

SENIOR DRAKEN



Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Nr 2 - 2018



Foto: Birgitta Jonsson

Välkommen på vårlunch torsdag 24 maj 13.00 på Edsbacka Wärdshus
Anmäl dig senast 11 maj. Se sidan 10.



Vi hoppas att tidningen kommer att delas ut som
avtalat. Ni bör ha fått den vecka 12.



Vi är tacksamma om ni som fått Draken senare än så eller
hör om andra som inte fått den meddelar detta till
Birgitta Jonsson 076-827 00 19 eller spfdraken@gmail.com



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



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

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



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

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

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



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



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

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

Ordföranden har ordet



Ett speciellt tack Anders Karlberg för dina positiva ord till styrelsen, dom värmdes!
- Ytterligare ett varmt tack ger vi **Solveig Hornbeck** och **Ulla Fernberg** som i fem år ordnat fantastiska luncher för oss, men slutar sitt uppdrag till sommaren. Vi söker ersättare!
- Valår har väl ingen missat att vi nu har. SPF Seniorerna har centralt intervjuat ca 2 000 medlemmar och funnit tre viktiga frågor som vi alla bör påverka beslutsfattare/politiker med.
- **Trygg ekonomi för seniorer:**
Ta bort den höga skatten på pensioner samt se över hela pensionssystemet och inte bara "dutta" delar av det.

- **Tryggt boende för seniorer:**
Bo kvar skall vara en rättighet - **äldreboende** en möjlighet. Se till att serviceboenden (melanboenden) finns kvar och att det byggs fler!
- **Trygg vård och omsorg för seniorer:**
Bygg ut primärvården! Egen läkare ger kontinuitet och främjar hälsan!

- SPF Seniorernas kongress i somras beslutade att hela vår organisation skall motionera mera. Därför startas en insamlings och motionskampanj: **30 minuter i 30 dagar.**
Vi kommer att få ett deltagarkort i tidningen Senioren där vi noterar vilka dagar (alla förstås!) vi motionerat 30 minuter samtidigt som vi betalar in 50 kronor som oavkortat går till **Världens barn.** SPF Seniorerna kommer att överlämna de pengar de fått in vid deras TV-gala under hösten. En Win-Win situation. Föreningarna i landet ansvarar för arrangemangen. Mer information om detta kommer via hemsidan och via mail.

- Det finns önskemål från flera av våra medlemmar att starta ett nätverk för dem som vill göra saker tillsammans. Kanske en facebook-grupp? "nu har ett museum gratis inträde till en bra utställning – vem vill gå med?" eller "nu går vi på bio" eller "vi äter middag ute..." osv. Men någon/några måste vara ansvarig - hör av er till styrelsen!

- Styrelsen, programgruppen och reseombuden har nu varit i full gång med aktivitetsplanering för första delen av hösten och vårlunchen är planerad till den 24/5! Då ses vi om inte förr!

Birgitta Borg

- Våren är kommen, förändringens tid är här! Slut med oväder som lamslår trafik och får oss att krypa in i idet. Nu lapar vi sol och tar in D-vitaminer och broddarna åker in i garderoben.
- En "snökanon" upplevde vi under vårt årsmöte. Trots detta väder samlades drygt 50 personer, visserligen hälften mot det vanliga, men pigga och på alerten. Fö se årsmötet sid 4.
- Till årsmötesordförande valdes, liksom föregående år, Lars Riddervik och till möttesekreterare valdes Eva Söderbärj. Som vanligt höll dom ordning på papper och paragrafer och årsmötet lotsades fram lugnt och stilla till kaffet och semmeldags.
- Barbro Glantzberg tog för två år sedan över kassörskapet efter Inger Larsson och Thorvald Ehn och har skött uppdraget med den äran, men önskar nu mer tid för sin familj. Nu tar Thorvald över som kassör och lämnar över revisorskapet till Barbro. Tänk att det ordnade sig!
- José Silva lämnar oss i styrelsen, han vill vara fri och resa mer men kommer ändå att hjälpa oss med olika saker vilket vi uppskattar. – Tack för ert arbete Barbro och José!
- Valberedningen har gjort ett bra arbete och övertygat Kerstin Levisohn att gå in i styrelsen som ledamot. Vi önskar Kerstin hjärtligt välkommen. Årsmötet beslutade bl a att utöka valberedningen till fem ledamöter med Birgitta Borgström, som tar över rollen som sammankallande, och Mayli Allert.

Årsmötet 2018

- 28/2 hade Draken årsmöte i Kungsholmens församlingshus på Parmmätargatan. Trots snöoväder och trafikproblem hade ca 50 deltagare tagit sig dit.



- Lars Riddervik var liksom förra året mötesordförande och mötet gick lika raskt och proffsigt som då. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och Birgitta Borg omvaldes som ordförande. Val beredningen med Anders Karlberg som sammankallande hade gjort ett utmärkt arbete och deras förslag gick igenom helt och hållet. Barbro Glantzberg avgår som kassör och efterträds nu av Thorvald Ehn som återkommer som medlem i styrelsen.

- Även José Marta hade bett att få avgå ur styrelsen och på hans plats fick vi nu en helt nystyrelsemedlem, Kerstin Levisohn, känd som ansvarig för bowlingen. Varmt välkommen i styrelsen, Kerstin! Vi hoppas att du kommer att trivas med oss!

- Barbro, som nu för sista gången uppträdde som kassör och läste upp årsbokslutet, fick ett varmt tack för det stora arbete hon lagt ner som kassör. Nu mister vi inte Barbro helt i föreningsarbetet eftersom hon valdes till revisor.

