



DRAKEN



Özz på seniordagen sid 10

Den 1 januari 2026 går SPF Draken och SPF Sankt Erik samman till en förening: SPF Seniorerna Kungsholmen. Årsmöte äger rum tisdagen 24 februari 2026 kl 14.00 i Bolinderssalen, Bolindersplan 1.

Kallelse kommer att gå ut med e-post 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



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

På väg mot en gemensam Kungsholmenförening!

Detta nummer av SeniorDraken går ut till alla SPF Seniorernas medlemmar på Kungsholmen. Jag hoppas att ni får glädje av den.

SPF Drakens verksamhet under 2025 går nu mot sitt slut. Som vanligt kan vi se tillbaka på många skiftande och populära aktiviteter och vi har kunnat genomföra det mesta som planerats.

Förutom vår egen verksamhet har vi i oktober tillsammans med SPF S:t Erik och PRO Kungsholmen genomfört Seniordagen Kungsholmen, som blev mycket lyckad. Alla inslag blev uppskattade, men priset tog Özz Nûjen. Stunden med honom framkallade skratt nästan oavbrutet. Sorgligt var det dock att behöva neka en del hågade besökare inträde. Brandskyddsbestämmelser tvingade oss att sätta en gräns för hur många som kunde släppas in och strax efter klockan 10 var vi därför tvungna att låsa dörrarna.

Nu återstår den traditionella jullunchen i början av december, innan alla börjar sina julförberedelser.

Ett nytt verksamhetsår väntar så småningom och med det en utveckling av både föreningen och verksamheten. I och med att SPF S:t Eriks medlemmar nu blir våra medlemmar, påverkar det utbudet av aktiviteter. Till exempel blir bioklubb, fler vandringar och fler luncher välkomna tillskott. Som vanligt hoppas vi också att få ytterligare önskemål och många idéer från er alla. Eftersom vårt utbud av aktiviteter är beroende också av våra medlemmars intresse att engagera sig i dem, ser vi gärna att de av er som kan tänka sig ansvara för någon del slår en signal till oss.



Hittills planerade aktiviteter under våren finner du längre fram i tidningen. Fler kommer.

I hemsidans kalendarium kommer de också finnas listade. Ni som har angivit era epostadresser kommer dessutom att få informationen den vägen.

Snart infaller första advent! Jag önskar er alla en fin december, en riktigt

God Jul och, så småningom, ett Gott nytt år! Nästa år heter vi alltså SPF Seniorerna Kungsholmen!

Nini Engstrand
Ordförande i SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen

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 2026

utkommer tidigast i

vecka 9. Sista manus- och annonsdatum:

9 februari

Program december 2025

Drakens programgrupp upphör att verka i och med utgången av året. En ny programgrupp presenteras i samband med årsmötet den 24 februari. Här är anledningen:

Med anledning av att Draken och St Erik går samman efter nyår så blir det av naturliga skäl lite konsekvenser för föreningens verksamheter. Till exempel kommer antalet aktiviteter vara färre än vi är vana vid under det första kvartalet 2026.

Ge oss bara lite tid, så kommer nyheter framöver att presenteras! Håll utkik i din epostbox! Men glöm för all del inte alla de friluftaktiviteter som alltid pågår och de olika träffar som finns på sidan 9 under vinjetten ”Träffas och trivas”, exempelvis pubträffarna och luncherna.

Sista påminnelsen från Drakens Programgrupp kommer här:

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 anmälningssdag var måndagen den 17 november.**

(Eventuellt återbud till spfdrakenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 070-525 07 79.)



Så här livat var det på förra årets Luxjullunch! Foto: BM.

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**.



Vi-känsla.

Många äldre vill bo kvar hemma så länge de kan. Därför stöttar vi dig i dina vardagsbestyr så att du kan känna dig trygg. Men det är också viktigt att få träffa andra och ha roligt. Hos oss får du tillgång till gemensamma aktiviteter, där du väljer det som ger just din vardag mening. Inga konstigheter egentligen. Det är bara så – som det borde vara.

Vi berättar gärna mer om vår idéburna hemtjänst. Ring oss på 08-714 60 23 eller besök erstadiakoni.se/hemtjanst

**ERSTA DIAKONI ÄR EN IDÉBUREN AKTÖR
SOM ÅTERINVESTERAR VINSTEN I VERKSAMHETEN.**



ERSTA
HEMTJÄNST

Fritidsaktiviteter

Hej alla! Hjärtligt välkomna att delta i våra aktiviteter. All info finns på föreningens hemsida och i kalendariet.

Vi som är samordnare för SPF Drakens Fritidsaktiviteter är **Marie Pierre Labadie**, tel 0732-64 56 16, och **Eva Gunnarsson**, tel 0704-28 79 01.

