagar 13.30

på Fyrverkarbacken 21

Lil Danielsson, 08-656 32 85

lil.danielsson@privat.utfors.se

Start 11/1



Essingebridge – tisdagar 10.00

Essingestråket 5 i Stora Essinge IPs lokal.

Buss 1 till hpl Torget el buss 56 till hpl

Stenkullavägen. Vi välkomnar nya spelare.

Ring mig om du vill vara med och spela.

Kerstin Jernow, 070-252 53 56



Tjejlunk - fredagar 10.00

Vi är en grupp tjejer som träffas innanför dörrarna på T-banestation Fridhemsplan, uppgång Drottningholmsvägen, för ca en timmes lunk. Vi går i lugn takt, i ur och skur. Vi brukar fika eller luncha i samband med promenaden.

Är du intresserad så ring någon av oss

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99,

Anita Harberg, 076-829 46 13 och

Birgitta Rosenlöf, 076-147 4130

Start 12/1



Stavgång onsdagar 10.00- ca 11.00

Stavgång i seniortakt. Ta buss 1 till hållplats Flottbrovägen och gå ca 50 m i bussens riktning till COOP Badstrandsvägen 28.

Gudrun Huss 072-246 32 15

Inget helguppehåll, vi går alla vardagar

Zumba Dans fredagar

Dags att boka in zumbadansen 2018!

- Fortsättningsgrupp 13.00 - 14.00

- Nybörjargrupp 14.00 - 15.00

Zumba Fitness, Miriam Ponce de Leon.

Marikas Dans Studio, Döbelnsgatan 56.

Buss 4 hpl Stadsbiblioteket eller Roslagsgatan.

SPF erbjuder ett danspass speciellt tänkt för seniorer med glad musik och enkla steg i lugnt tempo. Avgift för termin 10 ggr är 500:-

Anmälan och information

Maj Hammarberg, 070-872 98 57,

maj.h-berg@hotmail.com

Start 19/1



Våren 2018

Drakenträffar

Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra Drakenträffar. Vi bjuder på kaffe och bröd och umgås ett par timmar i trevligt sällskap. **Entré 40 kr.**

Entrébiljetten gäller även som lott till vårt kaffeloteri. Ingen föranmälan.

Observera ny tid 16.00!!! för träffarna på Baltzar

Fredag 26 januari 16.00

”Stockholm på trekvart

på en dryg timme”

Eva-Karin Gyllenberg,

reporter på DN med Stockholm som specialitet, kåserar om stort och smått i Stockholms offentliga miljö. Under en dryg timme berättar Eva-Karin om sina möten med två älskade kulturpersoner, men testar också åhörarnas stockholmskunskaper i ett quizz med böcker i pris. Eva-Karin, som har en frågespalt och ett veckoquizz i DN, kom 2016 ut med två quizzböcker om 444 frågor.

Plats Baltzar träfflokal, Bolinders plan 1, 1 tr ned. Buss 54 hpl Bolinders plan.

Kaffe med bröd serveras.



28 februari

Årsmöte Se kallelse sid 11

Torsdag 15 mars 16.00

Teaterminnen, sång och musik med Berit Carlberg,

som debuterade i Glada Änkan på Oscars mot Jarl Kulle för 50 år sedan!

Plats Baltzar träfflokal, Bolinders plan 1, 1 tr ned. Buss 54, hpl Bolinders plan.

Kaffe med bröd serveras.



Torsdag 26 april

Den legendariske stockholmsguiden **Rune Lemon** från Stolta Stad berättar på temat

”Kungsholmen – en ö fylld med kvarter, namn, gator, platser och byggnader som påminner om ständig utveckling”.



Exakt tid och plats meddelas i Draken 2

Vi planerar som vanligt en **vårlunch i maj**. Tid och plats för denna meddelas i Draken 2.



Öppet hus för våra medlemmar

tisdag 6/2 och onsdag 21/3 17.30 – 20.00.

För 70 kr får ni två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg (ej måltid), och trevligt sällskap. Platsen är **Inedalsgatan 24**. Ta buss 65 mot Skeppsholmen. Den går från Fredhäll via Kristineberg (T-bana), Hornsberg och Kungsholms Strand. Avstigningshållplats **Kronobergsgatan**. I andra riktningen mot Fredhäll har 65:an hållplats vid Kungsbrosplan, Scheelegatan, S:t Eriks sjukhus, Inedalsgatan (ej avstigning) och Kronobergsgatan (stannar utanför dörren)

Välkomna!



Pubträffar tisdagar kl 15.00

9/1, 6/2, 6/3, 3/4, 8/5 och 5/6

träffas vi på Hirschenkeller, S:t Eriksgatan 22, och svänger en bögare eller ett glas vin.

Välkommen! Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96



Kom och ät lunch med oss!

Vi i Draken brukar äta lunch tillsammans en gång i månaden. Vi brukar äta ca 13.00. Följande datum är fastställda:

tisdag 23/1, torsdag 15/2, fredag 9/3 och onsdag 18/4. Reservera datum. Vi informerar om restaurang och exakt tid någon vecka före per mail, om du anmält dig till Drakens e-postlista, och på spfdranken@gmail.com. Du kan också ringa en vecka före utsatt datum till **Ulla Fernberg 070-467 81 02** eller **Solveig Hornbeck 070-242 47 22, 08-21 74 12.**

Varmt välkommen!



