



DRAKEN

Moa och Ola: Stärk de äldres trygghet

Sid 11



Foto: Bengt Magnusson

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. Motioner ska skickas in fyra veckor före årsmötet d v s senast 5 februari. Motioner och anmälan om deltagande till årsmötet skickas till: draken.spf@gmail.com.

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**



Kom till Årsmötet 5 mars!

God fortsättning på det nya året! Jag hoppas att alla helger varit fyllda av angenäma stunder.

Förra året var för vår förening ett bra år. Som vanligt hade vi intressanta och lärorika föreläsningar, spännande studiebesök och många andra olika aktiviteter för att hålla oss igång. En nyhet för året var bokcirklar, ett länge efterfrågat inslag. Det lockade så många, att vi fyllde tre stycken direkt! Som vanligt är det så, att det är vi medlemmar och våra intressen som avgör vilka verksamheter vi satsar på.

Den 5 mars håller vi årsmöte och avslutar 2024 i Bolindersalen, Bolinders plan. Vi har flera viktiga frågor att diskutera och fatta beslut om. Kom och gör din röst hörd! Kallelsen kommer på hemsidan, i denna tidning och per mail till dem som uppgivit mailadress.

Vi är nu en liten bit in i det nya året och planeringen av aktiviteter är i full gång. Mycket för våren är klart och finns att läsa om i tidningen. Annat återstår. Stort tack till alla våra ansvariga för ert ständiga arbete för att få till en bra verksamhet!

I det här numret hittar du bland artiklarna två inslag som är väl värda att ta del av. Vår nye medarbetare Björn Fjæstad tar upp ett intressant ämne – myten om att människor idag (med få undantag) kan bli 105 år och mer än så. Orsakerna till denna myt står att läsa om i Björns inslag.

I förra numret av Draken tipsade jag om pluskommissionen.se, som arbetar för en mer positiv syn på livserfarenhet och äldres kompetens. I detta nummer tar professor Mikael Stattin bland annat upp arbetsgivares oförmåga/ovilja att tillgodose ett ökande antal seniorers önskan att delta i och ge av sitt kunnande till arbetslivet.

Två av våra aktiviteter under hösten belyses också: ett seminarium om brott och otrygghet



på Kungsholmen (sid 11) och en föreläsning om hjärtat (sid 14). Och jullunchen! Minns den med hjälp av bilder på sid 10!

Till slut: Jag hoppas att vi ses på många av våra aktiviteter, som planeras och genomförs just för vår skull.

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! Anmäl intresse till Karl-Ivar Borg: 0739-54 06 96 eller kibbenb@gmail.com!

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 2 2025 kommer ut tidigast
i vecka 15. Sista manus- och annonsdatum:
14 mars

Program februari – april 2025

**Tisdag 11 februari 14.00,
samling: 13.45**

Guidad visning i Kungsholms kyrka Ulrika Eleonora

Adress: Kaplansbacken 1

Färdsätt: Buss nr 3 till

hpl Kungsholms

kyrka

Kungsholms

kyrka Ulrika

Eleonora är

ritad av arkitekt

Mathias Spieler,

invigdes 1688 och

är uppkallad efter Karl XI:s

gemål Ulrika Eleonora.

Pris: Ingen avgift

Maxantal: 25 personer

Sista anmälningdag: Fredag
7 februari. Anmälan och ev åter-
bud till spfdrakenprogram@gmail.com
eller sms till Inger Larsson
070-525 07 79.

Månadsmöten

Du som är medlem eller vän-
medlem är välkommen till våra
månadsmöten, Vi bjuder på kaffe
och bröd och umgås ett par
timmar i trevligt sällskap. **Fri
entré.**

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

som ovan.

**Tisdag 27 mars 14.00
Ellen Keys gäster**

Journalisten Ingrid Thörnqvist, f d
utrikeskorrespondent för SVT Ny-
heter, föreläser om jakten på



Ellen Keys gäster och för-
söker ta reda på vilka
personer som döljer
sig bakom namnen
i Keys gästbok,
"Främlingsboken".

Intresset för förfat-
taren, filosofen och
kvinnorättskämpen Ellen

Key är fortfarande stort, snart
hundra år sedan hon dog.
I hennes hus Strand i Öster-
götland finns en gästbok som
innehåller omkring 4 000 namn-
teckningar.

Plats: Augustas rum, Kungshol-
mens Kulturhus, Sankt Görans-
gatan 92. Buss eller T-bana till
Fridhemsplan

Sista anmälningdag: Fredag
21 mars.



Onsdag 9 april 14.00

Karin Heinig återkommer med en
ny intressant föreläsning:

Modiga män och kvinnor som spioner under andra världs- kriget

Under 1940-talet rekryterades
spioner och agenter ofta från
kultursektorn. Föreläsningen
innehåller också berättel-
sen om en grupp
svenska män
som i Tysk-
land dömdes
till lagens
strängaste
straff.

Plats: Augustas
rum,

Kungsholmens Kulturhus,
Sankt Göransgatan 92

Färdsätt: Buss eller T-bana till
Fridhemsplan

Sista anmälningdag:
Torsdag 3 april.