Aktiviteter – tider – platser – anmälan

Activage Kungsholmen

SPF Draken och SPF S:t Erik har tecknat ett gemensamt samarbetsavtal från 1 januari 2026 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 i princip året runt:
måndagar 10.00-12.30
onsdagar 10.00-12.30
fredagar 14.30-16.00
Inomhus onsdagar e.m. på Boulebar Liljeholmen från januari 2026. Mer info kommer. 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. Mer info om startdatum 2026 kommer. 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

Tvårbana på tider med begränsad trängsel och avslutar med fika på något trevligt ställe. Samling vid Fridhemsplans T-banestation hörnan Drottningholmsvägen/Fridhemsplanen. 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

Minigolfen återupptas i maj/juni 2026 när mini-golfbanan i Kristineberg öppnar.
Kontaktpersoner: Ina Silén Johansson nås via sms 070 714 79 36 och Lena Östergren 070-328 48 38.

Schack för nybörjare

Plats: Kungsholmens Kulturhus, Sankt Göransgatan 92
Tid: fredagar 14:15-15:45, datum 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 20/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4. Kostnad: 950 kronor/person. Anmälan/frågor: Niclas Hedin, tel 073 345 16 54, niclas.hedin@gmail.com.

Tjejlunk fredagar kl. 10.00. Vi vandrar drygt 1 timme beroende på väder och vind och avslutar med fika på något trevligt ställe. Samling innanför dörrarna på Fridhemsplans T-baneuppgång, Drottningholmsvägen. Ta med SL kort. 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 våren 2026 fortsätter. Vi vandrar ca 10 km under 3-4 timmar och rastar för att inta vår medhavs matsäck. Tider och platser kommer att annonseras i början av 2026.

Yoga (medicinsk) – enkla övningar på stol

Tid: Onsdagar kl 11.15 – 12.15
Lokal, Kungsholmens Kulturhus S:t Göransgatan 92
Kostnad för sex yogapass: 720 kr.
Swish: 0701-494241 eller Bankgiro: 112-5756
För frågor och anmälan, kontakta Maria Lindelöf, maria@livsstilsforum.se.

Två blir en: SPF Seniorerna Kungsholmen

Oj, vad det har jobbat i styrelser och valberedningar! Revisorer och verksamhetsansvariga har engagerats, allt måste klaffa när två självständiga SPF-föreningar nu ska gå samman till en: SPF Seniorerna Kungsholmen.

En *Processgrupp* har under året arbetat för ett smidigt samgående: från Draken är det ordförande *Nini Engstrand*, medlemssekreterare *Elisabeth Ryde* och kommunikatören *Birgitta Thulin*; S:t Erik ställde upp med *Magnus Ripa* och *Karin Schiöld*, ordförande resp sekreterare. De viktiga kassörerna, *Thorvald Ehn* respektive *Margit Brattberg*, har utövat kollen på hur ekonomierna ska föras ihop och att en ny budget för 2026 tas fram.

Valberedningarnas ledamöter har samarbetat för att ta fram ett förslag till ny ”gemensam” styrelse.

Ansvariga för föreningarnas rika programverksamheter arbetar stenhårt med att ta fram ett utbud som ska gälla fr o m 1 januari 2026.

Årsmöte för 2025/26 hålls den 24 februari. Det kommer att bestå av två delar: först avslutas verksamhetsåret 2025 i båda föreningarna. Därpå ser vi framåt med val av ny styrelse, godkännande av verksamhetsplan och budget för 2026.

SPF Seniorerna Kungsholmen kommer att fortsätta att förvalta det goda arbete som görs av våra medlemmar – för våra medlemmar.

I vår verksamhet ska det finnas något för alla medlemmar, vare sig man är 65 eller 90 år. Vi eftersträvar bredd och tilltalande variation; den syftar till att förebygga ohälsa och ofrivillig ensamhet, aktivera seniorer och skapa gemenskap.

Vi för också fram aktuella seniora frågor i samhälle och stadsdel. Ett aktivt liv, både vad gäller fysiska aktiviteter, kulturella upplevel-



Karin Schiöld och Magnus Ripa, sekreterare resp ordförande i SPF S:t Eriks styrelse. Foto: BM.

ser och engagemang i samhällsfrågor tillsammans med andra är viktigt! Vi seniorer har mycken kunskap och erfarenhet att dela och att dela med oss av.

Vi kommer bl a att erbjuda tillfällen att mötas: månadsträffar, luncher, pubbesök, föreläsningar och seminarier med expertis liksom museibesök, biobesök, bridge och bokcirklar.

Vill man röra på sig erbjuds promenader, längre vandringar och medicinsk yoga. Boule, bowling och bangolf inte att förglömma. Föreningen kommer även fortsättningsvis att vara aktiv i SPR – Stadsdelens Pensionärsråd, där vi diskuterar och ger råd till stadsdelsförvaltning och stadsdelsnämnd i frågor som rör Kungsholmens pensionärer. Vi finns också med i KPR – Kommunens Pensionärsråd för att diskutera mer övergripande frågor för seniorer i staden. Program presenteras alltid i tidningen *Draken* och på webbsidan.

