



# DRAKEN



SPF  
SENIORERNA

## Brittas broderade samekonst

Sid 14

**Välkommen** till vårnumret av Draken! Om en dryg vecka är det påsk och kanske har vårvädret stabiliserat sig då ovanför nollstrecket och bortom snöfallen? Håll tummarna! – I det här numret finner du att föreningens funktionärer förberett ett myller av aktiviteter, det senaste är vandringar i delvis kuperad terräng (se sid 6). Det låter väl kul? För den vandringsobenägne (kroppsliga hinder kan sätta P för det finns ju alltid möjligheten att avnjuta bowling eller AW, även utan "W"...

**Om du har bytt eller nyligen skapat en ny e-postadress: Vänligen anmäl detta till vår epostadress: [draken.spf@gmail.com](mailto:draken.spf@gmail.com)**

# OPTIKBAREN

Dags för nya glasögon?

Som medlem i SPF erhåller Ni 20% rabatt på kompletta glasögonköp hos på Optikbaren.

Vi erbjuder synundersökningar och glasögon med allra högsta kvalité och vi tar den tid du behöver för att ge dig en fantastisk upplevelse.

**Vill ni komma utanför våra ordinarie öppettider för att minska smittspridning?**

Vänlingen ring oss för tidsbokning.

Välkommen till en fristående optiker med en känsla för det lilla extra!

Vänligen uppge att Ni är medlem av SPF för att erhålla rabatten.

**Hantverkargatan 22  
08-653 65 65  
Info@optikbaren.com  
www.optikbaren.com**



# Snart är vi en SPF-avdelning på Kungsholmen!

Den 5 mars avslutades vår verksamhet 2024 med årsmötet i Bolindersalen. Lokalen hade bokats i september och vi avsåg att traditionsenligt bjuda deltagarna på kaffe med semla. Två dagar före årsmötet fick vi dock besked att köket var upptaget och vi bjöd istället på juice och vatten till semlan.

Det påverkade inte den goda stämningen och årsmötet löpte på med ett antal kloka beslut.

Två ledamöter, Birgitta Thulin och Kerstin Levisohn, lämnade styrelsen och tre kom in: *Eva Gunnarsson, Marie Pierre Labadie och Kalle Byström*. I övrigt fick vi behålla styrelsens besättning, och det fungerar mycket bra.

Två beslut påverkar föreningen framöver. Vi behandlade för ovanlighetens skull en motion (den första på många år) om klimatfrågan. Efter en redogörelse för vad SPF Seniorerna gör i frågan lät årsmötet sig nöja och förklarade motionen besvarad. Nu gäller det för föreningen att följa upp och agera. Klimatet kommer att vävas in i vår verksamhet och vi planerar att så småningom starta cirkelverksamhet med stöd av förbundet och lokala föreningar.

Under några år har diskussioner förts – både mellan medlemmar och styrelser på Kungsholmen – om behovet av två föreningar i stadsdelen. S:t Erik och Draken har sedan många år ett bra samarbete i verksamheterna, vilket uppskattas av våra medlemmar. Många är också medlemmar i båda föreningarna. Våra diskussioner förde oss fram till propositioner till årsmötet i respektive förening.

Båda årsmötena beslutade att S:t Erik, av bekvämlighetsskäl, går upp i Draken, som är den större föreningen. Nu genomförs i båda föreningarna extra årsmöten under våren för att bekräfta beslutet. En projektgrupp påbörjar därefter sitt arbete för att lösa de praktiska frågorna och vi räknar med att genomföra vårt



första gemensamma årsmöte i februari 2026.

Under innevarande år pågår under tiden våra aktiviteter som vanligt. Mycket är planerat och det kan du läsa om längre fram i tidningen. Som vanligt gäller att vi alltid försöker att förverkliga just *dina* idéer om verksamheten.

Har du dessutom möjlighet att själv ta hand om någon del, välkomnar vi naturligtvis det. Det är mycket tack vare våra medlemmars engagemang som vi kan genomföra så många aktiviteter.

En vacker och varm vår önskar jag oss alla!

**Nini Engstrand**  
Ordförande i SPF Seniorerna  
Draken Kungsholmen

## SeniorDRAKEN

### Ansvarig utgivare

Nini Engstrand 073-367 79 52

### Redaktör

Bengt Magnusson 072-330 73 13  
tidningendracken.spf@gmail.com

### Annonser

Leif Kaul 070-675 75 65  
Karl Ivar Borg 073-954 06 96

**Layout** Jan Åkesson, Provins AB,  
070-838 23 63

### Tryck

Vällingby Tryckeri, Conny Wik  
info@vallingbytryckeri.se  
www.vallingbytryckeri.se 08-445 40 30

**Läs Draken på Internet:** [www.spfdracken.se](http://www.spfdracken.se), klicka på "Medlemstidning"

**Draken nr 3 2025** utkommer tidigast i vecka 34. Sista manus- och annonsdatum: 7 augusti



## Välkommen in i värmen!

Att vara aktiv och hålla igång är viktigt för oss seniorer. Hos oss kan du delta i aktiviteter, kurser, träffar och resor till när och fjärran. Du som ännu inte är en del av vår härliga gemenskap är varmt välkommen att komma med. Här finns något för alla!

# Drakens Programgrupp informerar

I Drakens föregående nummer, 1/25, informerade vi om aktiviteterna i slutet av mars och i april.

För närvarande har vi inga aktiviteter för maj och (ev) juni förberedda, så det finns inget nytt att informera om i detta nummer.

Den 8 april besöker vi Galleri Helle Knudsen på

Hantverkargatan (se reportage på sid 14!), det har vi meddelat i mailutskick.

Vi arbetar nu med vårlunchen i maj eller början av juni. Vi kommer att besöka restaurang LUX där vi hade jullunchen, så får vi se hur det faller ut – meddelande kommer!

---

## Programgrupp

Inger Larsson (ansvarig) 070-525 07 79, Cristina Santos 076-863 15 58, Yvonne Sundström 070-371 13 12, Gunilla Rosén 070-769 14 53, Aud Sjökvist (adjungerad) 076 771 54 10.

---

Vi har föranmälan till Programgruppens alla aktiviteter. Vi vill ha anmälningarna via e-post eller sms 070-525 07 79 (via telefon endast i de fall du inte kan anmäla på annat sätt). Du kommer alltid att få en bekräftelse på din anmälan med besked om du fått en plats eller står på väntelista. OBS: lämna återbud om du får förhinder, så att din plats kan gå till någon annan! Återbud lämnas på samma sätt som anmälan. "Först till kvarn" och väntelista gäller! Information finns också i kalendarier på vår hemsida: [www.spfdraken.se](http://www.spfdraken.se).