Öppet hus för våra medlemmar på Inedalsgatan 24

**Onsdag 19 februari 17.00
– ca 20.00. insläpp från
16.30.**

För 140 kr (OBS ny avgift) får
du två glas vin eller alkoholfritt
med tilltugg. Kontant betalning på
plats eller Swish 123 291 65 67.

Vid anmälan ange vad du önskar dricka: rött vin, vitt vin eller alkoholfritt.

Maxantal:

42 personer

Sista anmälningdag:

Fredag 14 februari.

Anmälan och ev återbud till

spfdrakenprogram@gmail.com eller sms till

Inger Larsson 070-525 07 79.

Onsdag 12 mars 17.00 – ca 20.00. Insläpp från 16.30.

Sista anmälningdag: Fredag 7 mars. Maxantal, anmälan och ev återbud se ovan

Onsdag 16 april 17.00 – ca 20.00. Insläpp från 16.30

Sista anmälningdag: Fredag 11 april. Maxantal, anmälan och ev återbud se ovan.

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 föränmälan 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

Glädjande: nya lokaler!

Lokalfrågan har länge varit ett problem, men nu har vi fått tillgång till nya lokaler i Kungsholmens Kulturhus S:t Göransgatan 92, som invigs den 22 januari.

Under våren kommer leg läkaren och forskaren **Jonathan Cedernaes** att informera oss om *vikten av att sova ordentligt* för att uppnå en god hälsa.

Doktor **Kerstin Liljedahl** som arbetar på en vårdcentral på Kungsholmen sedan två år kommer att berätta om sitt arbete och svara på frågor från deltagarna.

Andra föreläsningar som planeras handlar om **kostens betydelse** för en god hälsa på äldre

dagar samt **hjärn-gympa** för att hålla det åldrande sinnet vitalt och levande.

Beträffande föreläsningarna återkommer vi under våren med information om lokal, tid och plats både på mail och på SPF Drakens webbplats.

Den populära **Senioryogan** med **Maria Lindelöf** fortsätter även under våren. Vårens kurser startar onsdagen 29 januari på Kungsholmens Kulturhus. Priset för fem yogapass är 550 kronor. Anmälan sker genom att skicka mail till: maria@livsstilsforum.se.

Hjärtligt välkomna!
Socialmedicinska AG/
Björn Sundström



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 Kungsholmen och SPF Draken har tecknat ett nytt samarbetsavtal. Se faktaruta sid 17! Glöm inte att berätta att du är medlem i SPF Draken.

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

Boule spelas både inomhus och utomhus.
Utomhus på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden så länge vädret Tillåter:
måndagar 10.00-12.30
onsdagar 10.00-12.30
fredagar 14.30-16.00
Inomhus onsdagar på Prins Bertils boulehall på Djurgården 14.00-16.00
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 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 föranmälan behövs. Frågor och funderingar besvaras av Kerstin Levisohn 076 103 91 99

Bridge Fyrverkarbacken torsdagar 12.30. Kontakta alltid först Marianne Lundin 072 200 65 74 eller via mail marianne.lundin57@gmail.com
Bridgen Stora Essingen ligger för 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 Fridhems-

plans T-banestation hörnan Drottningholmsvägen/Fridhemsplan. Ta med SL kort. Ingen föranmälan behövs. Frågor och funderingar besvaras av Lars Roxtorp 070 646 91 33 eller Leif Kaul 070 675 75 65

Linedance (i samarbete med PRO). Vårens linedance kurser startar måndag 27 januari. OBS i ny fräsch lokal på S:t Göransgatan 92 måndagar fortsättningskurs kl 13.00-14.30. Kostnad 11 ggr 440 kr måndagar nybörjarkurs kl 14.45-16.15. Kostnad 11 ggr 440 kr. Obs ny grupp!. Frågor och funderingar besvaras av Eva Edlund via mail/sms/tel. edlunde54@gmail.com, tel 070 474 20 32

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 vandringen. Eftersom vi ibland åker kollektivt ta med lämpligt betalningsmedel. Samling innanför dörrarna på Fridhemsplans T-banestopp vid Drottningholmsvägen. Ingen föranmälan behövs. Frågor och funderingar besvaras av Marie Pierre Labadie tel 073 264 56 16, Vivianne Eriksson tel 070 422 05 85 eller Cristina Santos tel 076 863 15 59

Yoga (medicinsk), fem yogapass. OBS: ny fräsch lokal, Kungsholmens Kulturhus S:t Göransgatan 92.
Yogagrupp 1 onsdagar kl 11.15-12.15:
Datum 29/1, 5/2, 12/2, 19/2 och 26/2
Yogagrupp 2 onsdagar samma datum som ovan:
Tid kl 14.00-15.00
Kostnad för fem yogapass: 550 kr.
Anmälan och förfrågningar besvaras av Maria Lindelöf maria@livsstilsforum.se
Mer information finns på Drakens hemsida.

Professor Mikael Stattin, 65:
Pensionsfrågan är faktiskt
både svår och komplex.
Gruppen som vill jobba
längre än till pensionsdatum
växer, säger han.



Stela strukturer försvårar ett förlängt arbetsliv

Mikael Stattin har studerat pensionsåldern under hela sin forskarkarriär. Han tycker att arbetslivet behöver bli mer flexibelt och anpassat till äldre. Själv jobbar han på så länge hälsan håller.