Båda föreningarnas styrelser ser fram emot ett gemensamt och spännande nytt verksamhetsår 2026 i *SPF Seniorerna Kungsholmen*.

Vårt mål är att seniorer som bor på våra vackra öar (Kungsholmen + Essingeöarna) ska ha en rik och trygg vardag, känna sig sedda och behövda. Välkomna och var med på färden!

**Vid tangentbordet:
Birgitta Thulin**

Följ med på vår resa mot Nya Coop Kristineberg!

Visste du att Coop Kristineberg har nya handlare från 1 oktober? Vi som tagit över heter Martin och Mattias och vi är jättegglade över att få möjligheten att driva Coop Kristineberg. Vårt mål är att skapa den matmarknad som Kristineberg verkligen förtjänar.

Resan mot Nya Coop Kristineberg har precis börjat och vi hoppas att du vill vara med!



Det kommer bli en del ombyggnader under det närmaste året och sortimentet kommer både förändras och utvecklas. Vi är tacksamma för ditt tålamod och hoppas att du kommer känna dig nöjd med förändringarna.

Har du några önskemål eller förslag lyssnar vi gärna.

Vi ses i butiken!

PS: Det är samma adress och öppettider som vanligt.

coop *Kristineberg*

En del av ditt Kristineberg



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 After-workträffarna återkommer 2026! På Pellegrini, Fleminggatan 95, har vi bokat följande fredagar: Fredag 23/1, 27/2, 23/3, 20/4. OBS tiden: kl. 17.00! Max 40 platser. Ingen föränmälan. För mer info: **Marie Pierre Labadie**, mp4u2@hotmail.com, 0732-64 56 16.

Ballbreaker

Lunch kl. 13.00, aktivitet kl. 14.00. Vi återkommer med mer info om startdatum för 2026 All info kommer att finnas på föreningens hemsida och i kalendarium.

Bokcirklar

Läsecinklarna rullar på, och det finns intresserade till ytterligare en bokcirkel i vinter. 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.

Pubnytt

Ny publokal: 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/ Nästa datum är tisdagen 2 december. För det nya året gäller: 3 februari, 3 mars, 7 april, 5 maj och 2 juni. Öppnar kl 15:00. Ej föränmälan. Välkomna hälsar **Kalle B** och **Leif K**.

Schack

Schack är ett tusenårigt brädspel mellan två spelare där varje spelare förfogar över varsin armé av pjäser. Genom att tänka logiskt och använda strategi och taktik

försöker man besegra sin motståndare genom att sätta schackmatt. I denna introduktionskurs över tio tillfällen, som riktar sig specifikt till vuxna och äldre, går vi igenom grunderna. Vi lär oss hur pjäserna flyttas, hur man sätter matt och hur taktik och strategi fungerar i schack. Teoretisk undervisning blandas med spel och praktiska övningar. Lärare: **Niclas Hedin**, som har spelat schack i 50 år och är sekreterare i Wasa Schackklubb. Se tider mm på sid 6!

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 inte! 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, och/eller e-posta till **aldredirekt@stockholm.se**





Seniordag med många skratt

Özz blev varmt avtackad av Roger Andersson, PRO Kungsholmen.

Özz Nûjen, underhållaren och ståuppkomikern, dompterade sin publik med gapskrattgymnastik när PRO och SPF arrangerade sin gemensamma och årliga Seniordag den 8 oktober.

Kika på omslaget till den här Draken så fattar du vad jag menar. Och den bilden tog jag *efter* Özz framträdande! Hans underhållande drift med – i huvudsak – svårigheterna (ofta dråpliga!) att som invandrare från en totalt olik kultur (i hans fall den kurdiska och för mer än fyrtio år sen) fick skrattmuskeln att skaka vilt. Jag tänkte, kunde en motsatt situation ha blivit lika festlig, dvs om jag skulle ha blivit teleporterad till den kurdiska delen av Turkiet. Hur skulle jag förklara surströmming för dem, eller idiomet ”Ugglor i mossen”?

Sådana utmaningar ställde vi Özz och hans familj inför när de kom till vårt land. Exempelen kan mångfaldigas, men skojigt var det att kikka av skratt när Özz la i högsta komikerväxeln.

Programmet i övrigt inleddes med att tre kvinnliga funktionärer från stadsdelsförvaltningen gav en bra presentation av hur Stockholms äldreomsorg fungerar, inte minst kommunikativt. Vi glömmer kanske ibland att staden gör verkligt bra saker på området, inte bara, som här, om de får säga det själva. *Kontaktcenter* heter en central byggsten i äldreomsorgen och den har funnits sedan 1 juli 2008. Nu vet vi med besked att den finns – och att den uträttar många bra saker för att ratta service och tillgänglighet. Äldre direkt är ett instrument för detta. Ring 08-80 65 65 eller eposta till aldredirekt@stockholm.se så får du veta mer, för att inte säga allt! (Draken informerar om detta på sidan ”Träffas och trivas”.)

