



Foto: Birgitta Jonsson

**Medlemmarna i SPF Seniorerna Draken Kungsholmen kallas härmed till årsmöte
torsdag 28 februari 2019 kl 13.00 i församlingssalen, Parmmätargatan 3.**

Utförlig kallelse på sidan 11.

Läs på sid 10–14 om alla nya aktiviteter och på sidorna 16-18 om bedrägerier
mot äldre och hur vi arbetar mot dem

Bilaga: Kalendarium

Foto: Djurgården 4 som trafikerat den nu nerlagda linje 85 på Riddarfjärden



**Gå på
kondis-
vandring!**

**Skriv om
ditt liv!**

Bara fantasin sätter gränser

**Silversmide, Engelska, Kom igång med din iPad,
Vävning, Franska, Musiklyssning, Släktforskning,
Appkurs: Swish/BankID/QR-kod, Keramik, Qigong
Italienska, Akvarell & oljemålning, Spanska,
Bostadsrättsjuridik, Spanska ... och mycket mer**

Hitta din favorit bland vårens kurser och anmäl dig redan nu.
Alla kurser finns på vår hemsida.

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



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Ordföranden har ordet

- Julhelgerna är avklarade och nu ser vi fram emot ljusare tider och det nya året 2019 med nya utmaningar och kanske en regering!!
- 19/11 fick undertecknad äntligen en ny höft inopererad efter lång tid med svåra smärtor och starka mediciner. Nu ser jag fram emot bättre tider utan smärtstillande medel och utan kryckor!
- Äldreomsorg samt hälso-och sjukvårdsfrågor är de områden vi inom seniororganisationer bör hålla stenkoll på. Ekonomi och bostäder för äldre också, men den tid man är som svagast, vid sjukdom och i livets slutskede skall omsorgen om den behövande fungera perfekt, - ett absolut krav. Så är inte alltid fallet idag! En förkämpe för detta är forskaren och professorn Gunnar Akner. Han konstaterar att vården leds av politiker, administratörer och ekonomer, med olämpligt utformade journalsystem, ständiga nedskärningar, omorganisationer och allt kortare vårdtider då patienter skrivs ut i alltför instabilt skede.
- Regionernas (fd landstingen)förmåga att ta till sig vetenskap är mycket liten och intresset minimalt, d v s man lyssnar inte till dem som sitter inne med kunskapen.
- ***Vården ska ju byggas på vetenskap och beprövad erfarenhet men idag vårdas äldre med flera sjukdomar enligt stuprörsmodellen och flyttas ständigt mellan olika system.***
- Akner hävdar att äldrevården bör organiseras från ett öppenvårdsperspektiv där patienten knyts till en ansvarig läkare med hjälp av ett team av läkare från andra vårdkategorier. Då slipper man ständiga byten av personal och vårdställen. Förr har Gunnar Akner mycket bra idéer om vårdutveckling där de som har kunskap om vården och omsorgen kommer till tals. Hans idéer sammanfaller även med SPF Seniorernas krav att varje person skall ha en ansvarig läkare.



- Observera att Drakens medlemmar kan ta med gäst till våra aktiviteter, i mån av plats. Vi vill ju visa hur trevligt vi har det och på så vis få fler medlemmar. Vårt årsmöte med sedvanliga förhandlingar samt kaffe med god semla går av stapeln 28 februari kl 13 på Parmätargatan nr 3, snett nedanför Kungsholms kyrka. Se kallelse på sid 11.
- Välkomna till ett nytt år med Draken på Kungsholmen

Birgitta Borg

Ny medlemsavgift för 2019

Fr.o.m. 2019 kommer medlemsavgiften i SPF Seniorerna Draken Kungsholmen att bli 280 kr. Orsaken till höjningen är att förbundet höjer sin avgift med 30 kr och vi måste höja vår avgift med samma belopp för att behålla våra intäkter.

Vänta med att betala medlemsavgiften tills förbundet skickat ut inbetalningskortet i mitten av januari 2019.

Medlemsavgiften skall vara förbundet tillhanda senast den 28 februari 2019. Om ni betalar över internet är det **viktigt att OCR numret kommer med.**

Avgiften för vänmedlemmar är oförändrat 80 kr/år. Betala inte 2019 års avgift förrän ni fått inbetalningskortet från medlemssekreteraren.

Thorvald Ehn, kassör, 08-19 37 71



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
Thorvald Ehn , kassör 08-19 37 71	070-946 71 81	thorvald.ehn@telia.com
Inger Larsson , program	070-525 07 79	spfdrakenprogram@gmail.com
Anna Söderström , medl.sekr. 08-656 56 30	070-226 70 97	annasoderstrom6@telia.com
Birgitta Jonsson , SeniorDRAKEN och kontakt	076-827 00 19	spfdraken@gmail.com
Birgitta Thulin	070-999 94 03	gittanthulin@gmail.com
Kerstin Levisohn	076-103 91 99	kerstin.levisohn@gmail.com

Kontakt och postmottagare

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

Valberedning

Birgitta Borgström, sammankallande
bsaborgstrom@yahoo.se 073-905 74 87
Anders Karlberg 070-212 05 20
kalma@telia.com
Birger Redmo 070-883 28 75
birger@redmo.se
Solveig Hornbeck 070-242 47 22
solveig.hornbeck@gmail.com
Mayli Allert 08-19 84 17
mayli.allert@twotribes.se 073-157 31 18

Revisorer, ordinarie

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

Revisor, ersättare

Göran Hiller 070-319 08 65
goran.hiller@gmail.com

Hemsida

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

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 fyrfärg: 4 000:-
Helsida fyrfärg: 3 500:-
Halvsida fyrfärg: 2 000:-
Kvartssida fyrfärg: 1 000:-

Tryck: Vällingby Tryckeri - en del av
Färgtryckarn info@vallingbytryckeri.se
www.vallingbytryckeri.se; 08-445 40 30

Nicke i SeniorDRAKEN

Jag har bott på många ställen i landet men aldrig tillförne har någon hyresvärd bjudit på kalas. Men nu har det hänt. Före jul firade den stiftelse jag bor i 100-årsminnet av grundaren Isaac Hirsch och bjöd in alla hyres-gäster till en fest på Nalen.

Valet av danspalatset väckte givetvis glada minnen hos kvinnorna i husen. De flesta har dansat där under ställets storhetstid på 50-talet. Själv har jag ett något sämre minne.

17 år gammal besökte jag Stockholm med en kompis. Vi delade en flaska vin på en sämre krog och sedan beställde vi taxi till Nalen från tornen på Kungsgatan. Chauffören tittade lite konstigt på oss och körde oss sedan runt kvarteret. Givetvis kom vi inte in. Två smålulliga tontar från Norrland var inget Topsy ville ha. Men festen var lysande, Skagenröra, hjortstek, tårta och avec och underhållning med både storband och Ann-Louise Hansson. Kan det bli bättre än så här på äldre dar?

Inbjudan kom mig att tänka på tidigare boenden. Min första lägenhet fick jag och min dåvarande hustru 1963 i Halmstad. Det var en nybyggd trea och hyran var 400 i månaden! Vad vi inte visste var att grannarna ovanpå ingick i konceptet. Det var en familj med sydligt temperament och en mycket stor släkt som ofta kom på besök. Och de älskade musik på dragspel, fiol, gitarr och trummor. Tydligt skulle man helst spela så sent som möjligt och gärna med en kombination av sång och starka drycker.