Besök och utflykter

Flera aktiviteter för våren 2018 är under planering och kommer att finnas med i SeniorDRAKEN 2 2018

Hur du anmäler dig meddelas i slutet av informationen om varje aktivitet. Vi föredrar att få anmälningarna via e-post eftersom detta väsentligt underlättar vår administration. **Anmäl inte på mer än ett sätt.** Du kommer alltid att få en bekräftelse på din anmälan med besked om du fått plats eller står på väntelista. **Det är viktigt att lämna återbud om du får förhinder eftersom du då slipper betala och din plats kan gå till någon annan.**

Återbud kan lämnas via e-post, på telefonsvararen eller till den som anges sist i aktiviteten.

Bonniers konsthall och Bistro BKH

Onsdag 21 februari 15.00. Samling **14.30**

i entrén i gatuplan **på Torsgatan 19.**

T-bana, buss 3 eller 4 till S:t Eriks-plan.

Konsthallen inleder 2018 med en separat-utställning med **Jens Fänge**, stockholmare född 1965. Utställningen innehåller både gamla verk och nya som skapas speciellt för utställningen. Fänge har sista åren utvecklat sitt konstnärskap till att bli mer scenografiskt. I hans målningar möter vi labyrintiska, drömlika rum, där målningar i målningen med motiv från andra verk av konstnären återkommer likt ryska dockor eller kinesiska askar.

Vi får en snabb introduktion till utställningen i en kortvisning, *"15 minuter konst"*, som hålls av någon av konsthallens kunniga värddar och sedan kan vi gå runt på egen hand. Kl 16- 20 serveras i konsthallens bistro *"konst och vin"* dvs ett glas vin eller öl med en liten charkbricka (kall-skuret & antipasti).

Maxantal: 25 personer

Pris: 100 kr. Betalas kontant på plats

Anmälan senast måndag 12 februari till spfdrakenprogram@gmail.com eller till telefonsvararen **08-650 12 04.**

Ev. återbud till *Inger Larsson* 070-525 07 79 eller inger.larsson22@comhem.se

Drakens programgrupp

Inger Larsson, ansvarig	070-525 07 79
Solveig Hornbeck	070-242 47 22
Birgitta Borgström	073-905 74 87
Ulla Fernberg	070-467 81 02
Ingela Sjöblom	070-757 68 51
Marcelle Berg	6615895@live.se

Lunchkonsert på Kungl. Operan i Guldfoajén

Fredag 13 april 11.45 - ca 13.00

Samling: 11.30 i stora entrén

Meny: Sallad, bröd, dryck och kaffe

Program:

G P Telemann: Paris Quartet J D Zelenka nr 3 för oboe, violin, fagott & cembalo.

Medverkande: *Geneviève Martineau*, violin

Friederike Hulman, oboe

Henrik Blixt, fagott

Mayumi Kamata, cembalo

Maxantal: 22 personer

Pris: 320 kr

Anmälan senast måndag 5 mars till

spfdrakenprogram@gmail.com eller telefonsvararen **08-650 12 04.**

Biljetterna är förhandsbokade och måste hämtas av oss senast måndag 12 mars (därefter säljs de).

Vi behöver därför ha er betalning senast torsdag 8/3. Hur ni kan betala meddelas när vi bekräftar er anmälan.

Drottningholm, Lovö kyrka & Ekebyhovs slott med Linnéa Sallay
Onsdag 18 april

Välkommen till en dag i historisk miljö: Drottningholms slott från 1600-talet, ett av Stockholms tre världsarv: Drottningholmsteatern, en av Europas bäst bevarade 1700-talsteatrar; Mälarearnas natursköna kulturlandskap; lunch på Ekebyhovs slott och avslutningsvis en konsert av Linnea Sallay med sång och fiol i vackra Lovö kyrka.



Vi börjar med en guidad visning av Drottningholms slott. Därefter besök på Teaterboden, Slottsboden och Slottsparken medan Linnéa och chauffören serverar gott kaffe med bröd. Vår teaterguide möter upp för en personlig tur genom den magnifika Slottsteatern. Linnéa bidrar med sina minnen som solist på dessa tiljor.

Färden går vidare till Ekebyhovs slott - en anrik herrgård från 1600-talet, där vi avnjuter en god lunch.

Vi avslutar dagen i vackra Lovö kyrka med anor från medeltiden. Här bjuder Linnéa på en konsert med sång och fiol.

Avresa 9.30 från Fridhemsgatan 30

Åter ca 16.30

Pris: 890 kr. I priset ingår bussresa, guider, busskaffe med bröd, besök & inträden enligt program, lunch inkl kaffe med äppelpaj, konsert och Linnéa som reseledare & guide. Anmälan senast måndag 26/3 till telefonsvararen 08-650 12 04. eller till spfdrakenprogram@gmail.com

Begränsat antal platser, boka tidigt!

890 kr skall finnas insatt på Drakens plusgiro-konto 67 33 16-6 senast torsdag 29/3.

Ev. återbud till Inger Larsson, 070-525 07 79 eller inger.larsson22@comhem.se.