## Socialmedicinska arbetsgruppen

SPF Draken har fått en unik inbjudan av Svenska Sällskapet för Medicinsk Forskning (SSMF), som anordnar en föreläsning med rubriken **Cancer berör oss alla – hör om nya behandlingar och ställ dina frågor**.

Du är välkommen att höra om de senaste framstegen inom cancerforskningen. Du möter forskaren **Camilla Engblom** som utvecklar banbrytande individuella mediciner och nya immunterapier. Du möter även överläkaren **Ernesto Sparrelid** som använder avancerade metoder för att upptäcka förstadiet till gallvägscancer.

Samtalet leds av Anna-Karin Andersson från SSMF. En öppen frågestund ingår, där deltagare får möjlighet att ställa frågor om cancer och cancerbehandlingar.

Efter samtalet serveras kaffe och kaka.

**Datum:** Tisdag den 22 april. Tid: Insläpp från kl. 14.00. Samtalet börjar kl. 14.30.

**Plats:** Wallenbergsalen på IVA Konferenscenter, Grev Turegatan 16. Ingen anmälan krävs.

### Hur hittar jag till IVA?

Buss 1 till Stureplan: Gå igenom Sturegallerian och ut till Grev Turegatan 16. T-banan till Östermalms-torg: Uppgång Grev Turegatan/Stureplan

Som tidigare redovisats i Draken kommer leg läkaren och forskaren **Jonathan Cedernaes** att under våren (eller hösten) informera oss om **vikten av att sova ordentligt** för att uppnå en god hälsa.

Doktor **Kerstin Liljedahl** som arbetar på en vårdcentral på Kungsholmen sedan två år berättar om sitt arbete och svara på frågor från oss som deltar.

Andra föreläsningar som planeras handlar bland annat om **kostens betydelse** för en god hälsa på äldre dagar samt **hjärngympa** för att hålla sinnet vitalt och levande när man blir äldre.

Beträffande dessa föreläsningar återkommer vi med information om lokal, tid och plats både på mejl och på hemsidan.

Socialmedicinska arbetsgruppen behöver ytterligare en medlem med intresse och kunskap om vård och hälsa och/eller sociala frågor. Hör gärna av dig till Birgitta Borg, tfn 070 731 71 98, om intresse finns!

**Socialmedicinska arbetsgruppen/  
Birgitta Borg och Björn Sundström**

# Fritidsaktiviteter

Hej alla som önskar delta i aktiviteterna: Hör av er i förväg på angivna telefonnummer och kolla, att aktiviteten verkligen kommer att genomföras på angiven tid och plats! Samordnare för SPF Drakens Fritidsaktiviteter är **Marie Pierre Labadie**, tel 0732-64 56 16, och **Eva Gunnarsson**, tel 0704-28 79 01.

## Aktiviteter – tider – platser – anmälan

**Bordtennis** torsdagar kl 9-11 i Bolindersalen, Bolindersplan 1. Kontakta först Sten Luther Eriksson, tel 073 084 79 26

**Boule** spelas både inomhus och utomhus.

Utomhus på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden så länge vädret tillåter:

måndagar 10.00-12.30

onsdagar 10.00-12.30

fredagar 14.30-16.00

Inomhus onsdagar på Prins Bertils boulehall på Djurgården 14.00-16.00 t.o.m. 14/5. Har du frågor och funderingar kontakta Marie Pierre Labadie 0732-64 56 16 eller Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99

**Bowling** tisdagar 13.00-14.30. Vi börjar med lottnings och utprovning av skor (vi lånar av bowlinghallen). Vi brukar avsluta med en stunds trevlig samvaro med något att dricka. Plats S:t Göransgatan 44. Kostnad 35 kr/serie. Ingen föranmälan behövs. Frågor och funderingar besvaras av Kerstin Levisohn 076 103 91 99

**Bridge** Fyrverkarbacken torsdagar 12.30. Kontakta alltid först Marianne Lundin 072 200 65 74 eller via mail marianne.lundin57@gmail.com. Bridgen Stora Essingen ligger för närvarande nere. Har du frågor kan du vända dig till Kerstin Malmberg, tfn 0704-38 10 68, mail k.malmberg40@gmail.com

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

**Linedance** (i samarbete med PRO). Vårens linedance kurser är fulltecknade. Angående höstens kurser är de under planering. Återkommer när det är klart. Frågor och funderingar besvaras av Eva Edlund via mail/sms/tel. edlunde54@gmail.com, tel 070 474 20 32 Adress: Kungsholmens Kulturhus. S:t Göransgatan 92.

**Minigolfen** återupptas i maj när minigolfbanan i Kristineberg öppnar. Kontaktperson Ina Silén Johansson nås via sms 070 714 79 36

**Tjejlunk** fredagar 10.00. Vi vandrar ungefär en timme beroende på väder och vind och avslutar med fika på något trevligt ställe. Det sociala är lika viktigt som själva vandringen! Eftersom vi ibland åker kollektivt ta med lämpligt betalningsmedel. Samling innanför dörrarna på Fridhemsplans T-baneuppgång Drottningholmsvägen. Ingen föranmälan behövs. Frågor och funderingar besvaras av Marie Pierre Labadie tel 073 264 56 16, Vivianne Eriksson tel 070 422 05 85 eller Cristina Santos tel 076 863 15 59

**Vandringar** våren 2025 i ojämn terräng (bra skor!) ca 10 km (ca 3-4 timmar). Ta med matsäck för att kunna äta ute i naturen!

**Vandring 1:** 8 april kl 10. Vi möts vid Stallmästaregården och vandrar Hälsans stig runt Brunnsviken.

**Vandring 2:** 6 maj kl 10. Vi träffas vid Björkhagens tunnelbanestation och vandrar i det vackra Nackareservatet till Skarpnäcks tunnelbanestation.

**Vandring 3:** 21/5 kl 10.30. Vi möts vid Vårby gårds tunnelbanestation och vandringen kommer ske längs vattnet in mot staden.

Frågor och funderingar besvaras av: Eva Gunnarsson mobil 0704-287901, Claes-Göran Borg mobil 070-6948007, Christina Hallin mobil 073-0251110, Susanne Hallin mobil 070-5599703, Kim Åsberg mobil 0708-510625

**Yoga** (medicinsk) pågår, fem yogapass. OBS: ny fräsch lokal, Kungsholmens Kulturhus, S:t Göransgatan 92, Stora Salen.

Yogagrupp 1 onsdagar kl 11.15-12.15:

Datum 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 och 2/4.