Det ledde så småningom till att hustrun skaffade en sopkvast med långt skaft och med den knackade hon i takt med musiken i taket tills det tystnade. Det fungerade utom på lördagarna. Då tvingades vi ha egna fester för att konkurrera.

Första huset köpte vi i Fagersta av en dam som skulle flytta till Nora av alla ställen. Det var ett Gullringshus, utgångspriset var

1 110 000 kr och vi skrev kontrakt första dagen.

Sedan berättade mäklaren att det kommit andra spekulanter som bjudit både 10 000 och 20 000 mer. Kvinnan hade fått en uppenbarelse när jag steg in i huset. "Den mannen skall bo i huset" hade hon både sett och tänkt. Man får vara glad över att det inte bara var Heliga Birgitta som fick uppenbarelser.

Nicke Dahlberg

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**. Anmäl via mail om ni vill vara med på min sändlista för löpande information.

Kungsholmens Kultur - och Hembygdsförening

är en ideell, opolitisk förening som vill bevara Kungsholmens natur, kulturarv och boendemiljö. Årsavgift 175 kr. Ordförande *Mats Wickman*, 070-818 74 65, *mats.wickman@gmail.com*.



Kungsholmens Sjukvårdsförening

Erbjuder medlemmar kostnadsfria hem- och mottagningsbesök av distriktssköterska.

Medlemsavgiften är 200 kr/år.
Tel 08-650 75 68.

Hemsida *www.ksvf.se*.

E-post: *mottagning.ksvf@telia.com*

Välkommen!



Gynna våra sponsorer

**CK:s Resor Cevita Hotelreservation
Iventus Hörbart Karlsson & Uddare
ReseSkaparna Stockholms Sjukhem
Viking Line Fridhemsplans vårdcentral
Handelsbanken ICA Maxi**



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

Cevita CARE **GynStockholm**

 PÅ UPPDRAG AV
 STOCKHOLMS
 LÄNS LANDSTING

SPR

Kungsholmens pensionärsråd

Ledamöter för Draken Kungsholmen

Birgitta Dangården, ord 070-292 51 73
 Anders Lidbeck, ord. 070-537 08 84
 Anna Söderström, ers 08-656 56 30
 Karl-Ivar Borg, ers 073-954 06 96
 Hélène Sturzenbecker, ers. 070-699 12 48

Pensionärsrådet är knutet till stadsdelsnämnden där vi kan framföra våra åsikter rörande äldreomsorg och andra äldrefrågor. På våra möten deltar chef och ofta även personal från äldreomsorgen. Vi har två ordinarie ledamöter och tre ersättare i SPR. Även SPF Seniorerna S:t Erik och PRO är medlemmar i rådet.

Långtidsresor till sol och värme!

Resor för er som styr över sin egen tid och gillar fly till varmare breddgrader under vintern. Vi har valt lägenhetshotell där man lagar egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive i priset. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Beställ gärna våra broschyrer på 08-54020220.

Prisexempel tre veckor i mars:

priset är per person i sällskap om 2, Lägenhetshotell inkl. direktflyg, bagage och taxitransfer t/r

Tenerife, Gran Canaria & Madeira 3 veckor i mars

Puerto de la Cruz – Florida Plaza *** enrumsvåning * 9.600:-
 Playa de las Americas – Caribe *** tvårumsvån., pool-utsikt * 14.900:-
 Las Palmas – Catalina Park *** taksvit med terrass 11.200:-
 Playa del Ingles – Amazonas *** tvårumsvåning * 14.500:-
 San Agustin – Folias *** enrumsvåning, frukost * 16.700:-
 Funchal – Pestana Village **** enrumsvåning, frukost * 13.200:-

Costa del sol, 3 veckor i mars

Almuñecar – Chinasol *** enrumsvåning 5.700:-
 Almunecar Playa **** dubbelrum, halvpension, havsutsikt* 15.200:-
 Torremolinos – Bajondillo *** enrumsvåning 7.400:-
 Fuengirola – PYR *** enrumsvåning * 8.200:-
 Marbella – Princesa Playa **** enrumsvåning * 8.900:-
 Nerja – Toboso **** tvårumsvån., frukost, havsutsikt. * 13.400:-

Mallorca, 3 veckor i mars

Palmanova – Playa C'as Saboners *** enrumsvåning 7.900:-
 Palmanova – Zafiro **** tvårumsvåning, inomhuspool * 11.200:-

* Uppvärmd pool

**Folias i San Agustin 16.700:-
 inkl frukost i 3 veckor inkl flyg**



Nyrenoverat 2017, uppvärmd (22 C) pool.
 kök, balkong. 200m till stranden.

**RING FÖR BOKNING, RÅDGIVNING OCH BESTÄLLA
 BROCHYRER 08-540 202 20**

Hotel
Privatda resor precis som du vill ha dem. RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE

info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68
 112 46 Stockholm

Sällskapet Vänner till *Pauvres Honteux* – SVPH

Den 5 november besökte jag äldreboendet med det långa svåra namnet, **Sällskapet Vänner till *Pauvres Honteux*** eller lite enklare **SVPH** i Fredhäll. SVPH inkluderar även två seniorboenden i Bromma/Nockeby och ett i Fredhäll.

- Med ca 600 hyreslägenheter i tre anläggningar är detta ett magnifikt alternativ för dig som gillar ett aktivt bekvämt boende med livskvalitet och gemensamt sällskapsliv.

- Konceptet bygger på de boendes engagemang med egna aktiviteter, både inomhus och utomhus. Hyresgästerna bildar intressegrupper, såsom film, teater och utflykter.



- En stor uppvärmd pool med en heltäckande glasvägg och utsikt mot paviljong och grönska inbjuder till simturer. Här finns också gym, snickeri, bibliotek, bridgebord och fikarum, allt för att uppmuntra de boende till gemenskap. Biljardrum och konstklubben är välbesökta. Paviljongen liksom andra sällskapsrum erbjuder grillkvällar, festarrangemang, föredrag och andra begivenheter. SVPH erbjuder egen hemtjänst för boende med biståndsbeslut vilket är mycket uppskattat.

- Just nu är kötiden till boendena lång, 10-12 år, med drygt 8000 sökande. Detta beror delvis på ett inflyttningsstopp som i sin tur beror på stam- och ombyggnader i Nockebyhem. För registrerade i lägenhetsskön utgår en avgift om 300 kronor/år/person.

- Lägenheterna är omöblerade med eget kök och storlekarna skiftar mellan de olika anläggningarna. All service ingår, gästlägenheter

finns att hyra för en billig kostnad. Stora, härliga matsalar och festlokaler finns att låna liksom klubbrum.

- Hyreskostnaden är uppdelad i tre delar, lägenhetshyran, lägenhetsservice och personservice. I totalhyran ingår bl a middag varje dag. Skulle man vara borta i fem eller fler sammanhängande dagar kan man få avdrag på kostnaden. Vill du ha aktuell information om lägenhetsstorlekar och kostnader, besök hemsidan: www.svph.se.

- SVPH är Silviacertifierade, vilket innebär att all personal kontinuerligt utbildas i demensvård med syfte att erbjuda en helhetssyn inom vård och omsorg. Certifieringen förnyas vart tredje år efter kompletterande utbildning. Drottning Silvia besökte SVPH i samband med den första certifieringen.