I övrigt kåseri av SvD-journalisten Karin Thunberg (dåligt ljud) och musikunderhållning av Linder & Co efter kaffe med smörgås och lottförsäljning. Men det var Özz som tog hem priset för Best in show...

Text och foto: Bengt Magnusson

Äldreboende åter upp levnadskostnaderna

Äldre som bor på äldreboende har oftast väldigt lite pengar kvar efter hyra, omvårdnad och mat. De når inte ens upp till Konsumentverkets "skäliga levnadskostnader" för att täcka personliga utgifter, visar en ny rapport från SPF Seniorerna.

SPF har räknat på de totala kostnaderna för äldre som bor på äldreboende. Slutsatsen är att det avgiftssystem som finns inom äldreomsorgen och som infördes i syfte att skydda äldre ekonomiskt inte gör det.

Minimibeloppet, dvs den summa som äldre ska ha kvar för personliga utgifter, ska baseras på Konsumentverkets beräkningar av skäliga levnadskostnader, men kommunernas tillämpning av minimibeloppet gör att många har mindre kvar än så. Det är inte ovanligt att man endast har kvar 3 000 kronor efter att alla kostnader för äldreboendet är betalda.

- Av våra beräkningar kan vi inte dra någon annan slutsats än att de hyresnivåer och det avgiftssystem som finns i äldreomsorgen inte skyddar äldre ekonomiskt, tvärtom. Äldre som får plats på äldreboende blir i många fall fattiga av det, säger Maria Larsson, SPF:s förbundsordförande.

Äldre som bor på boenden kan ha en rad personliga kostnader som inte skyddas inom den befintliga tillämpningen av avgiftssystemet. Det kan till exempel handla om kostnader för läkemedel, personlig hygien, hjälpmedel, tandvård och sjukresor.

En annan slutsats är att hyrorna på äldreboende i genomsnitt i landet är 20 procent dyrare än i vanliga små hyresrätter. Om hyrorna på äldreboenden hade legat i paritet med hyrorna i vanliga små lägenheter skulle de som bor på äldreboenden ha mer pengar att röra sig med, flera av dem omkring 1 250 kronor mer per månad.

SPF Seniorerna kräver nu bland annat att minimibeloppet höjs till minst 5 000 kronor efter matkostnader (år 2025) samt utvidgas avseende vad det ska omfatta. Ett nationellt garantibelopp bör övervägas för att säkerställa en gemensam lägstanivå som äldre ska ha kvar efter alla avgifter.

En ny översyn av hela avgiftssystemet i äldreomsorgen genomförs och att hyrorna på äldreboenden i högre grad sätts efter att en förhandling skett med Hyresgästföreningen, precis som i vanliga hyresrätter.

Hyrorna på äldreboenden bör vara jämförbara med hyrorna i vanliga små lägenheter och att nationell statistik för hyrorna på äldreboenden samlas in och tillgängliggörs.

Textredigering: Bengt Magnusson



Maria Larsson är förbundsordförande SPF Seniorerna. Foto: Margareta Bloom Sandebäck.

30 GRADER I VATTNET!

Vi erbjuder 1.700 kvm träningsyta, 30-gradig pool med herr- och dambastu, träningsstudios, café och ett komplett utbud av träning och avkoppling. Utmana kompisarna på Cornhole eller delta i vår Musikquizz. Varje vardagsmorgon står dessutom kaffevagnen framdukad. Titta förbi oss och låt dig lockas. **VÄLKOMMEN!**

**Body Pump • Booty • Boxsäck med handskar
Cirkelstudio med bl.a sledpush & airbike
Cirkelträning • Core • Crossfitstudio
Dynamisk Flex • Draxfit löpband för ett
naturligt löpsteg • Familjesim • Fysisk aktivitet
på recept • Gym • Gravid månadskort • Café
Mindfulness yoga • Motionssim • OTC • Pilates
Seniorgympa • Simskola • Spela bordtennis
med kompisen • Spinning • Step • Träningsresor
Vattengympa Vattentabata • Virtual cinema
spinning • Yin Yoga • Yoga Flow • Yogalates
Zumba Gold**

**DESSUTOM - BLIR DU MEDLEM NU FÅR DU EN
PRAKTISK RYGGSÄCK PÅ KÖPET!**

PRISEXEMPEL FÖR SENIOR MEDLEMSKAP:

Club Senior.....fr. 370 kr / månad
Prisexmpel med autogiro.



Gjörwellsgatan 34 (vid DN-huset) • Tel: 545 609 80 • oasenbadmotion.com • info@oasenbadmotion.com



Så här trevligt kan man ha på en träff med Äldrekontakt. Foto: Alicia Hanze.

Bryt ofrivillig ensamhet!

Mer än en tredjedel av personer över 75 år uppger att de ofta eller alltid känner sig ensamma. Det vill Äldrekontakt ändra på!

