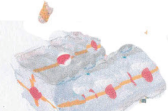


SPF
SENIORERNA



SENIOR DRAKEN



Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Nr 4 - 2018



GOD JUL och GOTT NYTT ÅR

Foto: Birgitta Jonsson



**Vi välkomnar till vår jullunch på
Tranebergstugan tisdag 18 december 13.00
se sidan 11 och fotot ovan!**

**Välkomna också till övriga återstående aktiviteter på sidan 11 och 12
Observera att anmälan till besöket på Livstycket ska göras senast 19/11
OBS! Öppet Hus 22/11 Nytt datum!**



**God Jul och Gott Nytt År
önskar SeniorDRAKENs redaktion!**

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 2000 kronor i rabatt!



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

OBS! ANMÄLAN SENAST 16/11

- 1. SPELA GOLF I THAILAND**
paket med 5 banor och golfvärd
- 2. UTFLYKT**
"Två huvustäder i ett nötskal"
- 3. UTFLYKT**
"Triss i nationalparker med Gränsmarknad"
- 4. UTFLYKT**
"Paradisön Koh Munnork"
- 5. FÖRLÄNGNING**
6 dagar på Koh Chang
- 6. BO UTAN EXTRA KOSTNAD**
i lägenhet på 36 kvm

Res med Christer och få 2.000:- RABATT!

NYHETER

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

2008-2018 10-årsjubileum för våra Mae Phim resor!

Pris endast 19.985:-
/person i dubbelrum (med er rabatt)
Enkelrumstillägg 2.400:-

I priset ingår:

- Flygt/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess el Avatara lgh
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider och utfärder.

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

Badparadiset Mae Phim 30/1-12/2 2019

"Vår" pärla i Thailand! En - nästan - All inclusive resa

14-dgrsresa, endast 19.985:- (inkl. er rabatt), med möjlighet till förlängn. med 6 alt. 12 dagar för endast 3.900:- resp. 7.600:-/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar.

Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflykter och ett Mecka för fisk- och skaldjursälska-

Maë Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtligt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage och vänlig atmosfär.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma

stränder. Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer.

Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

Anmälan till Lars Roxtorp, 070-646 91 33 eller larsroxtorp@gmail.com senast 16/11-18.

CK:s Resor är Sveriges största researrangör av resor med reseledare till bl a Svalbard.
Följ med till denna annorlunda ö där du upplever något utöver det vanliga!

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 norrmän. 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:-



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.

DRAKEN

3

Ordföranden har ordet

Den heta sommaren följdes av en något sen brittsommar, härligt! Men sen kom kylan och mörkret snabbt, lika överraskande varje år och tröttheten slår till.

- Vi har nu avverkat ett par välbesökta föreläsningar. En om Framtidsfullmakten, en ny lag som trädde i kraft för drygt ett år sedan, se sid 16-18. En om demenssjukdomarna, tidiga tecken och hur vi kan förebygga och vilken hjälp som finns att få se sid 10.

- Vi planerar att inom kort ha en föreläsning i samarbete med Vuxenskolan om Bostadstillägg

Vi planerar också fler tillfällen att engagera föreläsare som kan vår kunskap om kropp och själ och på så vis förebygga ohälsa. Vi vill ju vara pigga och på alerten så länge som möjligt!

- Vår organisation, SPF Seniorerna, har funnits länge, i 80 år 2019. Det uppmärksammas på olika sätt. Vår förbundsstyrelse har tillsatt en arbetsgrupp för att göra en översyn av våra stadgar så de blir enkla att förstå och ger bättre förutsättningar för dem som arbetar lokalt att stärka vår verksamhet. Deras förslag skall presenteras på nästa kongress, 2020 i Stockholm

- Förbundsstyrelsen har höjt sin avgift från föreningarna med 30 kr vilket innebär att vi måste höja vår avgift från medlemmarna med lika mycket fr o m 2019, se nedan!

- En glädjande rapport delgavs oss i LPR, Landstingets pensionärsråd: Det är numera gott om unga läkarstudenter som väljer att specialisera sig som geriatriker beroende bl a på att forskningsanslagen har ökat. Dessutom finns nu minst 14 vårdcentraler med geriatrisk kompetens i Stockholm och närliggande växer i antal för att minska antalet besök på akutmottagningarna. Man söker efter lokal på Kungsholmen.

- Tyvärr är antalet nya riksdagsmän/kvinnor över 65 år enbart sex stycken, vilket är mycket tråkigt, då våra frågor tenderar att glömmas bort. Och nästan lika dåligt är det i landsting och kommuner. I förbundsstyrelsen har vi nu tagit beslut att snabbt sända varje ny riksdagsledamot ett brev med våra aktuella frågor och be dem kontakta oss för vidare information.

- Även i Kungsholmens stadsdelsnämnd blir det förändringar efter valet då Alliansen till-

sammans med MP tagit ledningen i Stockholms stadshus och byte av bl a ordförande kommer att ske. Arvid Wikman avgår efter fyra år som uppskattad ordförande. Nu har vi stora förhoppningar om fortsatt god kontakt med den nya nämnden.

- Avslutningsvis vill jag be er som kan tänka er att hjälpa till med olika typer av service hos oss i Draken att kontakta styrelsen. Och glöm nu inte att anmäla er till julbordet på Tranebergsstugan!

- Drakenstyrelsen önskar alla våra medlemmar En God Jul och Ett Gott Nytt År

Birgitta Borg



sammans med MP tagit ledningen i Stockholms stadshus och byte av bl a ordförande kommer att ske. Arvid Wikman avgår efter fyra år som uppskattad ordförande. Nu har vi stora förhoppningar om fortsatt god kontakt med den nya nämnden.

- Avslutningsvis vill jag be er som kan tänka er att hjälpa till med olika typer av service hos oss i Draken att kontakta styrelsen. Och glöm nu inte att anmäla er till julbordet på Tranebergsstugan!

- Drakenstyrelsen önskar alla våra medlemmar En God Jul och Ett Gott Nytt År

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 tillhandla 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

Seniordagen 23 oktober 2018

Kungsholmens Seniordag var som vanligt intressant och välbesökt. **Arvid Wikman** invigde och berättade att detta var hans sista uppdrag som ordförande i stadsdelsnämnden eftersom alliansen nu har makten i Stockholm. För fyra år sedan hade han också invigt vår seniordag, då som ny ordförande i Kungsholmens stadsdelsnämnd – det hade varit hans första uppdrag! **Rune Lemon** berättade sedan om Kungsholmens utveckling och om människor som bott på Kungsholmen. Intressant! Därefter informerade äldreomsorgens **Tamara Ayyazyan** om äldreboenden på Kungsholmen* och sedan berättade **Magnus Ranhagen** från trafikkontoret om deras arbete och svårigheter. Det blev många frågor om cyklister! Sedan kom polisen! Se nedan.