- Det hela började redan på juldagen 1862 då Charlotte von Schwerin samlade barn och barnbarn omkring sig. Hon tog upp sina funderingar kring situationen för de många ensamma kvinnor vars villkor försämrades då de blev äldre. Kunde man göra något? Barn och barnbarn reagerade positivt och inte bara med riksdaler (1kr och 50 öre) utan sydde, bakade, snickrade och till och med ordnade en basar. Med detta egna "kapital" plus insamlade medel hyrde SVPH hösten 1863 en våning som inrymde 16 fruntimmer i 8 rum.

Numera har alltså SVPH:s tre anläggningar sammanlagt 600 lägenheter.

November 2018.



Varmt tack till **Anita Olsson**, kommunikationsansvarig på SVPH, som välkomnade, berättade och visade mig runt!

Text och foto **Margareta Hjalmarsson** som för femtielfte gången undrar: "Vad vore livet utan alla dessa fantastiska kvinnor?"



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 20 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.*

Vill du bli medlem!

Vad vinner du på medlemskap?

Du kan delta i föreningens träffar, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang. Du får vissa rabatter och förmåner, se nästa sida.
 Du får förbundets tidning Senioren med nio nummer/år och SeniorDraken med fyra.
 Du är också välkommen att delta i vårt föreningsarbete och få nya vänner och ny gemenskap. Medlemsavgiften är 280 kr.

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 Anna Söderström, 08-656 56 30, 070-226 70 97, annasoderstrom6@telia.com
Se även rabatterade försäkringar bland medlemsförmånerna.

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 bostad

Kontakt

Draken, Birgitta Jonsson, 076-827 00 14
E-postadress spfdraken@gmail.com
Draken har en e-postlista för att skicka information och inbjudningar till våra medlemmar. Välkommen att anmäla dig till listan på spfdraken@gmail.com.

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
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

SPF Seniorerna på nätet

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

Facebooksidor, Twitterkonton
Draken – SPF Seniorerna Draken Kungsholmen,
Stockholmsdistriktet – SPF Seniorerna Stockholmsdistr
Förbundet – SPF Seniorerna.
Förbundets twitterkonto [@SPFSeniorerna](https://twitter.com/SPFSeniorerna).
Tidningen **Senioren** har en trevlig hemsida, www.senioren.se, med nyheter, debatt och spel m.m. Seniorens facebookkonto *Tidningen Senioren* och twitterkontot [@Senientwit](https://twitter.com/Senientwit)

Stockholmsdistriktets medlemsförmåner och rabatter

Läs mera på www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/formaner/



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



Metropol Auktioner, 08-673 48 80 www.metropol.se

Länsförsäkringar, 08-562 834 00
www.lansforsakringar.se/stockholm

Skandia se sid 8

if, 0770-82 40 0, www.if.se/spf

My Safety, ID-skydd, info@mysafety.se

Studieförbundet Vuxenskolan, 08-679 03 74,
www.sv.se/srockholm

Ortopedservice, 08-21 23 23
www.ostockholm.se. 10 % rabatt på skor.

Sankt Eriks Begravningsbyrå, 08-120 930 10,
www.sankteriksbegravning.se.

Stockholm Medical Office, 08-545 816 70
www.stockholmmedicaloffice.se

Hallon, www.hallon.se/spfseniorerna

Smart Senior hundratals rabatter och förmåner. Ingår kostnadsfritt i ditt spf-medlemskap! Registrera dig på www.smartsenior.se. Kod **SPFSTHLM**. Om du inte använder internet eller har frågor ring 08-410 426 10

E.ON - Partner, 0771-22 24 24
www.eon.se/spfseniorerna

Strömma Turism & Sjöfart AB, 08-587 141 10
www.stockholmsightseeing.se
50 % rabatt vissa turer okt-maj.

ReseSkaparna, 08 – 94 40 40,
www.reseskaparna.se/spf

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

Lotus Travel, 08-545 188 40, www.lotustravel.se
Kod SPF vid bokning.

CK:s Resor, christer@ckresor.se
Rabatt på resor i lugnt tempo.

BokaNerja, 08-559 26 178
www.bokanerja.se.

Tallink Silja Line, 08-88 21 40,
www.tallinksilja.com

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**.

Aktiviteter 2019

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 kaffelotteri. Ingen föranmälan.

Måndag 21 januari 14.00

Aud Sjökvist, regeringens särskilda utredare av **skogsbranden i Västmanland 2014**, föreläser om branden och om samhällets beredskap inför större kriser. De medlemmar som deltog i drakenträffen om framtidsfullmakt vet vilken trevlig föreläsare Aud är!



Plats: Kungsholms kyrkas f d fattighus, Hantverkargatan 6, ingång från kyrkogården.

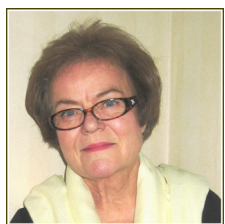
Torsdag 28 februari 13.00

Årsmöte Se kallelse nästa sida.

Församlingssalen, Parmmätargatan 3

Tisdag 19 mars 14.00

Karin Heinig föreläser om **Astrid Lindgren**, hennes liv och vad som påverkat henne på olika sätt och även reflekterats i några av de karaktärer hon valde att skriva om.



Föreläsningen handlar om barndomen och ungdomen, mötet med "Madicken", arbetet på Vimmerby tidning, tiden som ensam mamma, de svåra åren i Stockholm i slutet av 1920-talet och yrkesåren före Pippi.

Den handlar också om hennes arbete som förlagsredaktör på Rabén & Sjögren, hennes brevväxling med Louise Hartung i Berlin, hennes politiska engagemang och civilkurage som fick påverkan på svensk lagstiftning och även om hennes anspråkslöshet och stora engagemang.



Plats: Sankt Göransvåningen, Arbetargatan 21

Övrigt

Fina flickor, ost & vin

Tisdag 16 april 17.30

Adress Inedalsgatan 24

Efter ett långt yrkesliv började **Marianne Ekholm Gunve** som pensionär att plocka upp skrivandet. Först blev det en hel del noveller, sedan trängde sig huvudfiguren Clary i debutromanen fram och skrivandet resulterade i en bok på 387 sidor, **Fina flickor**, som släpptes i november förra året och har fått ett fint mottagande. Boken är en historisk relationsroman som utspelar sig åren 1932-1939 och är första delen av en trilogi. Idéer och inspiration har Marianne fått från barndomsstaden Sandviken och hennes mors liv där.

Bruksmentaliteten, klass- och könsdilemmat finns med, men Marianne är inte en av arbetarrörelsens skildrare, även om hennes Clary gifter sig med Bruno från bruket. Det finns drama, stora eftergifter, drömmar och hopp-löshet som utspelar sig i det privata livet också och som kanske bäst skildras genom att man får läsa om människor som lever "vanliga" ovanliga liv. Det får man göra i Marianne's roman **Fina flickor**.

Marianne kommer att presentera sin roman, ge oss smakprov och berätta om processen från frö till färdig roman. Boken kommer också att finnas till försäljning.



Maxantal: 25 personer

Pris: 70 kr. I priset ingår 2 glas vin eller alkoholfritt, ost- och charktallrik samt föredrag. **OBS! Vid anmälan ange rött el vitt vin alternativt alkoholfritt.**

Färdssätt: Buss 65 med avstigningshållplats Kronobergsgatan.

Anmälan senast måndag 8 april till spfdraakenprogram@gmail.com eller till telefonsvararen 08-650 12 04.