Äldrekontakt, en ideell förening som verkar för att förebygga och bryta ofrivillig ensamhet hos Sveriges alla äldsta, finns i nästan hela Sverige. Äldrekontakt anordnar regelbundna träffar i mindre grupper, där ensamma äldre träffar jämnåriga i liknande situation, och umgås över generationsgränserna med unga volontärer. Kanske något för dig, ”äldre” eller ”volontär” – eller båda?

En söndag i månaden umgås man över en fika hemma hos någon av värdfamiljerna och de äldre gästerna får skjuts av våra volontärchaufförer både till och från träffen.

Träffarna bjuder på småprat, skratt och berättelser över en kopp kaffe. Det är alltid samma grupp som träffas, så att vänskap kan uppstå över tid och det är kostnadsfritt för våra deltagare att delta.

Ett meningsfullt volontäruppdrag där du får höra spännande anekdoter från förr och samtidigt göra stor skillnad för ensamma äldre? Du kan bli volontär hos Äldrekontakt!

Välj det uppdraget som passar ditt livspussel bäst som gruppledare, chaufförer eller fikavärd.

Alla detaljer hittar du på: www.aldrekontakt.se. Läs mer och anmäl ditt intresse som gäst eller volontär!

Kontakta via epost: info@aldrekontakt.se.
Telefon: 076-052 68 00, mån-fre kl 13-15.

Hör av Dig!

Textredigering: Bengt Magnusson



Några av medlemmarna i Kungsholmens konstnärsguppering. Foto: Konstföreningen 12broar.



Intresserade flockades till Kungsholmens Kulturhus på S:t Göransgatan 92.

Kungsholmskonstnärer i gruppexposé

Konstrundan på Kungsholmen fyllde tio år i slutet av september. 45 lokala konstnärer ställde ut målningar, skulpturer, textila konstverk, mm, denna gång i Kungsholmens Kulturhus på S:t Göransgatan.

Du hittar mer information om arrangören, Konstföreningen 12 Broar, på deras webbsajt: www.12broar.se.

Tack för lån av grupp bilden, säger Draken, och visar upp några av de utställda verken.

Text och foto: Bengt Magnusson





Kulturhuset lämpar sig utmärkt för konstexponering.



Sanny Laurins skulptur "Elefant".



"Happy Birthday" av Maria Borgström.



Ulrica Halling Olssons "Riddarholmen & Gamla stan".



Åke Perssons "Skulptur" framför Barbara Rosens "Var är staden?".



"Oväder" av Birgitta Gilljam och "Textilbild" av Marie-Louise Reinius.

”Vi är alltid nykomlingar vid varje nytt trappsteg i livet och trots våra år saknar vi ofta erfarenhet.”

Ur Maximer
av François de La Rochefoucauld,
1613-1680
Översättning: Hannes Sköld

Vilka var denisovanerna?

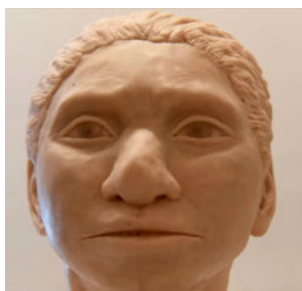


År 2008 hittades ett fossilt fingerben i grottan Denisova i södra Sibirien, som visade sig vara från en helt okänd typ av människor. De fick namnet denisovaner.

Den anatomiskt moderna människan, *Homo sapiens*, är inte äldre än runt 300 000 år, men redan många hundratusen år tidigare sedan delades de tidiga människorna i Afrika upp i olika grupper. Några utvandrade norrut och blev neandertalare i kontinentala Europa och Västasien, medan andra blev denisovaner i östra Asien. Båda dessa grupper dog ut för 40 000 år sedan eller så.

Till skillnad från neandertalarna, som lämnat rätt gott om fossil efter sig, är benrester från denisovaner extremt sällsynta. Förutom det nämnda fingerbenet är det viktigaste fyndet ett käkben funnet på den tibetanska högplatån.

För åtta år sedan upptäcktes ett konkret bevis på att tidigare människoarter fortplantade sig med varandra, då kromosomerna i ett 90 000 år gammalt fossil från en 13-årig flicka i Denisovagrottan visade sig ha en denisovan till far och en neandertalare till mor.



Genetiska jämförelser med människor som lever i dag visar att denisovanerna

Den första rekonstruktionen av en denisovan.
Foto: Hebrew University.



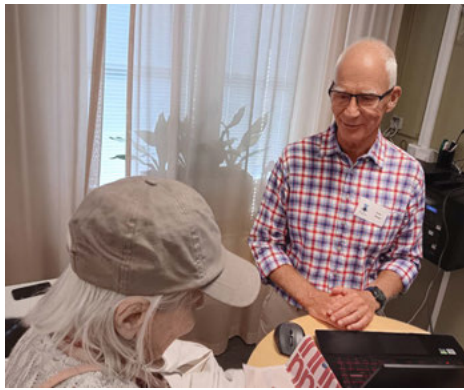
Så här såg den fingerled ut som ledde till att en helt ny typ av tidiga människor kunde identifieras. Foto: Thilo Parg/Muséum des Sciences Naturelles.