Fråga doktorn!

13 mars 14.00

Hälsogruppern bjuder in Drakens medlemmar till "Fråga Doktorn", en föreläsning som bygger på de frågor Du och jag sänder in i förväg samt efterföljande diskussion. Svarar gör **Doktorn Anders Magnusson**, ledamot i SPF Seniorerna Botkyrka, läkemedelsansvarig i vårt distrikt, och en mycket trevlig person.

Tid: 13 mars 14.00

Plats: Baltzar, Bolinders plan 1, 1 tr ned

Sänd in era frågor till Birgitta Borg, borgarnab@gmail.com senast torsdagen 1 mars eller ring **070-731 71 98**

Drakens hälsogrupp

Birgitta Borg	070-731 71 98
Monica Magnusson	070-682 83 83
Hélène Sturzenbecker	070-699 12 48

Kibbens limerickar

En dam som bodde i Freddan
Hela dagarna läste hon Eddan
Men när hon läst Draken
hon sade till maken
Den här är toppen på tidskrifts-gräddan



Kallelse till årsmöte



Alla medlemmar i SPF Seniorerna Draken Kungsholmen kallas härmed till årsmöte onsdag 28 februari 2018 13.00 i församlingshuset Parmmätargatan 3. T-bana Rådhuset, buss 3 och 50, hpl Kungsholms kyrka. Hörslina finns.

Följande mandatperioder går ut: **Ordförande och styrelseledamot 1 år:** *Birgitta Borg*. **Styrelseledamöter 2 år:** *Nini Engstrand, Eva Söderbärj och Anna Söderström*. *Barbro Glansberg* har avböjt omval. *José Silva* har begärt avgå ett år i förväg. Fyllnadsval på ett år krävs. **Två revisorer med en ersättare** skall väljas på ett år. Nomineringar kan göras fram till årsmötet. De kan lämnas till sammankallande i valberedningen *Anders Karlberg*, 070-212 05 20, kalma@telia.com. Övriga kontaktuppgifter till valberedningen se sid 3. Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 13 februari 2018 under adress: *Birgitta Jonsson, Norr Mälarstrand 26 5 tr, 112 20 Stockholm*. Möteshandlingar kommer att finnas tillgängliga på vår webbplats www.spfdraken.se fr o m 21 februari samt vid årsmötet. De kan också beställas från Birgitta Jonsson, 076-827 00 19 eller spfdraken@gmail.com

Alla medlemmar är mycket välkomna med motioner och nomineringar till årsmötet!

Öppet brev till trafikborgarrådet Daniel Helldén 2017 12 11

Förbättrad trygghet för de gående

Pensionärsrådet på Kungsholmen består av sammanlagt tio medlemmar som är nominerade av de tre pensionärsföreningarna på Kungsholmen. Rådet är knutet till stadsdelsnämnden och har att ta tillvara de äldres intressen.

Vi i rådet är oroad över trafikutvecklingen i Stockholm. Särskilt gäller det de gåendes situation.

Därför tycker vi att det är positivt att staden har tagit fram en framkomlighetsstrategi vari ingår bl a en cykelplan och en gångplan.

Vi oroar oss dock för att cyklister och gående i flera sammanhang ses i samma grupp gentemot andra färdmedel eftersom vi tycker att de gåendes förutsättningar är helt olika cyklisternas.

Bakgrund: "Gångplanens övergripande mål är att stadens offentliga rum skall ge bättre förutsättningar för alla invånare och besökare att kunna, vilja, veta och våga gå".

I gångplanen framgår bl a att många fotgängare upplever att särskilt cyklister visar dem mindre hänsyn än vad de får av andra fotgängare.

Ett mål enligt planen är att det skall vara lätt att förstå vilka ytor som är till för gående och vilka som är till för andra trafikslag. I cykelplanen betonas vikten av att separera fotgängare och cyklister för att minska otrygghet och konflikter.

I handlingsplanen för att förbättra Stockholms gångvänlighet fram till år 2020 anges olika åtgärder. Totalsumman beräknas till 180 miljoner varav 60 milj är investeringar.

En åtgärd är att "Genomföra en kampanj för att åtgärda lokala gångproblem". Felande länkar i gångstråk skall identifieras med hjälp av invånarna i staden genom en publik kampanj där medborgarna upp manas anmäla sådana platser.

Pensionärsrådets synpunkter

Bland de gående finns många äldre. Med ökad ålder försvagas syn, hörsel och balans samt reaktionsförmåga. Samtidigt ser vi att cyklingen utvecklas hela tiden med allt snabbare cykling, mopeder (klass II) och

elcyklar. Trygghet för de gående kräver då att cyklisterna håller sig till de ytor som är avsedda för cykling och de gående till gångstråken. Cyklisterna på Kungsholmen syndar stort mot detta genom att cykla på trottoarerna, gångstråken i parkerna och till och med på grasmattorna.

Vi anser därför att handlingsplanen skall omfatta ordentlig skyltning som klargör var cykling och var gående är tillåten. Trots att vikten av detta anges i planerna saknas denna åtgärd i handlingsplanen.

När det skyltats är det viktigt att överträdelser beivras.

Vidare anser vi att antalet bänkar längs gångstråken behöver öka.