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

Öppet Hus för våra medlemmar

Torsdag 14/2, tisdag 12/3 och tisdag 9/4

Tid: 17.30 – 20.00. *Ingen föranmälan.*



För 80 kr får du två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg och ett par timmars samvaro i trevligt sällskap. Vinlotteriet finns med som vanligt. Platsen är Inedalsgatan 24. Färdstätt: Buss 65 Avstigningshallplats Kronobergsgatan. Välkommen!

Om betalning på Öppet Hus

Nu när de flesta banker är kontantlösa är det svårt och krångligt för oss att bli av med mynt. Därför är vi tacksamma om ni i möjligaste mån betalar med sedlar, dock ej med 500-kronorssedlar. Vi hoppas på er förståelse för detta!
Programgruppen

Gemensamma luncher

Vi i Draken brukar äta lunch tillsammans en gång i månaden. Vi brukar äta **13.30**.

Datum för vårens luncher är tisdag 5/2, torsdag 14/3, måndag 15/4, tisdag 14/5.

Vi informerar någon vecka före om restaurang och exakt tid på Drakens webbplats spfdraken.se. De som anmält sig till Drakens e-postlista spfdraken@gmail.com får ett mail. Det går också att ringa oss och fråga.

Det är vi två, *Gerd Elmfeldt och Agnetha Sjöholm*, som tagit över ansvaret och nöjet att ordna SPF-luncherna 2019. Vi presenterar oss närmare på första lunchen. *Välkomna!*

Gerd Elmfeldt

070-558 01 20

Agnetha Sjöholm

073-961 53 60



Ett nytt år med nya trevliga pubträffar

på Hirschenkeller, Sant Eriksgatan 22

8/1, 5/2, 5/3, 2/4, 7/5, 4/6

vi höjer en bägare öl eller ett glas vin, pratar om ditten och datten och umgås!

15.00 Välkomna! 15.00

Karl-Ivar Borg 073-954 06 96



Kallelse till årsmöte



Alla medlemmar i SPF Seniorerna Draken Kungsholmen kallas härmed till årsmöte
onsdag 28 februari 2019 13.00 i församlingshuset Parmmätargatan 3.

T-bana Rådhuset, buss 3 och 53, hpl Kungsholms kyrka. Hörslina finns.

Följande mandatperioder går ut

Ordförande och styrelseledamot 1 år: *Birgitta Borg.*

Styrelseledamöter 2 år: *Birgitta Jonsson, Birgitta Thulin, Thorvald Ehn, Inger Larsson och Kerstin Levisohn.* *Birgitta Jonsson har avbett sig omval*

Två revisorer med en ersättare 1 år: *Barbro Glantzberg, Krister Berinder och Göran Hiller.*

- **Nomineringar** kan lämnas till valberedningen *Birgitta Borgström*, 073-905 74 8;

Anders Karlberg, 070-212 05 20; *Birger Redmo*, 070-883 28 75; *Solveig Hornbeck*, 070-242 47 22; *Mayli Allert*, 073-157 31 18. Övriga kontaktuppgifter till valberedningen se sid 4

- **Motioner** till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 13 februari 2019 under adress:

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen c/o 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!

Besök och utflykter

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.

Torsdag 24 januari 13.30.

Samling 13.15 Ersta museum,

”Staden på berget” guidad visning

Adress: Erstagatan 1 M, i det norra

porthuset, direkt innanför portvalvet

I ett av de äldsta husen på Erstaklippan ligger

Ersta museum, som berättar Ersta diakonis

historia. Nordens första diakonissanstalt

öppnar 1851 på Pilgatan 8 på Kungsholmen. Samtidigt öppnas ett sjukhus och man tar emot de första diakonisselevna. Marie Cederschiöld, blir föreståndarinna.



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

Pris: 50 kr. Betalas kontant på plats.

Anmälan senast onsdag 21 januari till

spfdrakenprogram@gmail.com eller till

telefonsvararen 08-650 12 04.

Ev. återbud till *Inger Larsson* 070-525 07 79

eller *inger.larsson22@comhe*

Drakens programgrupp

Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79

Gunilla Andersson 070-483 28 12

Birgitta Borgström 073-905 74 87

Ulla Fernberg 070-467 81 02

Solveig Hornbeck 070-242 47 22

Ingela Sjöblom 070-757 68 51

Fredag 8 februari 14.00 Nationalmuseum – Den nyrenoverade byggnaden.

Guidad visning.

Samling 13.30 i museets entréhall

Adress Södra Blasieholmshamnen 2

Nationalmuseum är Sveriges ledande konst- och designmuseum, invigt 1866. Sedan 1935 är det ett byggnadsminne och byggnaden ägs och förvaltas av Statens Fastighetsverk.

Februari 2013 stängdes museet för att genomgå en omfattande renovering och upprustning och 13 oktober 2018 återinvigdes det under festliga former i närvaro av kungaparet och tusentals besökare. Vi får nu tillfälle att se det nya Nationalmuseum under en ca timslång guidad visning i den nu fullt moderna och miljöklassade museibyggnaden anpassad till framtidens museiverksamhet med bibehållna kulturhistoriska värden.



Tillgänglighet: Det finns rullstolar och rollatorer att låna. Hissar med plats för

rullstolar och permobil till alla våningsplan.

Färdsätt: T-banans blå linjer 10 och 11 till

Kungsträdgården, uppgång Blasieholmen.

Buss 65 stannar alldeles utanför museet.

Övriga busslinjer som stannar vid Kungsträdgården/Karl XII:s torg är **2, 55, 65, 76.**

Maxantal: 25 personer

Pris: 100 kr. Betalas kontant på plats

Anmälan senast fredag 1 februari till

spfdrakenprogram@gmail.com eller till

telefonsvararen 08-650 12 04.

Ev. återbud till *Inger Larsson* 070-525 07 79

eller *spfdrakenprogram@gmail.com*

Katarina brandstation och Brandkårmuseum. Guidad visning
Torsdag 7 mars 13.00
Samling 12.45 utanför brandstationen
Adress Tjärhovsgatan 9-11



Katarina brandstation på Södermalm är Storstockholms brandförsvars äldsta anläggning och världens äldsta brandstation i bruk. Den invigdes 1876. Kamratföreningen Röde Hanen, som bildades på 1930-talet, hade länge önskat ett eget museum. I samband med ombyggnaden av Katarina brandstation under åren 1986-90 friställdes ett tidigare stall för ändamålet. Museet invigdes 1993. Inom Stockholms brandförsvär har man länge samlat material om brandkårens historia. Dessa samlingar togs om hand av Röde Hanen och de utgör stommen i brandkårmuseet. De föremål som visas är från brandkårens äldsta tid i slutet av 1800-talet.

Vi startar med information och kaffe med bröd (ingår i priset). Vi får en fängslande beskrivning av arbetet och villkoren för dåtidens brandmän och avslutar besöket i nutid!

Tillgänglighet: Tyvärr ej handikappvänligt

Färdsätt: T-bana grön linje till Medborgarplatsen uppgång Björns trädgård. Gå mot Tjärhovsgatan, som går parallellt med Folkungagatan, och följ den t.v. ca 150 m.

Maxantal: 20 personer

Pris: 80 kr. Betalas kontant på plats
Anmälan senast **onsdag 27 februari** till spfdrakenprogram@gmail.com eller till telefonsvararen 08-650 12 04.