även blandade sig med *Homo sapiens* och att det skedde flera gånger och på olika håll. Den nutida befolkningen på Papua Nya Guinea har den högsta andelen gener från denisovanerna, fem procent, och sådana arvsanlag finns även hos dagens människor från andra delar av Ostasien, Filippinerna och Oceanien. Faktiskt också hos Amerikas ursprungsbefolkningar.

Vi vet inte särskilt mycket om hur denisovanerna levde, men forskning har visat att den gen som ger dagens tibetaner en särskild förmåga att leva på hög höjd kommer från denisovanerna. Detta gör det givetvis troligt att även en del av dem levde på hög höjd. En annan egenskap med ursprung hos denisovanerna är de arktiska urbefolkningarnas goda tålighet mot kyla.

Ytterligare drag som flera folkgrupper ser ut att ha ärvt från denisovanerna är förstärkt immunförsvar mot infektioner och ökad förmåga att metabolisera lipider, alltså fetter och oljor, också det en nyttig egenskap när levnadsbetingelserna är hårda. En genomgång av vad forskningen hittills vet om denisovanerna publicerades för några månader sedan i *Nature Genetics* av Linda Ongaro och Emilia Huerta-Sanchez vid Trinity College, Dublin, Irland.

Mats Rieger förklarar de digitala mysterierna för en deltagare på informationsmötet. Maria Svärd och Gunilla Brattberg är aktiva funktionärer i SeniorNet Kungsholmen.



SeniorNet Kungsholmen: Säker digital gemenskap!

För 250 kronor per år kan du gå med i en ideell förening som lär ut digital teknik och tjänster – för seniorer! Draken satt in på en information om detta i slutet av sommaren.

Mats Rieger, ordförande i SeniorNet Kungsholmen, och några av handledarna från föreningen presenterade sig i Baltzars lokaler den 18 augusti. En välbesökt tillställning på en knapp timme gjorde skribenten övertygad om att det här är en bra sak. Mats, *Gunilla Brattberg* och *Maria Svärd* informerade och svarade på frågor om mobiltelefoner, datorer, handla på nätet, digitala bedrägerier, AI, lösenordshantering och allt möjligt annat som ju har blivit så viktigt att känna till och att kunna hantera.

Ta t ex avvecklingen av (operativsystemet) Windows 10, som har styrt de flesta av alla datorer som inte kommer från Apple, dvs de vi kallar ”PC”. Nu är det Windows 11 som gäller, 10:an uppdateras inte längre med alla de risker det medför om man inte byter upp sig till 11:an.

Sådant måste man känna till och det gör så gott som varje 10-åring. Men vi äldre? Handen på hjärtat: gör du?

För seniorer är digital gemenskap en lika nyttig som smidig aspekt av tillvaron. Men seniorers behov av och kunskap om denna

facilitet tas inte för givet av ”det allmänna”. Därför är initiativet SeniorNet en välsignad sak. Det bildades i USA 1986 och SeniorNet Sweden kom till 1997 med stöd från regeringens IT-kommission. Det är en ideologiskt och partipolitiskt obunden ideell förening som arbetar för digital delaktighet och inkludering i samhället för alla seniorer. Finns runt om i Sverige med ett 40-tal lokala föreningar och idag cirka 7000 medlemmar. Kungsholmen har mer än 350 medlemmar idag.

”Vår” förening SeniorNet Kungsholmen omfattar även Vasastan, Norrmalm och Bromma ”med omnejd” och det är den du blir medlem i efter en smidig anmälningsprocess på föreningens webbsajt: www.kungsholmen.seniornet.se; all möjlig information om kurser och IT-hjälp hittar du där (kommande datum är 2 rep 16 december i Gripenhielska rummet, Bolindersplan 1.

**Text och foto:
Bengt Magnusson**

Bra tips!

SeniorNet Sweden har skapat en utbildningsplattform för självstudier som är öppen för alla. Där finns tips, kurser och videoklipp för dig som vill orientera dig i den digitala tillvaron. SeniorNet Studera hittar du genom att surfa in på www.seniornetstudera.se.

"Att leva i flodtid"

Merete Mazzarella, född i Helsingfors 1945 och boende där, har varit professor i nordisk litteratur vid Helsingfors universitet, där hon ägnade sig mest åt finlandssvensk och rikssvensk litteratur.

Hennes författarskap inleddes 1979 och är huvudsakligen essäistiskt, till stora delar självbiografiskt och existentiellt. Teman: litteraturens betydelse, samtal, vardagens antropologi, livets mening, åldrande och död.

Nyss fyllda 80 skriver hon sin kanske mest personliga bok hittills. I skrivande stund är en dagbok om åldrandet, kärleken, gympaprogrammen och att försöka leva i flodtid snarare än tågtid.

Åldrandet har länge intresserat Merete, berättar förlaget, men hon har jämnåriga som säger att de aldrig ägnar det en tanke. Somliga verkar uppfatta hennes intresse som smått perverst, som en form av självupptagenhet. "Men åldrandet är något jag är nyfiken på, jag ser både mitt eget och andras åldrande som något existentiellt, som en resa", skriver hon.

Boken har mest fått positiva recensioner. I Svenska Yle hette det:

Det gör inget att observationerna och tankarna ofta är sådana man själv tänkt, eller har hört reflekteras kring av andra. Det är sättet på vilket Mazzarellas tankeströmmar och associationskedjor, genom böcker hon läst och samtal hon fört, så snyggt knyter samman

vardagens små banala observationer med de stora frågorna som dagboken ställer sig.

Men en kvinnlig recensent i den svenskspråkiga tidningen Västra Nyland (som alltså utges i Finland) var inte nådig i sitt omdöme:

Det centrala i boken är väl åldrandet, skrev hon och fortsatte: Samma tema som har behandlats i hennes böcker de senaste 20 åren.

I sig är det ett viktigt tema som förtjänar att behandlas. Mazzarellas bok skulle vara ett värdefullt inslag i den diskussionen om det inte vore för att åldrandet hela tiden speglas mot hur författaren uppfattar "de yngre generationerna".

Texten är full av oförstående, nedlåtande och rent utav föraktfulla kommentarer mot hur livet ter sig idag, jämfört med hur det var "på min tid". Författaren försöker nog förhålla sig kritiskt till begreppet "på min tid" men vi kommer tyvärr inte ifrån att stora delar av texten kan summeras i klyschan "allt var bättre förr".



Omslagsfoto: Thron Ullberg. Boken kostar c:a 230 kronor i nätbokhandel. Schildts & Söderströms förlag.

Ord och inga visor. Till Drakens läsare (även de manliga!) lämnar jag med förtroende över Meretes bok för begrundan. Jag gillar, t ex, hur hon hanterar olika sorters tid, tågtid och flodtid:

Det jag kallar tågtid känns smalt, flodtid är bredare, fylligare, djupare. Intrycken flimrar inte bara förbi, de hinner sätta sig, man hinner reflektera över dem, man är mer närvarande, ens sinnen är öppnare, mottagligare. Jag har levt i tågtid – det gör, gissar jag, de flesta som är ute i arbetslivet – men nu försöker jag leva i flodtid.

Text: Bengt Magnusson



Jonas Nordling, journalist och författare som arbetat på bl a SVT och Dagens Arena, samt varit ordförande för Journalistförbundet. Boken kostar c:a 215 kronor i nätbokhandel. Foto: Ulrika Palmcrantz.

Vem vill ha dig efter 50?

Häromåret bröt jag mot två oskrivna lagar samtidigt. Jag sa upp mig till julen 2021 utan att ha ett nytt jobb. Och jag gjorde det efter att ha fyllt 50 år. Du kan nog ana vad som hände sen.

För nära fyra år sedan säger alltså journalisten och författaren Jonas Nordling upp sig från sin fasta anställning. Han är då 53 år och ska snart inse att ålder är ett stort problem på svensk arbetsmarknad. I sin nya bok *Åldersnojan – Varför jobba till 70 om ingen vill ha oss efter 50?* (Bokförlaget Atlas). berättar Nordling om sin egen resa och de svar på frågan om varför det är så som han fann på vägen.

Det tog inte lång tid för Jonas Nordling att upptäcka att han som äldre arbetssökande inte var ensam om sitt problem att hitta ett fast jobb och något annat, än en tillfällig anställning. Detta väckte hans nyfikenhet. Hur länge har problemen funnits? Finns det lösningar?

Underhållande och med många talande exempel visar han hur dessa utmaningar är

ett gammalt fenomen på arbetsmarknaden. Arbetsgivarnas åldersfixering visas vara mer än hundra år gammal. Redan då sedan började arbetsgivare se yngre som mer attraktiva. Attityden lever kvar än idag, men samhället har förändrats ofantligt mycket. Det räcker att peka på den väsentligt mycket längre förväntade livslängden och på att människors hälsotillstånd har förbättrats enormt tack vare medicinska landvinningar och ett i allmänhet sundare levnadssätt. Visst kan fortfarande äldre arbetstagare (på byggen, i industrijobb, i sjukvården med alla lyft...) lida av förslitningsskador, men möjligheterna att komma tillrätta med dem är helt annorlunda nu.

Boken skildrar hur åldersfrågan hanteras i dagens debatt, hur fackföreningarna än så länge inte rår på problemet, och varför det alltid verkar vara mer den enskilde individens fel i stället för att problemet angrips strukturellt och på ett samhällsplan. Nordling undersöker även den grundläggande frågan om hur länge vi faktiskt bör arbeta. Måste vi verkligen jobba så länge? Är en pensionsålder som ständigt höjs en realistisk politik? Ja, det är frågan.