Efter denna allvarliga början bjöds vi på smörgås och dryck. Efter pausen underhöll oss **Med Reventberg** med ett fruktansvärt roligt kåseri. Dagens program avslutades sedan med jazz framförd av *New Orleans Trio*.

*Det fanns en bra redogörelse i Draken 3 2018 av Anders Lidbeck, kan ses på vår webbplats.



TIPSA POLISEN OM BROTT

På seniordagen fick vi besök av kommunpolisen Peter Enell och hans kollega Gunilla Rothelius. De arbetar med att förebygga brott mot äldre. De hade intressant information om olika



Peter Enell och Gunilla Rothelius

typer av brott, särskilt om äldre, hur man ska skydda sig och vad man bör tänka på. När äldre och funktionsnedsatta personer drabbas av brott är det oftast bedrägerier eller stöld i hemmet. Exempel på bedrägeribrott är bankärenden via internet, fakturabedrägerier, identitetsintrång, kortbedrägeri, nätfiske och oseriösa hantverkare.

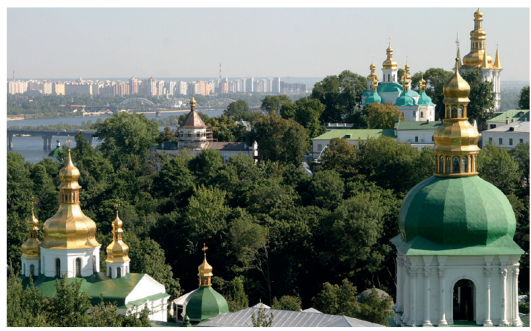
Du ska därför vara kritisk mot okända besökare och personer som ringer upp dig per telefon. Frågorna var många och vi hänvisades till polisens webbsida *polisen.se*, där det finns en hel del intressant information om olika typer av brott, hur man ska skydda sig och vad man bör tänka på. Där finns förutom all information om brott och brottsförebyggande åtgärder också andra typer av information och vart man vänder sig med olika ärenden. Här kan man läsa om lagar och regler, tjänster och tillstånd samt allmän information om polisen.

Har du råkat ut för ett brott är det viktigt att du snabbt gör en polisanmälan via telefon 114 14 eller besök på polisstation. Du kan också anmäla via mejl på *polisen.se* under rubriken "Kontakt". Om det är svårt att komma fram på telefon hittar du där alla uppgifter om vad polisen vill veta och hur du fyller i ett kontaktformulär.

Birgitta Althén

Gynna våra sponsorer

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



Kiev 19-22/5 med SPF Kungsholmen

Res med till en av Europas vackraste och mest promenadvänliga huvudstäder.

Många av vikingarnas erövringståg till grekerna och det Bysantinska riket gick via Kiev och floden Dnjepr. Kiev var huvudstad i det dåvarande Ryssland, Kiev-Rus, och här grundades Rysslands första skola i det nuvarande Sofiamuseet (Sofiakatedralen) som vi besöker. Vi tar också en promenad på Kievs Montmartre, Andrijivskij Uzviz.

Guiden visar oss även Kiev-Petjerskijoklostret som är den mest framträdande minnesplatsen över ukrainsk historia, kultur och arkitektur från 1000- till 1700-talet. Området är lika stort som Kreml i Moskva och innehåller ett 40-tal arkitektur- och konstminnesmärken från gångna sekel. Klostret ligger på en höjd med bedårande utsikt över floden Dnjepr.

Som tilläggsutflykt kan man göra en heldagstur till Tjernobyl eller Poltava. Vi bor på 4-stjärniga hotell Ukraina i absoluta centrum av staden.

Pris: 7 850:-. I priset ingår: Flyg t/r, måltider, svensktalande guide och alla entréavgifter enligt dagsprogrammet.

För frågor och anmälan kontakta SPF Kungsholmen
Lars Roxtorp 070-6469133, larsroxtorp@gmail.com eller
Birgit Dahlström 070-2021377, birgit.dahlstrom@ownit.nu
Teknisk arrangör: Iventus

Rundresor och kryssningar med flyg och svensk reseledare.

Nepal-Bhutan

16 dagar. Avresor 2019: 5/3, 5/11. Pris fr. 36 850:-

Sidenvägen - Samarkand

9 dagar. Avresor 2019: 11/4, 3/10. Pris fr. 17 850:-

Slovenien med Kroatien/Italien

8 dagar. Avresor 2019: 11/4, 8/5, 3/10.
Pris fr. 16 850:-

Kosovo-Montenegro-Kroatien-Bosnien&Hercegovina

9 dagar. Avresor 2019: 23/4, 21/9, 5/10.
Pris fr. 17 850:-

Turkmenistan-Uzbekistan-Tadzjikistan-Kazakstan-Kirgizistan

21 dagar. Avresor 2019: 10/4, 18/9.
Pris fr. 42 850:-

Transsibiriska järnvägen med Mongoliet och Peking/Shanghai

17-20 dagar. Avresor 2019: 14/4, 9/6, 14/7, 11/8, 1/9, 15/9, 22/9. Pris fr. 31 850:-
Inkl. Shanghai fr. 35 850:-

Transsibiriska med Irkutsk, Bajkalsjön, Mongoliet och Kina

20 dagar. Avresor 2019: 19/4, 10/5, 14/6, 19/7, 6/9, 4/10. Pris fr. 28 850:-

Mongoliet med Naadam

16 dagar. Avresor 2019: 3/7. Pris fr. 33 850:-

Vinresa Albanien-Kosovo-Makedonien

8 dagar. Avresor 2019: 27/4, 14/9. Pris fr. 16 950:-

Vinfestival i Moldavien

5 dagar. Avresa 2019: 4/10. Pris fr. 9 750:-

Albanien-Makedonien-Bulgarien

11 dagar. Avresor 2019: 6/4, 4/5, 1/7, 21/9 och 5/10. Pris fr. 18 850:-

St Petersburg minivecka

5 dagar. Avresor 2019: 28/4, 12/5, 20/5, 7/7, 11/8, 2/9, 8/9, 16/9, 30/9. Pris fr. 8 450:-

St Petersburg weekend

4 dagar. Avresor 2019: 10/5, 16/5, 11/7, 5/9, 12/9, 26/9, 10/10. Pris fr. 6 650:-

St Petersburg-Moskva

7 dagar. Avresor 2019: 17/4, 15/5, 29/5, 10/7, 11/9, 25/9. Pris fr. 11 250:-

Kryssning St Petersburg-Moskva

10 dagar. Avresor 2019: 28/5, 7/7, 16/8, 5/9 och 15/9. Pris fr. 14 850:-

Vitryssland

8 dagar. Avresor 2019: 15/4, 16/9. Pris fr. 14 850:-

Nordkorea

10 dagar. Avresor 2019: 28/4, 3/9. Pris fr. 23 850:-

Kom in och diskutera dina reseplaner med oss. Vår butik ligger i hörnet av Bergsgatan/Södra Agnegatan. Vi håller ofta föredrag med bildvisning om våra resor på Fleminggatan 7.