Ev. återbud till *Solveig Hornbeck* 070-242 47 22, 08-21 74 12 eller spfdrakenprogram@gmail.com.

Brunch på Restaurang Trattorian
Söndag 31 mars 13.00 - 15.00
Samling ca 12.50
Adress Norr Mälarstrand nedanför Kungsholms torg. Ingång från sjösidan. vid Pontonen.

Trattorian dukar upp sin variant av en brunchbuffé och bjuder in en favorit-DJ.

Buffén matas full med charkuterier, ostar, ett stort urval av grönsaker & sallader, vedugnsbakade pizzor, nygrillat kött med tillbehör i form av såser, dressingar och röror. Sist men inte minst dukar de fram dessertbordet och glassvagnen! Vanligt bryggkaffe ingår.

Antal: 25 platser är reserverade för oss



Pris: Buffé 335 kr.

All förtäring inkl drycker betalas av var och en direkt till restaurangen.

Anmälan senast fredag 15 mars till spfdrakenprogram@gmail.com eller till telefonsvararen 08-650 12 04.

Ev. återbud *Gunilla Andersson* 070-483 28 12 eller spfdrakenprogram@gmail.com.

Nya Karolinska Solna
Guidad konstvisning
Torsdag 11 april 14.00
Samling 13.45 i huvudentrén vid det stora konstverket vid trappan.
Adress Eugeniavägen 3

Den konstnärliga gestaltningen på Nya Karolinska Solna är det hittills största enskilda konstprojektet för offentlig miljö i Sverige. Konsten tillför en mänsklig, en humanistisk och estetisk dimension i en annars rätt klinisk miljö. Varje konstnärligt uppdrag har utlysts offentligt. En konstnärlig rådgivare valde ut intressanta förslag tillsammans med projektledare och personer från vården, bygget och arkitekterna. Visningen tar ca 1 timme och sker i lugn takt både inomhus och en kortare tid utomhus. Ytterkläderna kommer vi att ha på hela tiden.

Tillgänglighet: Rollator går bra att använda och hissar finns.

Färdsätt: Buss nr 3 till Eugeniavägen

Maxantal: 20 personer

Pris: 90 kr. Betalas kontant på plats.

Anmälan senast onsdag 3 april till telefonsvararen 08-650 12 04 eller till spfdrakenprogram@gmail.com
Ev. återbud *Gunilla Andersson* 070-483 28 12 eller spfdrakenprogram@gmail.com.



Fritidsaktiviteter

Välkomna till våra fritidsaktiviteter. Skandias mötesförsäkring gäller.

Samordnare av fritidsaktiviteterna är **Kerstin Levisohn**, 076-103 91 99, kerstin.levisohn@gmail.com

Akvarellmålning – en onsdag/månad 10.30

Har du funderat på att måla akvarell så här är ett gyllene tillfälle! Vi är en liten grupp som målar en gång/mån på Mitisgatan 4. Alla är välkomna, inga krav på att ha målat tidigare! Det är inte en kurs vi sitter tillsammans en stund och målar. Det är gratis, men ta med akvarellpapper, akvarellfärger, penslar och vattenbytta.

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

annmarie.hultqvist@hotmail.com.

Start 9/1



Bordtennis – torsdagar 9.30 - 11.30

Har ni spelat PINGIS förut är ni välkomna till paviljongen vid lekparken i Kronobergsparken. **Kontakta alltid först Sten Luther Eriksson**, 08-654 63 07, pontonjar@ownit.nu.



Boule – onsdagar 14.00 - 16.00

Inomhus på Prins Bertils boulehall på Djurgården fram till sommarsäsongen då vi spelar utomhus på Wivallius nedanför Ryska Ambassaden. Läs mera om boulen på motsstående sida. Välkommen till en mycket trevlig bouleklubb!

Börje Järvall, 076-279 95 82

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

Start 9/1



Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30

i Kungsholmens Bowlinghall

Vi har riktigt kul och tycker att flera ska ta chansen i en sport som passar för alla. Kom till bowlinghallen, S:t Göransgatan 64. Samling senast klockan 12:45 för lottning och utprovning av skor och boll, som vi lånar gratis av bowlinghallen. Kostnad 40: - per serie.

Kerstin Levisohn, 076-103 91 99.

kerstin.levisohn@gmail.com

15/1 – 23/4



Bridge – torsdagar 13.30

på Fyrverkarbacken 21

Lil Danielsson, 08-656 32 85

lil.danielsson@wivallius.se

Start 10/1



Essingebriège – tisdagar 10.00

Essingestråket 5 i Stora Essinge IPs lokal. Buss 1 till hpl Torget el buss 56 till hpl Stenkullavägen.

För tider och annan information ring

Kerstin Jernow, 070-252 53 56.



Gubblunk – fredagar 10.00

Vi vandrar till platser inom och utom vår stadsgräns. Ta med SL-kortet. Vi slutar oftast med fika. Samling vid Fridhemsplans T-bana Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Välkommen att gå med när du har tid. Ingen föranmälan.

Kontakter *Lars Roxtorp 070-646 91 33* och

Berndt Lundberg 070-875 08 81

Vi går alla vardagar



Tjejlunk – fredagar 10.00

Vi är en grupp tjejer som varje fredag går en gemensam promenad inkl. avslutande fikapaus. Samling innanför dörrarna på T-banestation Fridhemsplan, uppgång Drottningholmsvägen.

Vi går ca 1 timme i lugn takt, i ur och skur! Ta med SL-kort eftersom vi oftast åker kommunalt någon/några stationer. Vid frågor kontakta

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99,

Anita Harberg, 076-829 46 13 och

Birgitta Rosenlöf, 076-147 41 30

Start 11/1

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.

Vi går alla vardagar



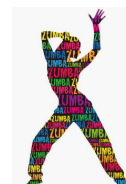
Zumba Dans – fredagar 11.00 - 12.00

Den allsidigaste motionsformen, såväl fysisk träning som hjärngymnastik. Ny lokal för Zumban blir Alviks medborgarhus, vid Alviks t-banestation.

Pris och antal gånger ännu ej fastställda

Information *Maj Hammarberg, 070-872 98 57,*
maj.h-berg@hotmail.com

Start 25 jan



Lite om bouleåret 2018 för SPF Draken Kungsholmen

- 2018 var ett kul bouleår, fyllt med spännande matcher och en resa till Spanien.

Den ena av våra stående motståndare är Kulaget, ett lag från Eckerö. En match gick av stapeln här i Stockholm och den andra på deras hemmabana på Eckerö, ena gången vann Eckerö och den andra gången vi.

- Den andra motståndaren är ett lag från Bromma. Även mot dem spelade vi två gånger, den ena gången på deras hemmabana och den andra i Rålambshovsparken. Bromma vann båda matcherna knappt.

Vi har också deltagit i Viking Line Trophy, en tävling för ett stort antal lag runtom i Sverige. Tävlingen spelas i Mariehamn under två dagar. Det gick rätt bra för oss, men framför allt är det roligt att träffa spelare från andra boulelag. Som avslutning på sommarens utomhusspel nedanför Ryska Ambassaden hade vi en gemensam korvgrillning.



Därefter började höstens inomhusspel på Prins Bertils boulebana med en tävling för alla lag som spelar där.

Sist men inte minst var vi 14 personer från Draken som reste till Nerja i Spanien för att spela boule. Det var fantastiskt roligt och vi behövde bara spela i regn två gånger! Men så länge "lillen" (den lilla kulan som man siktar på) inte flyter går det att spela!