- Efter avtackning av de avgående styrelsemedlemmarna åt vi semlor och styrelsen konstituerade sig. Ett nytt arbetsår har börjat!
Birgitta Jonsson



Barbro Glantzberg



Kerstin Levisohn



Anders Karlberg

**Datum för vårens mingel på Café Opera
är 8 maj kl 15.00 -17.00.
Entré 100 kr inkluderar ett glas vin
(garderobsavgift tillkommer).**



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
Inger Larsson , program	070-525 07 79	spfdrankenprogram@gmail.com
Anna Söderström , medl.sekr.	08-656 56 30	070-226 70 97
Birgitta Jonsson , Draken och kontakt	076-827 00 19	annasoderstrom6@telia.com
Birgitta Thulin	070-999 94 03	spfdranken@gmail.com
Kerstin Levisohn	076-103 91 99	gittanthulin@gmail.com
		kerstin.levisohn@gmail.com

Kontakt och postmottagare

Birgitta Jonsson, 076-827 00 19
spfdranken@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

Revisorer, ordinarie

Barbro Glantzberg 08-695 01 54
barbro@glantzberg.se
Krister Berinder 070-327 36 55
krister.berinder@gmail.com
Revisor, ersättare
Göran Hiller 070-319 08 65
goran.hiller@gmail.com

Hemsida

www.spfdranken.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 08-445 40 30

info@vallingbytryckeri.se

www.vallingbytryckeri.se

Draken nr 3 2018 kommer ut i vecka 35. Manusstopp 30/7. Annonser 6/8

FROM KENYA WITH LOVE

Text och foto Margareta Hjalmarsson

- När du läser detta befinner jag mig vid ekvatorn, närmare bestämt i Mombasa, Kenya. Min favoritplats sedan 1970-talet då jag och min familj bodde här permanent. Jag arbetade på Ambassaden/Sida i Nairobi men hade också frilans-uppdrag för bl a Sweco, UNESCO och Svenska Skolan. Här växte mina två barn upp och de, liksom jag, blev totalförälskade i Kenya, detta otroligt vackra land, som växer så det knakar. Nativiteten är på tok för hög, bland de högsta i världen. Ca 50 % är 20 år och yngre. Så det sjuder av energi, överallt. Numera trängs drygt 46 miljoner människor framför allt i Nairobi men även i kuststaden Mombasa och i Kisumu vid Lake Victoria. - Kenya blev självständigt 1963 efter hundra år av brittiskt kolonialstyre. Det är en utpräglad marknadsekonomi - i mörka stunder kallar jag systemet för mordande kapitalistiskt. - Kenyanerna är oerhört kreativa och det finns inte en sak eller bil eller klocka som inte kan lagas. Men här existerar inga sociala skyddsnät förutom familjen eller klanen vilket betyder att det finns väldigt få seniorer, de gick bort i HIV på 80/90-talet. HIV/ Aids liksom malaria är stora hälsoproblem. - **Idag är endast ca 3 % av kenyanerna 70 år och över, ca 4-5 % är över 60!**



- Jag älskar Kenya, detta land av kontraster och ytterligheter. Å ena sidan en skriande fattigdom i s k shanty towns, där hundratusentals människor trängs i hyddor av plast, kartong och plåt. Inga eller få sanitära möjligheter, lera, jord och mänsklig utsöndring rinner mellan husen. Å andra sidan en bit bort, en mallig och ogenerad uppvisning av rikedom i form av praktfulla hus, enorma egendomar, bilar och smycken. Man bor bakom stängsel och murar med beväpnad vakt vid porten. Så kriminaliteten är utbredd liksom korruptionen. Jag älskar Kenya trots det. Trots total brist på punktlighet och en byråkrati som gör en smutt galen. Trots bristen på lärare, skolor, bra sjukvård och inte minst på bostäder och jobb. - Politiskt är landet ganska stabilt med afrikanskt mått mätt, men det sjuder under ytan. Tribalism är ett sorgligt kapitel i Kenyas historia. Det här är inget "lagom" land. Språken är många men i huvudsak swahili och engelska. Grannarna, främst Somalia, skapar kaos och terror vid sina respektive gränser. - Glädjeämnena är dock många, en växande medelklass, en förvånansvärt friskspråkig press, totalförbud mot plastpåsar, barnen går i skolan och 80 % är läs- och skrivkunniga. - Klimatet är helt fantastiskt. Som högsommardagar i Sverige. Solen går upp 07 och ner 19. Nairobi ligger högt, ca 1800 m över havet, och har en jämn temperatur på 23-28 grader, med lite kyliga nätter. Mombasa ligger vid havet och har tropisk värme och hög fuktighet. Något som är hemtamt för oss som är födda före 1967 är att man kör till vänster på

gator och vägar (fast inte alltid, körkunnigheten och -skickligheten kan diskuteras upphetsat, länge och mycket). - Jag älskar Kenya med alla dess färger som är så mycket intensivare här, himlen är blåare, gräset grönare, blommor och klädprakt nästan bedövande i sin färgrikedom. - Det sociala livet är minst sagt vitalt. Trots den officiellt ganska konservativa och traditionella livsstilen har man en ganska så lätt-sinnig inställning till sex. Män får ha flera fruar och de flesta har en liten hejsan-svejsan och låt-gå-mentalitet till sexuella kontakter. Någon jämställdhet är inte aktuell, även om kvinnor når höga positioner både politiskt och i affärlivet. Kvinnorna är dock själva ryggraden, här och överallt i Afrika. Dom är navet i hela tillvaron. Och så vackra med en hållning som väcker avund! - Leendena är kritvita och ständiga, glädjen över och vänligheten mot oss 'mzungus' - vita albylliknande personer som jag - är handfasta och naturliga. Alla hälsar "jambo, karibu sana" - hej och mycket välkommen - minst hundra gånger per dag. Den afrikanska nyfikenheten på vem du är, hur många barn du har och var du kommer ifrån vänjer man sig vid och den blir upptakten till många glada konversationer.



- De stora inkomstkällorna är turism, kaffe och te. Våra snittblommot hemma importeras i stor utsträckning från Kenya.

- Vad gör man då här som senior lady på långsemester? Eftersom jag älskar Kenya-kustens milsvida och kritvita stränder, vandan de palmer och dessutom har indiska oceanen precis utanför dörren, så badas det! Detta turkosblåa hav lockar till ständiga snorkelturer med sin tystnad, sina korallrev och sin mångfald av fisk.



- Här lever jag ett lättsamt barfotaliv med nästan inga kläder. Umgås, läser, yogar, lyssnar på musik och bara "är". Att åka på safaris är magiskt, även efter säkert hundratal sådana. The Big Five - elefanter, lejon, noshörningar, leoparder och bufflar - kan ses i de stora parkerna Masai Mara, Tsavo och Amboseli. Plus tusentals andra djur och fåglar på savannen, i bergen och i sjöar. Tjuvjakten är dock ett stort problem där användningen av maskinvapen från helikopter inte är ovanlig. Här finns Mount Kenya och Kilimanjaro snöklädda topp, savannen med horder av giraffer, zebbor, gnu, gaseller och bufflar. Ett magnifikt Rift Valley, en 6000 km lång dalgång, som skär genom landet. Lake Nakuru med ett hav av rosa flamingos, det kenyanska konsthantverket i form av skulpturer, korg- och träsniderier, tyger, smide och mycket annat.