Mikael Stattin, professor i sociologi vid Umeå universitet, har fyllt 65, en siffra som fortfarande signalerar pensionsålder för många i vårt samhälle. Men han har inga planer på att sluta jobba. Flera forskningsprojekt rullar på, och med stort engagemang i rösten beskriver han sitt forskningsfält: *Äldre i arbetslivet*. Mikael började studera dessa frågor tidigt i sin karriär. Doktorsavhandlingen handlade om pensionsåldern. Men det blir lite speciellt att själv kliva in i åldersgruppen som man har forskat om i alla år.

– Nu, när jag själv är 65, har jag konstaterat att pensionsfrågan faktiskt är svår och komplex. Forskningresultaten som jag har pratat om i alla år stämmer överens med verkligheten.

Han skrattar till och funderar en liten stund.

– Ja, det är en process som pågår under en tid och påverkas av många faktorer, som hälsa, ekonomi, arbetsmiljö. Det är mycket man överväger.

Det är förstås lättare att fortsätta arbeta länge i ett yrke där kunskap och erfarenhet värderas högt, och när jobbet inte är så fysiskt belastande. Just universitetslärare är ett yrke där många medarbetare stannar kvar länge, konstaterar Mikael. Det är betydligt svårare för dem som har fysiskt belastande yrken att orka.

– Det finns inte många byggnadsarbetare som inte har någon form av förslitningsskada i kroppen vid 65 års ålder.

Tidpunkten för när människor väljer att gå i pension påverkas alltså av en mängd olika faktorer. Dessa kan studeras på flera nivåer. En är den övergripande makronivån som handlar om pensionssystemet och strukturer i samhället. En annan är mikronivån, närmast individen. Den kan handla om familjesituationen, den individuella hälsan och ekonomin.

En tredje nivå som inte har studerats lika mycket är den så kallade mesonivån, som ligger mellan de förra två. Då hamnar vi på organisationsnivå, på arbetsplatserna. Hur ser arbetsmiljön ut för att människor ska orka vara kvar? Hur mycket kan arbetet anpassas till äldre personers ändrade förutsättningar?

– Det finns en spänning mellan dessa fält. Politiken vill en sak, att fler ska jobba längre. Men det är många individer som varken vill eller orkar göra det. Och arbetsgivarna verkar inte heller göra mycket åt det, om man ska vara ärlig.

Mikael Stattin har nära till skämt, är lätt att prata med och tar sig tid att förklara komplicerade sammanhang inom sitt forskningsområde. En betydande fördel förstås, sett till hans roll. På väg till en konferensföreläsning stannar han upp flera gånger för att hälsa på bekanta. Det är just nätverkandet han uppskattar mest med dessa tillställningar.

Stattin står snart utrustad med mikrofon framför publiken och berättar om sin forskning. Han sammanfattar målsättningen – att faktiskt förbättra för äldre medarbetare att orka och kunna vara kvar längre på jobbet, om de själva önskar det. Även personer med tyngre och slitsamma yrken borde få möjligheten.

– Vi har tittat på anställdas egen inställning till sin pensionsålder och väljer att kalla det för pensionspreferens. Vi ser att det är förändringsbart, den egna pensionsåldern är inte huggen i sten. Och ur ett arbetsgivarperspektiv är detta intressant.

Nu fokuserar Mikael Stattin och hans forskar grupp på att ta reda på mer om vilka arbetsplatsförhållanden som spelar en stor roll för att fler ska orka och vilja arbeta längre. Den första frågan handlar om vad arbetsgivarna faktiskt gör idag. Ett stort antal arbetsplatser, både i offentlig och privat sektor, större och mindre arbetsplatser, har därför fått en enkät med frågor om vad de gör för att behålla den äldre arbetskraften.

Mikael Stattin frågar vad publiken tror om resultatet, och det blir lite surr i åhörarska-

ran. När ingen räcker upp handen för att våga sig på en gissning, visar Mikael Stattin sina staplar.

– Åtta av tio arbetsplatser har inga strategier för att underlätta ett förlängt arbetsliv för sina äldre medarbetare. Här finns både stora behov och en mycket stor utvecklingspotential.

Enbart sex procent av arbetsplatserna hade särskilda, riktade insatser till äldre medarbetare, och ytterligare elva procent hade delvis det.

Några åhörare kommer med sina funderingar och Mikael Stattin bidrar själv med en egen analys:

– Arbetsgivarna gör ofta samma insatser för alla. Den svenska traditionen av kollektiva lösningar är så pass stark, att det kan te sig främmande för arbetsgivare att ta till särskilda grepp för vissa grupper. Det här är en utmaning som handlar om normer och kultur.

Kollegan Daniel Seldén, som också är med och presenterar, berättar om ett nätverk som forskarna startat i norra Sverige. Sammanlagt 17 forskare möter praktiker för att diskutera vad som kan göras på arbetsplatserna. De vill se vilka hinder det finns, men också vilka möjliga vägar som kan öppnas.

Sammanfattningsvis är bilden dessvärre dystert, enligt båda forskarna, som ser behov av insatser på flera nivåer.

– Vi ser att det är brist på kunskap, brist på insikt och en väldigt låg beredskap, säger Mikael Stattin.

Gruppen äldre är väldigt heterogen vad gäller möjligheter och intresse av att arbeta i hög ålder, förklarar Mikael Stattin. Men det finns faktiskt många som vill jobba längre.