Ann-Marie Hultqvist

Börje Järvall



Välkommen till primärvårdsrehab på Stockholms Sjukhem. Här finns arbetsterapeuter, fysioterapeuter och dietist. Vi erbjuder t ex bassängträning och mediyoga. Du kan boka tid direkt och behöver inte remiss.

Telefon: 08-617 93 82

Webb: stockholmssjukhem.se

Besök: Mariebergsgatan 22



Bedrägerier mot äldre.

- I höstas blev jag kontaktad av Anna Karlsson vid Stockholmspolisen som var med och arrangerade ett seminarium om bedrägerier mot äldre och behövde en senior för en video.



Anna Karlsson

- Jag frågade vår medlem *Lena Hasselrot* och hon ställde upp. Det blev en bra video!

- Men i samma veva blev jag själv uppringd av just en sådan bedragare som det gällde. Hon sade att hon hette "Linda" och ringde från "*bankens spärravdelning*" och att mitt konto var på gång att bli hackat. De som hackade var "*från samma liga som några som redan åkt fast: Muhammad Suleiman och Ingrid Åkerling.*" Så det var bråttom!

- Jag antydde att jag var kund hos Handelsbanken och blev tillsagd att ta fram min "kodbox" och logga in. "*Du bör ha en ljusgrå att sätta i kort i eller en liten svart*". Då jag inte är kund i Handelsbanken fick jag använda min fantasi.

De gav mig siffror att slå in och när jag sade att inget hände fick jag veta att "*då har du den gamla versionen*". "Ja, jag har ju haft den länge" sade jag. Sen höll vi på i en timme då jag låtsades trycka fel, leta efter mitt BankID, gå ifrån för att "titta på en lapp jag fick på banken förra veckan" och vara allmänt virrig.

- Under tiden twittrade jag med bl a en åklagare som hjälpte mig att spåra telefonnumret som naturligtvis gick till ett kontantkort. Jag ringde polisen på en annan telefon också, men där var det för lång väntetid.

- "Linda" avlöstes av "Johan Möller" men det gick förstås inte bättre för honom. De gav upp.

- De var mycket trovärdiga, de talade god, bildad svenska och var vänliga och tålmodiga. Jag förstår så väl att många tror på dem och blir lurade. Jag polisanmälde förstås men jag blev ju inte av med några pengar. Om någon mer råkat ut för sånt här så ring gärna mig!

- Under seminariet berättade polisen bland annat om olika tillvägagångssätt bedragarna har och gav råd om vad den som misstänker sig vara utsatt för ett bedrägeri kan göra.

Tipset att ställa sig frågan "är det rimligt" återkom

- är det rimligt att banken ringer och ber om mina koder,

- är det rimligt att mitt barnbarn ringer och vill låna stora summor pengar.

Vanligtvis är svaret nej på dessa frågor och det finns anledning att misstänka att en bedragare är i farten. Lagg på luren och ring tillbaka på ett nummer som du redan har.

- Inledningstalare var *Fredrik Reinfeldt*, ordförande i trygghetskommissionen som tillsattes i juni 2017 på initiativ av Svensk Försäkring, som är försäkringsföretagens branschorganisation. Motiveringen var att "brottsbekämpningen i Sverige i väsentliga delar inte fungerar. Vår uppgift har varit att föreslå vad som kan göras för att ändra på det." skriver kommissionen. Fredrik Reinfeldt pekade på den "äldreexplosion" av 80-plussare som kommer de närmaste decennierna. De blir en alltmer intressant målgrupp för de kriminella.

- SPF Seniorerna har nu tillsammans med Polisen, PRO och Brottsofferjouren tagit fram en utbildningskampanj för seniororganisationer. Kampanjen *Försök inte lura mig* innehåller ett mötespaket för studiecirklar eller aktiva informationsmöten som ger kunskap om hur man som äldre kan skydda sig mot bedrägeri.

Det kommer att utökas med nytt material, bland annat nya filmer om hur förövarna uppträder och hur man skyddar sig.

På nästa sida kan ni läsa handfasta råd från myndigheterna. **Klipp ut och spara!**

Birgitta Jonsson
076-827 00 19

Videon med Lena Hasselrot finns på

www.youtube.com/watch?v=vznTd14YiWE

Seminariet finns på

www.youtube.com/watch?v=vznTd14YiWE

På www.spfdraken.se finns klickbara länkar

TÄNK SÄKERT

– skydda din viktigaste information!

Skydda dina kortuppgifter

Att handla på nätet har många fördelar och är i regel säkert. Men var försiktig – antalet nätbedrägerier fortsätter att öka trots att kortföretagen ökar säkerheten. Här nedan följer tips kring vad du kan tänka på för att du ska handla säkrare på nätet.

Tips för att skydda dina kortuppgifter

- Handla på sidor som har 3D Secure (säkerhetslösning för kortbetalning på nätet).
- Lämna aldrig ut dina koder eller kortuppgifter på begäran via mejl, telefon eller sms. Inte heller om den som kontaktar dig utger sig för att vara från banken. Kontrollring tillbaka!
- Handla inte på osäkra webbsidor. Välj hellre de som har 3D Secure.
- Hör med din bank om vilka säkerhetslösningar de har för dina bankkort.
- Förvara dina kortuppgifter säkert, och inte pinkoden tillsammans med kortet.
- Spara inte kortuppgifter på e-handelssidor eller i appar.

Checklista för ditt kort

- Har du förlorat ditt bankkort eller om olovliga köp gjorts på kortet, kontakta omedelbart din bank, spärta kortet och gör en polisanmälan.
- Använd bankens säkerhetslösning för ditt bankkort och sätt spärre för internetköp. Öppna spärren när du vill näthandla och stäng den sedan igen.
- Använd ett särskilt kort när du vill handla på nätet. På så vis kan du begränsa summan som finns på kortet. Alternativt använd ett kreditkort.
- Beställer du nytt bankkort, håll extra koll på posten de kommande dagarna. Har du möjlighet att ha lås på brevlådan försvårar du för bedragaren att fiska upp kort och pinkod när de skickats till dig.



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Verksamhet.se
Samlad service från myndigheter



Polisen

TÄNK SÄKERT

– skydda din viktigaste information!

Skydda dina lösenord

Se till att obehöriga inte loggar in i ditt namn och utger sig för att vara du på dina konton. Lösenord är våra nycklar på internet, det är så vi identifierar oss till olika webbsidor. Med starka lösenord och ett genomtänkt användande kommer du långt.

Checklista för att skydda dina lösenord

- Använd starka lösenord – långa lösenord med stor teckenvariation.
- Använd lösenordsfras – bygg en fras som ger ett långt lösenord och är lätt att komma ihåg.
- Använd lösenord som är svåra att gissa, inte namn eller andra ord som kan kopplas till dig.
- Använd olika lösenord för olika tjänster.
- Använd tvåfaktörinloggning om det går. Då krävs mer än ett lösenord vilket ökar säkerheten.
- Lämna aldrig ut dina lösenord. Det ökar risken att de når obehöriga.
- Undvik vanliga ord som finns i ordboken, och ord av bokstäver som ligger i en följd på tangentbordet, t.ex. "qwerty".

Skydda din e-post

En tjänst där det är särskilt viktigt att använda ett starkt lösenord är e-post. Det är ofta till din e-postadress som du får mejl om återställning av lösenord för andra tjänster, vilket gör den särskilt intressant för bedragare.

