



DRAKEN



**Pluskommissionens
primus motor:**

John Mellkvist

Sid 16



**Årsmöte med ny
förening** Sid 10

Vi har passat på att snofsa upp Drakens kostym lite på det nya året och med ny huvudman: SPF:s sammanslagna Kungsholmsförening.

I övrigt hittar du en välbekant mix av artiklar i ämnen som redaktionen hoppas kan intressera dig, bästa läsare. Kika på annonserna också, där finns många goda erbjudanden och hälsosamma tips. Trevlig läsning!

**Om du har bytt eller nyligen
skapat en ny e-postadress:
Vänligen anmäl detta till vår
epostadress:
kungsholmen@spfseniorerna.se**



Dags för nya glasögon?

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

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



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

OPTIKBAREN

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

Nini går, Teresa kommer

När jag nu överlämnar ordförandeskapet för SPF Seniorerna Kungsholmen gör jag det i trygg förvisning att föreningens nya ordförande, Teresa Bengtsson, tillsammans med en mycket kompetent och delvis ny styrelse med stort engagemang, kommer att föra föreningen in i en spännande framtid. Jag önskar er stort lycka till i det arbetet!

Föreningen har nu fått ett rejält tillskott av nya medlemmar som kan delta i vår fina verksamhet. Jag hoppas att det också ska innebära nya idéer och önskemål om aktiviteter. Berätta för styrelsen vad ni önskar av verksamheten – och om ni dessutom vill engagera er som ansvariga, tveka inte. Alla goda krafter behövs!

Till sist tackar jag styrelsen och alla fantastiska funktionärer, som under de gångna åren gjort föreningen till vad den är idag: en aktiv förening för alla medlemmar på Kungsholmen.

Nini Engstrand
Avgående ordförande



Vi är många som tillsammans formar SPF Seniorerna Kungsholmen. Som ny tillträdande ordförande känner jag både glädje och ansvar inför att få vara med och tillsammans med styrelsen leda föreningen in i framtiden. För oss står gemenskap, omtanke och delaktighet i centrum – samtidigt som vi vill utvecklas i takt med tiden.

Äldres livsvillkor är för oss en hjärtefråga. Vi vill stärka föreningen genom utveckling som förenklar kommunikation, skapar nya mötesformer och gör det lättare för fler att delta. Genom ökad samverkan med andra föreningar, stadsdelen och lokala aktörer vill vi skapa fler relevanta och attraktiva erbjudanden till våra seniorer. Vi möter också nya generationer seniorer med nya intressen och förväntningar. Tillsammans vill vi forma en modern, glädjeskapande, inkluderande och livskraftig förening där varje medlem känner sig sedd, välkommen och betydelsefull – idag och i morgon.

Teresa Bengtsson
Tillträdande ordförande i
SPF Seniorerna Kungsholmen

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Nini Engstrand 073-367 79 52

Redaktör

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

Annonser

Leif Kaul 070-675 75 65

Karl Ivar Borg 073-954 06 96

Layout Jan Åkesson, Provins AB,
070-838 23 63

Tryck

Vällingby Tryckeri, Conny Wik
info@vallingbytryckeri.se
www.vallingbytryckeri.se 08-445 40 30

Läs Draken på Internet: spfseniorerna.se/kungsholmen, klicka på "Medlemstidning"

Draken nr 2/2026

utkommer tidigast i vecka 19.

Sista manus- och annonsdatum: 20 april.

Fritidsaktiviteter

Hej alla! Hjärtligt välkomna att delta i våra aktiviteter. All info finns på föreningens hemsida och i kalendariet. Vi som är samordnare för SPF Drakens Fritidsaktiviteter är **Marie Pierre Labadie**, tel 0732-64 56 16, och **Eva Gunnarsson**, tel 0704-28 79 01.

Aktiviteter – tider – platser – anmälan

Activage Kungsholmen

SPF Seniorerna Kungsholmen har tecknat ett samarbetsavtal från 1 januari 2026 som ger medlemmarna 10 % rabatt, 896 kr/månad (ordinarie pris 995 kr) 12 månaders bindningstid. Baspaket 8 veckor: 50 % rabatt, 573 kr (ordinarie pris 1 145 kr) Glöm inte att berätta att du är medlem i SPF Kungsholmen. För närmare information om priser, träningsformer och tider ring 08-684 244 23 eller kontakta via www.activagecenter.com

Bordtennis torsdagar kl 9-11 i Bolindersalen, Bolindersplan 1. Kontakta Åke Österman 073-401 57 71 eller Sten Luther Eriksson, tel 073 084 79 26

Boule spelas både inomhus och utomhus. Ingen föranmälan behövs. Utomhus på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden i princip året runt: måndagar 10.00-12.30, onsdagar 10.00-12.30 fredagar 14.30-16.00. Inomhus onsdagar kl 13.30 – 15.00 på Boulebar Liljeholmen från januari - april 2026. Ingen drop-in, föranmälan krävs. 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 Lena Östergren 070-328 48 38 eller Eva Tibblin 076-112 62 43