– Den gruppen växer. Det ser vi inte minst på olika bemanningsföretag som dyker upp för just pensionärer.

Text: Enikö Arnell-Szurkos
Chefredaktör Äldre i Centrum
Foto: Mattias Pettersson

Artikeln har tidigare varit publicerad i tidskriften Äldre i Centrum, som utges av Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum.



Servitrisen Wendela och kollegerna var strålande!

Luxig jullunch!

Drakens jullunch den 4 december blev en lyckad tillställning! Restaurant LUX på Lilla Essingen fick besök av ett stort gäng ur medlemskretsen som lät sig väl smaka av läckert upplagda ingredienser med lyxigt stuk. Kolla bildsvepet – och kanske vi möts igen när det drar ihop sig till vårlunch!

Text och foto: Bengt Magnusson



Nöjda jullunchare, fr v: Tage Stattin, Monika Callenholt, Lena Östergren, Monica Magnusson, Marie-Pierre Labadie och Kalle Byström.



Utbudet av sillsorter var magnifikt.



Vår kassör Thorvald Ehn vid kaffe-på-maten. I bakgrunden Pär Åström.



SPF Seniorernas generalsekreterare Peter Sikström gästade jullunchen och hade ett budskap till varje bord.



Kerstin Larsen gottar sig åt dessert-bordets frestelser.



Kerstin Levisohn språkade med Marie-Louise Karlberg.

Utbredd otrygghet

Otryggheten hos den äldre befolkningen stod i fokus när Moa Swalling, Stadsdelsförvaltningens trygghetssamordnare, och Ola Åkesson, kommunpolis Kungsholmen, höll en träff för Drakenmedlemmar den 20 november i Bolindersalen.

Det finns en hel del bus och rackarspel även i vår hemmiljö, Kungsholmen. Mycket av detta relaterat till narkotika, inte minst kring Fridhemsplan, Rålis, östra Stadshagen och nya Hornsbergs strand. På den positiva sidan kan sägas att läget har förbättrats tack vare polisära och sociala insatser.

Statistiken är dock knappast upplyftande. Ola, vår kommunpolis sedan 2021 (du ser honom och Moa på omslagsfotot) visade statistik på att det 2023 (senaste redovisade kalenderåret) begicks 12 000 brott på Kungsholmen. Det är 33 brott per dag, skadegörelse, bedrägerier och narkotikabrott. Bostadsinbrotten håller sig på en relativt hanterbar nivå: 52 stycken rapporterade under året (mörkertalet oräknat, ej anmälda inbrott). Dock alltid trist och oroande för dem som drabbas.

Antalet anmälda fickstöldar mot äldre höll sig på modesta elva stycken (mörkertal okänt). Däremot ser det i stigande grad dystert ut för bedrägeridrabbade 65-plussare. Under de fyra åren 2020–2023 anmäldes 98, 77, 198 respektive 301(!) sådana brott, en tråkig utveckling som Ola sade och publiken höll med om. Telefonbedrägerier mot äldre från olika ”leverantörer” av tjänster (tidningar, mobilabonnemang...) ser inte ut att minska.

Moa berättade om hur hon tillsammans med kommunpolisen sammanställer lägesbilder av brotts- och trygghetssituationen: skolor, socialtjänsten, Trafikkontoret samverkar härvidlag med företag och civilsamhället i övrigt.



I en s k Medborgardialog/-undersökning visas att en av tio 65-plussare i princip inte går utanför dörren alternativt avstår för det mesta, och 17 procent känner otrygghet för att gå ut på kvällstid. Skälen? Ja, det kan vara en skräpig omgivning, klotter, mörker, dålig belysning, pågående knarkhandel, missbrukare med obehagligt beteende. Återigen främst vid ovan angivna områden, Stadshagen och östra S:t Göransområdet utmärker sig.

Hjälp och tips hittar du här: www.polisen.se/utsatt-for-brott/skydda-dig-mot-brott/

Text: Bengt Magnusson

INDISK
Restaurang
Spice Corner

Lunch

Mån - Fre	11:00 - 14:30
------------------	----------------------

Middag

Mån - Fre	14:30 - 22:00
Lör- - Sön	13:00 - 22:00

Självklart har vi även take away !

✕ Festmøjloghteter till 60 pers

För mer info se www.spicecorner.se

Stagneliusvägen 37 (Fredhällsvärdhus)

Tel. / Mob : 08-618 33 11 / 070 6666 803

Värmt Välkomna !



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

De populära Afterwork-träffarna planeras återkomma. Håll utkik på hemsidan!

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

Pubnytt

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

Tider (vi startar alltid kl 15) alltid på tisdagar: den 4 februari, 4 mars, 1 april, 6 maj, 3 juni. Sedan blir det sommarlov!

Ingen anmälan behövs. Väl mött, hälsar Kalle Borg.

I höstas hittade många av Drakens medlemmar till smyg-premiär på Gnarly Burger. Alla verkade mycket nöjda. Perfekt service av den mycket trevliga personalen, hälsar gänget.

Ballbreaker

Vi äter god lunch till humana priser. Möjlighet finns att prova på bowling, shuffle-board och en golfsimulator. Kanske hitta en ny hobby. Tid: kl 13.00, dagar: 25/11 och fortsättning under varen: 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.



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**

Boulla på 2025!

Draken Boule tackar alla spelare för ett aktivt och roligt boulear 2024! Här några bilder (foto: Bengt Norberg) på deltagare som intagit Wivalliusplanen, spel och socialt umgänge vid fikabordet. Vi ser fram emot ett händelserikt 2025! Vill du prova att spela är du hjärtligt välkommen och det finns klot att låna.

Ann-Marie Hultqvist och Marie Pierre Labadie



Samling vid fikabordet.

Klotberedda: Eva, Tage, Sverker, Marie Pierre och Robert.

"Här kan vi träna tills vi blir gamla"

Eva och Åke har gjort träningen på **Activage** till en självklar del av vardagen. Missa inte intervjun med dem i senaste **Senioren**.

Du vet väl att du som SPF-medlem alltid får **15% rabatt** på ett baspaket hos Activage? Just nu erbjuder vi också kom **2 betala för 1** (tom den 28 februari). Ta med en kompis och kom och prova 8 veckor med träning och gemenskapen hos Activage!

Activage Kungsholmen
Scheelegatan 28
08 - 684 244 23
kungsholmen@activage.com

Activage St Eriksplan
Birkagatan 27
08 - 684 244 25
steriksplan@activage.com

activage® www.activage.com





Bahira Shahim, ST-läkare i kardiologi och bitr lektor vid KI. "När jag är ledig umgås jag med make och två livliga pojkar, tre och fyra år gamla", berättar hon. "Jag försöker också komma ut på löpturer med målet att komma i form till New York Marathon." Foto: BM.

Bahira forskar på mitralisklaffen

Drakenmedlemmarna hade förmånen den 26 november att få lyssna till ett intressant forskarsamtal på temat Vad kan vara ett tecken på att hjärtat och blodkärlen inte mår bra? SPF och SSMF, Svenska Sällskapet för Medicinsk Forskning, samarrangerade.

Ett 30-tal personer bänkade sig för att lyssna till Bahira Shahim, som är ST-läkare i kardiologi och biträdande lektor på Karolinska institutet. I dialog med SSMF:s kommunikatör Anna-Karin Andersson berättade hon från den forskningsfront hon företräder:

– Jag vill hindra livshotande hjärtproblem, säger Bahira, som bl a undersöker om mitralisklaffprolaps bör opereras tidigare så att allvarliga hjärtproblem kan undvikas.

Nu blir det medicinlektion: För att blodet ska pumpas i rätt riktning har hjärtat klaffar som öppnas och stängs. Hos en av 40 individer har vänster kammars segelklaff en utbuktning, en så kallad mitralisklaffprolaps. Det är förknippat med ökad risk för hjärtrytmrubbningar och att det så småningom kan uppstå klaffläckage, där blod läcker tillbaka över klaffen. Då har tillståndet blivit livshotande och måste opereras, förklarar Bahira.

I sitt forskningsprojekt tar hon flera grepp på mitralisklaffprolaps med målet att förbättra och individualisera vården för denna vanliga patientgrupp. En viktig fråga är om operation bör erbjudas tidigare än i dag.

– Med hjälp av magnetkamerabilder ska vi undersöka om klaffkirurgi kan leda till att tidiga stadier av ärrbildning i hjärtmuskeln tillbakabildas. Då bör operation ske tidigare

än i dag, för att förhindra permanent ärrbildning i hjärtmuskeln.

I dagsläget erbjuds operation först när läckage har uppstått.

– Vi väntar tills klaffen utvecklat ett uttalat läckage och först då erbjuder vi kirurgisk reparation eller byte av klaffen. Allvarliga hjärtrytmrubbningar som orsakar oro, nedsatt livskvalitet och plötslig hjärtdöd tas inte med i beräkningen. Här hoppas jag att min studie kan ge ny vägledning, säger Bahira Shahim.

Mitralisklaffprolaps är vanligare hos kvinnor än män, men fler män genomgår i Sverige kirurgi av klaffen.

– Vi ser i studier och bland patienter i detta pågående projekt att fler män än kvinnor genomgår klaffkirurgi trots att sjukdomen är vanligare hos kvinnor. Kanske sjukdomen beter sig mer aggressivt hos män med snabbare

utveckling mot uttalat klaffläckage? En annan tänkbar förklaring är att kvinnor kanske inte tar sina symtom på allvar?

Hennes intresse för vänsterhjärtats segelklaff väcktes när hon forskade vid Cardiovascular Research Foundation i New York. Där arbetade Bahira med flera kliniska provningar som kom att förändra internationella behandlingsriktlinjer för just klaffsjukdomar.

Bättre förståelse för tillståndets underliggande orsaker kan även bidra till förebyggande behandlingar, säger Bahira Shahim.

– I dag saknas behandling för personer med allvarliga hjärtrytmrubbningar. Kan vi förstå de molekylära sjukdomsmekanismerna kan vi på sikt också identifiera och utveckla behandlingar som kan bromsa sjukdomsutvecklingen.

Textredigering: Bengt Magnusson
Tack till SSMF för lån av text!

Läs Äldre i Centrum!

Din källa till forskning om äldre och åldrande

äldre
i
centrum



150 kr/år

www.aldreicentrum.se

Här hittar du:

- artiklar
- nyhetsbrev
- podd

105 år gammal eller mer? En bedräglig myt!



De flesta påståenden om människor som lever i mer än 105 år är felaktiga. Tyvärr.

Den japanska ön Okinawa, Sardinien i Italien, staden Nicoya i Costa Rica och den grekiska ön Ikaria – vad har de gemensamt? Jo, här påstås människor leva extra långa liv, till långt över 100 år.

Dessa platser har kommit att kallas ”Blå zoner” och har fått stor uppmärksamhet. De är föremål för en mängd forskning, populära böcker, tidskriftsartiklar, en Netflix-dokumentär, rader av kokböcker om olika dieter, med mera.

Men blir folk verkligen äldre här? Den brittiske forskaren Saul Justin Newman började undra över detta för tio år sedan, och han har sedan dess sparat upp 80 procent av alla personer i världen som påstås vara över 110 år. De övriga 20 procenten bor i länder med alltför opålitliga befolkningsdata.

På Okinawa ligger de åldriga byarna i områden där amerikanska bomber under andra världskriget förstörde kommunhus med födelseregister. Detta har haft två effekter. Om personer dog före krigsslutet, finns de ändå kvar i ett nationellt register i Tokyo som inte har fått information om deras död. Och om de levde vid krigsslutet 1945, hamnade de hos den amerikanska ockupationsmakten som

inte talade deras språk och som tillämpade en annan tideräkning och därför misstolkade deras ålder.

En noggrann kontroll på Okinawa för några år sedan visade att hela 82 procent av de personer som var över 100 år och var bokförda som levande faktiskt var avlidna.

Samma sak gäller för de europeiska blå zonerna. EU:s statistikbyrå Eurostat håller nog reda på livslängden i unionens fler än tvåhundra regioner. Sardinien ligger strax över mitten i livslängd, med Ikaria i den fjärdedel som har lägst livslängd. När det gäller grekerna var enligt Saul Justin Newmans beräkningar minst 72 procent av 100-åringarna döda eller försvunna, ofta i fall av rena pensionsbedrägerier.

Newman upptäckte också att de regioner där människor oftast påstås bli 110 år gamla är sådana där det finns störst ekonomiskt tryck på att begå pensionsbedrägerier, och de har också den sämsta folkbokföringen. Till exempel är Tower Hamlets den bästa platsen i England att bli 105 år på. Det är en fattig och nedgången del av East End i London med hög andel lågutbildade invandrare. Där finns det fler 105-åringar än i alla rika områden i England tillsammans! Stadsdelen följs tätt av centrala, hårt slitna områden i Manchester, Liverpool och Hull. Ändå har samtliga dessa platser konstant nog mycket få 90-åringar, och alla anses vara särskilt ohälsosamma ställen att bli gammal på.

De blå zonerna är alltså – tyvärr, måste man nog säga – en ren myt som har sin grund i dålig folkbokföring och pensionsbedrägerier.



En kontroll på Okinawa visade att 82 % av de personer som var över 100 år faktiskt var avlidna. Bilden är genererad med AI.



Tina Kratz, KF-ledamot för (V). Gabriele Winay Ström och Mårten Svensson Risdal



Invigningsvimmel.

Invigt och klart för kultur!

Kungsholmens Kulturhus med adress S:t Göransgatan 92 invigdes den 22 januari. Kulturborgarrådet Torun Boucher (V) fick tyvärr sjukdomsförhinder som invigare, men hennes ersättare Tina Kratz, KF-ledamot för (V), skötte uppgiften galant och gratulerade kungsholmsborna till deras nya vallfartsort. Även stadsdelsnämndens ordförande Mårten Svensson Risdal (S) och föreningsrådets ordförande och eldsjäl Gabriele Winay Ström tog mikrofonen i besittning.

Lokalernas tillkomst är ett medborgardrivet initiativ, stött av Stockholm Stads Kulturförvaltning och Kungsholmens stadsdelsnämnd.

Allt från demokratiska föreningar och konstnärsgrepp till danskompanier och schack-

klubbar får plats i en strävan efter att erbjuda en kreativ miljö där människor kan mötas, diskutera, skapa och utvecklas tillsammans.

Så säger man på den webbplats som skapats och där du kan ta del av utbud och erbjudanden: www.kungsholmenskulturhus.se. Surfa in där!

Dagen efteråt, den 23, var det vernissage för invigningsutställningen på Kulturhuset, bestående av verk från några av Föreningsrådets 40-tal medlemsföreningar. Utställningen vill lyfta fram den kreativa bredden och det engagemang som finns på Kungsholmen.

**Invigningsceremonigäst:
Bengt Magnusson, text och foto.**

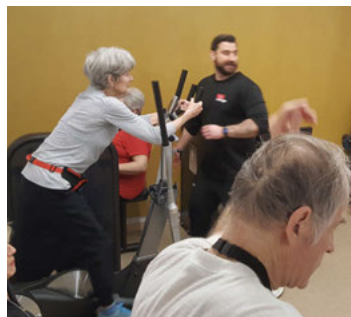
Nyårsnytt från Draken och Activage

Vi är glada att kunna meddela att SPF Draken och SPF S:t Erik gemensamt har slutit ett nytt samarbetsavtal med Activage Kungsholmen, gymmet för seniorer, från 1 januari 2025.

Avtalet innefattar:

Startpaket 8 veckor 30% rabatt, 1957 kr (ordinarie pris 2 795 kr)

Baspaket 8 veckor 15% rabatt, 802 kr (ordinarie pris 1 145 kr)



Fast medlemskap 10% rabatt, 896 kr/månad (ordinarie pris 995 kr/månad)

Frågor angående de olika paketen, träningstider besvaras av Activage tel 08-684 244 23 eller www.activagecenter.com.

Lycka till med träningen på det nya året. Fysisk träning och aktiviteter

är bra både för kroppen och knoppen. Och så har man trevligt!



"Tisdagsbokcirkeln", fr v: Ingrid, Agneta, Metta, Lillemor, Marjatta, Pia och Elisabeth. Foto: Paulina/Bagel Deli.

Läsa i cirkel!

Sugen på läsecirkel? Vill du komma i kontakt med andra läsare och träffa på böcker du aldrig har hört om, och kanske aldrig skulle ha valt själv? Här får du tips!

Inom SPF Draken Kungsholmen startades tre bokcirklar förra våren. Samtliga grupper träffas för närvarande cirka 1–2 timmar en gång i månaden i en hörna på Bagel Deli, S:t Göransgatan 67. Det har varit lite olika upplägg, men alla tre cirkelarna har valt böcker som kommit ut i pocket eller har kunnat lånas på biblioteket – och inte varit alltför långa.

Tisdagsgruppen börjar träffarna med en öppen fri diskussion om boken som har lästs. Ordet får gå laget runt, alla får tycka till och berätta. Gruppen har en mall för bokanalys som kan väljas som stöd. Alla kan sedan komma med läsförslag på nya böcker och mötet avslutas med gemensamt val av nästa bok.

Fredagsgruppen går igenom böckerna utifrån en bakgrundsteckning av författaren, språket, kapitellängd och behållningen av boken, samt ger den lästa boken betyg från 1 till 5.

Den tredje gruppen har inte valt någon särskild veckodag för träffarna, nästkommande träff bestäms vid varje mötestillfälle. Här är ordet fritt för alla som har synpunkter på boken. Den som valt aktuell bok får också berätta lite om bokens författare. (Gruppen har besökt Waldemarsudde, när månadens valda bok handlade om en konstnär vars verk finns utställt på museet.)

Som framgår är det fritt fram för grupperna att var och en forma sin egen stil. I varje bokcirkel behöver dock någon ta på sig rollen som gruppleddare.

Nu har det kommit några nya intresseanmälningar men det behövs några till för att kunna starta en fjärde grupp. Är du intresserad av att delta? Mejla då till e-postadressen frederika.herland@telia.com (obs stavningen!) Uppge namn, mobilnummer samt vilka veckodagar du vill delta, och om du föredrar för- eller eftermiddagar.

Frederika svarar alla, bekräftar att mejlet har tagits emot och återkommer senare om det blir tillräcklig många anmälningar. Bokcirkeln bör ha minst sex deltagare.

Textredigering: Bengt Magnusson

Mer om läsecirkelarna (foton, boklista...) på hemsidan, spfdragen.se, under fliken "Reportage från aktiviteter"!

sakta kan halkskydd.



Icebug Metro, med eller utan dubbar. Fyra modeller. Med BUGrip-dubbar. 2395:-
Nu 1916:-

20% rabatt

på alla halkskydd i butiken, inkl. Icebug, t.o.m. 15 april.

Obs! Sakta har flyttat till **Fleminggatan 71**, bredvid gamla läget.



Vi har alla **Brunngårds** modeller, från 199:-
Nu från 159:-

Du kan också välja **Yeti** med snökedja och dubbar. 199:-
Nu 159:-



Sakta har många dra-på-broddar. **Devisys original**. Enkla att ta av och på. Slitstarkt styrengummi och riktiga hårdmetallsdubbar. 299:-
Nu 239:-



Icers. Vibramsula och utbytbara ståldubbar. Fästs med kardborre. Många storlekar. Måste provas med aktuell sko. 995:- **Nu 796:-**

sakta Fleminggatan 71. 📍 Fridhemsplan. Buss 1, 3, 4. Tfn: 08 650 2520. Öppet må-fre 10–16, lör 11–15. www.sakta.se
HELPFORYOU.SE Finns även i Helpforyou-butikerna. Se www.helpforyou.se för mer information.



Karlsson & Uddare
FASTIGHETSMÄKLARE

DAGS ATT BYTA BOSTAD?

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

08-522 301 00 info@karlssonuddare.se

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 Lövblad 070 563 07 63

Revisorer, ordinarie

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

Resor

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

Hemsida

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

Pensionärsrådet, SPR

Ordinarie

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

Ersättare

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

Programgrupp

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

Fritidsaktiviteter

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 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 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.



Följ med SPF Draken och CK:s Resor till Vulkanernas och Sagornas Ö



CK:s Resor
Christer Kullberg

Upplev Geysir, Gullfoss,
Tingvalla, heta bad
och mycket mer på
exotiska Island!

Island 22-26/4 -25

Res med
SPF och få
2.000:-
i RABATT!