Lämna aldrig ut dina lösenord

Även om lösenordet är starkt kan skyddet bli svagt om lösenordet inte hanteras på rätt sätt. Lämna aldrig ut ditt lösenord till någon via telefon eller e-post. Myndigheter, banker och seriösa företag skulle aldrig be dig om detta. Förvara också dina lösenord säkert. Skriv inte upp dem på lappar eller i mobilens anteckningar.

Mer information

Läs mer om hur du kan skydda dig mot bedrägerier på polisen.se och dinsakerhet.se/tank-sakert.



Myndigheten för
samhällsskydd
och beredskap

Verksam.se
Samlad service från myndigheter



Polisen

Baltzar träfflokal för seniorer på Kungsholmen
Bolinders plan 1, 1tr ned. Bussar 3, Stadshuset och 54, Bolinders plan
Öppet måndag- fredag 10-16 Kaffe och hembakat bröd varje dag
Vårdar Åsa Bergkvist och Pernilla Karlstedt, 08-508 08 503
Vill du ha Baltzars nyhetsbrev med information om program och annat maila
asa.bergkvist@stockholm.se eller pernilla.karlstedt@stockholm.se

Service som utgår från Baltzar

- **Avlösarservice** för dig som vårdar en anhörig, *Lotta Rundqvist*, 076-825 40 07
- **Heminstruktör** för syn- och hörselhjälp *Viveka Klingstedt*, 08-508 08 407
Telefontid må-fre 8.00 - 9.30
- **Vaktmästareservice** *Mehrdad Setayesh*
076-825 40 56, månd. 08.00 – 10.00
Kostnadsfri hjälp i hemmet med sånt vi har svårt att fixa som brandvarnare, byte av glödlampor, hänga tavlor, byta gardiner, hämta saker på vinden o.d.



Kungsholmens trygghetsringning

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

- Ring vår telefonsvarare



- Vi lyssnar av den

Har Du av någon anledning glömt att ringa ringer vi upp Dig. Om Du inte svarar ringer vi en kontaktperson Du valt.

- Det kostar inget att vara med i Kungsholmens trygghetsringning.

- Vill Du ha mer information eller hjälpa till att lyssna av telefonsvararen? Ring

Ulla Pilsäter, 08-653 24 32 eller

Margaretha Alming, 08 - 653 51 31

Veckoprogram

Måndagar udda veckor **10.00** Surfplattékafé, SeniorNet Kungsholmen. Icke medlem 50 kr.

13.00 Gympa med oss!

Tisdagar 10.00–13.00 SeniorNet

13.00 -15.00 Syjunta med Katarina Annersjö

13.00 Spel (bingo, brädspel, frågesport m.m.)

Onsdagar 13.00–14.00 Baltzars programråd ordnar underhållning: Musik, föredrag eller samhällsinformation.

14.00 – 15.00 Syn- och hörselhjälp 1g/mån

Torsdagar 13.15 – 14.00 Promenadgrupp

Jämna veckor 13.00 Film

Fredagar 11.00 - 15.00 Afternoon tea med hembakta scones och kakor för 30:-

Kaffe och ostmacka 15:-

13.00 Gympa



Utflykt i minibuss för dig över 65 som annars har svårt att ta dig ut.

Tisdagar och torsdagar 10.00 - 13.00

Resan sker i grupp. Du hämtas i bostaden av personal med lång yrkeserfarenhet. Resan är gratis, du betalar endast för mat och ev. entréavgift. Utflyktsmålen bestäms gemensamt.

Hålltider: 10.00 Hämtning; 11.15 Lunch;

13.00 Åter bostaden

Anmäl dig till Baltzar 08-508 08 503



SNK - SeniorNet Kungsholmen

Vi hjälper seniorer att använda dator, surfplatta och smartphone. Vi har kurser, tematräffar, IT/PC-hjälp och rådgivning inför inköp. Både nybörjare och mera vana datoranvändare är välkomna.

Medlemsavgift 250 kr för 12 månader.

SNK har stor del av sin verksamhet på Baltzar, se ***www.seniornetkungsholmen*** och Baltzars program.

Vi har Surfplattékafé på måndagar för dig med platta eller smartphone, både Android och iPad/iPhone. På tisdagar PC/IT-hjälp för medlemmar. Dessutom kurser och tematräffar.

Kontakt ***Birgitta Jonsson 076-827 00 19, frujonsson@gmail.com***

Välkommen!



SPF Draken och CK:s Resor erbjuder nu två spännande resor



– och som alltid med kunniga reseledare och guider.

Beställ genom SPF Draken och få 1000 resp 2000 kronor i rabatt!



CK:s Resor
Christer Kullberg

CK:s Resor är Sveriges största researrangör av resor med reseledare till bl a Färöarna och Svalbard. Följ med till någon av dessa annorlunda öar där du upplever något utöver det vanliga!

Färöarna 12-16/6 2019

5-dagar - En - nästan - All inclusive resa

För de allra flesta svenskar är ögruppen helt okänd. Men det stora intresset för just Island har nu även smittat av sig på Färöarna.

Till skillnad från Island har Färöarna inga vulkaner, gejsrar eller varma källor att skryta med. Endast en ljummen liten bäck som det inte går att bada i. Men naturen är minst lika fantastisk som den isländska, om inte vackrare.

Medan Island har många stäppliknande områden, så är Färöarna mer dramatiskt, med höga klippor, branta sluttningar och brusande hav.

Det första som slår en när man landar på Färöarna är avsaknaden av träd och buskar. På Färöarna växer det nämligen inga träd förutom de planterade. Dessa ser ofta lite lustiga ut, med kringelikrokiga grenar, eftersom vinden är så hård och har format dem på detta sätt.

Många av träden har tyvärr också fallit offer för de häftiga stormar som har hemsökt Färöarna senaste åren. Stormar med vindar över 30 meter per sekund är ingen ovanlighet vintertid. Därför är kanske inte vintern bästa årstiden att se Färöarna. Sommaren är ofta fin, men kall. Med en medeltemperatur på elva grader i juli, är det jacka på som gäller.



Pris endast
17.985:-
/person i dubbelrum
(med er rabatt)
Enkelrumstillägg
1.900:-

Res med
Christer och få
1.000:-
i **RABATT!**



I priset ingår:

- Flygresa och flygskatter t/r Arlanda via Kastrup – Färöarna
- Busstransfer t/r flygplatsen – Tórshavn
- Alla utfärder enligt programmet
- Övernattning i dubbelrum med dusch/wc på 4* hotell Hafnia, mitt i centrum, se mer på www.hafnia.fo
- Frukostbuffé
- Fyra middagar samt lunch dag 2, 3 och 4 (dag 3 i form av matpaket)
- Svensk reseledare samt skandinavisk-talande lokalguide.

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

Svalbard-Spetsbergen 7-11/6-2019

5-dagar "de Luxe"! – En - nästan - All inclusive resa



Upplev några oförglömliga dagar på Europas nordligaste utpost där solen nästan aldrig går ner och där de många fjordarna är isfria under den korta och hektiska sommaren. Njut redan här hemma av tanken att du åker

Ingenstans i världen finns det ett permanent mänskligt boende liknande det som finns i Norra Ishavet, på Svalbard, vilket är ett landområde som är lite mer än hälften så stort som Island varav närmare två tredjedelar är täckt av snö och is. Medeldagstemperaturen i juni-juli är ca + 10 och invånarantalet här är ca 3000 varav ca 2300 är ryssar och ca 700 normmän. Under sommarhalvåret står solen högt hela dygnet och på Svalbard finns den största kolonin isbjörnar i världen, en isbjörn (uppstoppad) välkomnar besökarna redan ute på flygplatsen, den blev skjuten utanför byns dagis av länsmannen!

