



DRAKEN



Bridgespelarna på Fyrverkarbacken sid 14

Sommaren var varm! Snart går vi in i september och minns de heta veckorna. Då passar det väl bra med lite Drakenläsning? Redaktionen har jobbat sedan slutet av juli och erbjuder på följande sidor information och underhållning. Möt SPF:s nya förbundsordförande på sid 10! Häng med bridgegänget på sid 14! Bekanta dig på sid 18 med den nya biografen över Kungsholmsbon Bruno Liljefors – världens bästa djurmålare! Och ta en öl i German Beerhall (kolla på sid 9!).

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



Dags för nya glasögon?

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

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



Som medlem i SPF
erhåller ni 20 % rabatt på
kompleta glasögonköp
på Optikbaren

OPTIKBAREN

Hantverkargatan 22
112 21 Stockholm
Tidsbokning 08-653 65 65 eller info@optikbaren.se
www.optikbaren.se

SPF-kongress och ny förbundsordförande



Årets stora händelse i SPF Seniorerna är kongressen, organisationens högsta beslutande organ. Den ägde rum under de första dagarna i juni på Sånga-Säby konferensanläggning i närvaro av drygt 100 ombud från hela Sverige. Många stora och små frågor avhandlades. SeniorDrakens redaktör gästade kongressen och passade på att prata lite med *Maria Larsson*, vår nya förbundsordförande. Se mer om detta på sid 10 i detta nummer av tidningen.

Sommaren har varit mycket omväxlande och tidvis skön och varm. Jag hoppas att du kunnat njuta av den. Min egen sommar innehöll båt- och stugliv i skärgården och en resa till min hemstad Göteborg. Under senare delen deltog jag också i bangolfen i Kristineberg. Det är en väldigt social och trevlig tillställning, som leds av *Ina Sillén Johansson* med make. Jag rekommenderar dig att ta dig till banan nästa sommar!

Nu ser jag verkligen fram emot hösten med underbara färger och, förhoppningsvis, vackert väder. I och med att hösten gör sitt intåg kommer också vår verksamhet igång igen. Våra aktiviteter är till stor del färdigplanerade. Som vanligt erbjuds du angelägna föreläsningar, roliga fritidsaktiviteter och trevliga träffar på dag- och kvällstid. Utnyttja möjligheten att träffa andra medlemmar!

Boka också redan nu in årets upplaga av *Seniordagen Kungsholmen!* Vi ses den 8 oktober, kl 10-15, i Kungsholmens kyrkas församlingssal på Parmmätargatan 3. Jag hoppas att vi ses där.

Nini Engstrand
Ordförande i SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen

Birgitta Borg har gått bort

Vår kära Birgitta avled den 12 augusti efter en tids sjukdom. Jag och alla hennes många vänner och kolleger i SPF-kretsen sörjer härliga, roliga och inspirerande Birgitta! Hon var min företrädare som Drakenordförande i tolv år, och mycket annat därtill i SPF förbundet och Stockholmsdistriktet. Hennes fältrop var: Hej och hå! Våra varmaste tankar går till Kalle, hennes make sedan 62 år.

Läs mer om Birgitta i Draken nr 4/2024.

Nini Engstrand



SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Nini Engstrand 073-367 79 52

Redaktör

Bengt Magnusson 072-330 73 13
tidningendraken.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.spfdraken.se, klicka på "Medlemstidning"

Draken nr 4 2025 utkommer tidigast i vecka 48. Sista manus- och annonsdatum: 6 november

Drakens Programgrupp informerar

3 x Öppet hus för våra medlemmar på Inedalsgatan 24

För 140 kr (kontantbetalning på plats eller Swish 123 291 65 67) får du 2 glas vin eller alkoholfritt med tilltugg. Vid anmälan ange vad du önskar dricka: rött vin, vitt vin eller alkoholfritt. Vi fortsätter med det populära vinlotteriet. Lottpris 10 kr. Endast kontantbetalning, ej Swish.

Maxantal: 42 personer.

Tisdag 16 september 17.00 – ca 20.00 (insläpp från 16.30).
Sista anmälningdag: torsdag 11 september.

Tisdag 14 oktober 17.00 – ca 20.00 (insläpp från 16.30).

Sista anmälningdag torsdag 9 oktober.

Tisdag 18 november 17.00 – ca 20.00 (insläpp från 16.30).

Sista anmälningdag torsdag 13 november.

Anmälan och ev återbud till spfdrakenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson, 070-525 07 79.

Månadsmöten

Medlemmar och vänmedlemmar är välkomna till våra månadsmöten. Vi bjuder på kaffe/te med bröd och umgås ett par timmar i

trevligt sällskap. Fri entré.

Föranmälan till spfdrakenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson, 070-525 07 79 (ej telefon). Ev återbud kan lämnas till samma e-mailadress eller sms-nr.

Georg Riedel

Johanna Broman Åkesson, Kulturvetare och fil dr i musikvetenskap vid Stockholms universitet, föreläser om basisten Georg Riedel, torsdag 25 september 14.00



Hemlagad lunchbuffé på Kungsholmen!

Pensionärspris: 125,10kr

(Priset är med Heats stamgästkort, ordinarie pris 139kr)

Välkommen Heat!



Vardagar 09-14

Hantverkargatan 45

asplunden@heatrestauranger.se

Vi får följa hans hisnande musikaliska livsresa från Böhmen till Sverige, genom jazz, konstmusik, barnvisor, körverk och filmmusik. Sista anmälningdag fredag 19 september.

Plats: Augustas rum, Kungsholmens kulturhus, Sankt Göransgatan 92. Buss eller T-bana till Fridhemsplan.

Adventskaffe och underhållning

Måndag 1 december 14.00.

Mer info kommer senare i kalendariet på hemsidan.

Sista anmälningdag torsdag 27 november. **Plats:** Augustas rum, Kungsholmens kulturhus.