Till handlingsplanen behöver också läggas att övergångsställen på cykelbanorna skall markeras.

Det är svårt att förstå att cykling är tillåten på gågatorna. Visserligen säger trafikreglerna att cykling skall ske i högst gångfart och med väjningsplikt gentemot gångtrafikanterna men om vi skall ha kvar regeln måste också denna tydliggöras genom skyltning och överträdelser beivras. I handlingsplanen finns en punkt som handlar om utbildningsinsatser för att höja medvetenheten på trafikkontoret om vistelsekvaliteter och attraktiva offentliga rum. Vi anser att det i utbildningen bör ingå att öka kunskapen om äldres behov för säkert gående. Vi har identifierat en rad platser på Kungsholmen där tryggheten för gående bör ökas genom t ex skyltning och markering av övergångsställen på cykelbanorna. (Bil).

Vi anser att staden bör uppmana till och vara lyhörd för information från invånarna om sådana platser. På så vis kan staden få hjälp av invånarna som också blir delaktiga i förbättringen av framkomligheten i staden. Den kampanj som ingår i handlingsplanen vad gäller felande länkar i gångstråken borde kunna inrymma även detta.

Vi ser fram emot Ditt svar.

För Pensionärsrådet på Kungsholmen

Ordförande **Sten Persson**

Vice ordförande **Birgitta Dangården**



Ragnar Östbergs plan/ Hantverkargatan

Vilken tur! Grön gubbe just när jag kom fram! Men vilken otur att cykelbanan mellan mig och gatan inte omfattas av trafikljuset och att cyklarna kommer bakifrån!

Foton som illustrerar situationer som Pensionärsrådet tar upp i sin bilaga till brevet.

På **Norr Mälarstrand** cyklar ofta turister på stadens hyrcyklar. De vet inget om trafik- eller cykelregler i Stockholm. Det vore bra med "Cykling förbjuden"! Får alla någon form av information om trafikregler när de hyr cyklar?



Kungsholms strand

Hur ska man vet att det man här kommer ut på är en cykelbana? På den här sträckan står bänkarna mot cykelbanan och det är förvirrande. Och farligt när man reser sig.

Liberalerna inbjuder till Open Hearing om ett torg på Drottningholmsvägen
Taproom Hotel Amaranten torsdag 22/2 kl 18.00 – 20.00
Arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Liberalerna på Kungsholmen föreslår att det ska göras ett torg, Kronobergstorget, i förlängningen av Drottningholmsvägen upp mot Kronobergsparken (ovanför infarten till polis-huset). Vad vill vi kungsholmsbor att ett torg där ska innehålla? Hur vill vi att besluts-

processen ska gå till? Kom och säg din mening på Clarion Hotel Amaranten Kungsholmsgatan 31 torsdag 22/2 18.00 – 20.00. T-bana Rådhuset, uppgång Kungsholmsgatan, buss 54 och 61.

Tack för förtroendet!

Eftersom så många hittar till oss på Hörbart utökar vi verksamheten under hösten.

Du är självklart välkommen även om du är listad på en annan mottagning.

Boka tid på 08-720 14 00. Välkomna!



www.horbart.se



Stora brogatan 12 A



Bryggargatan 10



Arbetargatan 31



Dagskryssa med Rosella

Åk från Kapellskär med Ålandsbåten Rosella och njut av underhållning, shopping och god mat.

Dagskryssning
Kapellskär-Mariehamn

35:-

Prisex per person
inkl bussanslutning

Ta dig smidigt
och enkelt till
Rosella med våra
anslutningsbussar
från ett flertal
orter.

Lite mer
hjärta

NG L

Boka på Vikingline.se/rosella

DRAKEN

17



Resekalendarium



Vill du boka resa eller beställa programblad om resorna?
Kontakta **Lars Roxtorp**, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com
Beställ programblad! Betalning framgår av respektive programblad

29 mars - 8 dagar

Malta och Gozo i Påsken

Med hjälp av svensk guide gör vi utflykter i detta historiska örike i Medelhavet. Vi bor två nätter på Gozo och fem på Malta. Tillfälle till sköna bad, god mat och upplevelser. Arr ReseSkaparna. Annonssid 19



8 april 5 dagar

Krakow – Polens vackraste stad

Vi möts på flygplatsen av svensk guide som tar oss med i denna medeltidsstad som tagen ur en sagobok. Tillfälle till besök i den berömda saltgruvan eller Auschwitz som tillval. Arr ReseSkaparna. Annonssid 19.



17 april

Två slott i Sörmland - Rockelsta och Sparreholm med bilmuseet.

På Rockelsta vandrar vi genom slottsbyggnaden med guide och får höra om släkten och händelser genom århundraden. Även historien om hur Herman Göring träffade Carin von Kantsow, förälskade sig och senare gifte sig. Sedan åter vi lunch i Malmköping innan vi besöker det fantastiska bilmuseet vid Sparreholms slott där bilar och flygplan från mer än ett sekel samlats av Helge Karinen. Bl a Cadillac som ägdes av Kung Gustav V och givit namn åt Kungens Kurva. **Pris 695:-/person inkl resa guider, kaffe o lunch.**



18 april Dagsutflykt till Drottningholm, Ekebyhovs slott & Lovö kyrka. Se sid 12.