Det blev mycket om mitt Kenya. Min gamla Mor brukade säga "är hjärtat fullt så talar munnen". I det här fallet så är det tangenterna som fått vara min röst. Februari 2018 Mombasa South Coast. **Margareta Hjalmarsson** hjalmarsson@icloud.com



Skulpturpromenad



Inte hittat eller haft möjlighet att gå ut och leta? I nästa nummer av Draken kommer ni att få adresser för de här statyerna och mera uppgifter om dem. Frågor besvaras på 076-827 00 19.

Skulpturpromenad

Har du lust på en skulpturpromenad? Här bredvid finns åtta skulpturer eller skulpturgrupper att leta sig fram till, alla på Kungsholmen vid Scheelegatan/Kungsholmstorg eller öster om dem. Och vi håller oss söder om Kungsholmsgatan. Promenaden är anpassad efter mig som inte är så rask i benen och man passerar många bra vattenhål: Kungsholmens Glassfabrik; PRO:s Portiken; Café Eldkvarn om det är somrigt; Pickn Go (danska smörrebröd, i det sista trappgavelhuset).

Socketbagaren vid det Lilla Lejonet rekommenderas!

Det går att gå runt från första rutan till sista utan att korsa sina spår. Åtminstone för den som vet var Coldinutrappan går. Ser trappan jobbig ut kan man gå runt kvarteret, båda hållen går lika bra.

I översta raden finns de äldsta och den yngsta av skulpturerna. Den yngsta, plastskulpturen, är upplyst inifrån på natten. Mycket anslående! Barnen i skolan intill älskar att kättra på den.

I andra raden är det lite vanligare statyer. Båda nakna men det kan också hända att han har vinterkläder, så ni får ett foto på dem också. Han har förresten en pelikan tryckt mot benen. Konstigt?

Tredje raden börjar med ett trappgavelshus med skulpturer. De är sammanlagt fyra och har ritats samtidigt av Cyrillus Johansson, Carl Robert Lindström och Sven Wallander. Skulpturerna är utförda av bröderna Gustaf och Aron Sandberg, som också gjort många av utsmyckningarna och statyerna vid Stadshuset.

Efter husen kommer den enda vattenkonsten på promenaden och så, till sist, den minsta skulpturen. Båda de sista har rovdjursnamn. Vilka får ni läsa själva, men ni får vara beredda att lägga er på magen på gatan för att läsa ett av dem.

Birgitta Jonsson

ERBJUDANDE TILL
SPF MEDLEMMAR

Vin & vandring i Kastilien

Vår reseledare Hans Eguinoa tar oss med på uppfriskande lättare vandringar i lagom tempo i Kastiliens vackra natur. Vi besöker Hans smultronställen där hans vänner bjuder oss på unika mat- och vinupplevelser.

SPF pris: 14 150 kr ord. pris 14 650 kr **8 dgr, 7 maj / 25 sep**

- Flyg Arlanda-Madrid t/r • Del i dubbelrum med frukost • 9 måltider
- Guidade rundturer • Saluhallsbesök i Salamanca • Utfärder & entréer
- Svensk reseledare • Vandringsguide

Möt våren i Europa

Mallorca - en återupptäckt favorit

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

SPF pris: 10 450 kr ord. pris 10 950 kr **8 dgr, 1 maj / 10 okt**

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

FLER SPF-
ERBJUDANDEN

Bodensjön & Mainau
Dalhalla med Malena Ernman

14 950 kr ord pris 15 450 kr **6 dgr, 15 jun**
3 750 kr ord pris 3 950 kr **2 dgr, 8 jul**

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass
08-94 40 40 www.reseskaparna.se/spf

Våren 2018

Drakenträffar

Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra Draken-träffar. 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.

Torsdag 26 april

Den legendariske stockholms-guiden **Rune Lemon** från Stolta Stad berättar på temat "Kungsholmen – en ö fylld med kvarter, namn, gator, platser och byggnader som påminner om ständig utveckling". Plats: Församlingssalen S:t Görans kyrka, Arbetargatan 21



Vårlunch torsdag 24 maj 13.00 på Edsbacka Wårdshus

Sollentunavägen 220, Sollentuna
Meny: Helstekt ryggbiff, grön sparris med parmesan och tryffelpuré eller Lax med vit sparris hollandaisesås med forellrom och primörpotatis Rabarberkompott Kardemummaglass och mandelkaka Kaffe. I glas vin ingår.
Är du vegetarian eller allergisk mot något födoämne meddela detta vid anmälan.

Pris: 395 kr

Maxantal: 75 personer

Färdväg: Buss 3 till Karolinska sjukhuset, byte till buss 607 mot Danderyd (avgår 12.03).

Avstigningshållplats Edsbacka.

Anmälan senast 11/5 genom inbetalning av 395 kr till vårt plusgirokonto 67 33 16-6.

Glöm inte att ange "vårlunch", ditt namn och kött eller fisk på inbetalningen!
OBS Anmälan kan endast göras på detta sätt. Vid förhinder återbetalas pengarna endast till den som lämnat återbud före den 1715 till Inger Larsson, 070-525 07 79 eller spfdrakenprogram@gmail.com.
Varmt välkommen!



Öppet hus för våra medlemmar torsdag 17 maj 17.30 - 20.00.

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



Pubträffar tisdagar kl 15.00

3/4, 8/5 och 5/6 träffas vi på Hirschenkeller, S:t Eriksgatan 22, och svänger en bägare eller ett glas vin.

Dom som så önskar kan ta en öl 3/7 och 7/8, sedan börjar den ordinarie öl- och vinhävingen 4/9 och fortsätter i höst.

Välkommen!

Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96

*Ett par som bor på Kungsholms strand
Tyckte att livet blev lite tråkigt ibland
Då sa maken till maken
Nu lättar vi på baken
Och går till Hirschen och får en tår på tand*

Kibben

Besök och utflykter vår och sommar 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.

Drottningholm, Lovö kyrka och Ekebyhovs slott med Linnéa Sallay

Onsdag 18 april

Välkommen till en dag i Mälardalens natursköna kulturlandskap med Drottningholm och Ekebyhov. Vi börjar med en guidad visning av Drottningholms slott. Därefter besök på Teaterboden, Slottsboden och Slottsparken medan Linnéa och chauffören serverar gott kaffe med bröd. Vår teaterguide bjuder på en personlig tur genom den magnifika Slottsteatern. Linnéa bidrar med sina minnen som solist på dessa tiljor. Färden går vidare till Ekebyhovs slott – en anrik herrgård från 1600-talet, där vi avnjuter en god lunch. Vi avslutar dagen i vackra Lovö kyrka med anor från medeltiden. Här bjuder Linnéa på konsert med sång och fiol.