Dan Andersson i Stockholm: Kultur och Krogar

Guidad vandring
måndag 13 oktober kl 13.00 – ca 14.30.

Samling 12.30
vid statyn som står
framför huvudentrén



till Centralstationen.

Vår guide är **Stefan Maubacken**, Den gröna guiden. Välkommen till en stadsvandring, som tar dig genom centrala Stockholm där Dan Andersson levde och skapade, en resa genom 1900-talets början.

Upplev de platser som formade en av Sveriges mest älskade poeter. Maxantal: 20 personer.

Pris: 150 kr. Betalas kontant på plats eller Swish till **123 291 65 67**.

Anmälan senast fredag den 3 oktober till spfdrakenprogram@gmail.com eller sms 070-525 07 79. Ev återbud lämnas via e-post eller sms.

Julbord på Lux

SPF Draken inbjuder alla sina medlemmar inkl SPF Sankt Erik till julbord



på restaurang Lux, Primusgatan 116 Lilla Essingen. Buss 1 eller 57. Datum och tid: onsdag 3 december kl 11.30 - 14.30.

Pris: 595 kr. I priset ingår

1 glas vin, öl eller alkoholfritt samt kaffe.

Övriga drycker betalar var och en själv vid bordet.

Maxantal: 120 personer. Sista anmälningdag: måndag 17 november.

Anmälan och ev återbud till spfdrakenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 070-525 07 79.

595 kr inbetalas till Drakens plusgirokonto 67 33 16-6 eller till Swish nr 123 291 65 67 **senast onsdag 19 november.**

Viktigt: Ange namn och "julbord" på inbetalningen!

Betala **inte** i avgiften förrän du gjort anmälan och fått bekräftelse på att en plats är reserverad för dig. När du betalat avgiften blir din reserverade plats en definitiv bokning och du har din plats.

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 (ledamöter: se sid 20) alla aktiviteter. Vi vill helst ha anmälningarna via e-post eller sms 070-525 07 79 (via telefon endast om du inte kan anmäla på annat sätt). Du kommer alltid att få en bekräftelse på din anmälan med besked om du fått 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 kalendariet på vår hemsida **www.draken.se**.

"Det är fantastiskt att kunna delta i samtal utan att missa vad som sägs"

Tony Kanervo Eriksson, 63 år

Han bar på en fördom om att hörapparater bara är för äldre personer, och förnekade länge sin hörselnedsättning. Men när Tony Kanervo Eriksson väl prövade hörapparater fick han en aha-upplevelse.

Tonys fru Merja hade under många år påpekat att han borde göra ett hörseltest, eftersom hon upplevde att makens hörsel successivt hade försämrats.

– Det tog nästan tio år innan jag väl kom till skott och gjorde ett hörseltest. Jag upplevde inte att jag hade några hörselproblem och hade en uppfattning om att jag inte var tillräckligt gammal för att ha hörapparat.

Testresultatet visade mycket riktigt på en hörselnedsättning och Tony fick två hörapparater. Bilresan hem från AudioNova kommer han aldrig att glömma.

– Jag fick med mig några papper från besöket och när jag lade dessa på passagerarsätet hörde jag hur det prasslade till.

Jag tänkte "Wow, vad häftigt". Prasslandet var ett sådant ljud som jag visste fanns, men inte hade hört på många år. När jag sedan började lyssna på mina favoritlåtar i bilstereon, märkte jag även att ljudbilden var mycket fyligare än vanligt. Då insåg jag verkligen vilken skillnad hörapparaterna gjorde, säger Tony.

Boka tid för hörseltest!

→ 010-331 97 01

Se alla våra mottagningar på audionova.se



AudioNova Kungsholmen
Arbetargatan 31
112 45 Stockholm



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM

Region Stockholm kan ta ut en avgift på 275kr vid alla besök. Frikort gäller.

AudioNova

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. All info finns på hemsidan och i kalendarium.

Aktiviteter – tider – platser – anmälan

Activage Kungsholmen

SPF Draken och SPF S:t Erik har tecknat ett gemensamt samarbetsavtal från 1 januari 2025 som ger medlemmarna rabatt. Glöm inte att berätta att du är medlem i SPF Draken/SPF S:t Erik. För närmare information om priser, träningsformer och tider, ring 08-684 244 23 eller www.activagecenter.com

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. Ingen för-anmälan behövs. 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 från 10/9. 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. Start tisdag 26/8. Vi börjar med lottning 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 för-anmälan behövs. Frågor och funderingar besvaras av Lena Östergren 070-328 48 38 eller Eva Tibblin 076-112 62 43.

Bridge Fyrverkarbacken torsdagar 12.30. Kontakta alltid först Marianne Lundin 072 200 65 74 eller via mail marianne.lundin57@gmail.com

Bridgen på Stora Essingen. Är du intresserad av att börja spela kontakta Barbro Glantzberg 070 728 39 05

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 för-anmälan behövs.

Frågor och funderingar besvaras av Lars Roxtorp 070 646 91 33 eller Leif Kaul 070 675 75 65

Linedance (i samarbete med PRO). Höstens linedance kurser startar måndag 1 september och slutar den 24 november med ett uppehåll på 3 ggr mellan den 6/10-20/10.

Måndagar nybörjarkurs 1: kl. 13.00 – 14.30, nybörjarkurs 2: kl. 14.45 – 16-15

Kostnad 11 ggr 440 kr.

Sista anmälningdatum: 22/8. Anmälan är bindande.

Adress: Kungsholmens Kulturhus. S:t Göransgatan 92.

Frågor och funderingar besvaras av Eva Edlund via mail/sms/tel. edlunde54@gmail.com, tel 070 474 20 32

Minigolfen återupptas i maj/juni 2026 när minigolfbanan i Kristineberg öppnar. Kontaktperson: Ina Silén Johansson nås via sms 070 714 79 36

Tjejlunk fredagar 10.00. Vi vandrar ungefär 1 tim 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 för-anmälan 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 i höst fortsätter. Vi vandrar ca 10 km under 3-4 timmar och rastar för att inta vår medhavda matsäck. Tider och platser kommer att annonseras i augusti/september.

Yoga (medicinsk) – enkla övningar på stol

Tid: Onsdagar 11.15-12.30.

Lokal: Kungsholmens kulturhus, St. Göransgatan 92.

Grupp A: 10 sept. – 15 okt.

Grupp B: 5 nov. – 10 dec.

Kostnad för sex yogapass: 720 kr.

Swish: 0701-494241 eller Bankgiro: 112-5756

För frågor och anmälan,

kontakta: maria@livsstilsforum.se

Nu händer det!

SPF Draken Kungsholmen och SPF Kungsholmen S:t Erik blir fr o m 1 januari 2026 SPF Kungsholmen!

De två Kungsholmsföreningarna har sedan tidigare ett väl inarbetat samarbete med gemensamma satsningar och gemensamma avtal, t ex med gymmet Activage. Nu tar vi ett steg till och bildar en gemensam SPF förening på vår holme.

Diskussioner sen länge

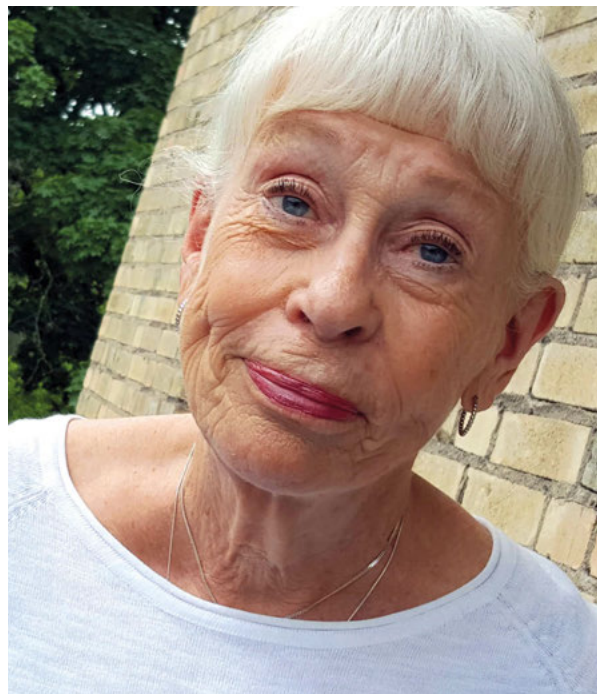
Diskussioner om detta har pågått under en längre tid. Under hösten 2024 fattade båda föreningarna ett beslut om att gå vidare genom att föreslå föreningarnas årsmöten att fatta beslut om saken. Det skedde i februari och i mars 2025. Samtidigt fattades beslut om att bilda en projektgrupp med uppgift om att arbeta med praktiska frågor inför den 1 januari 2026.

För att bekräfta beslutet krävdes att båda föreningarna hade extra årsmöten. Så skedde under våren, och beslutet godkändes.

Projektgrupp

Föreningarnas båda styrelser har träffats för gemensamma diskussioner och de två ordföranden har besökt varandras styrelsemöten. Projektgruppen består av fyra personer. Två från Draken: Nini Engstrand, ordförande, och Birgitta Thulin, två från Sankt Erik, Magnus Ripa, ordförande, och Karin Schiöld. Gruppen har haft ett inledande möte i juni. Där medverkade även som rådgivare Peter Sikström, SPF:s generalsekreterare.

Nu under hösten kommer projektgruppens arbete att fortsätta. Föreningarnas kassörer kommer att träffas så även verksamhetsansvariga från båda föreningarna och valberedningarna. Allt för att göra klart för SPF Kungs-



Birgitta Thulin har lång erfarenhet av arbete i SPF.
Foto: BM.

holmen. I februari kommer ett gemensamt årsmöte för föreningen att äga rum.

För Kungsholmens seniorer

Målet är att, med gemensamma krafter, fortsätta att arbeta för Kungsholmens seniorer. Vi kommer att erbjuda trevliga och lärorika aktiviteter, både för kropp och knopp. Vi kommer att ha sedvanliga öppna hus och pubträffar och andra gemensamma träffar. Vi kommer att arbeta för viktiga frågor för seniorer i stadsdelen och i staden.

Tillsammans med våra medlemmar, för våra medlemmar!

**Text: Birgitta Thulin,
SPF Draken Kungsholmen**



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, där vi har bokat följande fredagar: 29/8, 26/9, 24/10, 28/11.

OBS tiden: kl. 17.00! Max 40 platser. Ingen föranmälan.

För mer info: **Marie Pierre**

Labadie: mp4u2@hotmail.com, 0732-64 56 16.



Ballbreaker



Vi äter god lunch till humana priser. Möjlighet att prova på bowling, shuffleboard, golfsimulator och nytt för hösten: biljard! Plats: Lindhagensgatan 114.

Följande måndagar är bokade: 22/9, 20/10, 24/11. Lunch kl. 13.00, aktivitet kl. 14.00. Pris för detta är 195 kronor (lunch/dryck samt aktivitet). Föranmälan krävs till

Marie Pierre Labadie: mp4u2@hotmail.com, 0732-64 56 16. All info finner ni på föreningens webbsida och i kalendariet.

Pubnytt

Ny publokal igen: *German Beer Hall*, som ligger i (det relativt) nybyggda huset mitt emot Kungsholmens Brandstation högst upp i Hantverkargatsbacken (nr 71). Kolla här: www.germanbeerhall.se/restauranger/gbh-kungsholmen/

Datumen är tisdagar, 2 september, 7 oktober, 4 november och 2 december. Start utbryter kl 15:00. Ej föranmälan. Välkomna hälsar **Kalle B** och **Leif K**.



Bokcirklar

Läsecirkelarna rullar på, och det finns intresserade till ytterligare en bokcirkel i höst. Kontakta sammankallande, **Frederika Herland!** Hon nås enklast via epost: frederika.herland@telia.com.

Gå på teater

Draken har ett scenkonstombud, som kan förmedla biljetter på Stadsteatern till bra priser. Kontakta Birgitta så lägger hon till intresserade på sin utskickslista:

Birgitta Althén, balthn@gmail.com, 070-263 47 06.

Facebook-grupp

Gruppen är till för dig som medlem, så tänk på att använda den! Som medlem kan du till exempel:

- Söka sällskap för att gå på teater eller konserter: fråga i gruppen om någon vill komma med!
- Har du läst en bra bok? Berätta för andra och be samtidigt om tips på andra bra böcker!
- Har du hört om, eller deltagit i någon kul aktivitet. Tipsa andra!
- Har du idéer eller förslag, dela med andra!
- Se bilder från olika aktiviteter som genomförts, du kan också själv lägga upp info/bilder från sånt där du deltagit.

Enkelt att gå med! Du måste själv ha ett Facebook-konto, och via detta söker du "SPF Draken Kungsholmen" och blir medlem. Svårare är det intel!

Kontakt: **Kalle Byström**, kby@live.se.

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**, telefon 08 – 80 65 65, och/eller e-posta till aldredirekt@stockholm.se.

**Hon är SPF:s nya
FÖRBUNDSORDFÖRANDE:**

– Bort med åldersgränser för arbete!



Maria Larsson är ny förbundsordförande för SPF Seniorerna.

Maria Larsson valdes enhälligt till ny förbundsordförande för SPF Seniorerna under förbundets kongress på Ekerö i juni. Hon har bland många politiska uppdrag varit äldre- och folkhälsominister under Reinfeldts regeringar 2006–2014. Hon var också landshövding i Örebro län 2015 och sju år framåt.

Frågor som Maria Larsson prioriterar att arbeta med är bland annat att pensionerna måste följa med i samhällets inkomstutveckling samt att äldreomsorgen ska förbättras.

– Jag är mycket hedrad, det är stort att få leda en organisation som ska se till att äldres värde och värdighet beaktas i framtiden. Det finns mycket att ta tag i, man ska kunna leva på sin pension och äldreomsorgen måste bli bättre och tryggare. Äldre som vill ska ha plats på arbetsmarknaden, och våra röster ska höras i den politiska debatten, säger Maria Larsson.

– SPF Seniorernas alla aktiviteter och engagerade medlemmar gör skillnad för äldre varje dag. Vi är en av Sveriges viktigaste rörelser, säger hon.

SeniorDraken fick en liten pratstund med Maria innan ordförandevallet. Ingen nervositet förmärktes, hon var ju enda kandidaten, fast och väl förankrad i de verkställande kretsarna. *– Vilka prioriterade frågor kommer du att driva?*

– Ålderismen är ett gissel – det krävs engagemang på alla fronter för att utrota den! Och sen kommer jag att kämpa för en god äldre-vård! En käpphäst för mig är kanske att den måste vara rehabiliterande – och inte utföras som förvaring! Rehabilitering ska alltid vara möjlig, för alla!

Åter till talarstolen:

– För en bondunge från Småland är det stort att få leda en organisation som ska se till att äldres värde och värdighet beaktas i framtiden, sade Maria i sitt första (linje)tal som SPF:s förbundsordförande.

Hon tackade avgående ordföranden Eva

Eriksson, som satt i åtta år, för ett ”storartat jobb med att utveckla såväl sakfrågorna som organisationen”.

Beträffande ålderismen i samhället och hur den tar sig uttryck i olika åldersgränser pekade hon på rätten att få fortsätta arbeta och att fler seniorer måste ges plats i riksdagen.

– Åldersgränser för arbete är idioti. Vårt land behöver fler som vill och kan arbeta längre. Gå inte på myten att man står i vägen för en yngre om man fortsätter. Antalet jobb i landet är inte statiskt, det är beroende på faktorer som gynnar tillväxt. Vi vill och kan bidra i större utsträckning. Bort med åldersgränser för arbete!

Det är angeläget att ha seniorer på plats när beslut ska fattas, fortsatte Maria Larsson. Ändå är bara 8 av 349 riksdagsledamöter över 70 år i nuvarande riksdag. Helt orimligt, när

det i Sverige bor 1,6 miljoner 70-plussare. – Snart är det val igen. I höst ska nya listor sättas samman. Här behöver vi vara ute i partier och prata med politiker att nominera seniorer som har lång livserfarenhet, lång arbetslivserfarenhet och fortsatt starkt samhälls-engagemang. Med stigande ålder följer ökad klokskap och vishet. Det behövs i riksdagen i många svåra beslut och avväganden.

Bland hennes andra uppdrag finner vi att hon är ordförande för Linnéuniversitetet, ledamot i Skandias fullmäktige och att hon sitter i styrelsen för Erikshjälpen.

Vill ni veta hennes motto? Jo: *Det omöjliga gör vi genast. Underverk tar något längre tid.*

(Tack till tidningen *Senioren* för lån av text!)

**Textredigering och foto:
Bengt Magnusson**

Ålderismen ett slukhål

Ålderismen kostar 11 miljarder årligen i missad tillväxt säger Shoka Åhrman, spar_ekonom på pensionsbolaget SPP. I en debattartikel i Dagens Industri kallar hon ålderismen för ett samhällsekonomiskt slukhål.

Artikeln uppmärksammas av tidningen *Senioren*, där Jan Arleij skriver att Åhrmans beräkningar visar hur diskrimineringen av äldre kostar Sverige miljardbellopp i form av ofrivillig pensionering.

– I en tid av låg tillväxt, demografisk press och hög arbetslöshet är varje arbetande individ avgörande. Ändå tillåts diskriminering av äldre, vilket hotar vår tillväxt, påpekar Åhrman, och konstaterar att Sverige har en låg sysselsättningsgrad bland 65–69-åringar jämfört med andra OECD-länder.

– Samtidigt visar forskning att team med bred åldersrepresentation presterar upp till 20 procent bättre i komplexa miljöer.

Ändå trycks alltså många seniorer ut från arbetsmarknaden innan de ens nått riktåldern, trots att

många egentligen vill och kan fortsätta jobba. Så här har Shoka Åhrman räknat:

– Det nya systemet med riktålder börjar tillämpas 2026, riktåldern är då 67 år och pensionskullen kan tidigast ta ut sin premiepension från 64 års ålder. Vi har granskat individ- och samhällseffekterna 2027, när riktåldern varit i kraft i ett år. Den statistik från SCB som vi analyserat visar att runt 7 400 personer som är långtidsarbetslösa riskerar ofrivillig pensionering innan riktåldern 67 år, skriver Åhrman.

– Samhällsekonomiskt innebär detta lägre pensionsavgifter, skatteintäkter och ett BNP-bortfall på 11 miljarder kronor motsvarande 0,16 procent av BNP.

Forskning visar att många arbetsgivare tror att 40-plussare är mindre flexibla, mindre initiativrika och inte lika snabbblärda – trots att deras kompetens är odiskutabel.

**Textredigering:
Bengt Magnusson**



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

Projekt för de årsrika

Arvsfondsprojektet Årsrika seniorer startade i april i år med målet att synliggöra ålderism och åldersdiskriminering. Studiecirklar och dialogprocesser ska öka kunskapen och förståelsen hos både seniorerna själva, politiker, tjänstemän och samhället i stort.

För att ålderism och åldersdiskriminering ska kunna bekämpas måste den synliggöras. Projektet bygger på stor delaktighet och målet är att skapa en bred, positiv folkrörelse som ger större tyngd och trovärdighet åt projektets innehåll och slutsatser. Så här är det uppbyggt:

Studiecirklar och dialog: Seniorer över 60 år bjuds in till studiecirklar där de kan utbyta erfarenheter och fundera kring hur det är att bli äldre. Både seniorer som ska gå, och som har gått i pension bjuds in att delta. Projektet har en värmländsk tyngdpunkt: studiecirkklarna kommer att genomföras av SPF Seniorerna Hammarö, SPF Seniorerna Klara i Karlstad och SPF Seniorerna Kilsbygden, men även PRO, SKPF och RPG bjuds in.

Föreläsningar och debatter: Beslutsfattare och personer som möter målgruppen bjuds in till föreläsningar och debatter för att skapa en gemensam syn och diskutera möjliga vägar för att minska ålderismen och åldersdiskrimineringen. Projektet kommer att arbeta fram metoder och konkreta verktyg för att uppnå systemförändringar i en dialogprocess med deltagarna.

Utveckling och spridning: Under de två första åren arbetar projektet framför allt lokalt i Värmland. Under år tre tillkommer en parallell process med att utbilda cirkelledare och för-

ändringsledare för att kunna hålla samtal och förändringsprocesser i gång efter projektets avslut. Ansvarig projektledare heter *Ingegerd Bäcksholm*, SPF Seniorerna.

Syftet med projektet är att synliggöra ålderism som begränsar äldre personers möjligheter att fullt ut delta i samhället. Projektet ska arbeta för att öka kunskapen och förståelsen kring ålderism hos dels målgruppen äldre och dels hos politiker, tjänstemän och allmänhet. Äldre bjuds in till studiecirklar där de kan utbyta erfarenheter och fundera kring den egna situationen. Beslutsfattare och personer som möter målgruppen bjuds in till föreläsningar och debatter för att skapa en gemensam syn på problemet och diskutera möjliga vägar för att minska ålderism.

Textredigering: Bengt Magnusson

Fakta

Allmänna arvsfonden bildades 1928 när riksdagen beslutade att kusiner och mer avlägsna släktingar inte längre skulle ära. Arv från den utan släktaarvingar och utan testamente skulle heller inte tillfalla staten. I stället skulle arven gå till allmännyttiga ändamål. Riksdagen bestämde först att barn och ungdomar skulle vara mottagare av fondens pengar. Senare gällde detta även personer med funktionsnedsättning. En fjärde målgrupp, alla äldre personer över 65 år, lades till år 2021. Varje år får cirka femhundra projekt över hela landet ekonomiskt stöd från Allmänna arvsfonden. Under de senaste tio åren har över sju miljarder kronor fördelats till drygt 1 900 utvecklingsprojekt i civilsamhället. Se vidare: www.arvsfonden.se.



Spelet i full gång. Här ser vi bl a Birgitta Dangården, t v och Krister Berinder, t h. Foto B.M.

Bridgeklubben Drakarna – då och nu

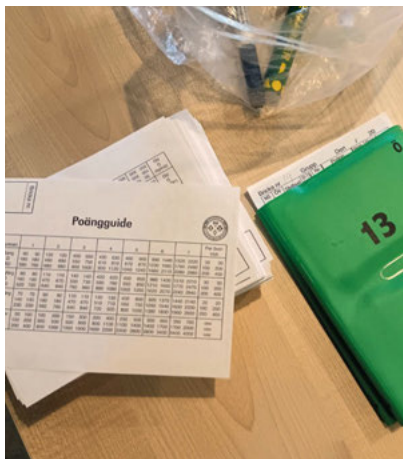
SPF S:t Göran-Kungsholmen drog igång en bridgeklubb 1 september 1998 och den kom senare att döpas till Drakarna. 24 personer anmälde sitt intresse men bara tolv intresserade spelare ställde upp.