Yogagrupp 2 onsdagar samma datum som ovan:

Tid kl 14.00-15.00

Kostnad för fem yogapass: 550 kr.

Anmälan och förfrågningar besvaras av Maria Lindelöf, maria@livsstilsforum.se



# Träffas och trivas

Under den här vinjetten samlar SPF Draken medlemsaktiviteter som inte faller under "Programverksamheten" eller "Fritidsaktiviteter" – dessa finner du i SeniorDraken på sid 4-6.

## AW på Pellegrini



De populära Afterwork-träffarna återkommer!

På Pellegrini, Fleminggatan 95, har vi bokat följande fredagar: fredag 25/4 och fredag 23/5. OBS tiden: kl 17.00! Max 40 platser. För mer info: **Marie Pierre Labadie**: Mp4u2@hotmail.com; 0732-645 616.

## Pubnytt

Vår nya lokal heter Gnarly Burger och ligger på Fridhemsgatan 13 ner mot Norr Mälärstrand från Fridhemsplan. Kolla upp på: [www.thefork.se](http://www.thefork.se). Tider (vi startar alltid kl 15) alltid på tisdagar: den 6 maj, 3 juni. Sedan blir det sommarlov! Ingen anmälan behövs. Väl mött, hälsar **Kalle Borg**.



## Ballbreaker

Vi äter god lunch till humana priser. Möjlighet finns att prova på bowling, shuffleboard och en golfsimulator. Kanske hitta en ny hobby. Vi påminner om sista datum för våren: 28/4 kl 13.00 innan sommaruppehållet. Föranmälan krävs. Datum för hösten meddelas i Draken nr 3, augusti/vecka 34, och kommer att finnas även på föreningens webbsajt. För anmälan och mer information: **Marie-Pierre Labadie**: Mp4u2@hotmail.com; 0732-645 616.



## Facebook-grupp

Draken har en nystartad Facebookgrupp: SPF Draken Kungsholmen. Kontakt: **Kalle Byström**, kby@live.se.

Se vidare på sidan 22 i denna Drake!



**Välkomna att vara med oss!  
SPF Draken Kungsholmen**

## Bokcirklar

Läs, träffas och diskutera! Fyra fulltecknade cirklar är redan igång, men om det finns fler Drakenmedlemmar som är intresserade av att komma igång i en läsecirkel går det bra att vända sig till redaktören för SeniorDraken! Eposta till: [tidingendraken.spf@gmail.com](mailto:tidingendraken.spf@gmail.com).



## Gå på teater

Draken har ett scenkonstombud, som kan förmedla biljetter på Stadsteatern till bra priser. Kontakta henne så lägger hon till intresserade på sin utskickslista. **Birgitta Althén**, [balthn@gmail.com](mailto:balthn@gmail.com), 070-263 47 06.

## ÄLDREOMSORG: Information och hjälp

Hur får jag information om alla frågor och hjälp, avseende äldreomsorg för pensionärer bosatta i stadsdelen Kungsholmen? Jo, så här: Ring **Äldre direkt**, telefon **08 - 80 65 65**, och/eller e-posta till [aldredirekt@stockholm.se](mailto:aldredirekt@stockholm.se)



# Nya ledamöter och kommande samgående

5 mars sammanträdde ett 50-tal medlemmar till årsmöte med SPF Draken i Bolindersalen. Traditionell smla vankades. Sen blev det åka av!

Efter genomgång av verksamhetsberättelsen, balans- och resultaträkningen samt revisorerens berättelse fastställde Årsmötet resultat- och balansräkningen, samt beviljade styrelsen ansvarsfrihet för det gångna året 2024. Därefter föredrogs verksamhetsplan och budget för 2025.

Samarbete sker med Citygruppen, en samverkansgrupp för innerstadens föreningar men också bilateralt med SPF Seniorerna St Erik, PRO Kungsholmen och SeniorNet. Verksamheten bedrivs fortsatt med stöd från bland

andra Stockholms stad och Kungsholmens stadsdelsnämnd.

En motion hade – ovanligt nog! – inlämnats till föreningen angående klimatfrågor med förslag till hur SPF ska agera framöver. Frågan har redan hanterats av SPF-förbundet och ett projekt, Hållbara Seniorer, har startat med stöd av Allmänna arvsfonden.

En viktig punkt handlade om förslaget till samgående mellan SPF Draken och SPF S:t Erik. Förslaget har varit på jäsning en tid och dessutom redan godkänts på S:t Eriks genomförda årsmöte. Nu godkändes det också av Drakens årsmöte.

En projektgrupp ska bildas och handlägga alla praktiska frågor; första årsmötet för föreningen beräknas äga rum vårvintern 2026.





Ovan: Mötesordförande och -sekreterare var Birgitta Thulin och Björn Sundström. Till höger: Valberedningens Kalle Borg.



Nya i styrelsen blev Eva Gunnarsson och Kalle Byström.



Ordförande Nini Engstrand flankeras av de avgående styrelseledamöterna Kerstin Levisohn och Birgitta Thulin

Valberedningens ordförande Karl-Ivar Borg presenterade förslagen till ny styrelse 2025. Två ledamöter byttes ut mot tre nya. Den nya sätningen kan avläsas i denna tidning på sid 20, där även revisorerna och den nya valberedningen listas.

Till slut hade ordförande Nini Engstrand det glansfulla uppdraget att avtacka avgående styrelseledamöterna Birgitta Thulin och Kerstin Levisohn, som fick varsin blomma och ett kuvert, litet till formatet... Undrar vad det innehöll?

Du finner referat från årsmötet även på föreningens webbplats: skriv in spf seniorerna draken i sökfältet på din webbläsare.

**Text: Birgitta Althén  
och Bengt Magnusson,  
som även fotograferade**

**RESTAURANG  
PELLEGRINI**

**VISA ANNONSEN OCH FÅ 10%  
RABATT MÅN-TIS PÅ MAT**

**ADRESS:  
FLEMINGG. 95, ☎ 08-855 564  
STOCKHOLM**

★ **Rekommenderas av  
GuideToStockholm.se** ★

# Monica Ulfhielm – en engagerad organisatör

Monica Ulfhielm gjorde rubriker i media häromsistens när hon nekades nytt leasingavtal för en elbil på grumliga grunder. Hon ansågs för gammal!