Avresa 9.30 med buss från Fridhemsgatan 30. Åter ca 16.30

Pris: 890 kr. I priset ingår bussresa, guider, busskaffe med bröd, besök & inträden enligt program, lunch inkl kaffe med äppelpaj, konsert och Linnéa som reseledare & guide.

Anmälan senast måndag 26/3 till spfdrakenprogram@gmail.com eller till telefonsvararen 08-650 12 04.

Om detta datum är passerat när ni får tidningen och ni vill delta i utflykten men ännu inte anmält er, kontakta Inger Larsson. 890 kr skall finnas insatt på Drakens plus-girokonto 673316-6 senast torsdag 29/3. Ev. återbud till Inger Larsson, 070-525 07 79 eller inger.larsson22@comhem.se.



Ostindiska kompaniet

Antikvitetshandel

Tisdag 15 maj 15.00.

Samling 14.45.

Adress: Nybrogatan 36

Färdväg till Östermalmstorg: buss 54 mot Storängsbotten eller T-bana, röda linjen.



Vi inleder med mingel och ett glas vin el alkoholfritt medan vi tittar på de antika föremålen i butiken. Därefter berättar ägaren Ulla Nordström ca 1 tim om några intressanta föremål. **Maxantal** 20 personer.

Pris: 150 kr inkl. vin och snacks.

Betalas kontant på plats.

Anmälan senast tisdag 8 maj på talsvarare 08-650 12 04, spfdrakenprogram@gmail.com Ev. återbud till Inger Larsson, 070-525 07 79 eller inger.larsson22@comhem.se.

Medeltidsmuseet, guidad visning

Torsdag 23 augusti 15.00 - 17.00

Samling 14.45

Adress: Museet ligger på Strömparterren under Norrbro. Det finns trappor och hiss ned till museets entré.

Färdväg: T-banans blå linje till Kungsträdgården eller buss 65 till Gustav Adolfs torg. Ett par andra bussar, bl a 54, stannar vid Kungsträdgården på Hamngatan.

Medeltidsmuseet är ett upplevelsemuseum som skildrar Stockholms medeltida historia och samhällsliv. Här finns uppbyggda medeltida miljöer bl a ett torg, en kyrka och en rådstuga kring vilka stadsbornas liv kretsade. Vi inleder med en timmes visning inne på museet och ger oss sedan ut i Gamla Stan där vi tittar på det som är kvar från medeltiden, bl a Storkyrkan. Vi avslutar i Svartmunkarnas gamla härbärge från 1300-talet. De som önskar kan avsluta med restaurangbesök.

OBS! Vandringen i Gamla Stan innebär trappor och kullerstenar.

Maxantal 20 personer

Pris: 100 kr Betalas kontant på plats.

Anmälan senast måndag 20 augusti 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.



Fritidsaktiviteter

Välkomna till våra fritidsaktiviteter. Skandias mötesförsäkring gäller.

Akvarellmålning – en onsdag/månad 11.00

Vi är en liten grupp som träffas en onsdag/månad i en lokal på Mitisgatan 4. Alla är välkomna, vare sig du är nybörjare eller har målat akvarell tidigare. Det är inte en kurs men vi hjälper varandra med tips etc. Det är gratis men du behöver ta med dig akvarellpapper, penslar, akvarellfärger och en bytta för vatten. *Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99, annmarie.hultqvist@hotmail.com*

Bordtennis – torsdagar 9.30 - 11.30

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

Boule – onsdagar 14.00 - 16.00

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

Efter att vårsäsongen på Prins Bertils boulehall avslutats fortsätter vi att spela utomhus måndagar och onsdagar kl 10 till ca kl 13 på en grusplan vid Wivalliusgatan nedanför ryska ambassaden. Utomhusspelet är såklart kostnadsfritt. Inomhusspelet på Prins Bertils boulehall startar i början av september.

Börje Järvall, 076-279 95 82

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30

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

Bowlinghall, S:t Göransgatan 64 (mittemot Frälsningsarmén).

Samling senast klockan 12:45 för lottning och utprovning av skor och boll, som vi lånar gratis av bowlinghallen.

Kostnad 40:- per serie.

Kerstin Levisohn, 076-103 91 99

Essingebidge – tisdagar 10.00

Essingestråket 5 i Stora Essinge IPs lokal. Buss 1 till hpl Torget el buss 56 till hpl Stenkullavägen. Vi välkomnar nya spelare. Ring mig om du vill vara med och spela.
Kerstin Jernow, 070-252 53 56

Bridge – torsdagar 13.30

på Fyrverkarbacken 21
Lil Danielsson, 08-656 32 85
lil.danielsson@wivallius.se



Gubblunk fredagar 10.00

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



Tjejlunk - fredagar 10.00

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

Är du intresserad så ring någon av oss

Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99,

Anita Harberg, 076-829 46 13 och

Birgitta Rosenlöf, 076-147 4130

Stavgång onsdagar 10.00- ca 11.00

Stavgång i seniortakt. Ta buss 1 till hållplats Flottbrovägen och gå ca 50 m i bussens riktning till COOP Badstrandsvägen 28.
Gudrun Huss 072-246 32 15

Inget helguppehåll, vi går alla vardagar

Zumba Dans fredagar

Dags att boka in zumbadansen 2018!

- **Fortsättningsgrupp 13.00 - 14.00**

- **Nybörjargrupp 14.00 - 15.00**

Zumba Fitness, *Karina Pietrzak.*

Marikas Dans Studio, Döbelnsgatan 56.

Buss 4 hpl Stadsbiblioteket eller Roslagsgatan.

SPF erbjuder ett danspass speciellt tänkt för seniorer med glad musik och enkla steg i lugnt tempo. Avgift för termin 10 ggr är 600:-

Anmälan och information

Maj Hammarberg, 070-872 98 57,

maj.h-berg@hotmail.com



Våren 2018

Välkommen att äta lunch med oss!

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

Vi brukar äta ca 13.00. Datum för

årets sista lunch är fastställd till

tisdag 10/4. OBS ändrat datum!

Vi informerar om restaurang och exakt tid någon vecka före per mail, om du anmält dig till Drakens e-postlista *spfdranken@gmail.com*. Du kan också ringa en vecka före utsatt datum till *Ulla Fernberg 070-467 81 02* eller *Solveig Hornbeck 070-242 47 22, 08-21 74 12.*



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 där jag lämnar information



Sverige – ett demensvänligt samhälle?