www.iventustravel.se
08-651 45 23

Kryssning Moskva-Astrachan

14 dagar. Avresor 2019: 8/9, 24/9. Pris fr. 23 850:-

Persiens pärlor

Rundresa i Iran

9 dagar. Avresor 2019: 12/4, 19/4, 11/10, 18/10, 25/10, 1/11. Pris fr. 18 850:-

Georgien vinresa

9 dagar. Avresa 2019: 20/9. Pris fr. 17 850:-

Kaukasus

17 dagar. Avresor 2019: 21/6, 6/9. Pris fr. 30 850:-

Armenien

9 dagar. Avresor 2019: 10/5, 13/9. Pris fr. 15 850:-

Georgien

9 dagar. Avresor 2019: 10/5, 24/5, 28/6, 6/9, 13/9, 27/9, 4/10. Pris fr. 15 850:-

Sri Lanka

15 dagar. Avresor 2019: 31/1, 13/2.
Pris fr. 25 850:-

Oman

9 dagar. Avresor 2019: 25/1, 22/11.
Pris fr. 19 850:-

Colombias höjdpunkter

13 dagar. Avresa 2019: 15/2. Pris fr. 32 850:-

Peru-Bolivia-Chile

17 dagar. Avresa 2019: 2/10. Pris fr. 51 850:-

Kuba runt

14 dagar. Avresor 2019: 13/2, 27/2, 5/11, 19/11.
Pris fr. 33 850:-

Centralamerikas höjdpunkter

15 dagar. Avresor 2019: 10/2, 10/11.
Pris fr. 44 850:-

Costa Rica

12 dagar. Avresa 2019: 23/11. Pris fr. 31 850:-

Försommarresa med Baltzars Vänner genom det sommarfagra Sörmland En försmak av vad som väntar Kungsholmens seniorer nästa vår

30 maj 2018 startades resan med full buss kl.9 från Bolinders Plan i Stockholm.

Nu när jag tänker tillbaka på denna härliga resa går tankarna automatiskt till Östra Malma Gård. Så vackert belägen vid Malmasjön ca 3 mil nordväst om Nyköping. Ett litet paradis skulle jag vilja säga.

Det ägs av Svenska Jägarförbundet och drivs som kurs- och konferensgård.

Tidigare var det en ladugård med grisar.

En trappa upp var kontor som bås för djur. Otroligt bra gjort av arkitekten.

Där fick vi tillfälle att besöka deras butik med delikatesser. Vilthägn finns där med mufflon



älg, kron- och dovhjort och fåglar. Vi avnjöt en mycket god lunch i den vackra restaurangen. Jag åt Hjortstek. Gissa, om det var gott! Efter det gick resan genom det vackra landskapet till Sparreholm, där vi fick tillfälle att vandra runt i det som skämtsamt kallas för "Sörmlands Lilla Ullared". Anläggningen heter Fabriken och där kunde man göra fynd. Vilket vi också gjorde.

Innan färden gick vidare hem till Stockholm, drack vi gott kaffe med bulle.

Det var en mycket fin utflykt i vårt underbara Sörmland. Allt så väl organiserat av Lars och Elisabeth som såg till att vi mätte bra. Det gjorde vi verkligen i det vackra försommarvädret.

Tack Baltzars Vänner, Lars, Elisabeth och alla andra som hjälpte till!

Text och foto Kristina Braun Krusenfeldt



Lite mer jul med familjen

Sveriges bästa kockar och konditorer har dukat fram en smakfull mix av både traditionella rätter och nyskapade varianter i kreativ tappning. Kom hungrig, många rundor blir det! Julbordet serveras från mitten av november.

Lite mer hjärta



Bäst pris på Vikingline.se/jul



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 12 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 sid 9. Du får förbundets tidning Seniorens med nio nummer/år och SeniorDraken med fyra. Du är också välkommen att delta i vårt föreningsarbete och få nya vänner och ny gemenskap. Medlemsavgiften är 250 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

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

Vuxenskolan, 08-679 03 74, info@sv.se

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

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.**

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

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**.

Föreläsning om demenssjukdomar

SPF Seniorerna Draken har en mycket aktiv hälsogrupp. 24 oktober inbjöd de till en välbesökt och uppskattad föreläsning om demenssjukdomar på Stockholms Sjukhem.

- Vad är demens?

Maria Norström, överläkare, verksam vid bl a Brommageriatriken berättade om olika demenssjukdomar. Demens är ett samlingsnamn på olika symptom som beror på sjukdom, alkoholmissbruk eller skada i hjärnan. Dit hör t ex *Alzheimers sjukdom, frontallobsdemens, Parkinson med demens* och *Lewy-kroppsdemens*. Gemensamt är att symptomen ofta börjar med glömska för att sedan utvecklas gradvis. Sjukdomsförloppet brukar delas in i tre faser: mild, medelsvår och svår demens.



- Diagnos och vård

Ju tidigare man får en diagnos desto bättre. Det kan vara besvärligt eftersom symptomen är smygande. Om man börjar oroa sig vänder man sig i första hand till primärvården d v s sin vårdcentral. Här görs en basal demensutredning. Om det behövs remitteras man sedan till en minnesmottagning för en mer ingående undersökning. Beroende på typ av demensdiagnos kan olika behandlingar och mediciner sättas in. Husläkaren ansvarar sedan för återbesök och vård. Återbesök ska ske varje år (eller tidigare om det behövs). För mer information se www.demenscentrum.se.

- Livet med en diagnos

Vid vissa av sjukdomarna kan läkemedel och vitamintillskott lindra och förlopp kan fördröjas. Det är även viktigt att se till den fysiska hälsan. Högt blodtryck, höga kolesterolvärden o d bör medicineras. Det är viktigt att både anhöriga och den sjuke får förklaring till symptomen så de kan planera för ett meningsfullt liv. För att förebygga och även leva med en demensdiagnos bör man föra ett fysiskt, socialt och mentalt aktivt liv och äta nyttigt, t ex medelhavskost baserad på frukt, grönt och fisk

- Hjälp för både den drabbade och anhöriga

Tamara Ayvazyan, biträdande beställarchef inom äldreomsorgen på Kungsholmen, berättade om vår stadsdels arbete för att bistå demenssjuka och deras anhöriga. Man bör ha kontakt med socialförvaltningen för att se vad man kan få för hjälp. Det kan beroende på diagnos och sjukdomstillstånd vara hemtjänst, dagverksamhet, växelboende eller vård- och omsorgsboende. Det är bra med en tidig kontakt om man sedan behöver bygga på omsorgsinsatserna. Kungsholmen har äldreкураторer om man behöver prata med någon och kanske hjälp att slussas vidare i vården.



- Demens – även de anhörigas sjukdom



Birgitta Söderkvist, anhörigkonsulent, informerade om den hjälp man kan få som anhörig till en demenssjuk. 75 % av de drabbade sköts av anhöriga.

Det är oerhört viktigt att de får hjälp och stöd för att orka med. Man kan behöva råd, någon att prata med och kanske träffa andra i samma situation. Mer information finns på www.stockholm.se/anhorigstod.

- Vad gör jag om jag tror att någon person är drabbad och behöver hjälp?

Då gör du en orosanmälan på 08-80 65 65 eller aldredirekt.service@stockholm.se.

- Det är viktigt att vi alla vågar prata om demenssjukdomar och att vi kommer ihåg att det finns både hjälp och stöd att få.

Som avslutning tackade Birgitta Borg för all värdefull information vi fått. Det är en styrka att veta mer!

Birgitta Thulin

Foto Margareta Hjalmarsdotter och Birgitta Jonsson

Återstående aktiviteter hösten 2018

Tisdag 20 november 14.00

OBS! Nytt datum

Drakenträff för dig som är medlem, vän-medlem eller gäst från annan SPF-förening. Ingen föranmälan. Entré 40 kr. Entrébiljetten gäller även som lott till vårt kaffelotteri.

Adventskaffe med musikunderhållning

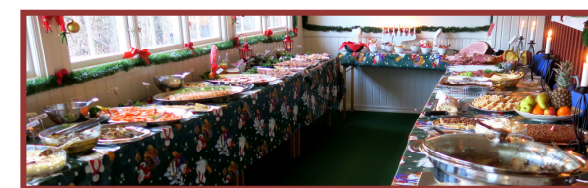
Vi dricker adventskaffe med något gott till och tjuvstartar julen med julmusik och jullotteri. Plats: Sankt Göransvåningen, Arbetargatan 21



Tisdag 18 dec 13.00 Jullunch

Välkommen på jullunch på Tranebergstugan, Tranebergsslingan 2

Ta T-bana till Alvik. Åk i sista vagnen och gå bakåt på perrongen och uppför rulltrapporna. Där kan du ta buss 114 eller promenera ca 5 min. nerför backen till Tranebergstugan.



Lunchen inleds med värmande glögg och därefter bjuds vi ett traditionellt svenskt julbord med alla delikatesser som hör ett sådant till. Efter att vi avnjutit allt det kalla och småvarma bjuds det på kaffe och dessertbord. Julöl ingår. Övriga drycker betalar var och en själv.

Maxantal: 70 personer Pris: 390 kr

Anmälan senast tisdag 4/12 till e-post spfdrakenprogram@gmail.com

eller telefonsvararen 08-650 12 04.

Beloppet **390 kr** skall finnas insatt på vårt plusgirokonto **67 33 16-6 senast fredag 7/12**. Ange ditt namn och "jullunch".

OBS! Vid förhinder återbetalas pengarna endast om du lämnat återbud senast 11/12 till Inger Larsson 070-525 07 79, eller spfdrakenprogram@gmail.com eller till telefonsvararen 08-650 12 04.

Öppet hus för våra medlemmar torsdag 22/11 17.30 – 20.00

OBS! Nytt datum!

För **80 kr** får ni två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg och ett par timmars samvaro i trevligt sällskap. Vinlotteriet finns med som vanligt. Platsen är **Inedalsgatan 24**. Ta buss 65 mot Skeppsholmen. Den går från Fredhäll via Kristineberg (T-bana), Hornsberg och Kungsholms Strand. Avstigningshallplats Kronobergsgatan. I andra riktningen mot Fredhäll heter hållplatserna Kungsbroplan, Scheelegatan, S:t Eriks sjukhus, Inedalsgatan och Kronobergsgatan. Bussen stannar utanför dörren.

Välkomna!



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-kronors-sedlar. Vi hoppas på er förståelse för detta!

Programgruppen

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.



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

Resterande besök 2018

Hur du anmäler dig meddelas i slutet av informationen om varje aktivitet. Vi blir glada om vi får anmälningarna via e-post eftersom det underlättar vår administration väsentligt. Och anmäl bara på ett sätt! Du kommer alltid att få en bekräftelse på din anmälan med besked om du fått plats eller står på väntelista. Det är viktigt att lämna återbud om du får förhinder så att din plats kan gå till någon annan. Återbud kan lämnas via e-post eller till den som anges sist i aktiviteten.

Studiebesök på Livstycket Tensta

Tisdag 27 november 13.00

Samling 12.45. Adress Tenstagången 20.

Den ideella föreningen Livstycket startades 1992 av Birgitta Notlöf. Livstycket kombinerar konstnärlig verksamhet med teoretisk undervisning och samlar invandrarkvinnor som parallellt med konstnärlig verksamhet lär sig svenska. Under åren som gått har föreningen vuxit. Idag är Livstycket ett kunskaps- och designcenter där kvinnor från hela världen deltar. Det är i ständig utveckling och deltar i många olika projekt. Man har bl a drivit projektet Tenstastycket, en ungdomsverksamhet med olika former av aktiviteter, studiebesök och läxhjälp för ungdomar i Järvaområdet. Livstyckets butik ligger i anslutning till lokalerna i Tensta. Här hittar du fantastiska mönster och produkter i alla priskategorier. Livstycket har också startat projekt för kvinnor i Turkiet och Uganda.



Här hittar du fantastiska mönster och produkter i alla priskategorier.

Livstycket har också startat projekt för kvinnor i Turkiet och Uganda.

Färdsätt: T-banans blå linje 10 mot Hjulsta, station Tensta, uppgång bakåt i tågets riktning. Livstycket ligger i det långa huset mitt emot T-banan.

Maxantal: 30 personer

Pris: 130 kr. Betalas på plats kontant eller med Swish. I priset ingår kaffe med tilltugg samt föredrag.

Anmälan senast **måndag 19 november** 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
Ingela Sjöblom 070-453 69 91
Ulla Fernberg 070-467 81 02

Pärlor, ost & vin

Måndag 3 december 17.30

Adress Inedalsgatan 24

Hélène Sturzenbeckers stora hobby är att tillverka smycken framförallt i pärlor, naturliga och odlade. Under åren har hon lärt sig en hel del om pärlans uppkomst och historia och berättar om detta vid kvällens träff.

Hélène lär ut hur man skiljer på pärlor från musslor och ostron och konstgjorda pärlor.