Text: 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!

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.

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 med möjlighet till förlängning med 6 eller 12 dagar

Avresedatum

2025: Jul- och Nyårsresa 22/12*.

2026: 6/1, 18/1, 30/1**
12/2, 24/2, 8/3.

Priser 14-dagarsresa

Endast 27.985:- (inkl. er rabatt)

Enkelrumstillägg fr 3.600:-

* Jul- och nyårsresa, 17 dgr, se pris på hemsidan.

** Resan 30/1 är på 15 dgr, pristillägg 500:-/pers.

Förlängning av resor i Mae Phim med 6 eller 12 dagar för endast 5.400:- resp. 10.800:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middagar.



Bokning och mer info:

Gå in på www.cksresor.se



CK:s Resor
Christer Kullberg

www.cksresor.se



"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 och samtidigt ha en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage och vänlig atmosfär.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. 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 semestrar här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

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



Aktiviteter, frivilliga:

Qigong/jympa/yoga:

varannan morgon.

Bridge med flera...

Läs mer på hemsidan.

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygplatsen/hotellet
- Boende på hotell Princess eller Grand Blue (mot tillägg)
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 4.000:-)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider, massage och utfärder.

Medlemsavgift i SPF 2026

Medlemsavgiften för 2026 är oförändrad 330 kr enligt beslut på årsmötet 28 feb 2025 (samma avgift som innevarande år). Räkningarna för 2026 skickas ut i början av november månad i år.

Avgiften skall vara betald 31 december 2025.

En påminnelse skickas ut runt den 15:e januari 2026. Den medlem som inte betala sin avgift senast i början av april 2026 kommer att uteslutas med automatik.

En nyhet är möjligheten att betala medlemsavgiften via SPF:s webbsajt, något som många medlemmar efterfrågat. Logga in på Mina Sidor och följ instruktionen. Även här är sista betalningsdag 31 december.

Om ni betalar över Internet är det viktigt att OCR-numret kommer med.

OBS: om ett hushåll får två räkningar från förbundet måste varje räkning betalas för sig. Räkningarna för medlemsavgiften skall betalas till SPF:s bankgiro 505-1743. Avgiften för vänmedlemmar 2026 är oförändrad 100 kr/år enligt beslut på årsmötet 28 feb 2025. Räkningarna kommer att skickas ut under första halvan av januari 2026. En påminnelse skickas ut i slutet av mars 2026.

Den vänmedlem som inte har betalat medlemsavgiften för 2026 senast i början av juni månad trots två påminnelser kommer automatiskt att uteslutas. Betala inte 2026 års vänmedlemsavgift förrän ni fått räkning från kassören!

Thorvald Ehn, kassör

Tel: 0709-46 71 81

Epost: thorvald.ehn@gmail.com



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 2026

Eftersom resan vi hade våren 2025 snabbt blev fullbokad och många på väntelista gör vi ett omtag nu till våren 2026.

Dagsresa 26 maj 2026 till Skultuna Messingsbruk samt kryssning på Mälaren

Vi träffas på Fridhemsplan på morgonen 26 maj kl 08:45, nedanför Kungsholmens Grundskola, i hörnet Fridhemsgatan/St Göransgatan där Delfinbussen står.

Bussen avgår kl 09.00 och återkommer till samma plats kl 17:30.

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

Kl 12.40 avgår bussen till Färjkajen i Västerås där M/S Havsörnen väntar kl 13:30 för en 2 timmars kryssning på Mälaren inkl laxlunch med ett glas vin (rött eller vitt), öl eller alkoholfri öl samt och kaffe och kaka.

Fartyget är anpassad för rörelsehindrade, så rullator går fint.

Vi har fartyget för oss själva.

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

Sedan år 1607 har Skultuna Messingsbruk legat på samma plats utmed Svartån i Västmanlands län. Bruket är idag ett av Sveriges populäraste turistmål där du hittar Skultuna Flagship Store med tillhörande museum, Bistro samt outlet-butiker.

Ett besök på Messings bruket är unikt på många sätt. Det är exempelvis den enda platsen i världen där du kan handla Skultunas andrasortering.

M/S Havsörnen kryssar dagligen med passagerare från första maj till december genom Mälarens skärgård – till en rad olika destinationer. Fullständiga rättigheter finns i kiosk och servering. Ombord finns bara fönsterbord – alla med vidunderligt Mälarp panorama. Båten är klimatsmart, miljögodkänd och anpassad för rörelsehindrade. Totalt kan 200 passagerare färdas med båten, varav 120 får sittplats inomhus och 42 på soldäck. Soldäcket har även egen bar.



Pris per person: 1.050:- inkl bussresa, kaffe och smörgås, lunch inkl vin eller öl och båtresa.

Betalning: Betala först när du fått din bokning bekräftad och då 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.

Tidig anmälan rekommenderas, resorna brukar snabbt bli fullbokade.

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

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



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.