Svenskt Demenscentrum

- Vår vice ordförande Nini Engstrand och undertecknad deltog 1 mars vid ett mycket bra seminarium i gamla riksdagssalen. I publiken fanns Drottning Silvia, politiker och representanter från olika organisationer.

- Seminariet arrangerades av riksdagsledamöterna Catharina Bråkenhielm (S) och Helena Bonnier (M).

- Bland talarna fanns Wilhelmina Hoffman, från Silviahemmet och Demenscentrum, och professor Lars-Christer Hydén från Linköpings universitet och Centrum för demensforskning.

De informerade oss om nya rön vad gäller **vård och behandling av personer med demens** Man diskuterade också vad som krävs inom socialtjänst, hälso- och sjukvård utifrån WHO:s beslut om en global handlingsplan för demens och Socialstyrelsens rapport om en nationell strategi för demenssjukdom som presenterades i juni 2017.

- Det finns ett hundratal olika orsaker till demenssjukdom och därför är det viktigt med individuell vård. Forskningsmässigt ligger vi efter de flesta länder i vår närhet när det gäller både demenssjukdomar och psykisk ohälsa



hos äldre. Detta är inte värdigt ett land som vårt och något vi alla ständigt bör påpeka för våra politiker.

- Beträffande vården är en mycket enkel åtgärd för alla kommuner/stadsdelar att inrätta dagcenter där intellektuell stimulans och fysisk rörelse ingår i omvårdnaden.

- Avlastning av anhöriga till demenssjuka samt att uppmärksamma och hjälpa ensamstående personer med begynnande demens **är kommunala angelägenheter** och absolut nödvändiga men eftersatta.

- SPF Drakens styrelse har ansett demensfrågorna så viktiga att Drakens hälsogrupp har begärt bidrag från Kungsholmens stadsdelsnämnd för ett höstseminarium om vård och omsorg där de kommer att ingå.

Välkomna då. **Birgitta Borg**

Drakens hälsogrupp

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



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 25 nya medlemmar.

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

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

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

Bli medlem du också!

Medlemsavgiften är 250 kr.

Vad vinner du på medlemskap?

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

Du får förbundets tidning 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.

Vänmedlemskap

Du som är medlem i en annan SPF-förening kan också vara vänmedlem hos oss, vilket kostar 80 kr/år. Som vänmedlem har du samma rättigheter att delta i föreningens aktiviteter som de ordinarie medlemmarna. Och så får du SeniorDraken!

Om du vill veta mera om föreningen ska du kontakta **Anna Söderström, se ovan.**

Gruppförsäkringar

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

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 bostaden.

SPF Seniorerna på nätet

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

Birgitta Althén

Draken har en e-postlista för meddelanden och inbjudningar till medlemmarna. Välkommen att anmäla dig till listan på spfdraken@gmail.com.



Facebook Draken hittar du på **SPF Seniorerna Draken Kungsholmen**, förbundet på **SPF Seniorerna** och stockholmsdistriktet på **SPF Seniorerna Stockholmsdistr.**

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

Stockholmsdistriktet, 08-720 77 30

Torsgatan 37, 113 62 Stockholm,
 må - to 9.30 - 16.00, fre 9.30 - 14.00
 lunchstängt 11.30 - 12.30

www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistrikt/. E-post info@spfstokholm.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

företag ger oss rabatter av olika slag

Du kan läsa mer om dem på stockholmsdistriktets webbplats
www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/formaner/



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

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

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

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

Vuxenskolan, 08-679 03 74, katarina.wicksell@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

Smart Senior hundratals rabatter och förmåner. Ingår kostnadsfritt i ditt spf-medlemskap! Beställ det 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

Hallon, www.hallon.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**.

Förbundets förmåner finns i Seniorens och på www.spfseniorerna.se



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

Håll ögonen öppna efter CK:s resa till Mae Phim i Thailand 30 jan 2019

Tisdag 17 april Två slott i Sörmland - Rockelstad och Sparreholm med bilmuseet.



På Rockelstad vandrar vi genom slottsbyggnaden med guide och får höra om släkten och händelser genom århundraden. Även historien om hur Herman Göring träffade Carin von Kantsow, förälskade sig och senare gifte sig.

Sedan åter vi lunch i Malmköping innan vi besöker det fantastiska bilmuseet vid Sparreholms slott där bilar och flygplan från mer än ett sekel samlats av Helge Karinen. Bl a Cadillacen som ägdes av Kung Gustav V och givit namn åt Kungens Kurva.
Pris 695:-/person inkl resa guider, kaffe o lunch.

24 – 26 maj Oslooperan med Don Giovanni Hela tiden operasångerskan Linnéa Sallay som guide



Med buss från Stockholm till sopp-lunch på Rackstad Konstmuseum känt för bl a Gustaf Fjaestad och hans konstnärsgrupp. Efter ankomst till Oslo incheckning på hotellet och gemensam middag. Dag 2. Stadsrundtur, middag och föreställning i operahuset. Dag 3 Visning av det spännande huset. På hemvägen stopp i Karlstad och besök på det berömda Lars Lerinmuseet. Arr ReseSkaparna.



28 maj – 1 juni Island - Vulkanernas och Sagornas Ö

CK:s Resor har gjort 100-tals resor till detta spännande land genom åren. Vi bor på ett centralt hotell i Reykjavik och gör utfärder med buss till varma källor, geysir, Tingvalla, Laxness museum, m m. Se CK:s annons sid 2



30 aug – 2 sept Skagen – konst och kultur.

Vi åker buss från Stockholm båt från Göteborg till denna berömda mötesplats för Skandinaviens konstnärer. Med guide besöker vi museerna. Massor av konst och skulptur och på kvällarna äter vi god dansk middag. Se CK:s annons sid 2.



Söndag 23 september Skördefest på Åland

En dagsresa med massor av upplevelser. Buss avgår från Cityterminalen kl 07.00 till Kapellskär där Viking Rosella avgår kl 09.00 och vi serveras en god Brunch under överfarten. I Mariehamn möter oss en äkta ålandsguide som under dagen för oss till olika gårdar och hantverkare. På skördefesten erbjuds mängder av nyskördade grönsaker, färskt lamm- och nötkött, matvaror tillagade av närproducerade råvaror. Den åländska landsbygden inbjuder till en färgsprakande höstdag med spännande möten.



Framåt kvällen för oss bussen åter till Mariehamn. Vi bjuds på sjöbuffé med dryck under återresan. Och tillfälle till shopping i Taxfree-butikerna ombord.

Beräknad återkomst till Stockholm 21.15
Pris endast 624:- kr inklusive allt detta:
Bussresa t/r Stockholm-Kapellskär, rundresa på Åland med guide, båtresor med brunch på utresa och sjöbuffé med drycker på återresan
Betalas före 19 augusti till SPF Drakens plusgiro för resor 67 20 86-6

Glöm inte att ta med giltig legitimation

Lördag 8 december Julmarknadsresa till Nora

Nora är känt för sin stora julmarknad på gator och torg. Vi får uppleva en minnesrik konsert i den lilla stadens kyrka och vandra runt bland olika utställare såväl inom- som utomhus. Vi äter en trevlig julinspirerad måltid på en mysig restaurant och på ortens berömda NoraGlass - prova på deras produkter.



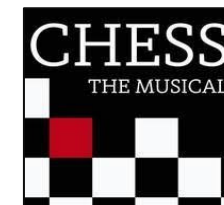
Nora Köpmannaförening

Och tänk på att det var här hon bodde och verkade vår första stora kvinnliga deckarförfattare Maria Lang eller, som hon egentligen hette, Dagmar Lange.

Pris 690:- kr inkl resa, lunch, kaffe och upplevelser i Bergslagen.

Betalas till SPF Drakens plusgiro för resor 67 20 86-6. Beställ mera detaljerat program så får du veta mera om avresetider och när vi kommer hem.

18-20 december Musikalen CHESS på Svenska Teatern i Helsingfors



Chess på svenska är en storslagen musikal om strategi, passion och gränser. Spelet flyttas från schackspel till spelet mellan verkliga människor. Vem gör det smartaste draget när kärleken drabbar oss?

Musiken är komponerad av Benny Andersson och Björn Ulvaeus från ABBA. Texten är skriven av Tim Rice. Föreställningen gick bl a i 2 år i London och även runt om i världen.

Vi reser från Stadsgården med Viking Gabriella på eftermiddagen 18/12 och kommer till Helsingfors på morgonen. Vi ser en matinéföreställning och åker hem på kvällen 19/12. Åter i Stockholm efter frukost den 20/12.

Pris från 1940:- inklusive Stora Julbordet med drycker på utresa, 2 frukostar, 3-rätters skeppsmeny på hemresan och biljett till Chess.

Tack för förtroendet!

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

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

Boka tid på 08-720 14 00. Välkomna!

Betyg 4,9 av 5
på reco.se!

GRATIS
HÖRSEL-
TEST!



PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING



Norrtälje



Nynäshamn



Stockholm

www.horbart.se

Stora bragatan 12 A

Bryggargatan 10

Arbetargatan 31



Cinderella

BIG BAND

Söndag

LITE MER GLITTER OCH BLÅS

På Viking Cinderella vigs söndagarna åt dig som vill dansa dig svettig till storband som Special Delivery by Stefan Andersson, Ingmar Nordströms Storband och Leif Kronlunds. Vikingline.se/bigband

Cinderellakryssning
Stockholm-Mariehamn

210:–

Prisex per person
i Insidehytt för två

Lite mer
hjärta

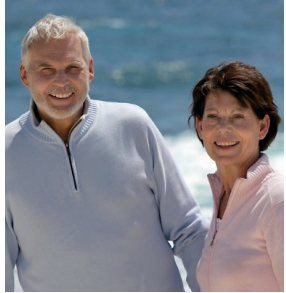


Bäst pris Vikingline.se

Långtidsresor till värmen i höst och vinter

Flexibla långtidsresor till Gran Canaria, Teneriffa, & Medelhavet

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



Våra populäraste vår!
3 veckor, per person i sällskap

Medelhavet lockar många under våren, och allra mest hösten då temperaturen i luft och hav är som bäst.

Mallorca fr: 7.900:– - Palmanova, Puerto, Pollensa, Alcudia	Costa del Sol fr: 7.900:– - Nerja, Marbella, Almuñecar, Marbella, Torremolinos
--	---

Boka din vinterresa nu! 3 veckor
3 veckor, per person i sällskap om 2, med flyg, hotell & transfer

Favoriter! (priser från:)

Gran Canaria
Las Palmas, San Agustín, Bahía Feliz, Playa del Inglés, Puerto Rico.

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

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



Privatvårdade resor precis som du vill ha dem. **RESERVATION**

HOTELRESERVATION.SE info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68, 112 46 Stockholm. tel: 08-540 20220

Mina SPF-minnen.

Eva-Britt Widahl har vunnit många priser i simning! Här en vägg med medaljer i band. Hon har en stor samling bägare och mycket annat också

- Jag blev medlem 1991 i SPF Sankt Görans Kungsholmen, som föreningen hette då. Först satt jag några år på föreningens kansli i höghuset på Welanders väg, Kvinnohuset. Men kansliet flyttade därifrån, först till Parmmätargatan så till Tegeltraven och till Pilträdet och på alla ställen var jag med. Samtidigt fungerade jag som värdinna och tog emot medlemmarna på månadsmötena på Pilträdet. Det var roligt och så lärde man känna många.

- Från 2001 till 2012 var jag aktiv på olika sätt i föreningen. Jag var med i programgruppen alla dessa år. Den hade först en ledare i Bert Ekengren, sedan växlade ledare och ledamöter. Väldigt fint arbete blev det med *Gun-Eva Weider*.

- Här kan jag ta på mig äran av att vara den som föreslog och ordnade den första julkulchen på Tranebergstugan. Det var 2004. Ditt har vi sedan återkommit på både jul- och vårluncher. Innan dess ordnade jag julkulcher på Hartwickska huset 2001 och Parmis 2002.

- Valberedare har jag varit vid två tillfällen. I valberedningen bearbetade jag *Felix Eriksson* och sedan han erbjudits att auskultera vid ett styrelsemöte lyckades vi få honom att åta sig ordförandeskapet vilket blev mycket bra. Dessutom föreslogs jag själv till ordförande men eftersom jag var upptagen med min simträning och div annat ansåg jag inte att det var möjligt att acceptera.

I en Draken 2012 fanns bild och reportage om mig och mitt tävlande. Kul!

- Uppe i Kvinnohuset hade vi under mina första år punschveranda som vi sedan fortsatte med på Parmis. När Gun-Eva blev ansvarig för programverksamheten introducerade hon Öppet Hus med vin och smittor på Baltzar, som då låg på Baltzar von Platens

gata. Där brukade jag underhålla med pianospel. Öppet Hus blev mycket uppskattat och finns fortfarande.