En-nästan-All inclusive resa, 5 dagar

Upplev det 40-gradiga vattnet i Heitur Pottir, se Islands mest berömda sevärdheter, "Gyllene cirkeln" med Geysir, Gullfoss och Tingvalla samt till Islands största varmvattenkälla Deildartunguqver mm.

En resa till exotiska Island ger, oavsett årstid, unika och oförglömliga naturupplevelser i en stressfri miljö.

Vi gör vi en stadsrundtur i Reykjavik där vi bl.a. besöker det nya operahuset, Harpa.

På hemvägen till hotell Natura besöker vi Álafoss ullspinneris fabriksbutik. Álafoss fabriksbutik är också ett litet lokalt konsthantverkscentrum med verk av såväl glaskonstnärer, keramik och bildkonstnärer. Här kan man även handla tröjor, plädar, garn m.m. till mycket lägre priser än inne i Reykjavik.

Vi åker till en av Reykjaviks badanläggningar, med bl.a. Islands världsberömda Heitur pottir (varma badgrytor, det finns här flera med temperaturer på 38-44 grader) där vi njuter av det varma vattnet.

Vi besöker bland annat Geysirområdet och imponeras av de varma källorna i detta sedan 1000 år tillbaka vulkaniskt aktiva område.

Välkommen att följa med till detta annorlunda resmål!

Pris:

Resans ord. pris är 19.200:-.

På detta pris har ni 2.000:- i SPF rabatt, därför är

SPF priset endast 17.200:-

Enkelrumstillägg: 3.170:-

I priset ingår

- Buss Oscarsteatern, Jakobsberg och Kallhäll - Arlanda
- Flyg och flygskatter Island t/r samt transfer med egen buss flygplatsen - hotellet
- Fyra nätter på fyrstjärniga hotell Natura
- Frukostbuffé
- Fyra 2-rätters middagar med kaffe/te på maten
- Bad i Heitur Pottir
- Stadsrundtur i Reykjavik samt utfärd till Laxness museet och Álafoss
- Utfärd till Geysir, Gullfoss, Tingvalla, Snorri Sturlussons Reykholt, Hraunfossa mm
- Vår reseledares medverkan

Pris endast
17.200:-
/person i dubbelrum
(med er rabatt)
Enkelrumstillägg
3.170:-

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

För info och anmälan: maila lou-lou@live.se eller ring 073-589 35 45

SPF/förbundet informerar:

Nya digitala medlemskort 2025

Under de senaste åren har alltför SPF-medlemmar efterfrågat ett digitalt medlemskort som kan visas i mobiltelefonen. Nu blir det äntligen verklighet när vi utvecklar en ny funktion i medlemsystemet.

Fördelarna är många – medlemskortet är alltid med, tar ingen plats i plånboken och det är ingen risk att det tappas bort eller förstörs. Utvecklingen är också i linje med förbundets miljöpolicy och den motion som antogs vid kongressen 2020/2021. Det sparar också resurser för såväl förbundet som din lokala förening. Medlemskort behövs främst vid nyttjande av lokala medlemsförmåner som föreningen har förhandlat fram.

Gör så här:

1. Öppna valfri webbläsare i din telefon och gå till spfseniorena.se
2. Klicka på "Meny" och därefter "Mina sidor".
3. Logga in med ditt personnummer och lösenord. Spara gärna dessa uppgifter så behöver du inte logga in igen nästa gång du vill visa kortet.
4. Ditt medlemskort visas nu längst upp på sidan. Där står ditt namn, medlemsnummer och förening.

Om du har glömt ditt lösenord kan du beställa ett nytt genom att klicka på länken "glömt lösenord". Då får du ett nytt lösenord skickat till den e-postadress du har registrerat i systemet.

Vill du ha ett medlemskort på papper?

Här nedan kan du även klippa ut ett medlemskort och fylla i dina uppgifter.



Medlemskort
2025

SPF
SENIORERNA

Namn: _____

Förening: _____

Behöver du ändå ett medlemskort men inte har möjlighet att använda det digitala eller det som man klipper ut: kontakta SPF Draken Kungsholmen för information om hur du kan få ett fysiskt kort.

SPF Drakens resor 2025

ISLAND 22-26 april till Vulkanernas och Sagornas Ö och med reseledare

Arrangör: CK:s resor

En-nästan- All inclusive resa, 5 dagar

Upplev det 40-gradiga vattnet i Heitur Pottir, se Islands mest berömda sevärdheter, "Gyllende cirkeln" med Geysir, Gullfoss och Tingvalla samt till Islands största varmvattenkälla Deildartunguqver mm.

Pris per person: Del i dubbelrum 17.200: -

Tillägg enkelrumstillägg +3.170: -

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

SENIORDAGAR

Tisdagar och onsdagar



5%

SENIORRABATT TISDAGAR-ONSDAGAR

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

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

I vår Bistro finns möjlighet att sitta ner för en fika, en lunch (mellan 10.30-14-30) eller varför inte en tapasbricka med en öl eller ett glas vin (alkoholfria alternativ finns självklart).

Vårt mål är att erbjuda Matglädje för alla tillfällen.

Varmt välkomna till oss!
Pia & Niklas
med härliga medarbetare



ICA
KVANTUM

Kungsholmen
Fleminggatan 16

MatGlädje för alla tillfällen

Öppet alla dagar

7-22