Vi får råd om hur vi bäst sköter om och förvarar våra pärlor.

Ta gärna med egna pärlsmycken så kan Hélène försöka bedöma materialet (dock ej värdering) och hon trär gärna om era trasiga halsband och armband.

Hélènes unika smycken finns under kvällen till försäljning och kan betalas med kontanter, Swish eller kontokort.

Maxantal: 25 personer

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

Färdsätt: Buss 65 med avstigningshållplats Kronobergsgatan

Anmälan senast **måndag 26 november** 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



PUB-träff
tisdagen 4/12 15.00
Välkommen till Hirschenkeller på
S:t Eriksgatan 22!
Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96

Aktiviteter i januari 2019

Drakenträff

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 föränmälan.

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.



Possinonnas smörpepparkakor

I mitt föräldrahem bakades många sorters kakor till julen, bl a smörpepparkakorna som inte behöver kavlas och är möra med en mild smak. Receptet kommer från mammas moster Sonja, av min syster och mig kallad "Possinonna". Om någon känner igen receptet som Hiram så är det rätt. *Märit Huldt*, "Hiram" var min mammas lillasyster och hon hade förstås fått receptet från samma moster. Här kommer det

- 225 gr smör och 200 gr socker röres
- 2 tsk bikarbonat utrört i 1 ägg och
- 400 gr vetemjöl, 1 msk kanel och 1 msk mald kardemumma blandas noga i

Låt degen ligga kallt en stund. Rulla kulor av den, lägg dem glest på bakplåtspapper på en plåt. Platta ut kulorna tunt med handen. Grädda i **200 grader ca 8 minuter.**

Birgitta Jonsson



Besök

Favorit i repris!

Torsdag 24 januari 13.30. Samling 13.15
Ersta museum, "Staden på berget"
guidad visning

I ett av de äldsta husen på Erstaklippan ligger Ersta museum, som berättar Ersta diakonis historia, om hur kvinnliga pionjärer startade sjukhus och utbildning på 1850-talet. 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.

Adress: Erstagatan 1M, i det norra porthuset, direkt innanför portvalvet.

Pris: 50 kr. Betalas kontant på plats.

De som stod på väntelista till besöket den 30/10 har förtur till detta besök.

Anmälan senast **onsdag 16 januari** 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

Det är mycket viktigt att du lämnar återbud om du får förhinder så att din plats kan gå till någon annan.



Julsenap med sting

Blanda i en tjockbottnad kastrull

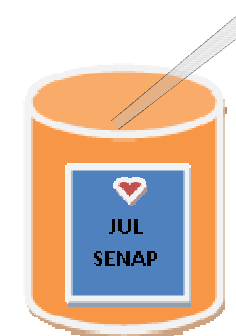
2,5 dl tjock grädde,
drygt 1,5 dl socker och
2,5 dl senapspulver

(= en stor burk Colmans senapspulver).

Låt det koka upp och rör hela tiden för det bränns lätt vid. Tag kastrullen av plattan när det bubblar och rör i **1 msk konjak.**

Håll upp på burkar, det tjocknar sedan. Denna senap är stark! Den är ett måste i vår familj den här satsen räcker till oss och till våra två barns familjer. Den går jättefort att göra och är en bra julklapp i sista sekunden.

Birgitta Jonsson



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 11.00

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.

Slutdatum 12/12, start i vår 16/1

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.

Är det här något för dig så ring Börje eller Ann-Marie så får du veta mer! Välkommen till en mycket trevlig bouleklubb!

Börje Järvall, 076-279 95 82

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

Slutdatum 12/12, start i vår 9/1

Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30 i Kungsholmens Bowlinghall

Vi har riktigt kul och tycker att fler 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.

Slutdatum 15/12. Våren 2019 15/1 – 23/4

Essingebidge – 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.

Bridge – torsdagar 13.30

på Fyrverkarbacken 21

Lil Danielsson, 08-656 32 85

lil.danielsson@wivallius.se

Start i vår 10/1



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

Inget uppehåll, 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

Slutdatum 7/12, Start i vår 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.

Inget helguppehåll, vi går alla vardagar

Zumba Dans – fredagar

Dags för höstens glada zumbadans. Den allsidigaste motionsformen, såväl fysisk träning som hjärngymnastik.

11.00 - 12.00 fortsättningsgruppen

12.00 - 13.00 nybörjargruppen

Avgift för termin 10 ggr 600:-

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

10 gånger fr o m 21 september



Resekalendarium

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

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

Birgit Dahlström, 070-202 13 77, birgit.dahlstrom@ownit.nu

Beställ programblad för intressanta resor. Vi skickar per mail eller Postnord.

8 december 2018 Julmarknadsresatill Nora.

Nora är känt för sin julmarknad. Vi går på julkonsert i kyrkan och äter god jultallrik på Åkerby Herrgård. Avresa från Fridhemsplan 08.30 och beräknad återkomst 19-tiden. Pris 690:- inkl resa, lunch, kafferast och upplevelser. Boka snarast och betala till SPF Drakens plusgiro 672086-6 senast 30/11.

Chess 18 -20 december är tyvärr fullbokad

30 jan -12 feb 2019 Badparadiset Mae Phim i Thailand

Finns det någon tristare månad i Sverige än februari? Men i den trivsamma fiskebyn Mae Phim i Thailand är det svensk sommar och vi spelar boule utanför hotellet. Flera medlemmar återkommer varje år! Se annons på sid 2.



9-11 februari 2019

Jokkmokks Vintermarknad

Vi flyger från Arlanda till Luleå, därefter buss över polcirkeln till Jokkmokk. En lokal guide visar oss marknaden där vi får gå runt och uppleva utbudet av sameslöjd. På kvällen härlig supé på Hotell Jokkmokk. Nästa dag utflykt till världsberömda Ice Hotel i Jukkasjärvi. Dag 3 Samemuseet i Jokkmokk med mycket av samernas historia. På kvällen flyg hem till Stockholm.



19 - 22 april 2019

Kiev- en av Europas vackraste huvudstäder

Vi har fått hjälp av Iventus, specialisten på resor österut, att lägga upp denna vårresa till Kiev, Ukrainas huvudstad. Staden är promenadvänlig med spännande historia från såväl vikingarna som grekerna. Här ser vi fantastiska byggnader och Rysslands äldsta skola med eget museum. Vi flyger från Arlanda och bor på 4-stjärnigt hotell mitt i staden. Svensktalande guide.



4 – 5 juni 2019

Lill-Babs´ Järvsö

En 2-dagarsresa med buss till minnet av en av vårt livs mest folkkära artister. Vi får kunnig guidning och får lyssna till ett antal Lill-Babs-melodier. Vi besöker hennes butik och njuter av försommaren i denna fantastiska bygd. Övernattning på vackert belägna Järvsöbaden. Pris inkl resa, del i dubbelrum med frukost, två luncher och en middag 3 950:-.



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 sina saxar och andra verktyg av hög kvalitet. Men den gamla bruksorten har mycket annat av konstnärliga aktiviteter att visa. Hangö är den sydligaste hamnstaden i Finland och känd inte minst som seglarnas stad. Vår guide och värdinna bjuder på pianokonsert och andra överraskningar.



7 – 11 juni 2019 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 annons på sid 2.



9– 13 september 2019

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 Lindgren-böckerna). En dagsflykt till den kända svenskon Dagö.

Framtidsfullmakt

På Drakenträffen 11 oktober informerade vår medlem **Aud Sjökvist** om lagen från 1 juli 2017 om framtidsfullmakt.

Den innebär att vi kan bestämma vem som ska hjälpa oss om vi inte kan klara oss själva. Aud är jurist med bakgrund i bl a kammarrätten och Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd Här kommer nu Auds information och ett förslag till fullmaktsblankett.



Att tänka på

- Överväg noga innehållet i framtidsfullmakten! Ska den gälla samtliga ekonomiska och personliga angelägenheter – eller bara vissa? Innehållet kan också behöva ses över med jämna mellanrum.

- En eller flera fullmaktshavare? Ersättare för fullmaktshavaren?

- Ska fullmaktshavaren få göra bedömningen om ditt tillstånd är sådant att fullmakten träder i kraft (huvudregel enligt lagen)? Eller vill du att frågan ska avgöras av domstol?

- Ska framtidsfullmakten innehålla villkor för gåvor? I så fall: vem ska få gåvor, vid vilka tillfällen och till vilket värde?

- Ska fullmaktshavaren ha rätt till arvode för det uppdrag som utförs enligt framtidsfullmakten? Om ja: utifrån vilka grunder ska arvodet bestämmas och hur stort ska/får det vara?

- Ska fullmaktshavaren redovisa sin verksamhet på något särskilt sätt? Vem ska ta emot en sådan redovisning?

- Ska en granskare utses? I så fall vem? Vad ska granskningen omfatta? Hur ska granskningen redovisas? Ska granskaren få något arvode? Om ja: utifrån vilka grunder arvodet bestämmas och hur stort ska/får det vara?

Formkrav

- Av framtidsfullmakten ska framgå att det är just en framtidsfullmakt.

- Fullmakten får upprättas bara av den som fyllt 18 år och som inte är beslutsoförmögen.

- Fullmakten ska vara skriftlig och det ska framgå vem eller vilka som är fullmakts-havare.

- Fullmaktsgivarens underskrift ska bevittnas av två samtidigt närvarande vittnen.

- Vittnena ska i sin bevittning intyga att:

- de känner fullmaktsgivaren alternativt att denne styrkt sin identitet
- de varit samtidigt närvarande vid bevitnandet
- fullmaktsgivaren har undertecknat fullmakten och att detta gjorts frivilligt
- de har kännedom om att handlingen är en framtidsfullmakt.

- Vittne får inte vara under 15 år och får inte vara jävig, det vill säga ha ett direkt släktskap med fullmaktsgivaren. Vittne får heller inte vara den som fullmakten gäller för (fullmakts-havare).

- Vid ändring av framtidsfullmakten gäller samma krav som när man upprättar en framtidsfullmakt för första gången, om inte ändringen endast gäller att fullmakten ska begränsas.

OBS! En framtidsfullmakt kan enligt lag återkallas så länge fullmaktsgivaren har beslutsförmåga.

OBS! Framtidsfullmakten ska uppvisas i original när den används gentemot tredje man, till exempel en bank

På följande sidor finns Auds förslag till blankett.

FRAMTIDSFULLMAKT – enligt lagen (2017:310) om framtidsfullmakter

Fullmaktsgivare

Namn	Personnummer
Adress	Telefonnummer
Postnummer, ort	

Fullmaktshavare

Namn	Personnummer
Adress	Telefonnummer
Postnummer, ort	

För den händelse att ovanstående fullmaktshavare avlider eller av annan anledning inte kan utföra sitt uppdrag enligt denna framtidsfullmakt övergår uppdraget till:

Namn	Personnummer
------	--------------

Framtidsfullmaktens omfattning

Jag lämnar härmed ovanstående fullmaktshavare framtidsfullmakt att ha hand om samtliga mina ekonomiska och personliga angelägenheter (*alternativt* följande av mina ekonomiska och personliga angelägenheter: här görs en uppräknig av de angelägenheter som fullmakten är avsedd att omfatta) efter den framtida tidpunkt då jag inte längre kan fatta egna beslut. Fullmaktshavaren får på mina vägnar förhandla med myndigheter, privatpersoner och företag, ingå avtal, kvittera och uppbära medel samt vidta alla åtgärder och handlingar, vilka med laga verkan kunde företas av mig så länge jag var beslutsförmögen.

Framtidsfullmakten omfattar även rätt för fullmaktshavaren att

- sälja fast egendom och bostadsrättslägenhet samt kvittera och uppbära köpeskillingen
- ge gåvor till min make/maka/sambo, våra/mina barn, svärsöner, svärdöttrar, våra/mina barnbarn och våra/mina nära vänner vid födelsedagar, jul, student, bröllop och liknande högtids- och bemärkelsedagar
- ta ut arvode för arbete som är nödvändigt för att ta till vara mina intressen enligt denna framtidsfullmakt
- betala ut arvode till granskaren för hennes/hans uppdrag att granska fullmaktshavarens verksamhet.

Granskare

Namn	Personnummer
------	--------------

Granskningens omfattning

Den årliga granskningen av fullmaktshavarens verksamhet ska avse denna i sin helhet men särskild uppmärksamhet ska ägnas åt förvaltningen av värdepapper och eventuell försäljning av fast egendom eller bostadsrätt. Granskaren ska informera min make/maka/sambo om resultatet av granskningen.

Övrigt

Fullmaktshavaren ska en gång per år sammanställa redovisningen av sin verksamhet enligt denna framtidsfullmakt. Sammanställningen ska avse en tolv månaders period och lämnas till granskaren senast två veckor efter utgången av tolv månaders perioden.

Här kan du specificera övriga detaljer som du vill ska gälla vid handhavandet av de angelägenheter som fullmakten omfattar. Tänk dock på att inte vara så detaljerad att du inte lämnar något handlingsutrymme åt fullmaktshavaren som är skyldig att följa dina anvisningar.

Underskrift och bevittning

Ort och datum	
Fullmaktsgivarens underskrift	Namnförtydligande

Vi som bevittnar denna framtidsfullmakt intygar härmed följande.

- Att vi känner fullmaktsgivaren alternativt att denne har styrkt sin identitet
- Att vi är samtidigt närvarande vid bevitnandet
- Att fullmaktsgivaren har undertecknat fullmakten och att detta gjorts frivilligt
- Att vi har kännedom om att denna handling är en framtidsfullmakt

Ort och datum	
Vittnes underskrift	Vittnes underskrift
Namnförtydligande	Namnförtydligande
Personnummer	Personnummer
Yrke	Yrke
Telefonnummer	Telefonnummer
Adress	Adress
Postnummer, ort	Postnummer, ort

DRAKEN



Nicke i SeniorDRAKEN

- Jag anser mig ganska väluppfostrad. Jag håller upp dörren åt damer och skjuter in stolen vid middagar. Förr, när det fanns äldre på buss och tunnelbana, erbjöd jag plats. Nu tillhör jag själv de äldsta och det finns sprickor i mitt uppträdande. På ett varuhus kom jag med min vagn. På ett ställe var det lite trångt i gången, en yngre kvinna ställde sig åt sidan för att släppa fram mig. Jag seglade tacksamt förbi och då hörde tydlig viskning: ”Surpupa”. Det var tydligen till lilla jag som fick ett skratt och en förklaring från hustrun. Jag skulle ha kostat på henne ett litet leende och ett tack.

- Jag berättade om händelsen för en grannfru som också hon lider av en alltför bister uppsyn. Vi kom överens om att i fortsättningen när vi möts träna med uppskattande leenden mot varandra. Vi diskuterade olika situationer men det tog slut när hon undrat om jag tänker komma på hennes begravning och vid kistan fyra av ett leende och göra en tummen upp.

- Jag har aldrig betraktat mig själv som en hypokondriker men det bor tydligen en sån nånstans inom mig. För ett tag sedan, en torsdagkväll framför teven, fick jag en fruktansvärd huvudvärk. Eftersom jag bor i ett område där var och varannan fått en ”tia” (en liten stroke) var den första tanken att jag fått en sån. Dagen efter mådde jag fortfarande dåligt, berättade för hustrun och det blev marschorder till vårdcentralen. På St Erik träffade jag en trevlig läkare som efter en noggrann undersökning konstaterade: -Jag tror inte det är en stroke men så tänker jag så här; - om du var min far och jag skickade hem dig och det hände något, hur skulle jag då må?

- Han skrev en remiss till akuten och jag promenerade till St Göran. Där gjordes en hjärnröntgen, togs ett ryggmärgsprov och jag lades in på eget rum. På morgonen kom en läkare som gav mig ett papper och sa: Får du ont i huvudet någon mer gång, ta en Alvedon!

- Ett misstag tidigare i livet hände när min tidning i Halmstad skickade mig och en fotograf tvärs över landet för att skriva om premiären på årets Kiviks marknad. Förra årets hade varit våldsam så det kanske kunde

bli en kalabalik i år med, vörd att skildra även på västkusten.

Det här året hade varietéerna i Kivik fått tillstånd att visa helnakna kvinnor. Förut-sättningen var att kvinnorna inte fick röra sig på scenen. Allt övervakades av utkommen-derade konstaplar. Vi tittade givetvis in på en sådan tablå. Den bestod av att en naken dam satt på huk framför ett spritkök. Föreställningen hette ”Svensk hemmafru steker fläsk”. Huruvida det blev en succé eller inte förtäljer inte historien.

Det här var en av de lugnaste marknaderna i Kivik och vi letade förgäves efter något rabalder. Vid midnatt träffade vi ett par bröder som när de hörde vårt problem berättade att de ville bli stuntmän och ofta tränade på att slåss utan att skada varann. De visade, fotografen plåtade och efter fem minuter var vi omringade av tio uniformerade poliser. Det tog en lång stund och en rejäl utskällning för mig att rädda pojkarna från att bli gripna.

När vi gick förbi polistältet morgonen därefter sa en polis: -Där går dom där djävlar som ger Kivik dåligt rykte.

Vi skämdes rejält, tog inte in bilderna och skrev ett positivt reportage om tillställningen.

Nicke Dahlberg

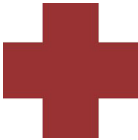
.....

Kungsholmsföreningar

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!





ERBJUDANDE TILL SPF MEDLEMMAR
www.reseskaparna.se/spf

Julmarknad Budapest

Vår reseledare Dénes som är uppvuxen i Ungern visar oss sitt hemland på ett kunnigt och omtyckt sätt.

SPF pris: 4 950 kr ord. pris 5 450 kr **4 dgr, 2/12**

Nyår i Wien

Fira ett kungligt nyår i Wien med nyårsmiddag samt en fantastisk Mozart & Strauss-konsert på Wien Kursalon. Vår svenska guide Ulrike Verdianu - Floderer har bott i Wien över 20 år och kan verkligen sitta i Wien.

SPF pris: 12 950 kr ord. pris 13 450 kr **4 dgr, 31/12**

Nyår på Wermlandsoperan

Följ med ReseSkaparna till Värmland och se Something Rotten! Rita Saxmark blir vår reseledare på resan.

SPF pris: 3 950 kr ord. pris 4 250 kr **2 dgr, 31/12**

Longstay Teneriffa

Vulkanön Teneriffa bjuder på ett varierande landskap och ett subtropiskt klimat. Vår kunniga svenska guide tar oss med på flera utfärder som ingår i resan.

SPF pris fr.: 15 450 kr ord. pris fr. 16 950 kr **22 dgr, 13/12, 22/1**

SE FLER SPF-ERBJUDANDEN TILL VÅREN

Malta Påsk **13 450 kr** ord pris 13 950 kr **8 dgr, 18 apr**

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

På våra resor ingår alltid: Svenska reseledare • Flyg t/r • Logi oftast med minst halvpension • Utfärder

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

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 höst:

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

Gran Canaria, 3 veckor i januari

Las Palmas – Brisamar *** enrumsvåning 11.500:-
Playa del Ingles – Tagoror *** tvårumsvåning, pool* 11.800:-
San Agustin – Folias *** enrumsvåning, frukost, pool* 13.600:-

Kanarieöarna, 3 veckor i mars

Puerto de la Cruz – Florida Plaza *** enrumsvåning, pool* 8.800:-
Playa las Americas – Paraiso del Sol *** enrumsvåning, pool* 11.300:-
Las Palmas – Catalina Park *** taksvit med terrass 11.100:-
Playa del Ingles – Amazonas *** 11.900:-

Costa del sol, 3 veckor i vinter

Fuengirola – PYR *** enrumsvåning, uppvärmd pool 8.200:-
Torremolinos – Bajondillo *** enrumsvåning 8.400:-
Almuñecar – Chinasol *** enrumsvåning 8.400:-
Marbella – Princesa Playa **** enrumsvåning, pool 9.400:-
Nerja – Toboso **** enrumsvåning, frukost, innepool 10.400:-
Almuñecar Playa **** dubbelrum, halvpen., innepool 13.900:-