- Under många år hade vi månadsmötena på Frälsningsarméns lokal och under flera år mannekänguppvisningar. Då spelade jag samlingsmusik och lite till visningen. Mycket bra lokal som vi tyvärr måste frånträda för några år sedan.

- Många trevliga teater- och museibesök, utflykter och båt- och bussresor har jag deltagit i under årens lopp. En helt underbar Korsikaresa följde jag med på bl a.

- Jag slutade i programgruppen 2011-12 vid 85 års ålder och har sedan bara ägnat mig åt att ha trevligt på mötena.

- När jag skriver det här har vi år 2017 och jag är 91 år. Har säkert glömt att få med en hel del trevliga saker. Tyckte det var roligt att påminna mig om min aktiva tid i SPF innan jag slänger alla sparade Drakentidningar.

- Jag är tacksam för alla fina och trevliga år i föreningen. Önskar alla medlemmar mycket fint och bra under kommande år i Draken.

Eva-Britt

Tack Eva-Britt för din skildring från föreningens historia! Tänk att det förut funnits lokaler, inte bara för aktiviteter utan t o m för ett kansli! Det låter som en dröm!

- Här kommer ett utdrag ur reportaget i

Eva-Britt två från höger

Draken 4 2012 som du nämnde
”Eva-Britt och hennes lagkamrater i SK Nautilus inte bara tog guld på medley 4x50 m - de satte också nytt världsrekord för damer 85-89 år med 3:36,21. Över 13 sekunder bättre än japanskornas tidigare rekord!”

Birgitta Jonsson

Baltzar träfflokal

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

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

Enhetschef Odini Nzeribe, 08-508 08 575

Vårdar Åsa Bergkvist och Pernilla Karlstedt, 08-508 08 503

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

Anhörigkonsulent Birgitta Söderkvist, 08-508 08 937

Heminstruktör Viveka Klingstedt, 08-508 08 407. *Telefontid må-fre 8.00 - 9.30*

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



Veckoschema på Baltzar



Måndagar udda veckor 10.00 - 12.15

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

Måndagar 13.00–13.30 Gymnastik med stol.

Tisdagar 10.30–13.00 SNK Datorverkstad

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

Torsdagar udda veckor 13.00

Filmförevisning.

Torsdagar jämna veckor 13.00. Gympa

Fredagar 10.00 - 15.00 Fredagsfika

Gott, hembakat bröd varje dag



Tisdagar och torsdagar 10.00 - 13.00

Utflykt i minibuss för dig över 65 som an-

nars har svårt att ta dig ut. 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.

Hållpunkter: 10.00 Hämtning;

11.15 Lunch; 13.00 Åter bostaden

Anmäl dig till Baltzar 08-508 08 503



Kungsholmens trygghetsringning finns på Baltzar. Du ringer varje morgon till en telefonsvarare. Om du inte finns på svararen ringer de upp dig. Vill du ha den tjänsten? Eller vill du vara med och hjälpa till?

För information ring

Ulla Pilsäter, 08-653 24 32 eller

Margaretha Alming, 08-653 51 31



Telefonnummer till vård och omsorg

Trygghetsjouren 08-508 40 700 vid

akuta situationer dygnet runt, året runt.

Jag har ringt Trygghetsjouren när min sängliggande mamma kräcks eller haft ont. Jag har ringt dem när grannen inte hämtat in tidningen i brevlådan. Vi har fått snabb hjälp och det har varit så skönt!

Trygghetsjouren har också jourhandläggare som kan bevilja hemtjänst akut, här finns läkare och hemsjukvård att tillgå vid akuta situationer!



Äldre direkt 08-80 65 65

- för alla frågor om äldreomsorg

Måndag och onsdag 08.00-16.30

tisdag och torsdag 08.00-18.00

fredag 08.00-16.00.

Lördag-söndag 10.00-14.00



1177 Vårdguiden – för alla frågor om sjukdomar och sjukvård

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.



Ice – Telefonnummer till anhörig

Om man blir medvetlös ute på stan är det viktigt att vården snabbt kan få besked om man har någon sjukdom eller behöver viss mediciner. Vårdpersonalen letar efter anhörigas telefonnummer under **ICE** (In Case of Emergency), så lägg dem där! En enkel åtgärd som kan vara livräddande.

Nicke i SeniorDRAKEN

- Hur dum får man bli? Förra kåseriet avslutade jag med en cliffhanger i en tidning som utkommer fyra gånger om året och med många läsare som har glömt mycket av vad som hänt på senare tid.

- Själv har jag också glömt vad jag menade men det fick mig att tänka på det tidiga yrkeslivet. I vår by skulle givetvis rektorns son fortsätta studier medan vi linspinneribarn fick skaffa vår ytterligare bildning senare i livet. - Född -37 var jag klar att börja jobba -51 och det fanns ju hur många jobb som helst att välja på. Mitt första var som springpojke på byns slakteri för 50 kr i månaden. I jobbet ingick att hålla osläckt kalk i slaskbrunnen. De gånger jag glömde så förvandlades brunnens inlävor till lämpligt fiskeagn. Jag tappade en träsko i brunnen, den såg ut som en båt i storm. - Jobbet var enkelt men ibland kände jag mig som Emil i Lönneberga. En av slaktarna var en riktig suput som tvingade mig att handla pilsner flera gånger om dan. Som hämnd slängde jag döda flugor i hans kalvsyltasm. Egentligen var det ju mer en attack mot kunderna men ingen blev sjuk och syltan påstods vara ännu godare.

- Men tröttnade man på ett jobb så fick man ett nytt dagen efter. Jag ville in till Hudiksvall och började hos hovkonditorn Dackås, en vänlig dansk som var dum nog att ge mig nyckeln till källarförrådet där det bland annat fanns bagarsprit. Det innebar att jag och en kompis varje lördagkväll besökte källaren och smakade av arraken. Dackås tyckte att det var lite mystiskt med åtgången men förstod aldrig varför. Styrkta av drycken drog vi ut på stan till Storgatan för att försöka ragga tjejer med lysande kommentarer som "tjena ögat i natt har det snöat". Som ni förstår gick raggandet uselt, men många år senare träffade jag den tjej som jag varit mest förtjust i men inte vågat prata med. Då var hon en vacker tvåbarnsmor som berättade att hon också varit intresserad. Jäklar!