23 – 28 april

St Petersburg och Moskva

Vi flyger från Arlanda till St Petersburg där vi besöker Eremitaget med Vinterpalatset och Katarinapalatset med Bärnstensrummet. Efter 3 nätter åker vi tåg till Moskva med bl a Kreml och Röda Torget. Arrangör Iventus. Annonssid 6.



16 – 17 maj

Anders Zorn o Carl Larsson

Dalaresa med buss. Efter kafferast och lunch i Borlänge kommer vi till Mora och Zorngården och Zornmu-seet med guide. Övernattning på Hotell Lerdalshöjden i Rättvik. Nästa dag besök på Carl Larssongården. Lunch i Falun. Teknisk arrangör Delfinbuss.



24 – 26 maj

Oslooperan med Don Giovanni Hela tiden operasångerskan

Linnéa Sallay som guide

Med buss från Stockholm till sopp-lunch på Rackstad Konstmuseum känt för bl a Gustaf Fjaestad och hans konstnärsgroup. Efter ankomst till Oslo incheckning på hotellet och gemensam middag.



Dag. Stadsrundtur, middag och föreställning i operahuset. Dag 3 Visning av det spännande huset.

På hemvägen stopp i Karlstad och besök på det berömda Lars Lerinmuseet. Arr ReseSkaparna. Annonssid 19.

28 maj – 1 juni

Island - Vulkanernas och Sagornas Ö

CK:s Resor har gjort 100-tals resor till detta spännande land genom åren. Vi bor på ett centralt hotell i Reykjavik och gör utfärder med buss till varma källor, geysir, Tingvalla, Laxness museum, m m. Se CK:s annons sid 18.



30 aug – 2 sept 2018

Skagen – konst och kultur.

Vi åker buss från Stockholm o båt från Göteborg till denna berömda mötesplats för Skandinavians konstnärer. Med guide besöker vi museerna. Massor av konst och skulptur och på kvällarna åter vi god dansk middag. Se CK:s annons sid 18.





Två spännande resor med CK:s Resor och som alltid kunnig guide



Island – Vulkanernas och Sagornas Ö 28 maj – 1 juni 2018 med reseledare

Vi bor i Reykjavik på Hotell Natura och gör olika guidade utflykter till Haldór Laxness Museum, Ála-foss Ullspinneri, Reykjaviks största badanläggning, Geysir, Gullfoss, Tingvalla, Hraunfossa, Islands största varmvattenkälla mm. Mot tillägg finns också möjlighet att bada i Den Blå Lagunen. Vi har valt en fantastisk årstid då t o m Island grönskar.



Pris/person i dubbelrum 12 685:-
Enkelrumstillägg 2 600:-
Ingår flyg t o r, buss till hotell, 4 övernattningar, frukostbuffé, 4 st 2-rätters middagar, guidade utflykter i buss, entré på museerna.
Hotell Natura är ett 4-stjärnigt hotell som är beläget ca 15 minuters promenad från Hallgrims-kyrkan.

Restaurang Satt som finns på hotellet - och där vi äter våra middagar - drivs av två privata krögare och räknas sedan decennier som en av Reykjaviks bästa.

Till konstnärernas Skagen med buss o båt 30 aug – 2 sept 2018 med reseledare



Pris/person i dubbelrum 5 900:-, enkelrumstillägg 900:-
Ingår i priset: Bussresa, färje- och vägavgifter, hotellrum, frukostbuffé, två middagar, entré på museerna och olika utflykter. Beställ programblad.
Bussen avgår från Stockholm på morgonen och efter raster kommer vi till Göteborg där Stena färjan för oss till Danmark.



I Skagen besöker vi Gammelskagen, Grenen – udden där haven möts, kyrkogården med konstnärernas gravstenar och "Den tilsandede kirke". Vi besöker med guide Skagens Museum och Anchers Hus och på egen hand Skagens centrala delar. Tillfälle till egna strövtåg och mycket, mycket mera.

Programblad för ovanstående resor och bokning beställes genom reseombud för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen Lars Roxtorp, 070-646 91 33; larsroxtorp@gmail.com.



Boka tid hos våra gynekologer
Läkarvillan S:t Görans sjukhus 08-120 755 00
cevitacare.se Remissfritt
Vanlig patientavgift och frikort gäller

Cevita CARE **GynStockholm**
PÅ UPPDRAG AV STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING



Vill du ha ett fräscht tilltugg - t.ex. under en konferens eller en mäsä, i TV soffan eller då du umgås med dina vänner.
- Ja, då fixar vi det!
Du kan njuta med gott samvete. Allt är färskt, noga utvalt och förberett med omsorg.

Se sortimentet på
pickngo.se
Norr Mälarstrand 32
08-140118




Nytt reseprogram 2018 – se vår hemsida

ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR

FLER SPF-ERBJUDANDEN

Påsk på Malta & Gozo

På Malta firas påsken med en stor traditionell fest. Vi får uppleva det unika firandet på Maltas lillasyster Gozo. Vår populära reseledare Fredrik Hammenborn gör resan extra minnesvärd.

SPF pris: 12 450 kr ord. 12 950 kr 8 dagar, 29 mars

• Flyg Arlanda-Malta t/r • 7 måltider • Del i dubbelrum med frukost
• Svensk reseledare • Stadsrundtur • Utfärder & entréer

Möt våren i Europa

Mallorca - en återupptäckt favorit

Fredric Cederlund, vår reseledare, har bott på Mallorca i 20 år och har stor kunskap om den mallorkinska kulturen, dess invånare och traditioner. Tillsammans med Fredric får vi uppleva det lite mer okända Mallorca.

SPF pris: 10 450 kr ord. 10 950 kr 8 dagar, 10 april

• Flyg Arlanda-Mallorca t/r • 11 måltider • Del i dubbelrum med frukost
• Svensk reseledare • Stadsrundtur • Utfärder & entréer

Belgrad - Balkans New York	7 850 kr	5 dgr, 28 april
Ischia - en måbra-resa	12 950 kr ord. 13 650 kr	8 dgr 18 maj

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.

08-94 40 40 www.reseskaparna.se/spf

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Baltzar träfflokal

Öppet måndag-torsdag 10-16, fredag 10-15

Serafens äldreboende, Bolinders plan 1, buss 54 till Bolinders plan, buss 3 och 50 till Stadshuset

Värdar Åsa Bergkvist och Pernilla Karlstedt, 08-508 08 503.

Avlösarservice för dig som vårdar en anhörig **Luiza-Lina Green, 076-825 40 48**

Anhörigkonsulent Birgitta Söderkvist, 08-508 08 937

Vaktmästare Mehrdad Setayesh, 076-825 40 56 Gratis service med det du inte kan göra själv. Ring och boka 08.00 – 10.00 måndagen i veckan före. Läs mera om Mehrdad på sidan 9.

Veckoschema

Alla dagar gott hembakat bröd.

Måndagar udda veckor 10.00 –12.15

SNK Surfkafé Kostnad 50:- Anmälan till gunilla.brattberg@varkstaden.se

Måndagar 13.00–13.30 Gymnastik med stol.

Tisdagar 10.30–13.00 SNK Datorverkstad

Onsdagar 13.00 Underhållning, Baltzars programråd. Olika program varje onsdag, oftast musik eller föredrag.

Underhållningen startar onsdag 24/1 med violinvirtuosen *Rimma Gotskosik*. Kl 14.00 efter konserten information av *kurator*.

Torsdagar udda veckor 13.00.

Filmföreläsning. Start 18/1.

Torsdagar jämna veckor 13.00. Gympa.

Fredagar 10.00 –15.00 Fredagsfika

Tisdagar och torsdagar 10.00 –13.00

Utflykt i minibuss för dig över 65 som har svårt att ta dig ut. Resan sker i grupp och du hämtas i bostaden av personal som har lång yrkeserfarenhet. Resan är gratis och du betalar endast för mat och eventuell entréavgift.

Utflyktsmålen bestämmer ni gemensamt.

Hållpunkter: 10.00 Hämtning;

11.15 Lunch; 13.00 Åter bostaden

Anmäl dig till Baltzar 08-508 08 503



Kungsholmens trygghetsringning

finns på Baltzar. Behöver du trygghetsringning?

Vill du vara en medhjälpare?

För information ring

Ulla Pilsäter, 08-653 24 32 eller

Margaretha Alming, 08-653 51 31



Kungsholmsföreningar

Kungsholmens Kultur - och Hembygdsförening är en ideell, opolitisk förening som vill bevara Kungsholmens natur, kulturarv och boendemiljö. Ordförande *Mats Wickman, mats.wickman@gmail.com*. Årsavgift 175 kr

Kungsholmens Sjukvårdsförening, Sjukvårdsföreningens tjänster är kostnadsfria för alla som bor på Kungsholmen. Medlems-avgiften är 200 kr/år. Du behöver inte vara medlem för att få hjälp av våra legitimerade sköterskor, men stöd oss gärna så kan vi hjälpa flera. Välkommen som medlem! Ring 08-650 75 68!



SNK - SeniorNet Kungsholmen

www.seniornetkungsholmen.se

hjälp pensionärer att använda dator, surfplatta och smartphone.

SNK har kurser, tematräffar och IT/PC-hjälp.

Vi har också rådgivning inför inköp.

Både nybörjare och mera vana datoranvändare är välkomna. Medlemsavgiften är 250 kr för 12 månader löpande.

Kontakta *Arnold Gustavsson, 08-653 09 27, arnoldgustavsson@gmail.com*.

Du kan också träffa oss på Baltzar, Bolinders plan 1, 1tr ned, måndagar udda veckor 10.00 - 12.15 och tisdagar 10.30 -13.00.



Gynna våra sponsorer

*CK:s Resor Cevita Hotelreservation Iventus Hörbart Karlsson & Uddare Viking Line
Sakta ReseSkaparna Stockholms Sjukhem Vuxenskolan Handelsbanken
ICA Maxi Fridhemsplans vårdcentral Rabatten Pick N Go*

Nicke i SeniorDRAKEN



Egentligen är det snudd på galenskap att åter börja skriva kåserier när

man fyllt åttio år och dessutom bor med flera jämnåriga i en stiftelse. Här pågår inte så mycket att skriva om förutom HM (Husmästerskapet) i sjukdomar. Man vågar knappt fråga en del grannar hur de mår utan att riskera få en hel sjukjournal berättad.

Själv tycker jag att jag var värd mästarbältet när jag för några år sedan fick cancer. 29 tumörer, tre stora och resten små och blodförgiftning på det. Då var det nära hädanfärd men det gick ju bra, bland annat tack vare en ny medicin.

Även medikamenter ingår i Husmästerskapet. En kvinnlig granne berättade att hon får ögonsprutor värderade till 10 000 kr styck. Jag kontrade med att mina tabletter kostade 23 000 kr i månaden. Kattskit tyckte en annan granne, hennes cancermedicin kostade 45000! Hon slutade använda medicinen pga biverkningar och min medicin tappade patentet och kostar numera 500 kr.

Sjukdomen gjorde att jag slutade röka efter 52 års ivrigt bolmande och några månader senare slutade min fru röka. De sparade cigarrettpengarna, 4 000 kr, stoppade vi varje månad i en burk. Pengarna skulle gå till resor och sedlarna gick bra att använda så länge vi köpte Euro på Forex. Men senaste gången blev det trubbel. Min hustru skulle sätta in 22 000 kr på sitt Nordeakonto till en längre resa. Hon som haft konto på stället sedan det hette PK-banken blev ifrågasatt. Hur hade hon



kommit över denna "enorma" summa, penningtvätt, rån eller tjuveri? Att vi slutat röka bet inte som argument. Två kassor var öppna och massor av halta, lytta, invandrare och pensionärer väntade på sin tur medan min käresta stod där i 20 minuter och tills sist tvingades skriva en berättelse om hur denna förmögenhet uppstått.

Jag fattar att det måste finnas regler mot penningtvätt men lite smidighet skulle inte skada. Fast resan blev ju av och där blev jag påmind om min dag, 16 år gammal som statlig materialkontrollant med kronstämpel och allt då kontrollören tyckte det var trevligare med god mat och massor av sprit, men det kanske jag berättar om en annan gång.

Nicke Dahlberg

Bra telefonnummer att spara



Trygghetsjouren 08-508 40 700

- vid akuta situationer

dygnet runt, året runt

På trygghetsjouren finns jourhandläggare för den händelse biståndsbeslut krävs så att man kan få hemtjänst direkt t ex om man kommer hem från sjukhus och inte klarar sig själv; där finns läkare och hemsjukvård att tillgå vid akuta situationer. Trygghetsjouren hjälper också till praktiskt mellan ordinarie hemtjänstbesök om det behövs. Exempel på vad Trygghetsjourens personal kan göra: bädda om, byta blöjor, ge akutmedicin, bedöma vilken hjälp som behövs, allt som behövs för att man ska ha det bra. En stor trygghet!



Äldre direkt 08-80 65 65

- för alla frågor om äldreomsorg

Äldre direkt svarar på frågor om äldreomsorg.

Måndag och onsdag 08.00-16.30

tisdag och torsdag 08.00-18.00

fredag 08.00-16.00.

Lördag-söndag 10.00-14.00

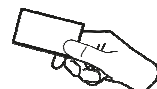
1177 Vårdguiden – för alla frågor om sjukdomar och sjukvård



Om du blir sjuk eller skadar dig - ring 1177 så får du tala med en sjuksköterska som kan ge råd eller ordna den hjälp du behöver vare sig det är på närakut, sjukhus eller en jourläkare som kommer hem till dig.



Hur handlar man säkrast på nätet?



Jag handlar mer och mer på nätet. Jag orkar inte längre springa runt i affärer, nu sitter jag hemma och ser hela världens utbud och kan jämföra priser på speciella sajter. Ofta hittar jag kampanjpriser. Och sen hämtar jag paketet i min postbutik som ligger nära. Bekvämt! Men så är det det där med säkerheten! Kan man vara säker på att inte få sitt kort kapat? Jodå, det går att ordna så att man kan handla mycket säkert. Så här gör jag.

- Jag använder aldrig mitt vanliga kort, det som är knutet till mitt bankkonto, när jag handlar på nätet. I stället har jag skaffat ett särskilt kreditkort, ett Ikanokort. Det har ingen årsavgift men tyvärr en avavgift på 25/månad. Men man kan bestämma en kredit på så lite som 1 000 kr. Jag utnyttjar aldrig krediten, utan jag sätter in ca 1 000 kr som jag sedan använder på kontot. Sen fungerar det så här: När jag ska köpa något på nätet använder jag Ikanokortet. Pengarna dras från kontot och så länge det är småsummor räcker mina 1 000 insatta kronor. De gånger jag köper något dyrare för jag samtidigt över pengar från mitt vanliga bankkonto till Ikanokontot. När jag vill kan jag gå in på kontot och se hur mycket pengar som finns där och fylla på om det behövs. Jag ser till att aldrig stå på minus och betalar alltså ingen ränta. Man får också faktura en gång i månaden så man har god koll.

- En extra fördel med Ikanokortet är att man får rabatt på olika inköp, en ny kategori varje månad. I december t ex brukar det vara 10 % rabatt i alla leksaksbutiker. Det kompenserar ofta avavgiften.

- En annan praktisk sak med det här kortet är att jag knutit min Reskassa på SL till Ikanokontot. När Accesskortet är tomt överförs 200

kr automatiskt dit från Ikanokontot så jag råkar aldrig ut för att SL-kortet inte funkar. Jag får ett e-postmeddelande från SL om att överföringen gjorts så jag har full koll.

- Inte bara jag tycker det här är praktiskt, också Polisen rekommenderar att man ska ha ett speciellt kort för nätet. Det behöver inte vara just ett Ikanokort, var och en väljer själv. Det finns många andra kort som funkar på samma sätt, men med olika villkor vad gäller rabatter och annat.

- Ett näraliggande stort problem för oss seniorer är hur vi ska skydda oss från stöld när vi ger hemtjänstpersonalen kort när de ska handla åt oss.

Lösningen är samma som jag har för nätet, ett särskilt kreditkort. Inte Ica- eller bankkort. Man ser till att ha låg kredit på kortet och så sätter man bara in den summa som behövs för en vecka eller två på kontot. Man kan logga in på banken och kontrollera kontoställningen så ofta man vill. Även våra barn kan ha lösenord till kontot och hjälpa till att hålla reda på vad som sker med det och kanske sätta in pengar där. Jag skulle önska att alla hemtjänstutvecklare inför den här modellen. Om man gör så minskar risken för att sådant händer som. nyligen hänt en god väns mor. Hon har blivit av med över 30 000 kronor därför att hon gett sitt bankkort till hemtjänstpersonalen och någon har köpt bensin, teknik och annat till sig själv på det. Vem som gjort det vet man inte eftersom många haft tillgång till kortet. Och tyvärr har jag hört flera sådana här historier. Man blir så ledsen!

- Tycker du det här låter krångligt så ring gärna till mig, så kan vi prata om det. Det är en så viktig fråga!

Birgitta Jonsson, 076-827 00 19



ICE – FÖR INFORMATION OM ANHÖRIGA VID OLYCKSFALL

Många i vår ålder oroar sig för vad som skulle hända vid en olycka då man blivit medvetlös. Själva olyckan kan vara farlig nog, men så har vi kanske diabetes eller dåligt hjärta eller något annat som förvärrar situationen men som de som tar hand om oss inte känner till. Därför ska man **lägga in nummer till närmast anhörig i mobiltelefonen under ”namn” ICE** (In Case of Emergency). Räddningsspersonalen letar efter anhöriga under ”ICE” och kan snabbt nå dem och få viktig besked om medicinering eller om man lider av någon sjukdom.

Karlsson & Uddare

FASTIGHETSMÄKLARE

Goda råd och rakt på sak.

Jag grundade Karlsson & Uddare 1989. Under mina år som fastighetsmäklare har jag sålt hus och lägenheter över hela Stockholm, innanför såväl som utanför tullarna.

Som mäklare är jag analytisk, konkret och rak. Jag kan min sak. Genom mina samlade erfarenheter och kunskaper kan jag hjälpa människor att hitta rätt, att hitta hem.

Att hjälpa till och ge goda råd genom hela försäljningsprocessen är en självklarhet för mig. För mig är du som kund viktigast.

Välkommen att kontakta mig!

Mats Uddare
070 73 63 866
mats@karlssonuddare.se

Vill du veta
värdet på din
bostad?
Kontakta mig!

08 522 301 00 karlssonuddare.se

BIRKASTAN – VASASTAN
Rörstrandsgatan 3

BROMMA – ANNEDAL
Emils Gata 20

ESSINGEÖARNA – FREDHÅLL
Primusgatan 77

HORNBERGS STRAND
Franzéngatan 58

KUNGSHOLMEN
Norr Mälarstrand 62

SALTSJÖBADEN
Gamla Skolvägen 36

Långtidsresor till värmen i vinter, vår & höst

Flexibla långtidsresor till Gran Canaria, Teneriffa, & Medelhavet

Beställ vår broschyrer!

Med resor anpassade till oss som styr över sin egen tid och gillar att resa till varmare breddgrader på vintern. Vi har valt ut lägenhets-hotell där man kan laga sin egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Många direkflyg från bla. Arlanda. Välkommen!



Boka din vinterresa nu! 3 veckor

Gran Canaria

fr. 14.900:-

Las Palmas, San Agustin,
Bahia Feliz, Playa del Ingles
Puerto Rico.

Teneriffa

fr. 10.300:-

Los Cristianos,
Puerto del Cruz,
Playa del las Americas,
Playa Fañabe

Mallorca

fr. 9.200:-

Palmanova,
Puerto, Pollensa,
Alcudia

Costa del Sol

fr. 8.900:-

Nerja, Marbella,
Almuñecar, Marbella,
Torremolinos

Prisexempel tagit i mars, 3 veckor, per person i sällskap om 2, med flyg, hotell & transfer

Den nya sommarkatalogen är här nu!

Mallorca, Kreta, Costa del Sol, Rhodos,
Kanarieöarna, Cypern, Barcelona, Turkiet
Lissabon, Bulgarien, Algarve, Kroatien, Nice

Boka på
08-540 202 20

RING FÖR BOKNING,
RÅDGIVNING OCH BESTÄLLA BROSCHYRER

08-540 202 20

Hotel
Prisvärda resor precis som du vill ha dem RESERVATION