Det kanske inte var det smartaste leasingföretaget, Arval (som ägs av en jättebank, BNP Paribas), kunde ta sig för med en ledamot i SPF:s förbundsstyrelse. Och det pudlades och ursäktades och som en märklig *twist* tog inte Diskrimineringsombudsmannen DO upp detta flagranta exempel på åldersdiskriminering. Ärendet avskrevs till ingens förståelse. Men DO tyckte det var bra att ”ärendet synliggjordes”, enligt referat i den artikel i *Senioren* som ni kanske ännu inte har slängt i pappersåtervinningen (nr 2/2025, sid 36).

Jorå, Monicas nässkinn sitter inte där bara som prydnad. Det vet jag som var anställd i den branschorganisation – Svensk Energi – hon anställdes i som vd år 2000. Tre år fick vi tillsammans med ett 70-tal kolleger och jag minns en effektiv, motiverad och framåt dam som nog fick lägga på några extra kol i gamet eftersom hon inte rekryterades inifrån branschen.

Vi backar bandet lite: Monica jobbdebuterade i det sena 60-talet på Riksdagens upplysningstjänst (mycket lärorikt!) för att gå till SACO och stanna i tio år bland statliga utredningar och programskrivande till kongresser. Den minst sagt kontroversiella utredningen om löntagarfonder – Feldts beryktade ”jävla skit” – låg på hennes bord och lärde henne mycket om det politiska spelet; hon nämner här utredningens siste ordförande, Allan Larsson, med respekt.



Men i höjd med 1980 lockades hon över till arbetsmarknadsdepartementet av Ingemar Eliasson och stannade i fem år. Där blev hon involverad i datoriseringens spåda inträde bland tidens verkligt viktiga samhällsreformande fenomen, hanteringen av dess förmodade effekter på sysselsättning och arbetsmiljö och sådana frågor, som hon sen packade ned i sin korg av erfarenheter.

Hennes därmed vunna meriter förde henne till Nacka kommun (stadsdirektör 1985–1990), Kommundata (dotterbolaget Norrdata med 300 anställda och en rasande snabb strukturell utveckling), tre år som direktör för Karolinska sjukhuset på 90-talet.

Det jobbet var svårt, ”etiskt knepigt” säger Monica nu och minns det som ett smolk i sin annars positivt färgade erfarenhetsbägare.

Sån där samlad erfarenhet behövdes i hög grad i den nyskapelse som var Svensk Energi, en sammanslagning av väletablerade enheter i

energisektorn, främst på elsidan, med en uppsättning mäktiga egon som visste bäst.

För min egen del var det hur lyckosamt som helst: Monica såg till att mina drömmar om ett jobb på EU-nivå (efter nära 20 år på svensk och nordisk hemmaplan) matchades mot förväntningar hos den europeiska paraplyorganisation i vilken Svensk Energi var nationell medlem. Kort sagt, jag kunde flytta till Bryssel och uppgradera min chefredaktörstitel till att inkludera ”EU-korrespondent”. Det flöt på till pensionering årsskiftet 2015/16.

Och då smiddes nästa länk i vårt förhållande. Jag avtackades efter 34 år på jobbet och det kändes bra, jag hade ju grovt sett fått tillbringa andra halvlek på den europeiska arenan med Bryssel som bas, Paris som bostadsort allteftersom och allt vad det innebar av kontakter, stimulans och vidgade vyer. Som jag minns det bjöd jag in Monica att komma till mottagningen och det blev ett kärt återseende efter ca tolv år. En fin bok hade hon slagit in i presentpapper och den pryder sin plats i min hylla med coffee-table-sized books: *Världsarv – Människans mästerverk* (som sätts i händerna på hugade barnbarn vid besök).

”Lycka till i livets andra halvlek” hade hon skrivit på ett kort. Inte för att jag är helt säker på att leva till 134 men målsättningen är väl OK.

Det andra hon gjorde var att spänna ögonen i mig och uppfordrande föreslå att jag skulle gå med i en pensionärsorganisation. Jaha, sa jag och höll hårdare i proseccoglaset, vilken då?

Svaret får ni gissa er till.

Så nu möts vi igen, den ratade billesaren och redaktören för inte en energibranschtidning utan dito för en liten periodisk trycksak utgiven av en lokalavdelning i – SPF.

Monica är sig helt lik efter nio år, sportig som hon är, slank och vältränad Tjejmilenlöpare, padelospelare, mm. Körsångare ända från tidigt 60-tal i Allmänna Sången i Uppsala

(Skandinaviens äldsta akademiska kör), där hon tog en pol mag med statistik och statskunskap. Springer som ett torrt skinn på konserter och älskar operor.

Nu änka efter en älskad make som gick bort förrförra året vid 86. En son och en dotter, tre sonsöner, livets smaskiga efterrätt.

Hon är synnerligen aktiv i denna pensionsorganisation där hon sitter i förbundsstyrelsen sedan 2017, men räknar med att lämna i någorlunda närtid efter de här åtta åren. Ett uppdaterat Hälso-, sjukvårds-, och omsorgspolitiskt program är på gång, det gällande antogs 2017 med en uppdatering två år senare. Åtta huvudavdelningar, allt från ansvars- och samverkansfrågor till en lång räckta hälsofrämjande åtgärder, vaccination, munhälsa, förebyggande av fall.

SPF Seniorerna säger att det är viktigt att alla har tillgång till en god och jämlik vård och omsorg som utgår från individens egna behov och villkor. För att behoven ska kunna tillgodoses krävs en palett av flera åtgärder.

Monica var djupt engagerad i en omfattande förändring av stadgarna för några år sedan. Inför årets kongress 2 – 4 juni kommer vissa smärre justeringar att presenteras.

– Det program vi skriver om nu har nationell syftning, säger Monica. ”Nära vård”, fallolyckor, kompetensutveckling, strukturella frågor, de är exempel vi behandlar.

En känslig fråga är ”rätten till (min) egen död”.

– En av programbilagorna beskriver legaliserad dödshjälp i ett antal länder. Rätten att få avsluta sitt liv – jag finner det väldigt svårt att landa i ett definitivt svar. En parlamentarisk utredning bör tillsättas för att ge frågan en allsidig belysning.

Det verkar som om vi i Sverige under de senaste åren hamnat på efterkälken i denna svåra fråga.

**Text och foto:  
Bengt Magnusson**



**Välkommen!**  
**Simon, Anita,**  
**Micke, Abdul**  
**Karin, Evelina,**  
**Lise-Lotte**

# Välkomna till oss på Coop Kristineberg Vi finns här för dig!

## coop

**Kristineberg**

Coop Kristineberg Hjalmar Söderbergs väg 12

Våra öppettider är:

Måndag-fredag: 07.00 – 23.00

Lördag-söndag: 08.00 – 22.00

# Palliativ vård hemma är bättre

Palliativ vård som inleds redan när en person diagnostiserats med en dödlig sjukdom kan få en avgörande roll för att förbättra patientens livskvalitet visar en avhandling från Lunds universitet.