Observera att resan kräver full rörlighet samt "normal" kondition med tanke på vandringarna.

Pris endast
21.985:-
/person i dubbelrum
(med er rabatt)
Enkelrumstillägg
3.900:-

Res med
Christer och få
2.000:-
i **RABATT!**



I priset ingår:

- Flyg med SAS och flygskatter t/r Arlanda - Longyearbyen
- Transfer t/r flygplatsen - hotellet
- Fyra nätter på Radisson Blu Polar Hotel alt Hotel Funken
- Frukostbuffé
- Påkostade 3-rätters middagar med kaffe/te varje kväll
- Lunch på Barentsburg-utfärden
- Vår reseledares medverkan
- Alla utfärder enligt programmet, ledd av lokalguide
- Alla entréer

Anmälan till Lars Roxtorp, 070-646 91 33 eller larsroxtorp@gmail.com.

Resekalendarium 2019

Vill du boka resa eller beställa programblad? Betalning framgår av respektive programblad

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

All information om resorna finns också på vår webbplats, www.spfdraken.se

Du kan också beställa programblad per mail eller Postnord.

19 - 22 maj

Kiev - en av Europas vackraste huvudstäder



OBS att fel månad angavs i Draken 4/2018

Vi har fått hjälp av Iventus, specialisten på resor österut, att lägga upp denna vårresa till Kiev, Ukrainas huvudstad. Svensktalande guide. Staden är promenadvänlig med spännande historia från såväl vikingarna som grekerna och vi får se fantastiska byggnader. Här fanns Rysslands äldsta skola med eget museum. Genom staden flyter floden Dnjepr. För den som är intresserad så finns möjlighet att mot extra kostnad göra en endagsflykt till Poltava eller Tjernobyl. Vi flyger från Arlanda och bor på 4-stjärnigt hotell mitt i staden. *Grundpris: 7850:- inkl flygresor, två luncher och en middag, guide, entréer m m. Enkelrum + 950:-*



4 – 5 juni

Lill-Babs' Järvsö

En 2-dagarsresa med buss till minnet av en av vårt livs mest folkkära artister. Vi får kunnig guidning av Anneli Wiklund, en glad hälsingetös som kan mycket om sin hembygd och Lill-Babs och hennes döttrar. Med är också sångerskan och reseledaren Monika Lilja som kommer att framföra ett antal godbitar ur Lill-Babs repertoar. Och vi får tillsammans uppleva försommaren i denna fantastiska bygd med olika stopp på upp- och hemresan. Övernattning på vackert belägna Järvsöbaden. *Pris inkl resa, del i dubbelrum med frukost, två luncher och en middag 3 950:-.*

7 – 11 juni Svalbard och Spetsbergen

Så nära Nordpolen har de flesta inte varit.

Upplev några oförglömliga dagar på Europas nordligaste utpost i Norra Ishavet. Flyg från Arlanda med SAS och övernattningar på högklassigt hotell, utflykter och goda måltider. Se CK:s annons sid.20.



9 -12 juni 2019

Hangö och Fiskars i södra Finland

Vi åker med Viking Line till Helsingfors där vi möts av vår guide. Vi börjar i Fiskars som vi kanske känner bäst för saxar och andra verktyg av hög kvalitet. Den gamla bruksorten har mycket mer av konstnärliga aktiviteter att visa. Hangö är den sydligaste hamnstaden i Finland, känd som seglarnas stad. Vår guide och värdinna *Leena Immonen* bjuder på pianokonsert och andra överraskningar. Vi bor kungligt på klassiska Hotel Regatta med inträde till Finlands nyaste spaanläggning. *Pris inkl båtresa t/r i dubbelhytt, dubbelrum på hotellet, måltider, buss med guide i Finland, entréer 4790:- . Enkelhytt/rum +1350:- .*



12 – 16 juni Färöarna –

en nästan all inclusive-resa.

En spännande grupp öar i Atlanten där inte så många svenskar varit. Har liksom Grönland och Island tillhört Danmark. Se CK:s annons på sid 20.



9– 13 september

Haapsalu och Dagö i Estland

Vi åker med Tallinks fartyg från Stockholm till Tallinn. Där möts vi av svensktalande guide som för oss till staden Haapsalu och de gamla svenskbygderna. Där bor vi på ett trevligt SPA-hotell och gör utflykter till Aibolands Museum, Domkyrkan och Ilon Wiklands Museum (hon som tecknat de flesta Astrid Lindgrenböckerna). En dagsutflykt till den kända svenskon Dagö. Detta är gamla svenskbygder som ligger närmare Stockholm än vad Göteborg gör och som vi under 50 år nästan inte visste något om. Mycket spännande resa med kunniga reseledare. Arrangeras i samarbete med Silja Tallink Line *Pris från 4 500:- inkl allt.*





Jullunch på Tranebergs- stugan 2018



56 medlemmar njöt av den goda maten och den trevliga atmosfären på lunchen!

Drakens hälsogrupp

Hälsogruppens och Stockholms Sjukhems planer för vårens föreläsningar är ännu inte klara. Information kommer på webbplatsen K via e-postlistan och i nästa nummer av Draken. Det går också bra att ringa någon av dem och fråga.

Hälsogruppen

Birgitta Borg	070-731 71 98
Monica Magnusson	070-682 83 83
Hélène Sturzenbecker	070-699 12 48
Christina Santos	076-863 15 59

Äldre Direkt 08 – 80 65 65

För information om kommunal service i Stockholm såsom äldreboenden, hemtjänst, färdtjänst och annat - ring

Äldre Direkt, 08 – 80 65 65

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

Trygghetsjouren 08-508 40 700

för akuta behov av hjälp med hälsa och hemtjänst 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!

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.



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 – FREDHÄLL
Primusgatan 77

HORNSBERGS STRAND
Franzéngatan 58

KUNGSHOLMEN
Norr Mälarstrand 62

SALTSJÖBADEN
Gamla Skolvägen 36

Visste du att vi har:

5%

SENIORRABATT

– varje tisdag?



Har du fyllt 65 eller fyller du i år?

Grattis! Varje tisdag får du 5% seniorrabatt på ett helt köp* hos ICA Maxi Lindhagen. Rabatten gäller dessutom på Apotek Hjärtat som ligger inne i butiken.

Vi har under hösten utvecklat butiken för framtiden och bland annat byggt ett nytt kök som kommer bli delikatessens hjärta där kockarna kommer att laga flera rätter veckans alla dagar. Det kommer också finnas en salladsbar och flera pannfärdiga rätter för att underlätta vardagen för dig.

Fråga gärna våra duktiga kockar om du behöver hjälp med recept, matlagning och matinspiration.

Rabatten är laddad på ditt ICA-kort. Om du ännu inte har något ICA-kort, kom till förbutiken så hjälper vi dig.



Välkommen till ICA Maxi Lindhagen!

*Gäller ej spel, tobak, post eller läkemedel.

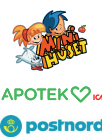


Handla online på
maxilindhagen.se

ÖPPET ALLA DAGAR

7-22

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



LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD