



DRAKEN



Rum för andlig återhämtning

Sid 14

I DET HÄR NUMRET Välkomna efter en solig sommar till en ny Drake! På sid 4–6 finner du utbudet av program och aktiviteter som SPF-föreningen erbjuder. I porträttintervjun möter du föreningens nye sekreterare Björn Sundström, sedan följer fyra sidor med nyttig samhällsinformation. Resereportage: Kinda kanal och Sigtuna. Läs också om Anders Zorn och Carl-Göran Ekerwald, samt föreningens reseutbud.

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**



En fin och aktiv höst på er!

När sommaren 2024 nu går mot sitt slut har jag funderat lite över hur den har varit, både vädermässigt och hur jag fyllt den. Väderna (meteorologerna) säger att det varit en vanlig svensk sommar med en blandning av sol och regn. Beroende på var vi tillbragt sommaren har den naturligtvis upplevts olika och i stockholmstrakten har vi legat högt i solligan, betydligt bättre än på Västkusten till exempel.

Den senare delen av sommaren har för mig och en stor del av svenska folket inneburit OS i Paris. Det är bara att lyfta hatten för våra fantastiska idrottare! Tara, Sara, Mondo, Truls och David och Jonatan, vilka prestationer! Och därtill alla andra medaljörer i skytte, segling, bordtennis och mountainbike!

Tack vare våra flitiga arbetsgrupper och enskilda medlemmar som tagit på sig ansvaret för alla våra aktiviteter börjar nu höstens verksamhet i Draken bli färdigplanerad. Angelägna föreläsningar, roliga fritidsaktiviteter och träffar på dag- och kvällstid kommer som vanligt att erbjudas alla våra medlemmar. Läs mer om dem längre fram i tidningen och kom! Känner du dessutom att du själv vill få igång någon aktivitet, kontakta då gärna någon i styrelsen.

Den största begränsningen när de gäller våra inomhusaktiviteter är fortfarande lokalbristen. Som viss tröst för nerdragna bidrag från stadsdelen erbjöds vi gratis utnyttjande av förvaltningens lokaler. Det var ju gott nog, men det har inneburit att alla lokaler bokas upp snabbt, inte minst av förvaltningen själv. Det i sin tur betyder att vi som vanligt måste hyra lokaler, som är svåra att få tag i.

Min digitala mognad är, milt uttryckt, något begränsad. Dock finns hjälp att få för mig och alla andra som inte riktigt hängt med. Kungsholmens bibliotek, kommunens digitala fixare



och Seniornet Kungsholmen är aktörer som gärna stöttar oss. Använd dig av dem!

Till slut önskar jag alla våra medlemmar en fin och aktiv höst och hoppas att vi ses någonstans i vår verksamhet!

Nini Engstrand

Ordförande i SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen

Seniordagen

inträffar i år den 17 oktober!

Plats: Baltzar/Bolindersalen

Tidpunkt: kl 10 - 15

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Nini Engstrand 073-367 79 52

Redaktör

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

Annonser

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

Layout Jan Åkesson, Provins AB,
070 838 23 63

Tryck Vällingby Tryckeri, Conny Wik

info@vallingbytryckeri.se
www.vallingbytryckeri.se 08-445 40 30

Läs Draken på Internet: www.spfdraken.se,
klicka på "Medlemstidning"

Draken nr 4 2024 kommer ut tidigast
i vecka 48. Sista manus- och annonsdatum:
6 november

Program september-oktober 2024

Vi avslutar provet att alla aktiviteter får sin egen anmälningstid och återgår nu till det tidigare anmälningsförfarandet med datum endast för sista anmälningssdag, ej datum för första anmälningssdag.

Måndag 2 september kl 13.00 – ca 14.45

STADSVANDRING ca 2,5 km
Krigets kvinnor – om spioner, svalor, brev-censur och telefon-flickor



Följ med på en tur genom andra världskrigets Stockholm och hör om kvinnor som spioner, agenter och motståndsmänniskor. Under

krigsåren var många kvinnor aktiva som spioner och inom underrättelsearbete. Några fick fly från Gestapo, andra spionerade för NKVD och vissa offrade livet. Under vandringen besöker vi platser där kvinnor tog stora risker och ibland satte sina liv på spel.

Samling: 12.45 vid Obelisk, Slottsbacken

Pris: 140 kr. Betalas med Swish 123 291 65 67 eller Kontant på plats.

Maxantal: 30 personer.

Sista anmälningssdag: Fredag 23 augusti.

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

Besök i Astrid Lindgrens hem, Dalagatan 46

Torsdag 19 september kl 14.00 Samling

13.45

Tisdag 24 september kl 14.00

Samling

13.45

Tisdag 24 september kl 16.00 Sam-

ling 15.45

Lägenheten på Dalagatan 46 ligger i Vasastan och var Astrid Lindgrens hem från 1941 fram till hennes död år 2002. Den rymmer många berättelser om såväl hennes yrkesverksamma som privata liv. Här skrev hon de böcker som kom att spridas världen över, debattartiklar, samt de på senare tid uppmärksammade Krigsdagböckerna. Hemmet



är bevarat precis som det var när Astrid Lindgren levde och verkade i de fyra rummen.

Tillgänglighet: Hemmet är inte anpassat för rullstolar eller rullatorer. Hiss finns.

Pris: 250 kr. Betalas med Swish 123 291 65 67 eller Kontant på plats.

Maxantal: 12 personer per visning

Sista anmälningssdag:

Tisdag 10 september.

Kom ihåg att ange datum för besöket!

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

Drakenträffar

Du som är medlem eller vän-medlem är välkommen till våra möten. Vi bjuder på kaffe/te med bröd och umgås i ett par timmar i trevligt sällskap. Ingen avgift, men föranmälan är obligatorisk till spfdrankenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 070-525 07 79.



Onsdag 16 oktober kl 14.00
**Helgon och makt-
spelare:
Dag Hammarskjöld
som politiker**

Staffan Carlsson föreläser om sin bok, som utkom 2023. Staffan Carlsson har en lång diplomatkarriär bakom sig. Han har tjänstgjort i Dhaka, Moskva och Washington och varit ambassadör i Budapest, London och Berlin. Vi minns Dag Hammarskjöld som en principfast FN-chef på kant med stormakterna. I boken visar Staffan Carlsson att detta kanske inte var hela sanningen. Hammarskjöld hade också andra sidor. som Staffan Carlsson vill belysa med boken och som vi får höra mera om i hans föreläsning.

Plats: Bolindersalen, Bolindersplan 1 nb (Nya Serafen)

Sista anmälningdag: måndag 14 oktober

**Tisdag 17 september 17.00 –
ca 20.00. Insläpp från 16.30**
**Öppet hus för våra
medlemmar på
Inedalsgatan 24**

För 120 kr får du två glas vin eller alkoholfritt samt tilltugg. Vid anmälan uppge vad du vill dricka, rött vin, vitt vin eller alkoholfritt. Betalning. Kontant eller Swish 123 291 65 67 (ej kort). Vill ni delta i vinlotteriet kan vi endast ta emot kontanter (ej Swish eller kort).

Maxantal: 42 personer

Sista anmälningdag: Fredag 13 september
Anmälan och återbud till spfdrakenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 07-525 07 79

**Tisdag 1 oktober 17.00-ca
20.00 Insläpp från 16.30**
**Öppet hus för våra
medlemmar på
Inedalsgatan 24**

För 120 kr får du två glas vin eller alkoholfritt samt tilltugg. Vid anmälan uppge vad du vill dricka, rött vin, vitt vin eller alkoholfritt. Betalning. Kontant eller Swish 123 291 65 67 (ej kort). Vill ni delta i vinlotteriet kan vi endast ta emot

kontanter (ej swish eller kort).

Maxantal: 42 personer

Sista anmälningdag: Fredag 27 september
Anmälan och återbud till spfdrakenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 070-525 0779

**Tisdag 12 november 17.00-
ca 20.00 Insläpp från 16.30**
**Öppet hus för våra
medlemmar på
Inedalsgatan 24**

För 120 kr får du två glas vin eller alkoholfritt samt tilltugg. Vid anmälan uppge vad du vill dricka, rött vin, vitt vin eller alkoholfritt. Betalning. Kontant eller Swish 123 291 65 67 (ej kort). Vill ni delta i vinlotteriet kan vi endast ta emot kontanter (ej Swish eller kort).

Maxantal: 42 personer

Sista anmälningdag: Fredag 8 november
Anmälan och återbud till spfdrakenprogram@gmail.com eller sms till Inger Larsson 070-525 0779

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 föransmälningar 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**.

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

Akvarellmålning Vi är en liten grupp som samlas och målar tillsammans en gång i månaden. Det är ingen kurs men vi hjälper varandra. Du behöver inte ha några förkunskaper. Ta med ett akvarellblock, färger och penslar. Vi räknar med att starta i slutet av sept. Vill du veta mer så kontakta Ann-Marie Hultqvist tel: 073 030 81 99

Bordtennisen beräknas starta i månadsskiftet aug. sept. Lokal Bolindersalen på Bolindersplan 1. Tiden är 9.30-11. på torsdagar. För mer information kontakta Sten Luther Eriksson tel: 073 084 79 26

Boule spelas både inom- och utomhus. Utomhus så länge vädret tillåter på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden
måndagar 10.00-12.30
onsdagar 10.00 - 12.30
fredagar 14.30-16.00
Inomhus onsdagar med början 11 sept 14.00-16.00 i Prins Bertils boulehall på Djurgården. Mer information lämnas av Marie Pierre Labadie tel: 073 264 56 16 eller Ann-Marie Hultqvist tel: 073 030 81 99

Bowling tisdagar 13.00-14.30 med start tisdagen 3 sept. Plats Bowlinghallen S:t Göransgatan 44. Kostnad 35kr/serie. Vi börjar med lottning och utprovning av skor (vi lånar av bowlinghallen) Ingen föranmälan behövs. Information lämnas av Kerstin Levisohn tel: 076 103 91 99

Bridge Fyrverkarbacken torsdagar 12.30 med start 12 sept. Kontakta alltid först Marianne Lundin tel: 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 tel: 070 728 39 05

Gubblunk fredagar 10.00 vi vandrar inom och utom

vår stadsgräns och förflyttar oss delvis med T-bana/ Tvärbana på tider med begränsad trängsel och avslutar ofta med fika på något trevligt ställe. Samling vid Fridhemsplan T-banestation hörnan Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Ta med SL kort. Ingen föranmälan behövs. Frågor och funderingar besvaras av Lars Roxtorp tel: 070 646 91 33 eller Leif Kaul tel 070 675 75 65.

Linedancen måndagar med start 26 augusti. Ingen nybörjarkurs i höst. Enbart fortsättningskurserna. Fortsättningskurs 1 för dig som dansat i flera år
Tid måndagar 13.00-14.30 Kostnad 400 kr
Fortsättningskurs 2 för dig som dansat c:a 1 år
Tid måndagar 14.45-16.15. Kostnad 400 kr
Plats. Hantverkargatan 3 K Frågor och funderingar besvaras av Eva Edlund tel: 070 474 20 32 eller vi e-post edlunde54@gmail.com

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 c:a 1 tim och avslutar med fika på något trevligt ställe. Det sociala är lika viktigt som själva vandringen! Eftersom vi ibland åker kollektivt ta med lämpliga betalningsmedel. Samling innanför dörrarna på Fridhemsplans T-bana, uppgång Drottningholmsvägen. Ingen föranmälan behövs. Frågor om Tjejlunken 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

After Work fortsätter i höst på Ristorante Pellegrini Fleminggatan 95 för en stunds trevlig samvaro och beräknas pågå under fyra fredagar i höst, sista fredagen i varje månad. Tiden är 16.00. Första träffen blir 30 augusti. Ingen föranmälan behövs.

Kursprogram

Hösten 2024



Studieförbundet
Vuxenskolan

Anmälan och avanmälan

För anmälan kontakta oss på telefon 08-679 03 70
Kom ihåg att avanmäla dig om du får förhinder till ett arrangemang. Se våra anmälningsvillkor på webbsidan.

De flesta av våra kurser hålls i våra lokaler på Södermalm. Tider och datum kan komma att ändras, för uppdaterad kursinformation se: www.sv.se/stockholm

Avtal mellan SPF och SV

SPF-medlemmar har 10% rabatt på alla kurser under 2024. Kom ihåg att ange att du är medlem vid anmälan!



DATOR, MOBIL & IT

Kom igång med din iPhone - grund

4 ggr | 1175 kr | 10.00-12.30
Start 2024-09-16
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med din smartphone/Android - grund (ex Samsung etc)

4 ggr | 1175 kr | 13.30-16.00
Start 2024-09-17
Ledare: Gabriel Eliasson

Kom igång med Chat GPT - hur fungerar det?

2 ggr | 850 kr | 10.00-12.30
Start 2024-11-26
Ledare: Gabriel Eliasson

Skapa bilder med AI - för seniorer

2 ggr | 850 kr | 10.00-12.30
Start 2024-11-25
Ledare: Gabriel Eliasson

Digital säkerhet

3 ggr | 1050 kr | 10.00-12.15
Start 2024-09-19
Ledare: Gabriel Eliasson

Wordpress Classic grund för seniorer

4 ggr | 2150 kr | 13.00-16.00
Start 2024-09-26
Ledare: Jacob Blomqvist



TEXTILA HANTVERK

Virka rutor

4 ggr | 2685 kr | 17.30-20.30
Start 2024-10-08
Ledare: Maria Gullberg

Fem sticktekniker på fem kvällar

5 ggr | 2950 kr | 18.00-20.30
Start 2024-09-02
Ledare: Maria Gustafsson

Sticka flerfärgstickade vantar

5 ggr | 1850 kr | 17.30-20.00
Start 2024-09-09
Ledare: Karin Skönvall

Sticka barn-/babyplagg

4 ggr | 1550 kr | 18.00-20.30
Start 2024-09-24
Ledare: Ester Sailer



HÄLSA & LIVSSTIL

Rosenrörelser

12 ggr | 900 kr | 09.30-10.30 eller 11.00-12.00
Start 2024-09-12
Ledare: Lena Eliasson

Qigong

12 ggr | 1450 kr | 10.00-11.30
Start 2024-09-26

Dansglädje med Kerstin och Marie

12 ggr | 2150 kr | 18.00-19.30
Start 2024-09-09
Ledare: Kerstin Carlsson



SLÄKTFORSKNING

Nyfiken på släktforskning

1 ggr | 550 kr | 13.00-15.30
Start 2024-09-04

Släktforskning grund

7 ggr | 2750 kr | 09.30-12.00
Start 2024-09-16
Ledare: Ulf Berggren

Släktforskning fortsättning 1

6 ggr | 2350 kr | 13.00-15.30
Start 2024-09-16
Ledare: Ulf Berggren



SKRIVA

Skriv om ditt liv grund

5 ggr | 2250 kr | 14.00-16.15
Start 2024-09-25
Ledare: Anette Sievers

Att skriva kåserier och krönikor

3 ggr | 1350 kr | 14.00-16.15
Start 2024-10-02
Ledare: Åke Sandahl

I det här programmet syns bara ett litet urval av våra kurser, hela utbudet finns på:
www.sv.se/stockholm

Supersekreterare med underskruv

Vår SPF-förening Draken Kungsholmens styrelse har ny sekreterare sedan årsmötet i februari. Björn Sundström heter han, Kirunafödd 77-åring boende vid Klara sjö med sin Yvonne.

Björn tillhör den klassiska svenska ämbetsmannakåren av utredare. Och han har min själ varit flitig i detta skrå: i sin CV listar han uppdragen. Där finner man smått häpnadsväckande att antalet ”kommunala utredningsuppdrag är över 300, med tonvikt på ekonomiska frågor samt personal- och kompetensförsörjning”. De sträcker sig över nära 50 år, 1971–2019. I några tyngre uppdrag undersökte han de ekonomiska regleringarna i samband med bildandet av två regioner: Skåne och Västra Götaland.

Hans huvudman under denna period var det som i vardagslag kallas kommunförbundet, dvs Sveriges Kommuner och Regioner (tidigare Landsting). Stora delar av 1990-talet (men också 2008–2011) var han utlånad till regeringskansliet, finans- resp socialdepartementen.

Inte undra på att statsförvaltningen ville nyttja hans erfarenheter av och kunskaper om den kommunalekonomiska verkligheten på marken. Och många uppdrag blev det även på riksnivå. Samt utrikes, Björn har stort intresse för EU och annat internationellt samarbete.

Björn är en profilerad karaktär, väl känd för sin stora integritet, fruktad av några för sin frispråkighet, uppskattad av alla för sin humoristiska ådra med underskruvad finurlighet och direkt-på-svenska i såväl tal som skrift. (”Jag vet vad som går hem sedan tiden som konsult!”).



Björn är mycket förtjust i denna fågelskulptur, en trut med nedvikt näbb, en av många gåvor han har fått som present under årens gång (han har en hel vitrin full). ”Den ska ju spegla att jag är näbbig men har förmåga att vika ner om det behövs”, säger han. ”Det finns ingen som sätter sig på en näbb som sticker upp” står det på det bifogade kortet.

Lite smålänning, sådär, kunde man tro om man inte visste att han är norrbottning och barnfödd i Kiruna. Där bodde vaktmästarfamiljen Sundström i Stadshuset (det som nu i samband med stadsförflyttningen har rivits och ersatts med ett nytt, Kristallen). Fem personer i familjen, Björn har två yngre tvilling-systrar.

I Kiruna blev han gymnasieingenjör med inriktning på väg och vatten, och han hann med att jobba på vägbyggen som arbetsledare.

Ishockey, någon? Nej, inte för Björns del fast han kände Salmings och Tord Lundström.

Hockeyrinken låg för långt från min bostad, det var närmare till handbollsplanen så jag spelade handboll för Kiruna i division 1, har han sagt i en intervju.

I vevan gjorde han lumpen på Jägarskolan på Kiruna garnison, en utbildning som formellt lades ner 1975 (och ej är att förväxla med Arméns jägarbataljon på K4 i Arvidsjaur – lärde jag mig av Björn...). Det där var ju en värnpliktig aktivitet som rekryterade killar av det rätta virket, stridisar, som de kallades i den pre-nivellerade tid där flickorna möjligen kunde bli lottor.

Måste ha varit en tid fylld av utmaningar för unge Sundström, och det är ju sådana han har antagit hela livet efteråt!

Men en begåvad och framåt grabb som Björn från en mindre ort gjorde såklart som en del (av oss) andra, flyttade till en storstad med högre utbildningsfaciliteter, i hans fall Stockholm och KTH.

Den där tiden på KTH blev hela två veckor lång, han avvek till samhällsplanerarlinjen med ekonomisk inriktning på Stockholms Universitet, därtill förledd av förståndiga rådgivare som hade försänkningar i K-konsult, där han praktiserade och fick uppdrag. (K-konsult har sina rötter i något som hette Lantmännens Byggnadsförening, bildad 1939 och blev senare inlemmat i Svenska kommunförbundet 1971 efter olika turer hit och dit.)

Nåväl, för Björn innebar K-konsult guld-läge, han fick möjligheter att omsätta sina teoretiska kunskaper, sin arbetskapacitet och – gissar jag – betydande aptit på att bli något stort i konkreta termer, läs: utredningar. Hans tvåbetygsuppsats var ett konsultuppdrag om allokering av korvkiosker för att vinstmaximera verksamheten. På trebetygsnivå handlade det om detaljhandelsutredningar. Efter sin fil kand-examen rekryterades han av en chef på K-konsult (tillika universitetsprofessor)

och sen såg han inte tillbaka, som det heter.

På 1990-talet arbetade han som nämnts i regeringskansliet i såväl finans- som socialdepartementet. Under intervjun finner vi några gemensamma bekanta från den miljön och tiden, Björn inifrån och intervjuaren utifrån sina år i energibranschen.

I en intervju med tidningen Kommunal Ekonomi (tack för textlån!) i anledning av att Björn 2001 blev utnämnd till Årets Kommunalekonom berättar han om sin roll som huvudsekreterare i strukturkostnadsutredningen, den som lade grunden för de stundom kontroversiella kommunala utjämnningssystemen. Han gjorde också den landstingsekonomiska utredningen samt resurs- och behovsberäkningarna till hälso- och sjukvårdsutredningen, HSU 2000.

Tunga grejer, detta, politiskt känsliga och en angelägenhet för medborgarna vare sig de känner av dem eller inte i vardagen. Demografifrågorna ligger Björn varmt om hjärtat.

Framför allt är det väl kommundelningsutredningarna som det har blåst i och omkring. Ett sånt utredningsmeteorologiskt stormcentrum gällde frågan om Heby kommun skulle byta län: ”Det uppskattades inte av alla politiker”, minns Björn, ”men det som kan uppfattas som kontroversiellt av andra tycker inte alltid jag är kontroversiellt – men det är väl för att jag står för de resultat jag kommer fram till”.

Hästsport har roat Björn under åren, han har till och med gått på plus i den pekuniära aspekten av denna aktivitet. Sommarstuga i Furusund och familjeliv, där barnbarnen gärna får uppta morfars tid och dra honom från ambitionen att ta på sig ännu ett uppdrag.



Björn tillhör den klassiska svenska ämbetsmannakåren av utredare.

**Text och foto:
Bengt Magnusson**

Råd, stöd och hjälp!

Kungsholmen med Essingeöarna rankas som den bästa stadsdelen när det gäller hemtjänst i Stockholm. Det framgår av SPF:s Hemtjänstindex, som mäter och utvärderar hemtjänsten i stadens olika stadsdelar.

Det är en ställning alla vi seniorer vill behålla. Av Kungsholmens 71 305 invånare är vi 13 000. Ansvar för äldreomsorgen liksom för barnomsorg, socialtjänst och parkmiljö ligger hos stadsdelsnämnden.

Pärband av info

En fredag i maj inbjöds stadsdelens seniorer till ett möte för att få ta del av den service och hjälp som erbjuds oss. Vi träffades i Bolindersalen på Bolinders plan 1 (ligger i anslutning till Baltzars träfflokal). Förutom intresserade och engagerade åhörare hade olika samarbetspartners hörsammat inbjudan. Närvarade med olika informationsmaterial fanns bl a SPF, PRO, Röda korset och Äldrekontakt (som är en ideell förening).

Eftermiddagen inleddes av Helena Stridfeldt, enhetschef för Kungsholmens äldreomsorgs beställarenhet. Därefter följde ett pärlband av intressant information. Låt mig göra några nedslag:

SPR (Stadsdelens Pensionärsråd) presenterade sin roll genom ordförande Anders Lidbeck. Betonades att detta är ett råd knutet till Stadsdelsnämnden och Stadsdelsförvaltningen. Ledamöterna kommer från pensionärsföreningarna på ön och väljs av politikerna. Seniors frågor diskuteras, remissförslag läses och kommentarer lämnas. En möjlighet för oss att höras!

Vardagsproblem

Många verksamheter ska fungera förebyggande och arbetar för att förhindra ofrivillig



Helena Stridfeldt, enhetschef för Kungsholmens äldreomsorgs beställarenhet. Foto: Privat.

ensamhet, fall, brand och hjälper till att lösa problem i vardagen. På Baltzars träfflokal erbjuds ett gediget och omväxlande program för både "kropp och knopp". En speciell äldrevägledare söker upp den som kanske är ensam och erbjuder hjälp och stöd.

Trygghetsringning är ett annat exempel på arbetet. Om man är ansluten till denna håller någon koll på att du hör av dig dagligen och att allt är bra.

På Kungsholmen har vi två "fixare". En tar gärna hand om våra digitala problem både när det gäller datorer, telefoner och plattor. Den andra hjälper till med sådant som kan vara knepigt i hemmet som att sätta upp gardiner, byta glödlampor osv.

Syn- och hörselkonsulenter vägleder dem som t ex behöver hjälpmedel.

En annan viktig funktion är *anhörigkonsulenten*. 75 procent av omsorgen sköts av anhöriga. De har och får stort stöd i olika former genom anhörigkonsulenten.

Bistånd och trygghet

Första steget till hemtjänstinsatser går via ett möte med en biståndshandläggare för att diskutera olika insatser och enas om vad som ska ingå för just mig.

Naturligtvis fick vi en paus med kaffe och en med dans till medryckande musik. Många *Aha!* och *Det visste jag inte* och *Så bra att detta finns* hördes under pauserna.

Dagens sista programpunkt handlade om trygghet. Det är den stora frågan för många både när det handlar om trygghet ute på stan och digital trygghet. Vi fick information om hur man försöka skydda sig.

Inte minst intressant var det arbete som Brottsofferjouren gör, när det tråkiga och jobbiga har hänt. Glädjande nog kan konstateras att vi på Kungsholmen känner oss ganska trygga. Detta visar en Trygghetsmätning, som gjorts.

Så snabbt gick den trevliga eftermiddagen och så mycket matnyttig information fick vi.

Kontaktalternativ

Vill man veta mer, här några exempel på hur man kontakter för hjälp och råd: man kan skriva epost till aldredirekt@stockholm.se, alternativt ringa 08-80 65 65, eller besöka www.aldreomsorg.stockholm på Internet. Till Baltzars träfflokal skickar man epost: baltzar.kungsholmen@stockholm.se Ytterligare information inhämtas via följande hemsidor:

- www.senior.stockholm
- www.start.stockholm.se
- www.spfdraken.se

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

Socialmedicinska arbetsgruppen

Nu har vi startat planering av höstens föreläsningar och aktiviteter. Lokalfrågan är ett problem, men vi söker och ska finna! Ett större problem är situationen för de många seniorer i landet som utsätts för bedrägerier. Enda sättet att undvika detta är att vara uppmärksam, vaksam, misstänksam och skaffa sig kunskap om hur bovarna kan gå tillväga.

Föreläsning med Äldreförvaltningens **Moa Swalling** kommer att ske under hösten. Vi återkommer via mail och Drakens hemsida så fort vi får en lokal. Trolig tid är sen oktober eller tidig november.

Andra frågor som berör oss seniorer är testaments- och arvsfrågor (även till särkullbarn) samt ordna med framtidsfullmakt. Vi får information av juristen **Mimmi Romanus** från Familjerättsbyrån:
Föreläsning **den 1 oktober kl 14 -16** i Bolin-

dersalen, Nya Serafen, Bolindersplan 1. Ingen föränmälan!

Vi planerar även för en föreläsning av leg. fysioterapeut som tar upp bl a balansfrågor/yrsel, samt fallskador.

Den populära **Senioryogan** fortsätter med **Maria Lindelöf** även under hösten. Start torsdagen den 14/9 kl 11-12. Pris för fem pass 550 kr Lokal Gripenhielska rummet, Nya Serafen, Bolinders plan 1. Info och anmälan till maria@livsstilsforum.



**Hjärtligt välkomna!
Socialmedicinska arbetsgruppen/Birgitta Borg**

Ofrivillig ensamhet bekämpas



Helena Olsson ansvarar på SPF:s centrala kansli för bl a Hemtjänstindex och projektet för att bryta ofrivillig ensamhet. Foto: SPF/Kommunikation.

SPF Seniorerna har i många år på alla nivåer och på olika sätt arbetat med att söka bryta ofrivillig ensamhet hos äldre. Föreningar har engagerat sig och erbjuder aktiviteter för målgruppen.

Nu vill SPF ta vara på all den erfarenhet och stora kunskap som finns inom organisationen både när det gäller volontärsarbete och verksamhet för personer som lever i ofrivillig ensamhet.

Allmänna Arvsfonden har beviljat SPF finansiering av projektet ”Frivilliga motverkar ofrivillig ensamhet hos äldre”. Projektet är treårigt och ska vara färdigt i maj 2027. Vi vill t ex:

- Stärka lokalföreningar och volontärer genom att ta fram en modell för hur en förening kan organisera och strukturera arbetet med volontärer.
- Ge intresserade föreningar en möjlighet att utvecklas.

- Ge stöd till föreningar som vill starta upp volontärverksamhet.
- Tillsammans med den ideella föreningen Volontärbyrån ta fram en utbildning och en handbok.
- Erbjuder inspirations- och erfarenhetsträffar.

Projektet kommer att samarbeta med Blomsterfonden, Studieförbundet Vuxenskolan och andra organisationer. Under hösten kommer SPF att genomföra ett antal endagsseminarier runt om i landet för att informera om projektet och samla kunskap för det fortsatta arbetet. I Stockholm ska det äga rum den 16 september.

SPF söker engagerade medlemmar med erfarenhet av att anordna volontär- och ensamhetsverksamhet till en referensgrupp som ska följa projektet och fungera som bollplank. Du kan läsa mer om projektet här: www.spfseniorerna.se/aktiviteter/volontarprojekt/.

Kontaktperson på SPF är Helena Olsson, med e-post: helena.olsson@spfseniorerna.se och telefon-nr 08-692 32 66.

Textredigering: BM

Jobba långt upp i åren

Enligt nya siffror från Eurostat (dit SCB rapporterar) arbetade 66 000 personer i åldern 75–89 år under 2023 i Sverige, vilket motsvarar sju procent av befolkningen i åldersgruppen. Det är fler män än kvinnor som jobbar i denna åldersgrupp och drygt två tredjedelar av dem som jobbar är företagare, vilket är en betydligt högre andel än för arbetsmarknaden som helhet.

Superseniörerna är främst överrepresenterade inom jord- och skogsbruk, samt inom konsultverksamhet, jämfört med genomsnittet av alla sysselsatta. Sysselsättningsgraden i Sverige för åldersgruppen 75–89 år är betydligt högre än genomsnittet för EU, särskilt för män.

Hur ser det då ut när svenska superseniörer jämförs med åldersgruppen 75–89 år i andra europeiska länder? Den genomsnittliga sysselsättnings-

graden, andelen sysselsatta av befolkningen, i EU för åldersgruppen 75–89 år var 2023 1,6 procent. Sysselsättningsgraden för denna åldersklass i Sverige är på 6,8 procent och således betydligt högre, drygt 400 procent!

Det är också vanligare att svenska superseniörer jobbar än vad det är i andra (socioekonomiskt/red anm) jämförbara europeiska länder. I de övriga nordiska länderna är sysselsättningsgraden också klart högre än EU-genomsnittet, men den är ändå betydligt lägre än i Sverige.

Dessa data framkommer i en rapport som SPF på förbunds nivå har släppt nyligen. Den och annan information hittar du på förbundets sajt under Nyheter/Ekonomi (www.spfseniörerna.se/nyheter/ekonomi/) eller sök på "Superseniörer".

Textredigering: BM



Ny publokal!

Efter några pubrundor på Nivå 22 kommer vi till hösten ändra mötesplats till Gnarly Burger på Fridhems-gatan 13. Puben ligger i backen ner mot Norr Mälarstrand på Fridhems-gatan i samma kvarter som Draken, vilket innebär att cirkeln är sluten åtminstone då det gäller pubar: vi började på Löwenbrau. Vi träffas alltså första tisdagen varje månad kl 15:00. Datum: 3/9; 1/10; 5/11; 3/12.

Väl mött!
Karl-Ivar Borg

STOCKHOLMS 
LJUSBUTIK

Exklusivt för SPF seniorer

**Få 20% rabatt* hos
Stockholms Ljusbutik**

Ange rabattkod: **SPF20**

Nyttja ditt erbjudande online på
www.ljusbutik.se eller i vår butik
på **Fleminggatan 17** i Stockholm.
*Rabatten gäller ordinarie priser.

Välkommen till oss!

www.ljusbutik.se | Fleminggatan 17

En guidad dag i Sigtuna

Dagsutflykt med buss till Sigtuna inklusive Sigtunastiftelsen. Det är vad en grupp Drakenmedlemmar ägnade sig åt den 15 april mellan 9 och 18.

Upphämt och avsläpp vid Fridhemsplan, chauffören Micke tog oss till medeltidsstaden och tillbaka med säker hand. Guide och arrangör var operasångerskan, musikern och auktoriserade guiden Linnéa Sallay. Gedigen insats genomförd på ett mycket trevligt sätt!

Sigtunastiftelsen känns kanske som en svunnen värld, en blandning av italiensk klostermiljö och svensk medeltida borg, skapad 1917, en kreativ plats där tankar och idéer utbytes.

Stiftelsen har idag tre verksamhetsområden: Hotell & Konferens, Kultur & Bildning och Forskning och Utveckling. Bland attraktio-

nerna finns det så kallade Ekelöfrummet, där Gunnar E:s hemmiljö från de sista åren i Sigtuna har återskapats. Magiskt!

Vi fick höra om Stiftelsens historia av dess kommunikatör Sofia af Geijerstam.



Sigtuna är Sveriges äldsta bevarade stad, grundad på 970-talet av Erik Segersäll och ungefär lika stor nu som då. Auktoriserad Sigtunaguiden Kris Rydholm Överby tog oss med på rundvandring i staden och en av dess kyrkoruiner.

Fisklunch på Sigtuna Stads- hotell på första parkett med härlig utsikt över Mälaren.

På eftermiddagen till Maria- kyrkan, välbevarade klosterkyrka från 1200-talet. Linnéa guidade om kyrkans historia och avrundade dagen med en solokonsert, vacker musik för sång (mezzosopran) och fiol, som programmet utlovade. Fint genomfört!

**Text och foto:
Nöjd medresenär BM**



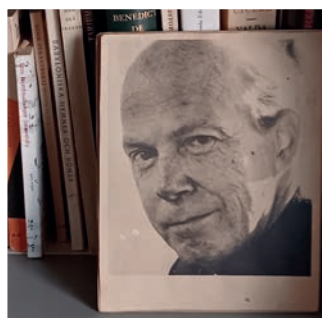
Sigtunastiftelsens imponerande bibliotek.



Linnéa Sallay avrundade dagen med en solokonsert. Sofia af Geijerstam kan Stiftelsens historia utan och innan.



Gunnar Ekelöfrummet återskapar diktarens sista hem i Sigtuna, där GE trivdes förträffligt.



Sigtunaguiden Kris Rydholm Överby tog med gruppen på rundvandring i staden.





Slussresa i Kinda kanal

Kalle Borg och Birgitta Althén tillhörde gruppen som deltog i SPF Drakens resa till Kinda kanal siste maj. Tidig start, kl 7 på morgonen med buss från Fridhemsplan. Lasse Roxtorp guidade på vägen mot Linköping. Fartyget M/S Kind avgick kl 10 och sen följde en härlig båttur längs den vackra kanalen (80 km lång!). Totalt nio slussar, som hanterades manuellt av två raska gossar som förflyttade sig mellan slussarna allteftersom båten passerade. Kaptenen på båten guidade och berättade om slussarna: Tannefors, Hackefors, Hjulsbro, Slattefors, Sturefors och Hamra...

Klockan 12 serverades en gôttig fisklunch med avrundande kaffe. Klockan 17 var vi tillbaka på Fridhemsplan, med godkänt slutbetyg från deltagarna.

Text och foto: Kalle B och Birgitta A

Boka tid hos våra gynekologer
 Läkavillan S:t Görans sjukhus 08-120 755 00
 cevita.se Remissfritt
 Vanlig patientavgift och frikort gäller

Cevita CARE **GynStockholm**

 PÅ UPPDRAG AV
 STOCKHOLMS
 LÄNS LANDSTING

Om Zorn – mästermålaren

Den 12 april bänkade vi oss i Bolindersalen till en föreläsning om Anders Zorn – globetrottern av Karin Heinig, känd för flera av SPF Draken Kungsholmens medlemmar.

Zorn är väl, rent ut sagt, Sveriges nationalmålare. Eller? (Läsarna inbjuds att hålla med eller emot;=)! En ny (2023) biografi av Per Svensson kallad Zorn – Ett liv, en tid har nu blivit ett måste för den som vill lära känna giganten. Svensson vann Augustpriset för den.

Ur 101 historiska svenskar, utgiven av Historiska Media, lär vi oss i utdrag:

”Unga konstnärer förväntades åka utomlands för att utveckla sitt måleri. De flesta av generationskamraterna reste till Frankrike, Zorn bosatte sig i England. Hans plan var att göra karriär som porträttmålare, och han satsade stort.

Han skriver i sin självbiografi: ’Det fick nu bära eller brista. Det gällde att slå sig fram,

bära plank eller svälta ihjäl.’ Han köpte dyra kläder på kredit och hyrde en ateljé på en fin adress. Investeringarna gav resultat och snart strömmade beställningarna in.

1885 gifte sig Zorn och Emma Lamm, hösten nästa år köpte Zorn en bit mark i Mora. Paret tillbringade somrarna i Sverige och resten av året utomlands.

När Zorn övergick till att måla i olja blev han ett stort namn internationellt och skapade en förmögenhet på sitt porträttmåleri.

Under början av 1900-talet nådde Zorn toppen av sin karriär. Men konstidealen förändrades och han hamnade på kollisionskurs med de unga modernisterna, representerade av målare som Isaac Grünewald och Sigrid Hjertén.

Han avled 1920, 60 år gammal.

Textredigering och foto: BM



Karin Heinig, föreläsare.

Medlemsavgiften för 2025

Medlemsavgiften höjs med 20 kr till 330 kr.

Detta beror dels på att SPF Drakens årsmöte

2024-02-28 beslutade att sänka avgiften med 10 kr fr.o.m. 2025-01-01 och dels att SPF:s kongress på Lidingö 14–15 juni 2023 beslutade att höja medlemsavgiften med 30 kr fr.o.m. 2025-01-01.

Räkningarna för 2025 skickas ut i början av november månad 2024. Avgiften skall vara betald 2024-12-30.

En påminnelse skickas ut runt den 15:e januari 2025.

Den medlem som inte betalar sin avgift senast i början av april 2025 kommer automatiskt att uteslutas. Om ni betalar över internet är det viktigt att OCR-numret kommer med. OBS! Om ett hushåll får två räkningar från förbudet måste varje räkning betalas för sig.

OBS! Räkningarna för medlemsavgiften skall betalas

till SPF:s bankgiro 505–1743.

Avgiften för vänmedlemmar 2025 är oförändrad 100 kr/år enligt beslut på årsmötet 2024-02-28.

Räkningarna kommer att skickas ut under 1:a halvåret av januari 2025. En påminnelse skickas ut i slutet av mars 2025. Den vänmedlem som inte har betalat medlemsavgiften för 2025 senast i början av juni månad trots 2 påminnelser kommer automatiskt att uteslutas. Betala inte 2025 års vän medlemsavgift förrän ni fått räkning från kassören.

Thorvald Ehn, kassör

0709-46 71 81

thorvald.ehn@gmail.com

Fördelarna med att bli gammal

Folk klagar över att det är tråkigt att bli gammal. Man förlorar framtiden. Då vänder jag på det hela. Fördelen med att bli gammal är att du inte har någon framtid. Du slipper alla planer. Du har blivit fri.

Detta säger författaren och folkbildaren Carl-Göran Ekerwald i en intervju i *Senioren* (nr 8/2023) från i höstas. Han är en av mina favoritförfattare, jag har läst honom sedan 1971 när jag hittade en essäsamling som hette *Lotusätarna* (1966). Han har publicerat mängder av romaner, diktsamlingar, memoarer. Men kanske främst faktaböcker om upphöjda tänkare – filosofer, författare: Nietzsche, Goethe, Stagnelius, Horatius – för att bara nämna ett urval av de 50 böcker han har fått publicerade. Att träffa Carl-Göran på en uppläsning är stimulerande, att få hans böcker signerade känns fint.

I sin senaste bok, *Fördelen med att bli gammal* (2023, Karneval Förlag), berättar Carl-Göran Ekerwald om sina upplevelser av att tillhöra åldringarnas skara. Sittande på själva tröskeln till det okända söker författaren (som kallar sig Gammal) klargöra sina känslor och upplevelser inför det definitiva uppbrottet. Dan före nyårsafton 2023 fyllde han 100 år!

Han noterar förvisso en allt mer motvillig kropp och ett bitvis opålitligt minne, men kan samtidigt se positiva saker med den tilltagande åldern:

- Ett långt livs erfarenheter.
- En cancertumör som inte behöver behandlas.
- En nyfunnen känsla av autenticitet.
- En förhöjd livskänsla.

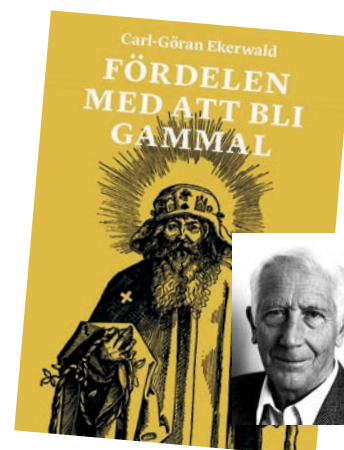


Foto:
Cato Lein.

”Nu gäller det bara att leva, att smaka på det rena och oanfrätta människolivets återstående minuter och sekunder.

För att bli mottagare av denna stora fördel är det klokt att sluta upp att veta och vilja och så långt möjligt bli utom sig. När det surrar för mycket i ens skalle är det ett gott knep att medvetet och aktivt rikta all uppmärksamhet på något fenomen som är närvarande. Lever man här på jorden finns en himmel att betrakta.”

”Han skriver i korta kapitel om sig själv, sin tillvaro, sina tankar, sina erfarenheter, om att det gäller att äga tiden”, skriver Kurt Mälarstedt i ovan nämnd intervju med Ekerwald i *Senioren*:

”Att följa molnens rörelser med blicken, regndroppar som studsar mot lönnens blad, snökorn som virvlar än från höger än från vänster.

Och han berättar att han vid sänggåendet alltid genomför en liten gymnastisk övning som han kallar Kroppsfyran och som förvånat de kvinnor han delat säng med under sitt liv. Ett ben böjt, den andra foten på knät, sedan det andra benet böjt och den andra foten på detta bens knä.

Fyran står för fyra önskvärda egenskaper som här magiskt frammanas genom rörelsemönstret: Visshet, Vaksamhet, Varsamhet, Vänlighet."

Boken har fått många fina recensioner. "Det är inte lätt att bli gammal, suckar många gamling, men inte författaren Carl-Göran Ekerwald", skriver Elisabet Finné i Katolskt magasin: "Nej, att bli gammal har många fördelar. Den gamle äger tiden, som blir allt mer dyrbar ju mer den krymper. Boken är mycket lättläst utan att vara ytlig. Korta kapitel gör att den också skulle kunna fungera för högläsning, någon som ser bra kan läsa högt för den som ser sämre. Och alla som närmar sig ålderdomen kan inspireras av författarens goda humör."

Text: Bengt Magnusson

Fakta om Carl-Göran Ekerwald

Född 1923 i Östersund. Lärare i Svenstavik från 1950-talet till 1970-talet, under en period rektor. Författare, föreläsare. Debuterade 1959 med novellsamlingen Elden och fågelungen och har därefter gett ut över 50 böcker: skönlitteratur, memoarer, essäer och faktaböcker om filosofer och författare. Debuterade som lyriker 2013. Bor i byn Lagga i Knivsta.



Carl-Göran Ekerwald, 2021. Foto: Simon Rehnström.



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

Revisorer, ordinarie

Barbro Glantzberg 08-695 01 54
barbro@glantzberg.se 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

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

Pensionärsrådet, SPR

Ordinarie

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

Ersättare

Birgitta Thulin 070-999 94 03
Marie Pierre Labadie 0732-645 616

Programgrupp

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

Fritidsaktiviteter

Kerstin Levisohn, samordnare 076-103 91 99

Socialmedicinsk arbetsgrupp

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

SENIORERNA

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

Vad medför medlemskapet?

- Du kan delta i föreningens träffar, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang. Du får vissa rabatter och förmåner, se nästa sida
- Du får förbundets tidning Senioren med nio nummer/år och SeniorDRAKEN med fyra.
- Du är också välkommen att delta i vårt föreningsarbete och få nya vänner och ny gemenskap. Medlemsavgiften är 310 kr.

Vänmedlemskap

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

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

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

Gruppförsäkringar

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

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

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

Avresedatum

2024: 4/11, 16/11 och 17/12 – en 17-dagars jul- och nyårsresa.

2025: 9/1, 20/1, 1/2, 13/2, 26/2 och 9/3.

Priser 14-dagarsresa

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

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

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



CK:s Resor
Christer Kullberg

www.ckresor.se



Badparadiset Mae Phim

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

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

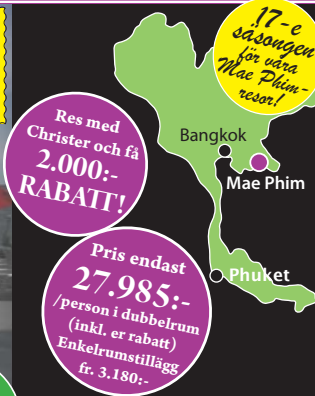
Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage och vänlig atmosfär.

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

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

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

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



17-e
säsongen
för våra
Mae Phim-
resor!

Res med
Christer och få
2.000:-
RABATT!

Pris endast
27.985:-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg
fr. 3.180:-

Aktiviteter på våra resor:

- Chi gong/jympa varannan morgon
- Bridge och Yoga för både nybörjare och för de som redan spelar alt. tränar, 4/11-24 samt 9/1 och 26/2-25
- Bouletävlingar 4/11, 16/11-24 och 20/1-25

I priset ingår:

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

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

SPF Drakens resor 2024 och 2025

Skåne och Danmark 4 dagar

8-11 oktober 2024

Teknisk arrangör: CK:s resor

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

Avresa 8/10 kl . 07.00 från Scandic Hotell Kungsgatan, åter 11/10 ca 22.00.

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

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

Pris: 9.985:- pp i dubbelrum, Enkelrumstillägg: 1.890:-

Boka snarast, först till kvarn gäller...

Läs mer under resor på hemsidan



Thailand - Mae Phim

Arrangör: CK:s resor

November 2024 - Februari 2025

Säsongen 2024-2025 är den 17:e säsongen för våra Mae Phim resor. 14-dagars resor - nästan All inclusive - till Thailands genuina Pärla, Mae Phim.

Special på resorna den 4/11-24 samt 9/1 och 26/2-25
Bridge för nybörjare resp. för de som redan spelar.

Bridgespel och introduktion planeras ske under ledning av Per Öhman, som utövat det ädla spelet under ett antal år.

För de som redan spelar anordnas sällskaps-bridge

För de som önskar lära sig anordnas en enkel introduktion



Special på resorna den 4/11, 16/11-24 samt 20/1-25
Boule under ledning (prel.) av en bouleentusiast

På dessa resor kan ni i den lummiga trädgården på hotell Princess spela Boule på deras tre banor under ledning av en bouleentusiast.

Han/hon delar in deltagarna i lag och ett opretentiöst pris väntar de som lyckas bäst eller kanske med det mest spektakulära kastet eller är mest ambitiösa deltagaren eller...

Pris per person: Del i dubbelrum 27.985:-

Tillägg enkelrumstillägg +3.180:-

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



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



Sjukgymnastik i hemmet, lugnt och tryggt, jag kommer till dig!

De flesta vill må bra och kunna vara aktiva och därför är det bra att regelbundet träna muskelstyrka, kondition och balans. Då kan <du få styrka och uthållighet för de aktiviteter du planerar eller drömmer om.

- Har du legat på sjukhus?
- Har du en skada eller sjukdom som gör att du har svårt att vara så aktiv som du önskar?
- Har du fått rehabilitering från vården men önskar mer?
- Eller vill du helt enkelt öka eller bibehålla din funktion i vardagen?

Ditt mål kanske är att klara trappan hemma eller i sommarhuset, kunna handla på egen hand eller att komma ut och träffa vänner. Målet med träningen sätter du upp och jag hjälper dig dit.

All träning sker i ditt hem, lugnt och tryggt. Och det är lättare än du tror när en sjukgymnast kommer hem till dig, visar vad du ska göra och hur samt stöttar dig hela vägen!

Pris för en timmes sjukgymnastik i hemmet: 850 kr.
Kostnad för resor tillkommer.

Förutom sjukgymnastik erbjuder jag även hjälp där inget uttalat vårdbehov finns, en "medmänniska", en hjälpande hand.

Tjänsten innebär praktiskt stöd och trevligt sällskap i vardagen. Det kan t ex handla om inköp och ärenden, promenader, högläsning, meningsfulla samtal, sällskap till teatern eller stöd för att komma till affären och kunna välja sina varor själv.

Pris dagtid 375 kr/tim (med rutavdrag)

Där vården tar slut, där tar jag vid.

Carin Wahlström
Telefon: 072 551 36 02
carin.lav@gmail.com
www.sjukgymnastikochcoaching.com



Wahlström
Sjukgymnastik & Coaching



SENIORDAGAR

Tisdagar och onsdagar

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

5%

SENIORRABATT

(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!



ICA
KVANTUM

Kungsholmen
Flemingatan 16

MatGlädje för alla tillfällen

Öppet alla dagar

7-22