I Sverige står cancerpatienter för 90 procent av dem som får palliativ vård. Den palliativa vården i Sverige ligger i framkant, jämfört med många andra länder, men enligt en rapport från Cancerfondens finns det fortfarande brister. Vården sätts in alldeles för sent och skiljer sig på var i landet man bor.

Avhandlingen från Lund visar att cancerpatienter med icke botbar mag- och tarmcancer som fick hembaserad palliativ vård direkt vid diagnostillfället har bättre livskvalitet jämfört med patienter som inte fick palliativ vård.

De hade även färre besök på akuten och

dagar som de var inskrivna på sjukhus.

Tidig palliativ vård har alltså stor potential och leder till förbättrad kontroll av sjukdomssymptom, samt upprätthåller eller till och med förbättrar livskvaliteten, enligt avhandlingens författare, läkaren Anders Bojesson.

– Det är många som blandar ihop palliativ vård, med vård i livets slutskede. Tidig palliativ vård innebär multiprofessionell samverkan, symtomkontroll och mer fokus på livet än på döden, säger han.

– Det finns få studier gjorda på hembaserad palliativ vård i Sverige. Det är viktigt att den palliativa vården fortsätter att utvecklas och då behövs forskningsstudier av hög kvalitet. I nästa steg kommer vi att undersöka hur tidig palliativ vård påverkar anhöriga och även räkna ut eventuella hälsoekonomiska vinster, säger Anders Bojesson.

**Källa: Tidskriften Äldre i Centrum**

## En vecka med folkhälsa

12–16 maj, är det dags för femte upplagan av **SPF Seniorernas Folkhälsovecka**. I vanlig ordning kan man dagligen klockan 10.00 ta del av en intressant föreläsning på förbundets hemsida. I år får vi lyssna till Göran Boll, Aase Wisten, Tommy Cederholm, Björn Bragée och Kay Pollak. Man kollar på de direktsända föreläsningarna genom att klicka på länkar via Internet: [spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2025/](https://spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2025/).

Ämnen: **Yoga** och forskningens stöd för dess effekter; Nya vetenskapliga rön som visar hur du bäst tar hand om ditt **hjärta**; **Sarkopeni**, den dolda folksjukdomen – mus-



Aase Wisten, specialistläkare i geriatrik och SPF-sakkunnig pratar om hjärtat.

kelsvaghet som hinder och fallrisk; **Smärta** som ett nödvändigt ont – vilka vägar finns till förbättring och behandling?; **Upptäck kraften i dina egna tankar**, påverka hur du mår genom ditt sätt att tänka. Kay Pollak ger tips på tankar som kan förändra hur du mår.

**Källa: SPF-förbundet**

Besökarna i Galleri Helle Knudsen berördes av bilderna.



Ut ur mörkret; 2023.



Gåbna; 2023.



14 DRAGEN

Kråkorna; serigrafi, 2024; finns också att bese i Fridhemsplans tunnelbanestation.

Vi två; brons, 2024.



# Samisk brodyrkonst på Kungsholmengalleri

Galleri Helle Knudsen på Hantverkargatan har nyligen visat verk av konstnären Britta Marakatt-Labba. Utställningen är nu stängd, men Draken passade på att kika.

Hon är starkt nischad, Marakatt-Labba. Hon lyfts fram som en ikon för det urfolk som bebor de norra delarna av Norge, Sverige och Finland – samerna. Hennes konstverk hämtar inspiration från detta folks historia, men inte bara: nu undersöker hon ”hur människans ingripande i naturen påverkar både jorden och de liv som är beroende av den”, enligt Kungsholmsgalleriets presentation av henne.

Det är förstås ett sisyfosarbete: genom broderi ”belyser /hon/ aktuella miljöfrågor och gestaltar gruvdriftens inverkan”, skriver galleriet. Och hon ”skapar poetiska, tankeväckande verk som reflekterar över konsekvenserna av våra ingrepp – inte bara för vår samtid och framtid, utan även för den undre värld som, enligt samisk mytologi, speglar vår egen”. Ja kära nån, Marakatt-Labbas broderade bilder med applikationer på linne eller grovsilke är väl tilltalande utan all denna barlast? Det explosionsartade intresset för hennes konst

är märkligt – hon har ju jobbat med de här teknikerna i fyrtio år (själv är hon 74). Men identitetspolitiska konstillkningar har ju varit i ropet en tid. Det kommer att gå över, som alla trender tynar woke bort.



Britta själv, foto Hans-Olof Utsi.

Hennes internationella genombrott kom 2017 med det 24 meter (!) långa broderiet *Historjá*, ett epos som skildrar det samiska folket från ursprung till nu. Det har rankats som nr 35 i en ranking gjord nyligen av den välrenommerade amerikanska tidskriften *Artnews*: ”De hundra bästa konstverken 25 år in på 2000-talet”.

Så här står det bl a i motiveringen: ”Den nordiska urbefolkningens kunskaper, ritualer, välstånd och förtryck återges scen för scen via sparsmakade tablåer som sys i linne på ett sätt som inte är helt olíkt den berömda Bayeux-täpeten.”

Hedrande för Marakatt-Labba, men varför hamnade hon inte på, öhh, 34:e plats? Finns det nåt löjligare än tävlingar i konst?

**Text och foto: Bengt Magnusson**

” Det är ett tecken på slött förstånd om man är uteslutande upptagen av sin kropp, och gör storartade anstalter för sin gymnastik, sitt ätande, sitt drickande, sitt avträde eller sin sinnlighet. Allt sådant bör naturligtvis beaktas, men såsom bisaker: hela vår hängivenhet må vi ägna vår ande.”

Ur *Handbok i livets konst*  
av Epiktetos, ca. 55–135 e. Kr

# De lyckosammans överlevnad



**POPULÄRVETENSKAP**  
med Björn Fjæstad

Evolutionen arbetar inte bara med anpassning till miljön, utan också med ren tur. Det gäller även oss människor!

Fastän det inte borde vara möjligt har forskare hittat fossil av nordamerikanska dinosaurier i norra Afrika. De kunde nämligen inte promenera dit, eftersom Afrika vid den här tiden var en ö omgiven av tiotals mil av öppet hav.

De måste alltså ha korsat oceanen på något vis, och det finns flera kända sätt som djur kan förflytta sig över ett hav på. Somliga kan flyta långa sträckor. År 2004 spolades en landsköldpadda upp på en strand i Tanzania efter att ha drivit från Seychellerna, 70 mil bort. Djuret hade varit till havs så länge att det var täckt av havstulpaner – ändå var det förvånansvärt nog vid liv. Det var förmodligen så som landsköldpaddor en gång i tiden koloniserade Galápagosöarna.

Ibland får djur lift med flytande växtlighet. År 1995, efter en orkan i Karibien, spolades en grupp leguaner upp på Anguilla, fastklamrade vid bråte. De kom förmodligen från Guadeloupe, 30 mil bort. Och troligen kom de nordamerikanska dinosaurierna till Afrika som lätta ungdjur just på flytande vegetation.

Många arter simmar bra. Hjortar har setts simma upp till tre mil mellan öar i de stora sjöarna i Nordamerika, och älgar simmar utan problem mellan Småland och Öland. Elefanter kan simma fem mil för att nå öar utanför kusten. Det var förmodligen så som hjortar och elefanter tog sig till Kreta och Sardinien för många tusen år sedan.

Poängen med dessa upptäckter är att osannolika händelser har stor inverkan på evolutionen. Charles Darwin trodde att det snarare var vardagliga processer som driver evolutionen: konkurrens, rovdjur, partnerval. Men väntar man tillräckligt länge kommer sällsynna saker att hända.

Faktum är att även människans utveckling är resultatet av mycket osannolika händelser. Det är visserligen så att släktet *Homo* uppstod i Afrika för två miljoner år sedan, men vi har inte våra tidigaste rötter där. För 50 miljoner år sedan fanns det i Asien små ekorrliknande däggdjur som mest höll till i träden. På något sätt kom ett gäng av dessa djur över till Afrika, som alltså var en ö långt, långt bort.

Dessa djurs ankomst till Afrika – som inledde utvecklingen av apor, förmänniskor och slutligen *Homo sapiens* – berodde alltså på en lyckosam havsöverfärd. En liten grupp djur sveptes ut i oceanen någonstans i Asien. Mot alla odds överlevde de, kanske fastklamrade på naturliga flottor av flytande trädstammar. De råkade spolas upp i Afrika, de överlevde och förökade sig – och utvecklades till oss.



# Träning på gym – något för mig?



I förra Draken informerade vi på sid 17 om det nya samarbetsavtalet mellan Activage och SPF-föreningarna på Kungsholmen.

I mitten av mars inbjöds våra medlemmar till en eftermiddag hos Activage med information och balansträning, mingel och trevligheter. Frågan: är gymträning något för oss alla? Vårt Activagecenter på Scheelegatan 28 är en del av Sveriges och Europas första träningskedja som enbart riktar sig till den seniora gruppen.

De flesta av oss är idag medvetna om vikten av att röra på sig regelbundet, träna balans och förbättra vår kondition, bygga muskler och se till, att våra kärl fungerar. Vad man kanske inte tänker på, är att både muskler och kondition är färskvara – så regelbunden motion och träning är viktigt.

Vi vet att fysisk aktivitet är viktigt både för kroppen och för vårt humör och inte minst för att hålla knoppen glad och aktiv!

Och det är aldrig för sent att börja. Att träna tillsammans med likasinnade erbjuder dessutom en trevlig social samvaro.

Activages verksamhet är, in i minsta detalj, skapad med utgångspunkt att seniorer är en målgrupp som förtjänar det bästa. De PT (personliga tränare) du möter är specialister på den seniora kroppen. Redan aktiv men vill hitta ny träningsglädje? Avslutat din rehabilitering och behöver fortsätta träna på egen hand? Kanske aldrig satt din fot på ett gym tidigare?

Oavsett tidigare erfarenhet av seniorträning får du stöttning av personliga tränare som är specialiserade på seniorer och varje individs potential.

Gymmen är småskaliga och har lägre ljudvolym och lite annat musikval än större anläggningar. Inga speglar!

Det finns alltid utbildade tränare till hands, oavsett om du vill träna individuellt eller i cirkelträning. Vi får hjälp med att leva livet – hela livet! Och det är ungefär lika många män som kvinnor som tränar här.

Att umgås före och kanske efter träningen i den trevliga loungen är en viktig del av hela upplevelsen, fråga loungevärderna Yvonne! En loungevärd finns alltid på plats för att hjälpa, svara på frågor, osv. Det går bra att titta in närsomhelst för frågor och funderingar.

Två tränare, Sanna och Towe, presenterade Activage och berättade om dagens övningar. Ett antal stationer var förberedda, där vi i grupper gick runt för att prova på balansträning.

Efter det lilla träningspasset var det dags för vattenmassagesängen, där man undfägnas en stunds vattenmassage – utan att bli blöt! Man väljer mellan olika delar som behöver stimuleras.

Towe och Sanna svarade gärna på de frågor som vi samlat på oss, och avslutade dagen med en överraskning: ett lotteri, där två baspaket utlottades. Glada vinnare blev Marcelle och Roy. Förnämliga tröstpriser blev det också – 50 procent rabatt på baspaketet för de som deltagit i detta fredagsmingel.

Sen ut i den kyliga fredagseftermiddagen med litet glatt sprittande i både kropp och knopp inför helgen!

**Text: Birgitta Thulin, SPF Draken**  
**Foto: Christer Lövblad, SPF Draken**

Helena von Zweigbergk och Cilla Ramnek: brevvänner mellan pärmar. Foto: Sofia Runarsdotter.



## Tjejsnack vid 65 plus: Inte så fnissigt längre

Hur ska man bli gammal idag? Hur ska man tänka, se ut, leva? Viktiga frågor som ställs av två kvinnor med tämligen fria yrken.

Helena von Zweigbergk är den ena brevvännen i denna långa (285 sidor) korrespondens samlad i en volym kallad *Det nya gamla*. Min gamla favorit och avståndsförälskelse, underbara Helena från P 1:s Spanarna (redan 1989!), så klok och (ännu!) så attraktiv!

Hennes brevvän heter Cilla Ramnek och presenteras i förlagsreklamen som multikonstnär och kreatör. Gott så, okänd för mig förutom som avlägset ”namn”.

Båda är nu 65, alltså 59-or, och famlar i detta vunna tillstånd kring hur de ska bete sig, vart de ska ta vägen, hur de ska se ut. Helena har en ny dejt på G, Cilla vandrar på en smalare väg. Många brev blir det, gott humör blandas med djupare och dunklare funderingar om det nya landskapet.

Ja, kära nån, när jag var där handlade det om att fortsatt få vara med på lönelistan (funkade, två år...). Men för egenföretagare i kultursektorn? Deras pensionsutsikter är nog annorlunda.

Idag lever vi i en kultur där betraktandet av vår egen yta sysselsätter (en del av) oss; vi gör historier om oss själva på sociala medier (läser jag). Plastikkirurgi, botox och fillers blir allt vanligare (jaså??), redan i 30- eller 40-årsåldern börjar man ge akt på minsta ålderstecken. Jagar framåt, ständigt på jakt efter oklara belöningar, och känner att tiden rusar. Vad springer man ifrån? Och vad händer inom en när man trots allt motstånd blir gammal?

Jaja, det låter som en kvinnofälla, men kör till, jag lyssnar.

Det nya gamla är en bok om att våga hantlera smärtpunkter och samtidigt undra vad i hela världen man ska ha på sig, läser jag. Att vara kvinna i en ny tid, inifrån och ut.

Författarna har många frågor, med siktet

bakåt och framåt. Här och nu delar de med sig av sin vardag, för en strid mot mördarsniglar, funderar över ensamhet, synar sin yrkesroll och relationerna till människor, familj och ting. De vill reda ut misstag och dåliga strategier och lyfta fram det som varit bra. Hur ska man förvalta sin historia, såväl konkret (vad göra av alla minnessaker!) som hur man på bästa sätt mentalt kan härbärgera det som varit.

Hur blickar man framåt, tar vara på fördelarna med den nya åldern? Handlar det om den nya tacksamheten?

Det blir stort och smått, praktiskt och existentiellt. Men gör det också svårt att bestämma mig för vad jag vill citera ur



Det nya gamla, Norstedts 2025. Pris i nätbokhandel ca 250 kronor (ljusbok 170 kronor).

brevväxlingen. Det saknas en struktur som medför, att textflödet blir en aning – jämntjockt. Förstå mig rätt, jag begriper att detta är en brevräcka korresponderad över, ja, hur lång tid? Datum saknas genomgående, man hajar inte när de började eller slutade.

18 kapitel men ingen annan redigering än att här skriver den ena, nu skriver den andra.

Nånstans mitt-i skriver den ena: ”Okej, jag är äldre, har du problem med det? Det har inte jag, så vems är problemmet?”

En bra bok för en läsecirkel!

Kan hålla på tills man blir – 66!

**Text: Bengt Magnusson**



**Karlsson  
& Uddare**  
FASTIGHETSMÄKLARE

## DAGS ATT BYTA BOSTAD?

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

08-522 301 00 [info@karlssonuddare.se](mailto:info@karlssonuddare.se)

# SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org nr 802403-0564 Plusgiro 32 04 61-7 alt. Swishnummer 123 358 59 81

Program (Öppet Hus, studiebesök, mm) Plusgiro 67 33 16-6 alt. Swishnummer 123 291 65 67

Resor Plusgiro 67 20 86-6 alt. Swishnummer 123 200 80 50

Draken har  
nu även  
Swish-  
nummer!

Nini Engstrand, ordförande	073-367 79 52	anine1946@gmail.com
Björn Sundström, sekreterare	070-670 04 08	bjorn.sundstrom1@gmail.com
Thorvald Ehn, kassör	070-946 71 81	thorvald.ehn@gmail.com
Elisabeth Ryde, medl.sekr.	070-826 68 10	elisabeth@ryde.se
Inger Larsson, programansvarig	070-525 07 79	inger.larsson222@gmail.com
Cristina Santos	076-863 15 59	ccristinaa@hotmail.com
Kalle Byström	0761-600 616	kby@live.se
Eva Gunnarsson	0704-28 79 01	gunnarsson.eva@hotmail.com
Marie Pierre Labadie	0732-645 616	Mp4u2@hotmail.com

## Kontakt och postmottagare

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

## Valberedning

Karl-Ivar Borg 073-954 06 96  
kibbenb@gmail.com  
Ann-Marie Hultqvist 073-030 81 99  
AnnMarie.Hultqvist@hotmail.com  
Christer Lövblad 070 563 07 63

## Revisorer, ordinarie

Barbro Glantzberg 08-695 01 54  
barbro.glantzberg@gmail.com 070-728 39 05  
Håkan Bengtsson 070-261 15 49  
hkn.bengtsson@gmail.com

## Resor

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

## Hemsida

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

## Pensionärsrådet, SPR

### Ordinarie

Birgitta Dangården 070-292 51 73  
Björn Sundström 070-670 04 08  
Birgitta Thulin 070-999 94 03

### Ersättare

Anders Lidbeck 070-537 08 84  
Marie Pierre Labadie 0732-645 616

### Programgrupp

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

### Fritidsaktiviteter

Marie Pierre Labadie 0732-645 616  
Eva Gunnarsson 0704-28 79 01

### Socialmedicinsk arbetsgrupp

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

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

# Medlemssida

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



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

## Vad medför medlemskapet?

- Du kan delta i föreningens träffar, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang. Du får vissa rabatter och förmåner, se nästa sida
- Du får förbundets tidning Senioren med nio nummer/år och SeniorDRAKEN med fyra.
- Du är också välkommen att delta i vårt föreningsarbete och få nya vänner och ny gemenskap. Medlemsavgiften är 330 kr.

## Vänmedlemskap

- Du som är medlem i en annan SPF-förening kan vara vänmedlem hos oss, vilket kostar 100 kr/år. Som vänmedlem har du samma rättigheter att delta i föreningens

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

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

## Gruppförsäkringar

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



## Res med SPF Draken och med Skagen-specialisten CK:s Resor som reseledare



CK:s Resor  
Christer Kullberg



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

# Skagen

22-25/9 -25



### Upplev den unika kombinationen av att bo i Skagen och privatvisning av Skagens Museum och Anchers hus när höstfärgerna är som vackrast.

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

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

**Dag 3** börjar med något unikt: En för oss privatvisning av Hanne på de båda största museerna, Skagens Museum och Anchers Hus! – Detta gläder oss speciellt eftersom det ofta är olidlig trängsel på ordinarie öppettider. Därefter blir det ett besök på f.d. Svenska Sjömanskyrkan med information om dess verksamhet och fika med kaffe och bulle. Här efter är det tid på egen hand i Skagen. De som vill återbesöka museerna är det gratis inträde denna dag. På kvällen återsamlas vi och åker till restaurang De To Have med sin spektakulära utsikt. Innan vår tvårätters middag med Skagenspätta som huvudrätt blir vi underhållna av medlemmar i Drachmannsällskapet.

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

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



**Pris:** 8.985,-/pers. i dubbelrum  
Enkelrumstillägg: 1.590,-

#### I priset ingår:

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

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på [www.ckresor.se](http://www.ckresor.se)

Anmälan till Lou-Lou Hoekstra-Skoog, 073-5893545, [lou-lou@live.se](mailto:lou-lou@live.se)



## Välkommen till vår nya Facebook-grupp!

Nu underlättar och förbättrar vi kontakterna inom SPF Draken genom att starta en ny Facebookgrupp, säger Kalle Byström.

I en *grupp* kan du mycket lätt göra egna inlägg, kommentera, lägga ut bilder och se vad andra tycker och tänker. Det kommer att läggas upp berättelser och bilder från olika aktiviteter samt information om kommande aktiviteter.

Fullständigt kalendarium finns alltid på vår hemsida ([spfdraken.se](http://spfdraken.se)) och i den här tidningen.

### Hur går du med?

Enkelt: öppna Facebook (där du är med!) och i rutan uppe till vänster ("Sök på Facebook") skriver du in SPF Draken Kungsholmen. Klicka på den och du är i gång! Välkommen!!

### Delta i välkomsttävlingen

Ovan ser du profilden för gruppen – ett Kungsholmsmotiv, men var kommer det ifrån?

1. S:t Eriksområdet, X. Fridhemsplan, 2. Stadshagen

Ditt svar lägger du naturligtvis upp i gruppen *senast den 24 april*.

Bland de rätta svaren lottar vi ut ett trevligt pris med Kungsholmsanknytning.

**Res med SPF Draken och CK:s Resor till**

**Skåne - Österlen o danska museer**  Christer Kjullberg

**En nästan – "All inclusive" – resa, 5-8/10 -25**

Upplev svenska och danska museer, med Österlen och dess äppelrike med bl a Piratenstatyn och Äppeltavlan, Hammarskjölds Backåkra, Karen Blixen- och Louisiana-museerna mm.

Vi reser med Micks bekväma Viatour buss och inte minst, vi har inget hotellbyte, vi bor på samma hotell alla nätterna!!!

**Pris:** 9.985:-/pers. i dubbelrum  
Enkelrumstillägg: 1.960:-

**I priset ingår:**

- Reseledare Germund Olander
- Busresa t/r, bro- & vägavgifter
- Del i dbl-rum på Best Western Plus Park City hotell i Lund inkl frukost
- 4 luncher (exkl dryck)
- 3 middagar (exkl dryck)
- Alla entréer och besök enligt programmet

**Anmälan till Lou-Lou Hoekstra-Skoog**  
073-5893545, [lou-lou@live.se](mailto:lou-lou@live.se)

# SPF Drakens resor 2025

*Resan till Skultuna är just nu fullbokad, men vi tar väntelista*

## Dagsresa 27 maj 2025 till Skultuna Messingsbruk samt kryssning på Mälaren

Vi träffas på Fridhemsplan på morgonen 27 maj kl 9, nedanför Kungsholmens Grundskola, i hörnet Fridhemsgatan/St Göransgatan där Delfinbussen står.

**Bussen avgår kl 09.15** och återkommer till samma plats kl 17:30.

Efter vi kommit fram till Skultuna får vi kaffe och smörgås i det vackra Bistro Bruket, därefter lite egen tid att besöka utställningen och fabriksbutikerna.

**Kl 12.50 avgår bussen till Färjkajen** i Västerås där M/S Havsören väntar kl 13:30 för en 2 timmars kryssning på Mälaren inkl laxlunch och kaffe och kaka.

Fartyget är anpassad för rörelsehindrade, så rullator går fint.

Vi har fartyget för oss själva.

Kl 15:30 är vi tillbaka vid kajen där bussen väntar för färd hemåt.

**Pris per person: 1.190:- inkl bussresa, kaffe och smörgås, lunch och båtresa.**

**Betalning:** Senast den 15 april till SPF Draken:

Resepluskonto: 67 20 86-6 eller med Swish till 1232008050

Glöm inte att ange ert namn på betalningen.

**Avbokningsvillkor:** senast

35 dagar före avresa: ingen kostnad. 34-25 dagar före avresa: 50% av totalkostnad.

24-0 dagar före avresa: 100% av totalkostnad

*Denna resa hade vi i oktober 2024, såldes slut omgående, så nu gör vi ett omtag*

## Skåne och Danmark 4 dagar

**5-8 oktober 2025**

Teknisk arrangör: CK:s resor

Denna resa görs i samarbete med SPF Norrmalm, Östermalm och Lidingö, reseledare är Germund Olinder.

Avresa 5/10 kl . 07.00 från Scandic Hotell Kungsgatan, åter 8/10 ca 22.00.

Resan, som är nästan all inclusive, går till sydöstra Skåne och Själland, där det på båda sidor av Öresund finns vacker natur och mycket intressant kultur. Det är ett späckat program som vi skall hinna med på bara fyra dagar.

**Ingår i resans pris:** Buss t/r, Reseledare, del i dubbelrum inkl frukost, 4 luncher exkl dryck, 3 middagar exkl dryck, alla entréer och besök enligt programmet .

**Pris: 9.985:- pp i dubbelrum, Enkelrumstillägg: 1.960:-**

**Boka snarast, först till kvarn gäller...**

**Läs mer under resor på hemsidan**



**OBS! att vi alltid finns med aktuella resor på vår hemsida: [www.spfdraken.se](http://www.spfdraken.se)**

Alla ni som vill boka eller fråga om resor eller beställa programblad, hör av er till oss  
Reseombud i SPF Draken:

Lou-Lou Hoekstra-Skoog 073-589 35 45 [lou-lou@live.se](mailto:lou-lou@live.se)

Lars Roxtorp 070-646 91 33 [larsroxtorp@gmail.com](mailto:larsroxtorp@gmail.com)

# SENIORRABATT

Nu får du som senior 5% rabatt på ditt köp hos oss tisdagar eller onsdagar.

Färdig producerade matlådor,  
nybakat från vårt bageri  
och mycket annat  
hittar du hos oss!

Parkera gratis i två timmar  
i parkeringsgaraget. Du  
behöver bara registrera  
dig i vår parkeringsklubb!

Välkommen önskar  
Fredrik och Stefan med personal



ÖPPET ALLA DAGAR

**7-22**

Lindhagensgatan 118. Tel: 08-120 444 00  
[www.maxilindhagen.se](http://www.maxilindhagen.se)



LINDHAGEN  
**MAXI**  
ICA STORMARKNAD

\*Gäller ej köp på spel, tobak, post eller läkemedel.