- 13 olika jobb hade jag innan jag blev journalist och kortaste i tiden var jag på firman Sport & Läder i Hudik. Efter en och en halv dag fick jag sparken efter att ha förvandlat 60 extra prima läderportföljer till oläsbara.

Dagen efter, när jag hämtade min lön, skrek kamreren "UT!" när jag frågade om jag inte skulle få semesterersättning.

- Så till min cliffhanger. På Teneriffa i november träffade vi en gotlänning som berättade om sitt helsike med att åka skidor när han gjorde lumpen. Det var då minnet dök upp. Det var möjligen mitt fel att skidorna var så usla. Jag hade nämligen haft jobb på Sundins skidfabrik i Hudiksvall. Bland annat gjorde man stora tunga skidor till armén och när jag jobbade där skulle det levereras 200 par som skulle kontrolleras av en kapten. Det visade sig att kaptenen var mer intresserad av direktörens våta frukost, lunch och middag än av att utföra sitt jobb. Jag, en 16-årig yngling, beordrades att ta över den statliga stämpeln med tre kronor. Med den stämpeln skulle jag godkänna alla skidor även om de var skeva eller fulla med kvisthår.

- Sedan den dagen är jag väldigt misstänksam mot allt tal om myndighetskontroll. Kanske är det någon liknande ung grabb som satts att godkänna konsulträkningarna på Karolinska?

Hälsningar Nicke

Boka tid hos våra gynekologer

Läkarvillan S:t Görans sjukhus 08-120 755 00
cevitacare.se Remissfritt

Vanlig patientavgift och frikort gäller

Öppet brev till trafikborgarrådet Daniel Helldén 2017 12 11

I Draken 1 2018 skrev vi om det öppna brev till trafikborgarrådet Daniel Helldén om förbättrad trygghet för de gående som vårt pensionärsråd skrivit.

Pensionärsrådet har fått svar från *Jonas Thörnqvist*, borgarrådssekreterare hos Daniel Helldén. Han skriver

”Tack för era synpunkter. Jag har vidarebefordrat dem till ansvariga planerare för bl.a. gångbanor, cykelbanor och trafiksignal.” Det har lett till även detta svar från *Linnea Svärd*, handläggare på Trafikkontoret. Hon skriver bl a så här:

- 1 Övergångsställen

I Stockholm dimensionerar vi som regel gröntiden i signalerna efter att en fotgängare går med en hastighet av 1,2 m/sekund vi får längre gröntider för gående än vad regelverket förespråkar. Notera även att det finns en tid efter att den ”gröna gubben” blivit röd när *både gångsignalen och fordonssignalen är röda för att en fotgängare som är ute på övergångsstället när gångsignalen blir röd ska hinna gå undan innan bilarna får grönt.*

- 2 Skyltar

I parkerna råder ett allmänt cyklingsförbud, detta skyltas inte. Stockholms stad använder sig istället av påbudsskyltning, och skyltar därmed var man får cykla, och ej var man inte får cykla. Samma riktlinjer gäller för skyltning vid strandpromenaden.

- 3 Övrigt

Det är inte alltid möjligt att ha grönt för gående och cyklister vid samma övergångsställe, och under samma tid, ur ett trafik-säkerhetsperspektiv. Det kan finnas andra trafikströmmar eller hinder i gatan som gör att det inte är säkert för de två trafikslagen att passera under samma tidsintervall.

Pensionärsrådet kommer att diskutera detta, men det står alla oss stockholmare fritt att tycka till till Trafikkontoret.

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

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,

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

SNK - SeniorNet Kungsholmen

www.seniornetkungsholmen.se

hjälp pensionärer att använda dator, surfplatta och smartphone.

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

Vi har också rådgivning inför inköp.

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

Kontakta *Arnold Gustavsson*, 08-653 09 27,

arnoldgustavsson@gmail.

Gynna våra sponsorer

CK:s Resor Cevita Hotelreservation

Iventus Hörbart Karlsson & Uddare

Vuxenskolan Viking Line Sakta

ReseSkaparna Stockholms Sjukhem

Handelsbanken ICA Maxi Rabatten

Fridhemsplans vårdcentral

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

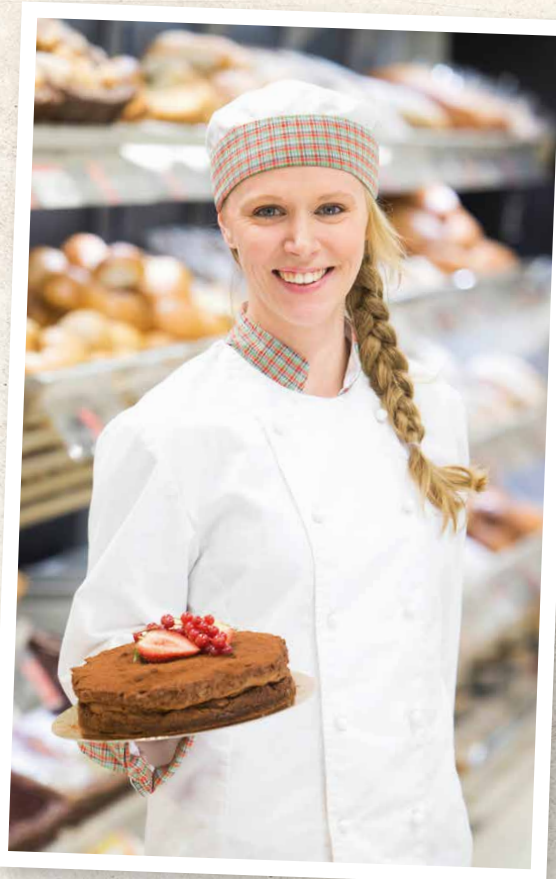
KUNGSHOLMEN
Norr Mälarstrand 62

SALTSJÖBADEN
Gamla Skolvägen 36

Visste du att vi har

5% SENIOR RABATT

- varje tisdag?



Har du fyllt 65 eller fyller du i år?

Grattis! Varje tisdag får du 5% rabatt på ett helt köp* hos ICA Maxi Lindhagen. Rabatten gäller dessutom på Apotek Hjärtat som finns på plan 4.

Hos oss kan du alltid handla prisvärda vardagsvaror och få inspiration till härliga och sunda matlagingsstunder.

Fikasugen? Missa inte våra fina bakelser och tårter, bakade med kärlek i vårt egna bageri.



Välkommen till ICA Maxi Lindhagen!

PS. Rabatten är laddad på ditt ICA-kort.



ÖPPET ALLA DAGAR

7-22

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



LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD