



DRAKEN

Stockholmiana



Guldgruva för hembygdsforskning

Sid 14

ÅRSMÖTE 2025 för SPF Draken äger rum onsdagen den 5 mars kl 14.00 i Bolindersalen, Bolinders plan 1. Kallelse kommer att gå ut med e-post och finnas på hemsidan www.spfdraken.se, senast fem veckor före årsmötet. Årsmöteshandlingar kommer att finnas på hemsidan senast två veckor före årsmötet.

Om du har bytt eller nyligen skapat en ny e-postadress: Vänligen anmäl detta till vår epostadress: 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?**

Vänligen 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**



Lokalbrist hotar verksamheten

Verksamhetsåret för vår förening är snart slut. Medlemsaktiviteterna har genomförts med höga deltagarsiffror. Det är glädjande och vittnar om att vi satsar rätt i vår planering. Inget är dock så bra att det inte kan bli bättre, så om du vill se ytterligare någon aktivitet på listan är du välkommen att berätta det för oss!

Seniordagen blev en uppskattad tillställning, vår recension hittar du på sidan 10.

Två saker försvårar arrangemanget – kommunikationerna och lokalproblemen. Buss 54 går ej längre till Bolinders plan. Jobbigt, naturligtvis, för boende i den delen av Kungsholmen, men också för oss som vill nå Baltzar.

Bristen på lokaler är ett gammalt och väl känt problem. Vi trodde det till del var löst, när Stadsdelsförvaltningen i början av året meddelade att vi utan kostnad kunde hyra deras lokaler. Våra mest publikdragande aktiviteter skulle därmed kunna genomföras på ett bra sätt. Plötsligt meddelade man under hösten att tillgången till Bolindersalen begränsas till en gång per år! Det innebär att vi nu troligtvis haft våra sista föreläsningar där. (Årsmötet 5 mars kommer dock att vara i Bolindersalen som vanligt.)

Kungsholmens föreningsråd har under flera år lagt ner mycket arbete för att hitta lokaler till kultur- och föreningslivet. Med ekonomiskt bidrag från Stadsdelen har man nu lyckats få tag i ändamålsenliga lokaler på S:t Göransgatan. Stort tack och grattis till Föreningsrådet! Vi ser fram emot att kunna genomföra delar av vår verksamhet där.



Pluskommissionen arbetar för en mer positiv syn på livserfarenhet och för att bättre tillvarata äldres kompetens på arbetsmarknaden och som demokratiska företrädare. Deras redovisning av fakta om seniorrepresentation är mycket intressant läsning, och finns på hemsidan: www.pluskommis-sionen.se!

En God Jul och Ett Gott Nytt År önskar jag er alla!

Nini Engstrand

Ordförande i SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen

Styrelsejobb, något för Dig?

Inget är så bra att det inte kan bli bättre! Har du lite tid över och känner, att Du vill vara med och påverka och utveckla Drakens verksamhet? Då är du hjärtligt välkommen att kandidera till Drakens styrelse! Berätta för vår valberedning, Karl-Ivar Borg - 0739-54 06 96 eller kibbenb@gmail.com - och anmäl ditt intresse!

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 1 2025 kommer ut tidigast
i vecka 5. Sista manus- och annonsdatum:
15 januari

Välkommen Björn Fjæstad, mångårig

f.d. chefredaktör för *Forskning & Framsteg* och medlem i vår SPF-förening. Björn ska medverka med populärvetenskapliga artiklar i olika ämnen (se sid 16 i detta nummer!).



Drakens Programgrupp informerar

Hej alla medlemmar i SPF Draken!
Programgruppen har nu startat planeringen för vårens besök och aktiviteter.

Lokalfrågan, ett av föreningens största problem, verkar nu delvis ha fått en lösning genom att det nya Kulturhuset invigs på Kungsholmen den 22 januari – nyrenoverade lokaler på 285 kvadratmeter! Då medverkar kulturborgarrådet Torun Boucher (V). Där finns lokaler för våra månadsmöten och Öppet hus och även för nya aktiviteter som vi tidigare inte kunnat erbjuda i brist på lämpliga lokaler. (Se även sid 17 i denna Drake.)

Som vanligt besöker vi även museer och utställningar och i planerna ingår en dagsutflykt till Möja, där vi hoppas kunna besöka *Skärgårdsgalleriet* som ägs av en av våra medlemmar.

På Hantverkargatan finns *Galleri Helle Knudsen*, som varje år arrangerar 6–8 utställningar. På förslag från en medlem har vi tänkt ett besök där. I



samband med besöket kan vi få en visning eller kanske gå på en vernissage. Här har vi ännu inte kommit så långt men vi jobbar vidare med datum och tillgänglighet. 18 januari till 8 mars visas en separatutställning med uppmärksammade *Britta Marakatt-Labba: Underjordens eko*. Den vill undersöka hur människans ingripande i naturen påverkar både jorden och de liv som är beroende av den.

Vi planerar vidare och återkommer med ett program för februari–april i nr 1 av Draken, som utkommer i vecka 5 2025. Vår lunchen äger rum i maj och kommer att annonseras i Draken i god tid.

Om jullunchen den 4/12 på LUX blir lyckad kanske vi återigen har vårlunchen där.

Håll också utkik efter ny information i er e-post eller via Drakens hemsida: spfdraken.se.

Vi ser fram emot att träffa er på våra besök och utflykter på det nya året 2025!

**Programgruppen gm
Inger Larsson**

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 kalendariet på vår hemsida: **www.spfdraken.se**.



Socialmedicinska arbetsgruppen

Lokalerna, lokalerna...

Lokalfrågan fortsätter att vara en prioriteringsfråga för Kungsholmens föreningsliv. Tyvärr är äldreförvaltningens lokaler i Nya Serafen nu ett avslutat kapitel för seniorföreningar på Kungsholmen.

När det gäller det kommande året 2025 har SPF Draken förhandlingar med Kungsholmens föreningsråds kulturhus, Vesterimalms församling samt Alviks kulturhus. Vår styrelseledamot *Elisabeth Ryde* håller i detta.

Inför 2025 planerar vi dessa föreläsningar:

1. En ny forskarföreläsning om *sömnens betydelse*;
2. *Vårdcentralläkare* berättar om sitt arbete och vi ställer frågor för diskussion.

Ytterligare tankar om andra föreläsningar övervägs!

Medicinsk yoga: Fem pass fram till jul, start 14 november kl 11 sedan vidare torsdagar. Enkla yogarörelser (på stol) som kombineras med medveten andning. Man kommer djupt

i övningarna trots att man inte ligger på en madrass. Inget ombyte, men mjuka kläder. För info och anmälan: maria@livsstilsforum.se. Mer information finns att läsa i *Senioren* nr 8, sid 60-61.

Vi vill också påminna om föreläsningen den 20 november kl 14.00 om *bedrägerier* med trygghetssamordnaren *Moa Swalling*. Se vidare SPF Drakens webbplats under "Inbjudan till föreläsningar"!

Den 26 november kl 10.00 får vi höra ett intressant Forskarsamtal om "*Vad kan vara ett tecken på att hjärtat och blodkärlen inte mår bra?*" Vad kan medicinska forskare bidra med för att färre individer skall få hjärtproblem? Vad kan man göra själv som enskild individ? SSMF:s kommunikatör *Anna-Karin Andersson* leder ett samtal med den forskande läkaren *Bahira Shahim*.

Lokal för båda föreläsningarna: Bolindersalen, Nya Serafen, Bolindersplan 1.

Hjärtligt välkomna!
Socialmedicinska arbets-
gruppen/Birgitta Borg



**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

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 **Kerstin Levisohn**, telefon 076 103 91 99.

Aktiviteter – tider – platser – anmälan

Activage och SPF Drakens Kungsholmen samarbete är i full gång. Drakens medlemmar har rabatt. För närmare information om priser, tider samt deras träningsformer ring 08 684244 23 eller se www.activagecenter.com. Adress Scheelegatan 28.

Akvarellmålningen har kommit i gång igen. En grupp som träffas en gång i månaden onsdagar 10.30-12.30. Det är ingen kurs men vi hjälper så klart varandra. Du behöver inte ha några förkunskaper utan ta med ett akvarellblock, färger och penslar. Intresserad! Kontakta Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99.

Bordtennisen ligger för närvarande nere på grund av lokalbrist. Ny lokal söks för fullt. För närmare information kontakta Sten Luther Eriksson 073 084 79 26.

Boule spelas både inomhus och utomhus. Utomhus så länge vädret tillåter på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden: måndagar 10.00-12.30, onsdagar 10.00-12.30, fredagar 14.30-16.00. Inomhus onsdagar 14.00-16.00 i Prins Bertils boulehall på Djurgården. Har du frågor och funderingar kontakta Marie Pierre Labadie 073 264 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) Plats S:t Göransgatan 44. Kostnad 35 kr/serie. Ingen föranmälan behövs. Vi gör ett uppehåll mellan 10 dec och 14 januari. 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 på Stora Essingen ligger för tillfället nere men 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/Tvårbana 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 Höstens kurser beräknas sluta 2 dec. Vårens kurser är under planering. Alla frågor och funderingar ang tid, plats, kostnad kursernas utformning med mera besvaras av Eva Edlund 070 474 20 32 eller via e-post edlund54@gmail.com Mer information kommer i nästa nr av Draken och finns också på hemsidan så fort planeringen är klar.

Minigolfen återupptas när minigolfbanan i Kristineberg öppnar. Kontaktperson Ina Silén Johansson som 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 vandrigen! Eftersom vi ibland åker kollektivt ta med lämpligt betalningsmedel. Samling innanför dörrarna på Fridhemsplans T-bana uppgång Drottningholmsvägen. Ingen föranmälan behövs. Frågor om Tjejlunken besvaras av Marie Pierre Labadie 073 264 56 16, Vivianne Eriksson 070 422 05 85 eller Cristina Santos 076 863 15 59.

Yoga (medicinsk): fem yogapass. Datum 14 nov, 21 nov, 28 nov, 5 dec och 12 dec Tid torsdagar 11.00-12.00 Plats Gripenhielska rummet, Nya Serafen, Bolindersplan 1. Kostnad 550 kr för fem yogapass. Anmälan och förfrågningar besvaras av Maria Lindelöf, maria@livsstilsforum.se Mer information finns på Drakens hemsida



Stabila Drakenveteraner

”Det gamla såta paret” – om några förtjänar det epitetet i vår Draken-Kungsholmenkrets så är det väl Kalle och Birgitta Borg? Möt dem på hemmaplan i denna intervju!

Jag möts av framdukat lunchkaffe med äppelkaka i Borgarnas vardagsrum på Stagneliusvägen i Fredhäll. Vi ska göra ett dubbelporträtt med förra styrelseordföranden och nuvarande sammankallande för Socialmedicinska arbetsgruppen (Birgitta) och SPF-avdelningens Mr Allt-i-allo: kalfaktor, limericksnickrare, valberedningsledamoten, mm, mm (Kalle).

Ett stabilt, terränggående team som premiärträffades i en nöjeslokal på Surbrunnsgatan hösten 1961, han hade varit på Stadion och kollat på friidrott, hon var ute med kompisarna, telefonnummer utväxlades, kontakter togs

i ömsesidig nyfikenhet. Det var samma år som Berlinmuren byggdes, den revs 1989. Kalle o Birgitta ingick äktenskap 1963, det står fortfarande intakt! Tätt inpå blev fästfolket barnfamilj, numera är sönerna mogna män, Thomas 61 och Peter 59. Familjen betyder mycket för Kalle o Birgitta, barnbarn gläder, som alla mor- och farföräldrar vet.

Birgittas föräldrar var egna företagare i skobranschen (de reste och sålde en gros till butiker) men mamman hade en bakgrund som sjuksköterska. Hemmet låg i Enköping (”Lika tråkigt som ryktet säger” enligt Birgitta) men när hon var 14 flyttade de till Stockholm och hon sattes i flickskola (”Inte kul alls”). Sen, efter att ha bättrat på matte- och fysikbetygen, blev det sjuksköterskeskola för hela slanten (”Det var där mitt drömjobb fanns”). Hon gick en lärarutbildning i skrået på Röda Korset och diversifierade sig på olika vis: vak på S:t

Görans sjukhus, utbildning av museipersonal så att de kunde ge akuthjälp åt besökare som överväldigats av en målning.

Och sen blev det mer av samma: lärare för sjuksköterskor på Stadshagsskolan, socialmedicin, hälso- och sjukvårdsadministration på Universitetet ("Plus pedagogik!") och Hej och hå! som hon ofta utbrister. Om något saknades i bilden så var det sannerligen inte energi.

Birgitta har länge plågats av psoriasis. Det vill man inte ha. Det tyckte hon också, och gav sig i kast med åkomman på 80-talet genom att ta anställning som vårdutvecklare i Psoriasisförbundets regi. Det innebar mycket resande i landet, förhandlingar och annat. (Sverige har ca 300 000 drabbade.)

Sedan sadlade hon om igen, och fram till 1992 finner vi Birgitta i försvarsposition, dvs hon jobbar för Blå Stjärnan som ingår i totalförsvaret: livsmedelsförsörjning, djurvård, sånt. Men det var en parentes. Hon startade eget företag, Vårdslussen Rehab med uppdrag via Försäkringskassan och privata företag och drev detta t o m år 2010. 1990 kom politiken in i bilden.

Kalle var anställd som montör i televerket på 60-talet. Via studier klev han uppåt och blev något så fint som "institutsingenjör" från SSTA, Stockholms stads tekniska aftonskola. Öh, undrar ni som inte vet, men den som googlar finner lätt: *Tillkom 1939 efter stadsfullmäktigebeslut. 1966 namnändring till Tekniska aftonskolan. Teknisk utbildning kvällstid för arbetande - ett slags "komvux" Stängde 1973.*

Kalles inriktning var elektronik: 6:30 på morgnarna tog han T-banan vid Kristineberg och gav sig ut och satte ihop telestationer med andra televerkare. På kvällarna: SSTA. Resultat: han blev försäljningsingenjör, krängde elkomponenter åt en av de större leverantörerna, Gösta Bäckström, kanske mest förknippade med rörbestyckade förstärkare och radioapparater.

(Företaget startades 1930 och gick till himlen i och med försäljningen till Ericsson kring 1990 – dit Kalle följde med).

Kalles karriär sammanföll ju med en revolutionerande utveckling på telesidan. Transist-

orn (1948) hade redan gjort sitt segertåg när han klev in i branschen, men den ännu större förändringen var klivet från mekaniska komponenter till digitala, dataåldern kallad. Den krävde ju halvledare av alla upptänkliga format, integrerade kretsar (det du och jag kallar chips) och miniatyrisering – Motorola, Texas Instruments... ni känner igen namnen.

Måste ju ha varit en fascinerande epok för en gammal televerkare, en "resa" för sådana som Kalle – som dessutom jobbreste mycket rent geografiskt. 2002 tog han ut en avtalspension från Ericsson och året därefter skrev han in sig som SPF-medlem, Birgitta några år senare.

Herrskapet Borgs SPF-karriär tog alltså sin början i millenniets begynnelse. På inrådan av den legendariske Felix Eriksson, ordförande under det första decenniet i det som då hette SPF S:t Göran Kungsholmen, tog Birgitta plats i styrelsen. Det var en slitstark rekrytering, hon ärvde ordförandeklubban efter Felix 2010 och behöll den i tolv år.

På kuppen fick föreningens distriktsstyrelse nyttja hennes kompetens i två år, och inte nog med det, i förbundsstyrelsen var hon ledamot i sex!

Nu är det framför allt lokalfrågan som engagerar. "Grrrr" säger båda, "att det ska vara så svårt för kommunen att ordna till utrymmen för oss att träffas i".



**Text och foto:
Bengt Magnusson**



Lotta Bromé.



Erik Linder & Company.



Eva Kardell.



Daniel Forsman.

Livsglädje – leva här och nu!

Carpe diem! Vi har hört det förut och det är alltid aktuellt att komma ihåg. Så att vi tar tillvara den tid vi har, på det bästa sättet, som just du eller jag vill och kan.

Det var också rubriken på den årliga senior-dagen på Kungsholmen. Tre pensionärsföreningar, SPF Draken, SPF S:t Erik och PRO Kungsholmen, bjöd in stadsdelens alla pensionärer till en dag för att träffas, trivas och lyssna på spännande medverkande.

Eva Kardell, ledamot i KPR Tyresö, berättade inspirerat om ett projekt: *Attityd 65 Plus*. Det belyser ämnet ålderism och den generella attityden till äldre i vårt samhälle. Exempel på ålderism kan t ex vara: man är inte lika anställningsbar efter en viss ålder, äldre människor kan ses som mindre anpassningsbara, äldre får inte banklån, äldre har svårare att ”komma

åt” och delta i samhällsdebatten. Ålderism kan även ta sig uttryck i hur vi behandlas, när någon annan bestämmer om vår omsorg utan att ta hänsyn till våra egna önskemål.

Vi kan alla bemöta den trista ålderismen genom att bl a påminna om devisen ”70 är det nya 50” och att vi både kan och vill även efter 65. Undertecknad, 80 år, instämmer till fullo!

Näste talare var **Daniel Forsman**, stadsbibliotekarie. Han betonar att bibliotekslagen (ja, det finns en sådan) är tydlig med att bibliotek ska vara *tillgängliga för alla*, vara folkbibliotek. Undertecknad minns min hemorts folkbibliotek, där en av folkskollärarna härskade och inspirerade till läsning.

Biblioteken ska vara platser för möten mellan människor i det fysiska rummet. På flera av stadens bibliotek kan man delta i aktiviteter, låna böcker och tidskrifter för alla åldrar och på olika språk. På hyllorna i Stockholm finns ca 1,8 miljoner böcker.



påminde oss om att vi alla har ”en liten tid i tidernas tid”. Så låt oss ta hand om den!

Vi åt god macka med kaffe till ackompanjering av **Emil Grönvall** med gitarr. Under tiden såldes lotter med fina vinster skänkta av bl a Viking Line och Ica.

Som ett glatt fyrverkeri avslutades sedan dagen till musik av Erik Linder & Company (d v s Emil Grönvall). De sprudlade av gott humör och musikalitet. Undertecknad fick höra sin favorit: *It's a wonderful world*.

Dagen avslutades, förstås, med lottdragning och några lyckliga kunde gå hem med resor, fruktkorgar eller chokladaskar. Vi kunde alla glädja oss åt att lottpengarna, 1 000 kronor, skänks till UNHCR – till välbehövlig hjälp i en sårig värld.

Dagen gav skratt, tankar och glädje! Vi hoppas träffa Kungsholmens seniorer igen nästa år!

**Text: Birgitta Thulin,
v ordf SPF Draken
Foto: Stig Larsson**

Bibliotek finns även på sjukhus, äldreboenden, häkten och skolor. Daniel betonar att utlåningen av böcker inte minskar men att biblioteken måste vara öppna för utveckling av olika medier och de krav som kommer med den digitala utvecklingen.

Vår tredje gäst var **Lotta Bromé**, journalist och radiopratare. De flesta av oss känner hennes röst från olika radiokanaler f n Mix Megapol, så det var spännande att träffa henne ”på riktigt”. Hon delade med sig av sin resa från en mycket ung tjej, som låtsades göra radiointervjuer, till den vuxna Lotta som enligt egen utsago ”kan göra vad som helst med en mick i handen”.

Många visdomsord fick vi med oss. Alla frågor är viktiga, stora och små. Man ska inte vara rädd för livet, det förminskar oss. Att vara ständigt nyfiken är en styrka. Med stigande ålder kan man upptäcka att man inte ångrar det man gjort utan det man aldrig gjorde. Lotta

Boka tid hos våra gynekologer

Läkarvillan S:t Görans sjukhus 08-120 755 00
cevitacare.se **Remissfritt**
Vanlig patientavgift och frikort gäller

Cevita CARE **GynStockholm**

PÅ UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING



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 4-5 resp 7.

AW på Pellegrini



En gång i månaden avslutar vi veckan med After work tillsammans på Pellegrini, Fleminggatan 95. Nästa gång kl 16.00 den 29 november. Ingen föranmälan behövs.

För mer information: **Kerstin Levisohn**: kerstin.levisohn@gmail.com; 076-103 91 99.



Ballbreaker

Vi äter god lunch till humana priser. Möjlighet finns att prova på bowling, shuffleboard och en golfsimulator. Kanske hitta en ny hobby. Tid: kl 13.00, dagar: 25/11 och fortsättning under våren: 27/1, 17/2, 31/3 och 28/4. Föranmälan krävs.

För anmälan och mer information: **Marie-Pierre Labadie**: Mp4u2@hotmail.com; 0732-645 616.



Pubnytt

Vår nya lokal heter Gnarly Burger och ligger på Fridhemsplan 13 ner mot Norr Mälarstrand från Fridhemsplan. Kolla upp på: www.thefork.se.

Tider (vi startar alltid kl 15): tisdagen den 3/12 och sedan fortsätter vi samma veckodag den 4 februari, 4 mars, 1 april, 6 maj, 3 juni. Sedan blir det sommarlov!

Ingen anmälan behövs. Väl mött, hälsar **Kalle Borg**.

Den 3 september hittade många av Drakens medlemmar till smygpremiär på Gnarly Burger. Alla verkade mycket nöjda. Perfekt service av den mycket trevliga personalen, hälsar Leif Kaul.



Bokcirklar

Läs, träffas och diskutera. Är du intresserad? Kontakta **Frederika Herland** via sms till 0703-312 849 för mer information.

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, 070-263 47 06.



Välkomna att vara med oss!
SPF Draken Kungsholmen

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**

Livslångt slit för smulor

Det är något som är allvarligt fel när inte ens de som jobbat och slitit i 40 eller 50 års tid lyckas skrapa ihop tillräckligt mycket i allmän pension för att klara sig. Två pensionärsorganisationer protesterar.

Mellan 13 500 och 14 000 kronor i plånboken varje månad. Tycker du att det låter lite för att kunna klara sig? Det är den genomsnittliga allmänna pensionen efter skatt per månad, säger SPF:s **Eva Eriksson** och SKPF:s **Liza di Paolo-Sandberg**.

När vi har frågat våra medlemmar över hela landet så svarar så många som sju av tio att de inte klarar sig på enbart allmän pension. Detta trots att allmän pension är tänkt att vara den trygga grundbulten i den totala pensionen. Så är det inte längre.

I stället har den tjänstepension som från början skulle vara en guldkant ovanpå allmän pension

förvandlats till en absolut nödvändighet för väldigt många äldre – tvärtemot hur det var tänkt.

Även bland de som arbetat i 40 år är det sju av tio som svarar nej, vi klarar oss inte på bara allmän pension. Bland de som arbetat i omkring 50 år är andelen som svarar nej 66 procent.

Våra medlemmars budskap är tydligt: Det är något som är allvarligt fel när inte ens de som jobbat och slitit i 40 eller 50 års tid lyckas skrapa ihop tillräckligt mycket i allmän pension för att klara sig. Den allmänna pensionen sviker, det lönar sig inte att ha arbetat ihop sin pension. Förändringar krävs.

Men det finns inga genvägar för att komma till rätta till med denna problematik – varken skattelättnader, höjt grundskydd, vackra politiska tal eller ett par års längre arbetsliv kommer att lösa problemen.

Allt börjar med en idé.

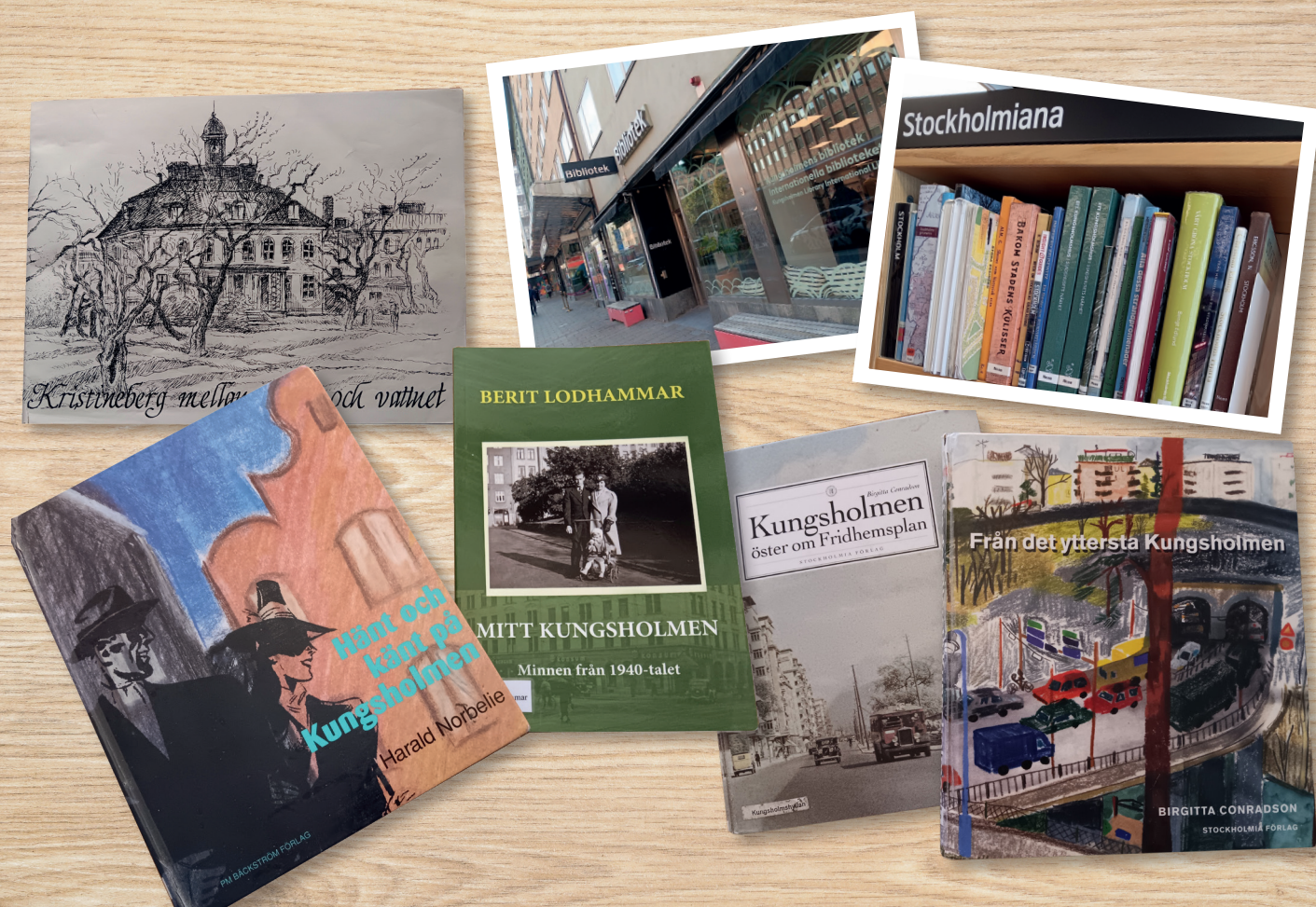
På **SSMF** värnar vi om den fria forskningen. Genom vårt stöd till kreativa forskare får vetenskapliga idéer en reell chans till förverkligande. Inte alls för egen vinning, utan för mänsklighetens. För är det något vi är övertygade om är det att; allt börjar med en idé.



Se vår film på en minut.
Skanna QR-koden eller läs
mer på ssmf.se



SVENSKA SÄLLSKAPET FÖR
MEDICINSK FORSKNING



Hembygdens guldgruva hittar du på avd Ncaa

Stadsbibliotekets filial på Sankt Eriksgatan är inte bara det s k Internationella biblioteket. Nej, där hittar du även en stor samling lokalhistoria, en rik flora av Kungsholmslitteratur!

En trappa upp från entréplanet kryssar jag mig fram mellan hyllor med böcker på språk som jag inte ens visste fanns. Men till slut hittar jag den jag söker och en lapp högst upp anger: **Stockholmiana**. Beteckning: Ncaa.

Jag letar såklart efter litteratur om vår Holme, men vad ska man börja med? Jag tittar närmare och finner tre volymer som väl får betraktas som grundläggande för studier i Kungsholms-

historia, först Per Anders Fogelströms *En bok om Kungsholmen* (Bonniers, 1965), illustrerad av Stig Claesson (Slas).

Här berättar nestorn bland stockholmsskildrare öns historia från medeltida munkkloster över hantverkarnas och sjukhusens etablering fram till en samtida farhåga: "Faran för Kungsholmen idag liksom för innerstaden i sin helhet är väl att stadsdelen blivit bara alltför central." Skrevs alltså för 60 år sen.

Fogelströms detaljkunskaper om stadens historia imponerar som alltid i denna såväl lättlästa som välskrivna volym. Ta beskrivningen av badplatsen vid "Inedalsgatans slut intill stranden --- där färjan till Sundbyberg

hade sin tilläggsplats”. Det är ju där dagens Drakenmedlemmar träffas till diverse samkväm i nr 24!

Sedan: etnologen Birgitta Conradsons tvenne böcker måste du också kika i: *Kungsholmen öster om Fridhemsplan* och *Från det yttersta Kungsholmen*, 1997 resp 2000, båda på Stockholmia förlag; den senare beskriver Rålamshov, Marieberg, Stadshagen, Fredhäll och Kristineberg men även Essingeöarna, historiskt och i nutid (”nu” alltså ett kvarts sekel bort).

Båda volymerna är sprängfyllda med historiska detaljer och berättar om stadsdelens upp- och utbyggnad men även framtidsplaner: år 2000 var ju Hornsbergs strand vid Ulvsundsjön fortfarande säte för Jehanders Grus och Ragn-Sells – idag kantad av bostadshus med mängder av näringsställen av olika nationella slag i gatuplanet, badbryggor, glasskiosker och gröna plättar för solbad. Vilken utveckling vi har sett här!

Conradson berättar med enormt kunnande (källlitteratur och intervjupersoner listas på fyra sidor!). Fotoillustrationer och faksimil lättar upp och kompletterar texten. Nödbostäderna i Stadshagen visas upp, eleganta Norr Mälärstrandsfasader likaså. Ett fint foto visar Mariedals brygga med två säten nere vid Karlbergssjön, där jag sitter ibland och njuter av utsikten in mot stan!

Bland andra volymer: titta i Berit Lodhammars läsvärda och personliga minnen från krigsåren, dvs 1940-talet: *Mitt Kungsholmen*. Dem gav hon ut för två år sedan på eget förlag, 58 sidor med många fina foton från uppväxten, familj, vänner, skolor och biografen Metropol på Sankt Eriksgatan 45. På omslaget sitter hon i barnvagnen med mamma och pappa i Kronobergsparken, året är 1939 och Berit är tre år. Bokens sista bild är från 1946 och visar Per Albin Hanssons begravning.

Radiojournalisten Harald Norbelie gav ut flera läsvärda Kungsholmsböcker. Jag tog hem den

som heter *Hänt och känt på Kungsholmen* (1996). Bland kapitlen: Stockholms Manhattan, Mord på Norr Mälärstrand (om von Sydowtragedien), Mäster Anders, Piper, Kvinnohus och - Draken (!). Det sista naturligtvis om biografens historia mellan 1938 och 1996. Men också om Alcazar, Roxy och andra offer för 1950- och 60-talens biografdöd och TV:s segertåg.

”Kungsholmen är en pärla i Stockholm, så nära begreppet ’Stockholms själ’ man kan komma, där samspelet storstad och natur utgör spänningen, dramatiken och den innersta nerven”, heter det i bokens baksidestext. En roande exposé!

Från Stadsbyggnadskontorets utredningsgrupp kom en ”stadsdelsstudie”, *Kristineberg mellan slottet och vattnet*, 1984. Den ville ”ta fram ett praktiskt handlingsprogram för förnyelsen av Kristineberg”. 56 hushåll samtalsintervjuades, tre procent av alla i stadsdelen. Av de ca 2 000 lägenheterna var 660 halvmoderna för fyrtio år sen!

Nå, alla frågor som kan engagera boende penetreras, inkl SL:s busslinjenät, skolor, barnomsorg, butiker... Vilken tidsspegel, vilka detaljer (och vilken likhet med dagens indragna linjer 54 och 65)!

Skönlitteratur, då? Jag rekommenderar Ivan Oljelunds *Det hände på Kungsholmen* (1951) men den finns på hyllan med benämning Hc.01. Den är först ut i en självbiografisk svit om fyra delar. Mycket om arbetarrörelsens barndom, Stadshagen och familjeliv på Fleminggatan 42. (Och du: fråga bibliotekets kunniga och serviceinriktade personal om andra titlar!) Glöm inte heller Hans Lagerbergs 2014 utgivna *Alla dessa författare på Kungsholmen – Dikt och liv under 400 år*. Den fanns närmare presenterad i SeniorDraken nr 3/20. Friska upp minnet av denna lysande översikt, finns ju på Drakens webbsajt!

**Text och foto:
Bengt Magnusson**

En AI som kan läsa dina tankar!



Nyligen kunde forskare vid University of Texas kombinera artificiell intelligens (AI) med medicinsk hjärnbildningsteknik och på så sätt avläsa tankar hos patienter som inte kan kommunicera.

Tekniken har enorm potential för personer som är helt förlamade och inte kan meddela sig med omgivningen.

I studiens första steg användes en magnetkamera (så kallad fMRT) för att registrera hjärnaktiviteten hos ett antal patienter när de lyssnade på en podd. Syftet var att kartlägga hur deras aktivitetsmönster i hjärnan såg ut precis när de hörde ett specifikt innehåll.

I steg 2 exponerades samma deltagare för en ny berättelse som de inte hade hört tidigare, samtidigt som deras hjärnaktivitet ånyo mättes.

I tredje steget användes en AI-avkodare på dessa nya hjärnaktivitetsdata i syfte att återskapa de berättelser som deltagarna hade lyssnat på i steg 2 – med slående resultat!

Fet text anger exakt återgivning av hjärn-avkodaren och *kursiv text* att avkodarens tolkning är i närheten av det som sades:



Magnetkamera, s k fMRT.

VAD PATIENTEN HÖRDE I STEG 2

i didn't know whether to **scream cry** or run away instead i **said leave me alone** i don't need your help *adam disappeared* and i cleaned up alone **crying**

HUR HJÄRNAN AVKODADES AV AI

started to **scream** and **cry** and then she just *said* i told you to **leave me alone** you can't hurt me anymore i'm sorry and then he *stormed off* i thought he had left i started to **cry**

Även om det alltså blev en hel del tolkningsfel, är dessa rekonstruktioner *enbart* på grundval av aktivitetsmönster i hjärnan det närmaste som forskare hittills har kommit att verkligen läsa andra människors tankar.

Avkodningen innebär potentiella hot mot människors integritet, något som forskargruppen är ytterst medveten om. Ett robust skydd ligger dock än så länge i att AI-avkodaren måste tränas på varje patient individuellt, med personens villiga medverkan och under lång tidsperiod. Det finns alltså ingen risk för att en illvillig organisation inom en snar framtid kan läsa tankarna hos en slumpmässig person på gatan.

Även om de första framstegen inom denna AI-tillämpning används för att hjälpa funktionshindrade patienter, kommer framtida utveckling sannolikt att omfatta även konsumenttillämpningar som underhållning, samt säkerhetsmässiga och militära ändamål.

Ta exemplet – som för närvarande är helt hypotetiskt – att använda AI för att i polisförhör utläsa vad misstänkta personer tänker. Olika individer, organisationer och kulturer kommer att vara oense om var gränserna ska dras.

Äntligen ett "kulturhus"

Kungsholmens föreningsråd har under flera år lagt ner mycket arbete för att hitta lokaler till kultur- och föreningslivet. Med ekonomiskt bidrag från Stadsdelen har man nu lyckats få tag i ändamålsenliga lokaler på S:t Göransgatan 92. Därmed är vår holme inte längre den enda stadsdelen utan samlingsplats för kultur och föreningsliv.

– Nu har vi äntligen ett kulturhus! säger Gabriele Winai Ström, ordförande i rådet som består av 30–40 stödföreningar. Det finns två stora salar som blir samlingslokaler och två mindre, där den ena kan användas som kafé.

Den 22 januari inviger föreningen de nyrenoverade lokalerna på 285 kvadratmeter. Då medverkar kulturborgarrådet Torun Boucher (V).



Föreningsrådets nya lokal.
Foto: Lokalguidens webbplats.



Gabriele Winai Ström. Foto: Rotary Stockholm Kungsholmens webbplats.

– Stadsdelsförvaltningen stöder oss två år i taget med en automatisk förlängning efter två år. Det blir en trygghet för oss, säger Winai Ström till tidningen Mitt i.

Text: Bengt Magnusson



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



Klokskaper om åldrande

En ny bok som på ett fint sätt beskriver "åldrandets frihet och förluster" heter *Med livet i behåll*, skriven av Anna Kåver. Rekommenderas till studium!

Finns det en frihet, en lättnad, i att bli äldre? Ja, säger Anna Kåver, en lättnad från ett tidvis mycket betungande ansvar för andra. När vi lotsat våra egna föräldrar genom ålderdom och död, när barnen och kanske barnbarnen vuxit upp och står på egna ben, när arbetsgivaren snart inte knackar dig på axeln, då kan stegen faktiskt kännas lite lättare. Frihetskänslan kan infinna sig även när artrosen begränsar dina promenader. Äntligen har vi viljan och tålamodet att leva som vi vill!

Psykologen och psykoterapeuten Anna Kåver berättar själv om sin bok i flera tidningsartiklar. Seniorensjournalisten Ulrika Palmerantz intervju nyligen bjöd bl a på detta:

– David Bowie sa att åldras är en extraordinär process där du blir den person du egentligen alltid borde ha varit. Det ligger något i det, säger Anna. Man stillar sig, blir lite

mindre vilsen. Man vet sina preferenser och har kanske också modet att stå upp för dem.

Det handlar inte längre om positionering och att jämföra sig med andra. Nu vet man förhoppningsvis mer om vem man själv är, vad man tycker om och vad man helst ska undvika eller välja bort. Kanske också att man vågar stå för det på ett annat sätt än när man var yngre.”

Längre fram i intervjun (tack för lånet!) lyfter Kåver frihetsbegreppet:

”Det uppstår en frihet när man slutar jobba, man kan äntligen själv bestämma över sin tid och vad man vill göra med den. Men jag är inte naiv – alla känner inte frihet och lättnad.”

SvD-journalisten Agneta Lagercrantz skriver i mars: ”Hon har valt ett existentiellt och psykologiskt perspektiv och utforskar nyfiket den tid hon själv står inför. 16 essäer, eller strövtåg /---/ sammanställer både egna och vänners funderingar om att åldras. Fåfängan, existensens litet överraskande öppenhet inför det stora alltet, och så valfriheten: möjligheten att i den här tiden forma livet på sitt eget sätt.

Samtidigt – förlusterna. Vänner dör ifrån henne, begravningarna kommer tätare, barnbarnen har blivit för stora för att sitta i knät. Krämporna /---/. Och hur har tiden kunnat gå så fort?

Ja, hon kan känna vemod, ibland gränsande till sorg.

– Vemodet för mig är inte så mörkt, mer som ett energitapp. Det finns en gräns för hur mycket man orkar engagera sig och boka upp sig. Och det ska man inte anklaga sig själv för, säger Anna Kåver och tangerar sin hjärtefråga: acceptans. Att se verkligheten som den är – utan att försköna eller förfula.”

I förlagspresentationen säger författaren: ”Att min kropp redan påbörjat sin väg till återvinningen det märker jag, men mentalt känner jag inte så. Samtidigt kan självbilden bedra. Är jag någon som inte längre går att respektera? Någon som förlorat spänst och skärpa i samtalet? Och vem är jag när jag inte arbetar, frågar jag mig nu när jag är i början av nedtrappningsprocessen. Men det finns andra förluster som jag inte alls tvekar om, de som är riktigt allvarliga och tunga att bära. Familjemedlemmar, vänner och bekanta blir sjuka och dör.

– Jag är övertygad om att många med mig skruvar upp volymen på tankar om existensen i takt med åldrandet. Kring livet och döden och vad det innebär att vara människa. På valen man gjort och ansvaret som följde. Nu finns tid för att komma nära oss själva med lite mer erfarna ögon.” Så sant som det var sagt!

Kåvers tidigare böcker (hon debuterade 2002) har genomgående fått bra recensioner.

Vad tycker jag själv? Jo, lätt att instämma i lovorden men kanske kunde Kåver ha varit lite mer återhållsam med egna tyckanden? Bra utläggningar om existentialismen och Kierkegaard – plus! Gillar Beatles och Bach – plus. Behändigt utformade kapitel, 16 ”strövtåg” i nån slags ”logisk” följd, vardera tio sidor eller så, avrundade med ”Eftertankar” – plus!

Men det blir tre grr, hon trycker på knappar som irriterar mig:

Hon torgför banala observationer om klimatfrågan och de oförsonliga krig som rasar i världen, grr.

Den numera obligatoriska (i grund och botten splittrande) feministiska agendan åkallas, t ex lyfter hon Fogelstadgruppen (kallade ”frihetsgudinnor”) till skyarna, grr.

Tjock rökelse tänds kring överskattade författarskap som Bodil Malmströms och Kerstin Ekmans, grr.

De ondskefulla ledarna borde skämmas, tycker Kåver: ”Skammens funktion är ju att hålla oss på den humanistiska och respektfulla mattan. Där befinner de sig sällan.” Sen när blev skambegreppet relevant i terrorbalansernas och religionsfanatikers åskådningsvärld?

”Mina värderingar har inte förändrats, det är världen som har gjort det. Jag hoppas och tror att nya röster ska höjas.” Lite tråkigt att ta del av denna på livshösten imploderade ansvarskänsla. Kom igen!

Text: Bengt Magnusson

Foto: Stewen Quigley



Anna Kåver:
Med livet i
behåll. Natur
& Kultur 2024.
Pris i nätbok-
handel: ca
230 kr.

Anna Kåver

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi och handledare. Har länge arbetat med kognitiv beteendeterapi, KBT, och bedrivit behandlingsforskning och metodutveckling vid KI samt vid Akademiska sjukhuset i Uppsala.

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
Birgitta Thulin, v. ordförande	070-999 94 03	gittanthulin@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
Kerstin Levisohn, fritidsaktiviteter	076-103 91 99	kerstin.levisohn@gmail.com
Cristina Santos	076-863 15 59	ccristinaa@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
Marie Pierre Labadie 0732-645 616
Mp4u2@hotmail.com
Christer Lövsblad 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
balhthn@gmail.com
Lou-Lou Hoekstra-Skoog 073-589 35 45
lou-lou@live.se

Pensionärsrådet, SPR

Ordinarie

Anders Lidbeck, ordförande 070-537 08 84
Birgitta Dangården 070-292 51 73
Björn Sundström 070-670 04 08

Ersättare

Birgitta Thulin 070-999 94 03
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

Kerstin Levisohn, samordnare 076-103 91 99

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 Lövsblad 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

Medlemssida

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

SPF
SENIORERNA

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 310 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.

Gruppörsäkringar

- Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppörsäkring. 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.

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

14-dagarsresa med reseledare, endast 27.985:- (inkl er rabatt) med möjlighet till förlängning med 6 eller 12 dagar.

Avresedatum
2024: 17/12 – en 17-dagars jul- och nyårsresa.
2025: 9/1, 20/1, 1/2, 13/2, 26/2 och 9/3.

Priser 14-dagarsresa
Endast 27.985:- (inkl er rabatt) + miljöskatt med flyg från Sverige
Enkelrumstillägg fr 3.180:-
Pris för jul-och nyårsresan, se hemsidan.

Förlängning av resor i Mae Phim med 6 eller 12 dagar för endast 4.900:- resp. 9.400:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middagar + merkostnad till flygbolaget.

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

 **CK:s Resor**
Christer Kullberg

www.cksresor.se



Badparadiset Mae Phim

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

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflykter och god mat.

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

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folkotomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång.

Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semester här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

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

SPECIAL 2
BOULE-TÄVLINGAR
I THAILAND
20/1-25

SPECIAL 1
BRIDGE OCH YOGA
- ÄVEN FÖR NYBÖRJARE
9/1 och 26/2-25

LONG STAY
upp till 54 dagar
Läs mer på
www.cksresor.se



Aktiviteter på våra resor:

- Chi gong /jympa varannan morgon
- Bridge och Yoga för både nybörjare och för de som redan spelar alt. tränar 9/1 och 26/2-25
- Bouletävlingar 20/1-25

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess eller Grand Blue (mot tillägg)
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christer och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all drinks under måltider, massage och utfärder.

Anmälan per Epost: christer@cksresor.se OBS! Begränsat antal platser på varje resa.

SPF Drakens resor 2025

Thailand - Mae Phim Januari - Februari 2025

Arrangör: CK:s resor

Säsongen 025 är den 17:e säsongen för våra Mae Phim resor. 14-dagars resor - nästan All inclusive - till Thailands genuina Pärla, Mae Phim.

Special på resorna 9/1 och 26/2-25
Bridge för nybörjare resp. för de som redan spelar.

Special på resan 20/1-25
Boule under ledning (prel.) av en bouleentusiast

Pris per person: Del i dubbelrum 27.985: -

Tillägg enkelrumstillägg +3.180: -

Läs mer om detta i CK:s Resors annons i Drakens tidning och beställ detaljerat programblad från oss i Draken.



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.

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 12.20 avgår bussen till Färjkajen i Västerås där M/S Havsören väntar kl 13 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 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

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 oss

Reseombud i SPF Draken:

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

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



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!



FIRA JUL HOS OSS

Som senior får du 5 % rabatt* på ditt köp hos oss tisdagar eller onsdagar

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



Välkommen önskar
Fredrik och Stefan
med personal!



ÖPPET ALLA DAGAR

7-22

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



LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD

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