Folias i San Agustin 13.600:-
inkl frukost i 3 veckor inkl flyg



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

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

Hotel
RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68
112 46 Stockholm

DRAKEN

21

Min nya, men kortvariga, karriär som rösträknare

Den 10 september kl 08 prick checkade jag in på Sundbybergs rösträkningscentrum tillsammans med 219 andra något morgontrötta volontärer. Vi var i alla åldrar, alltifrån ungdomar/studenter till äldre årsrika män och kvinnor. Som säkerhetsklassade goda svenska medborgare fick vi alltså lov att kontrollräkna röster från Riksdags-, Kommunal- och Landstingsvalet dagen innan. Lokalen var jättestor, jag virrade bort mig ett flertal gånger men fick hjälp av min rösträknarkompis Berit, som jag träffade vid halvdagsutbildningen någon vecka innan själva Dagen R, som i Rösträkning.



- Det var en upplevelse! Inte bara att ta sig till jobbet och trängas med andra i tunnelbanan vid högtrafik utan även att dagarna måste planeras på ett mera strukturerat sätt. Matlådor skulle förberedas och tas med, även frukt och annat som kunde hålla kropp och knopp alert. Något som jag helt lagt av med sedan jag gick in i senioråldern. Vi jobbade verkligen intensivt och fokuserat från 08-22 de första tre dagarna, sedan 08-17. Under lördag och söndagen hade vi sovmorgon och började inte förrän kl 09. Några bekanta SPF-seniorer kände jag igen, men tiden medgav inte några längre sociala excesser.

- Som sagt, en upplevelse. Vi räknade och räknade. Kollade och kollade. Nacke, rygg och rumpa fick ta stryk. Många av oss hade extra-kuddar att sitta på. Säkerheten var hög; inget fick kastas. Ingenting. Trots värme och dålig luft fick inga fönster öppnas om inte en säkerhetsvakt fanns bredvid. Vi jobbade i par, var en av oss tvungen att lämna bordet

fick den andra inte röra valsedlarna under tiden. Varenda liten udda grej på en röstsedel kollades. Där var blanka röster, där var röster till Kalle Anka-partiet, där var arga kommentarer som "skitval", eller "de' här ger jag f-n i" skrivet av ett antal desillusionerade väljare. Fast ibland också ett eller flera hjärtan ritat bredvid ett namn. Flera valsedlar i samma kuvert var inget ovanligt. Röster på partier som jag aldrig ens hört talas om.

- Personrösterna var många och bokfördes noggrant. Jag fick en ny respekt för vad demokrati är. Varje röst är betydelsefull och räknas. Jag såg också vilken komplicerad procedur det är, vilken logistik som ligger bakom. Att allt räknas och bokförs manuellt var en överraskning. I vårt high tech land borde valprocessen kunna förenklas.

- Efter tio långa arbetsdagar tackade jag för mig. En stor erfarenhet rikare tog jag mig hem via Blå Linjen och nynnade för mig själv "Jag är så glad att jag är svensk..." Glad inte minst vid tanken på kommande sovmorgnar.
- Kanske, kanske ställer jag upp vid kommande EU-val.

September 2018 Margareta Hjalmarsson



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

Baltzar träfflokal för seniorer på Kungsholmen
Bolinders plan 1, 1tr ned. Bussar 3, Stadshuset och 54, Bolinders plan
Öppet måndag-torsdag 10-16, fredag 10-15 Gott, hembakat bröd varje dag
Värdar Åsa Bergkvist och Pernilla Karlstedt, 08-508 08 503
Vill du ha Baltzars nyhetsbrev, maila asa.bergkvist@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
 Telefotid må-fre 8.00 - 9.30
 - **Vaktmästare** *Mehrdad Setayesh*
 076-825 40 56, månd. 08.00 – 10.00
 Seniorer får kostnadsfri hjälp i hemmet med sånt vi har svårt att fixa som brandvarnare; byte av glödlampor; hänga tavlor, byta gardiner; hämta saker på vinden; lufta element; fästa sladdar; halsäkra mattor o.d.



Veckoprogram

Måndagar 13.00–13.30 Gymna.
 Träna mjukt. DVD från Friskis & Svette.
Två måndagar 10.00 – 12.00 Surfplattecafé.
19/11 Köpa och sälja på Blocket och Tradera
3/12 Låna och läsa ljudböcker
Kostnad 50 kr. Ta med egna surfplattor och lösenord. SeniorNet Kungsholmen, se nedan.
Tisdagar 10.00-13.00 PC/IT-hjälp.
 Anmälan Birgitta Jonsson, 076-827 00 19
Onsdagar 13.00-14.00 Underhållning.
Torsdagar 13.00 – 13.45 Stavgång
Varannan torsdag 13.00 Filmföreläsning
Fredagar 10.00 - 15.00 Fredagsfika
 Afternoon tea med hembakta scones och kakor för 30:- Kaffe och ostmacka 15:-

Onsdagsunderhållning

21/11 Ulla Olsson Minnenas melodier
28/11 Annica Risberg och Sven Idar
 En musikalisk pyttipanna
5/12 Julgröt. Anmäl dig senast 21/11 till personalen på Baltzar
5/12 14.00 – Syn/ hörselinstruktör
Viveka Klingstedt,
12/12 Eva Svärd Mannerstedt och Jan Erik Sandvik
 Julmusik ur operettens värld
Välkomna! Programrådet

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 och du hämtas i bostaden av personal som har lång yrkeserfarenhet. Resan är gratis, du betalar endast för mat och eventuell entréavgift.

Utflyktsmålen bestämmer ni gemensamt.
 Hålltider: 10.00 Hämtning; 11.15 Lunch; 13.00 Åter bostaden

Anmäl dig till Baltzar 08-508 08 503

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

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. Måndagar udda veckor 10.00 – 12.15 har vi Surfplattecafé för dig med platta eller smartphone, både iPad/iPhone och Android.

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

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

HORNSBERGS STRAND
 Franzéngatan 58

KUNGSHOLMEN
 Norr Mälarstrand 62

SALTSJÖBADEN
 Gamla Skolvägen 36

Nära dig på Kungsholmen

Det vore trevligt att träffa dig. Kom in när du har vägarna förbi eller boka en tid för rådgivning, så ser vi över din ekonomi tillsammans. Hos oss kan du räkna med snabb service och ett personligt engagemang.



Varmt välkommen till något
av våra fyra bankkontor på
Kungsholmen.

handelsbanken.se/arbetargatan
handelsbanken.se/hornsberg
handelsbanken.se/kungsholmstorg
handelsbanken.se/marieberg

Handelsbanken