Några av dem som var med från första början var Siv Karlsson, Ann-Sofi Cederberg, Margarete Oettinger, Göran Flyxe, Irene och Hans Löwbeer, Roland Gottfridsson, Maj-Britt Eklund, och Astrid Tärnqvist

Många spelare hade bostad i kv Lysbomben på Fyrverkarbacken, så vi fick tillgång till deras fritidslokal i november 1998. Första tiden på Fyrverkarbacken fick vi rum med ca 20 spelare, men lokalen byggdes om så vi kunde sedan vara max 28.

I den lokalen kunde vi vara till våren 2022. Då skulle avloppssystemet i fastigheten genomgå s k relining och lokalen togs i anspråk. I grannhuset på Fyrverkarbacken i kv Silvieberg finns det också en gemensamhetslokal i nr 28, och den fick vi möjlighet att hyra för 400 kr per gång.

Spelborden förvaras i lokalen. Marianne Lundin leder numera verksamheten efter Lil Danielsson, som var tävlingsledare sedan omkring 2005. Hon ser till att det varje gång blir jämna par och att det inte blir blindpar, dvs att det blir två par till varje bord och leder sedan tävlingen, håller ordning på tid, dömer om det behövs och räknar sedan ut resultat och mailar ut det till medlemmarna ett par timmar senare. För närvarande är vi 26 medlemmar men väntar två nya snart. Om alla är närvaran-



de spelas det med andra ord vid sju bord. Vi börjar spelet numera 12:30 på torsdagar. Dessförinnan har medlemmarna ställt ut bord och stolar, blandat korten och lagt i brickor. Vi spelar sedan till kl 16 eller 16:30 (tiden beror på hur många vi är) med en kafferast, då det också blir en liten "lektion" med anknytning till någon speciellt knepig bricka från föregående gång.

Till att börja med spelades det bara lagtävlingar men nu spelar vi bara partävlingar. Terminsavgiften var förra året 400 kr men har nu bestämts till 500, dvs 1 000 kr per år.

Bridgeklubben har sedan 1998 finansiellt stått på egna ben och inte fått något bidrag från SPF, förutom startbidraget på 500 kr.

Varje termin avslutas numera med en fest. Före jul blir det glögg och s k barometerspel med lottade partners. (Barometer innebär att

alla spelar samma brickor samtidigt vilket innebär att man kan få resultat direkt efter varje rond. Resultatet skrivs in på stort papper på väggen så att paren kan följa hur det går). Efter spelet julbord och sedan prisutdelning dels för dagens tävling och dels för hela terminens sammanlagda resultat. Alla får pris – om det inte blir för spel så blir det för något annat! Vid våravslutningen brukar det i stället bli smörgåstårta.

Vi har blivit ett glatt gäng som spelar bridge, dricker kaffe och har fester och vi tycker att Drakarna känns mer som en sammansvetsad grupp än som en ordinär bridgeklubb. Vi har lärt känna varandra genom åren och diskussionerna om budgivning och tävlingsresultat har emellertid gått höga men alltid slutat i samförstånd.

**Text: Marianne Lundin
och Lil Danielsson**

Camilla Thulin ryter till

Under rubriken "Hanteringen av våra äldre är helt vansinnig" publicerar Dagens Nyheter en intervju med nu 64-åriga modedesignern, kostymören och stilikonen Camilla Thulin (11 augusti). En lång intervju, och Draken saxar ur den följande:

- Vad oroar dig mest? frågar intervjuaren.
- Är ju mycket intresserad av vad



Camilla Thulin på Guldbaggegalan 2013. Wikimedia/Foto: Frankie Fouganthin.

som händer i Sverige, därför är hanteringen av våra äldre helt vansinnig. Jag undrar alltid om de som fattat besluten om vanvården av äldre någonsin funderat på att de själva snart ska få uppleva samma förnedring som många gamla genomlider. Har sett det på mycket nära håll själv.

Text: BM, DN-läsare

Så kan vi lura oss själva!

Enkelt självbedrägeri för att äta nyttigare och mindre



De flesta hälsodietter bygger på att man ska äta vissa saker i viss mängd vid vissa tider. Det kräver god självdisciplin.

– Det är faktiskt enklare att ändra ätmiljön än ätbeteendet, säger den amerikanske psykologen Brian Wansink. Han och hans kolleger har utfört en rad experiment i sitt laboratorium, i hemmiljö och på restauranger och funnit starka samband mellan miljön och ätandet. Exempelvis spelar det roll vad tallriken har för färg. Försökspersoner som äter pasta med tomatsås tar för sig mer om tallriken är röd än om den är vit. På samma sätt tar personer större portioner av pasta med vit sås om tallriken är vit än om den är röd. Den genomsnittliga skillnaden är 18 procent. Skälet är att likartad färg på mat och tallrik gör att portionen ser mindre ut, och då lägger man på lite extra.

Även tallrikens storlek spelar roll. Försökspersonerna tog för sig 22 procent mer mat om de fått en 30-centimeterstallrik i stället för en 25-centimeters.

Forskarna gjorde också hembesök i flera hundra hushåll. Familjerna vägdes, och allt som fanns i kyl och frys, i köksskåpen och framme på köksbänkarna fotograferades. Efter analys

av bilderna drog forskarna ett antal slutsatser. De kvinnor som hade potatisschips framme vägde i genomsnitt 3,6 kilo mer. Än tydligare var sambandet med frukostflingor, som ju ofta är kraftigt sockrade i USA. De kvinnor som i köket hade ett synligt paket med flingor vägde i genomsnitt hela 9,5 kilo mer. Inget av dessa två samband gällde män, antagligen för att amerikanska män tillbringar mindre tid i köket.

I en del familjer ställde man fram uppläggningsfaten på matbordet, i andra lade man upp maten på sin tallrik vid spisen, direkt ur kastrull eller stekpanna. Det visade sig att personer som tog för sig vid spisen åt 19 procent mindre mat, främst för att de med faten på bordet ofta tog påfyllning.

Man testade också olika stora uppläggningsskedar. Mindre skedar i byttorna ledde till att familjemedlemmarna tog för sig 14 procent mindre mat.

Forskarna besökte också ett antal restauranger. De gjorde ritningar över planlösning, fönstrens placering, bordens närhet till bardisk och kök med mera.

Det visade sig att restaurangbesökare tenderade att beställa hälsosammare mat om de satt vid ett fönster eller i ett välbelyst område. De som satt längst från entrédörren, i ett mörkt mysigt hörn, beställde mer sällan sallad, och de åt dessert 73 procent oftare än andra gäster. De sällskap som satt inom två bords avstånd från baren drack i genomsnitt ett glas öl eller vin mer per person än dem som satt längre från baren.

Här finns alltså en hel del att ta till sig, om man vill.



Nollvision för fallolyckor!



Fallolyckor är långt vanligare än man kan tro. Varje år tvingas över 270 000 personer uppsöka sjukvård efter att ha fallit och konsekvenserna är ofta allvarliga. Nu är det dags för en nollvision för fallolyckor i alla åldrar! Det läser vi på SPF:s förbundswebbsajt.

– Fallolyckor är förödande för den enskilde. Det kan begränsa hela livssituationen, många äldre blir rädda och drar sig undan. Dessutom kostar det ca 24 miljarder kronor per år, mest av alla olyckor. Samtidigt läggs få resurser på att motverka fall. Genom att förebygga fallolyckor gynnas både de äldre och samhället. Sveriges mål är att halvera antalet fallolyckor, sa Maria Larsson, förbundsordförande i SPF

Seniorerna, i panelsamtalet *Fallkunnighet för livet - är det dags för en Nollvision för fallolyckor i alla åldrar?* under politikerjippet Almedalsveckan i Visby.

– Vilka är den halva som ska fortsätta falla? Nej, det är en halvdan vision. Det är dags för en nollvision! Mycket kan göras för att förebygga fallolyckor, till exempel kostråd, regelbundna läkemedelsgenomgångar, fixartjänster och träning att falla säkrare. Det är viktigt att inte sätta en övre åldersgräns för fallträning.

I övrigt medverkade representanter för Högskolan Dalarna, Svenska livräddningssällskapet, Svenska judoförbundet och Afa Försäkring (som fokuserar på arbetsrelaterade olyckor).

Textredigering: Bengt Magnusson

”Önska inte att händelserna må hända såsom du önskar; utan önska att de må hända såsom de hända; - därav kommer du att befinna dig mycket bättre.”

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



Magnifikt om Bruno Liljefors

Bruno Liljefors, Andjägare, 1916 (Bukowskis, Public Domain, ur Sjöbergs bok).

Bruno Liljefors, en av Sveriges mest framstående djurmålare, blev känd för sin förmåga att fånga djurens rörelser och naturens skönhet. Hans verk präglades av en djup förståelse för djurens beteende och deras naturliga miljöer.

Visst är det så att Liljefors målningar känns levande och autentiska? Han var duktig på att använda ljus och skugga för att framhäva detaljer, det bidrog till att skapa en stark atmosfär i hans konst. Hans stil påverkades av såväl impressionismen som den svenska naturen. Han har lämnat ett bestående avtryck inom djurmålningens värld.

Liljefors (1860 – 1939) använde huvudsakligen oljemålning som sin teknik, det gjorde det möjligt för honom att uppnå en rik färgskala och detaljerade mönster. Men han experimenterade också med olika penseltekniker för att fånga ljus och rörelse, liksom för att framhäva texturer i djurens päls och omgivningar, få till skarpa kontraster mellan ljus och skugga. Det gav hans verk en dramatisk effekt.

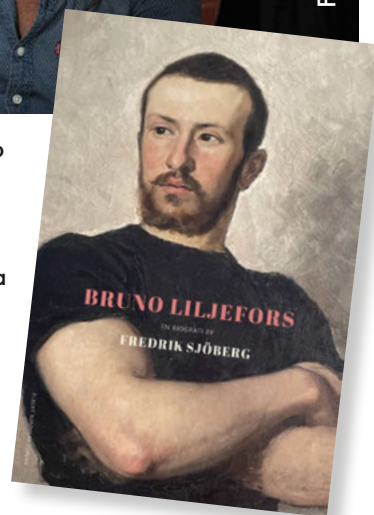
Många har sett hans arbete som en modell för att kombinera teknik med en djup känsla för natur och djur. I början präglades hans arbete av en realistisk och detaljerad approach, han fokuserade på att fånga djurens exakta utseende och beteende. De sena målningarna visade en ökad känsla för atmosfär och rörelse, där



Här bodde Liljefors på 1930-talet fram till 1938; han hyrde de tre översta våningarna, 300 m². Foto: BM.



Fredrik Sjöberg: Bruno Liljefors – En biografi
Albert Bonniers Förlag, 2025
Pris i nätbokhandel c:a
290 kronor



han inte bara avbildade djur utan också deras interaktion med miljön: hans verk blev ännu mer dynamiska och uttrycksfulla.

Fredrik Sjöbergs nya biografi om *Bruno Liljefors* (Albert Bonniers förlag, 2025) skänker läsaren en djup inblick i konstnärens liv och verk. Den utforskar hans tidiga år, utbildning och de influenser som formade hans konstnärliga utveckling. Sjöberg belyser Liljefors relation till naturen och hur detta påverkade hans djurmålningar. En kombination av personliga anekdoter och konsthistoriska perspektiv ger läsaren en komplett bild av Liljefors som konstnär och som individ. Visste du att han en tid bodde på Kungsholmen? Jo, han hade de tre översta etagen i Sportpalatset vid S:t Eriksbron!

En rastlös nomad, ständigt beredd att flytta från slott och kojor, triumfer och katastrofer, enorma rikedomar och djup nöd. Han fick 13 barn med två systrar Olofsson, som han gifte sig med i tur och ordning (det gav inte alltid lugn och ro).

”Fredrik Sjöberg laddar sin egen bössa med naturkännedom och humor. Jag har nog aldrig läst en så underhållande biografi på svenska som Sjöbergs bok om Liljefors”, skrev Svenska Dagbladets recensent. Och i Upsala Nya Tidning lät det: ”Sjöberg har skrivit en härlig, rolig och varm bok som gör människa av en av Sveriges mest kända konstnärer.” I detta instämmer helhjärtat Drakens

Bengt Magnusson

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
lovblad.c@hotmail.com

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

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

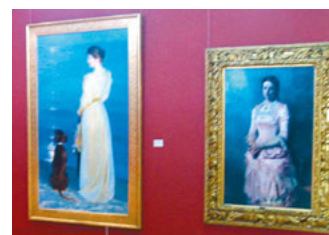
OBS funktionärer: Tala om för medlemssekreteraren, Elisabeth Ryde och Drakens redaktör, Bengt Magnusson (se rutan på sid 3) om Dina kontaktuppgifter ändras. Tack!



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

Skagen

22-25/9 -25



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



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 kulterstensstranden 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 privat visning 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. Härfter 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 Kandestederne och "öknen" innan det är dags för hemresa, även den med Stena Line från Fredrikshamn till Göteborg och vidare med buss till Stockholm.

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**



Pris endast
9.985:-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg
1.960:-

Skåne - Österlen o danska museer

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

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

Vi reser med Mickes bekväma Viatour buss och bor på samma hotell alla tre nätterna!!!

Prel. program;

Dag 1 Avresa kl. 07.00 från Scandic Grand hotell mitt emot Oscarsteatern med Viatours bekväma buss och med besök och lunch på Vandalorum i Värnamo. Vi bor alla tre nätterna på Best Western Plus Park City hotell i Lund och här äter vi också kvällens middag.

Dag 2 Denna dag ägnar vi åt Österlen med Piratens staty, Kiviks musterier inkl. guidning, den berömda Äppeltavlan på Svabesholms Kungsgård där vi även äter lunch. Härifrån fortsätter vi till Dag Hammarskjölds Backåkra där vi får en rund-



visning för att därefter köra vidare till det nostalgiska Johanna museet utanför Ystad där vi har en rundvisning innan vi strosar runt på egen hand. Härifrån kör vi tillbaka till Lund med hemkomst till hotellet vid ca 18-tiden. Middag på hotellet.

Dag 3 I dag ska vi köra via Öresundsbron över till Danmark och där börjar vi med att besöka Karen Blixen Museet där vi får en rundvisning. Därefter kör vi till den näraliggande Gamle Humlebaek Kro där vi bjuds på en äkta dansk Smörrebröds-lunch med tre olika smörrebröd.. Härifrån kör vi till likaledes näraliggande Louisiana där vi också får en rundvisning. Fyllda av intryck åker vi tillbaka till Sverige och Lund med HH linjen för att här avsluta med en rundvisning på Skissernas museum i Lund. Kvällens middag äter vi på en genuin skånsk gästgivargård, på den strax utanför Lund liggande Dalby Gästis.

Dag 4 Rundvandring inkl. besök i domkyrkan i Lund med lokalguide som avslutas med lunch och återkomst till Stockholm ca kl. 22.00.



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

I priset ingår:

- Reseledare Germund Olinder
- Bussresa 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

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.



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

SPF Drakens resor 2025

Skagen den 22 - 25 september 2025

Natur och kultur i en härlig kombination med Tomas Kaufmann som reseledare.

Efter otaliga gruppresor till Skagen känner Christer Kullberg området som ingen annan och ger oss högintressanta upplevelser av natur och kultur. Christer har till exempel så god kontakt med Skagens Museum att han låter oss få en guidad privatvisning av museet i lugn och ro innan det öppnar för dagen och det ofta blir trängsel i salarna.

Teknisk arrangör: CK:s resor



Pris/person 8 985 kr; enkelrumstillägg 1 590 kr

Efter bokning skickas en bekräftelse i två delar från CK:s Resor på att resan är beställd.

Obs! Ett avresemeddelande skickas till alla deltagare ca tre veckor före avresan och i det finns det då svar på de frågor man ställer sig inför resan, ex. vis exakt avreseplats, valuta, ringa hem etc.

Läs mer under resor på hemsidan

Anmälan till: Lou-Lou Hoekstra-Skoog med angivande av adress, telefonnummer, e-postadress och födelsedata (ååmmdd)

E.post: lou-lou@live.se; telefon: 073-5893545

Skåne och Danmark 4 dagar

5-8 oktober 2025

resor

Teknisk arrangör: CK:s

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:-

Läs mer under resor på hemsidan



OBS! att vi alltid finns med aktuella resor på vår hemsida: www.spfdraken.se

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

Lou-Lou Hoekstra-Skoog 073-589 35 45 lou-lou@live.se

SENIORDAGAR

Tisdagar och onsdagar



5%

SENIORRABATT TISDAGAR-ONSDAGAR

(utan köpkrav) Gäller för dig över 65 år med ett ICA-kort. Är du inte ICA-medlem? Men vill få rabatt? Registrera dig i kassan idag!

Vi välkomnar alla till butiken men just på tisdagar och onsdagar välkomnar vi alla seniorer lite extra, då alla seniorer får 5 % extra rabatt utöver alla andra erbjudanden vi har i butiken varje vecka.

I vår Bistro finns möjlighet att sitta ner för en fika, en lunch (mellan 11.00-14.30) eller varför inte en tapasbricka med en öl eller ett glas vin (alkoholfria alternativ finns självklart).

Vårt mål är att erbjuda Matglädje för alla tillfällen.

Varmt välkomna till oss!
Pia & Niklas
med härliga medarbetare



ICA
KVANTUM

Kungsholmen
Fleminggatan 16

MatGlädje för alla tillfällen

Öppet alla dagar

7-22