Bridge Fyrverkarbacken torsdagar 12.00. Kontakta alltid först Marianne Lundin 072 200 65 74 eller via epost: marianne.lundin57@gmail.com

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

Gubblunk fredagar 10.00. Vi vandrar inom och utom vår stadsgräns och förflyttar oss delvis med T-bana Tvärbana på tider med begränsad trängsel och avslutar med fika på något trevligt ställe. Samling vid Fridhemsplans T-banestation hörnan Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Ta med SL-kort. Ingen 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 startade måndag 19/1/2026. Måndagar fortsättningskurs: kl. 13.00 – 14.30, nybörjarkurs: kl. 14.45 – 16-15. Kostnad 11 ggr 400 kr. Adress: Kungsholmens Kulturhus. S:t Göransgatan 92. Frågor och funderingar besvaras av Eva Edlund via mail/ sms/tel. edlunde54@gmail.com, tel 070 474 20 32

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

Promenader i lätt takt. Kontaktperson: Sigge Ståhl 073-940 30 60 Varje onsdag kl. 10.00, året om. Samling vid Kungsholmstorg

Tjejilunk fredagar kl. 10.00. Vi vandrar drygt en timme beroende på väder och vind och avslutar med fika på något trevligt ställe. Samling innanför dörrarna på Fridhemsplans T-baneuppgång Drottningholmsvägen. Ta med SL-kort. Ingen 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

Vandring

Vandringarna fortsätter med en vandring per månad under mars, april och maj. Närmare information kommer att meddelas senare via mail

Yoga (medicinsk) – enkla övningar på stol

Tid: Onsdagar kl 11.15 – 12.30

Lokal, Kungsholmens Kulturhus S:t Göransgatan 92

Yogagrupp B: 11/3 – 15/4

Kostnad för sex yogapass: 720 kr.

Swish: 123 563 86 63 eller Bankgiro: 112-5756

För frågor och anmälan, kontakta Maria Lindelöf, maria@livsstilsforum.se

Schack

För information kontakta Niclas Hedin

Tel. 073-345 16 54, niclas.hedin@gmail.com



Vi-känsla.

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

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

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



ERSTA
HEMTJÄNST



KEEPON STOCKHOLM

*Äntligen finns Nordens ledande
hjälpmedelsbutik i Stockholm*



Du hittar oss på Fleminggatan 71
Välkommen in till oss

10% RABATT

Gäller vid uppvisande av denna kupong

Gäller ej: CPAP, scooter, fåtölj, rullator, rullstol

tel.08-650 25 20

www.keepon.se

Träffas och trivas

Under den här vinjetten samlar SPF Draken medlemsaktiviteter som inte faller under "Programverksamheten" eller "Fritidsaktiviteter" – dessa finner du i SeniorDraken på sid 4-6.



AW middag på Pellegrini

Fleminggatan 95 – vi har bokat följande fredagar: Fredag 27/2, 27/3, 24/4. OBS tiden: kl. 17.00! Max 40 platser. Ingen föränmälan. För mer info: **Marie Pierre Labadie**, mp4u2@hotmail.com, 0732-64 56 16

Ballbreaker

Lunch kl. 13.00, aktivitet kl. 14.00. Måndag: 16/2, 23/3, 27/4. Föränmälan krävs en vecka innan. All info hittar ni på föreningens hemsida och i kalendarium

Bokcirklar

Läsecinklarna rullar på, en stor succé: 5 st cirklar pågår! Vid intresse kontakta sammankallande, **Frederika Herland**. Hon nås enklast via e-post: frederika.herland@telia.com

Filmgrupp

En torsdag varje månad. Kontaktperson **Leonor Camauer**: 076-909 84 03

Gå på teater

Draken har ett scenkonstombud, som kan förmedla biljetter på Stadsteatern till bra priser. Kontakta Birgitta så lägger hon till intresserade på sin utskickslista: **Birgitta Althén**, balthn@gmail.com, 070-263 47 06.

Pubnytt

Ny publokal: German Beer Hall, som ligger i (det relativt) nybyggda huset mittemot Kungsholmens Brandstation högst upp i Hantverkargatsbacken (nr 71). Kolla här: www.germanbeerhall.se/restauranger/gbh-kungsholmen/ Nästa datum är, 3 mars, 7 april, 5 maj och 2 juni. Öppnar kl 15:00. Ej föränmälan. Välkomna hälsar **Kalle B** och **Leif K**.



Lunch på HEAT

Onsdagar kl 13: 4/3, 1/4, 6/5, 3/6
Kontaktperson: **Boel Seldén**, 070-444 35 34

Facebook-grupp

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

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

Enkelt att gå med! Du måste själv ha ett Facebook-konto, och via detta söker du "SPF Draken Kungsholmen" och blir medlem. Svårare är det inte!
Kontakt: **Kalle Byström**, kby@live.se.



ÄLDREOMSORG: Information och hjälp

Hur får jag information om alla frågor och hjälp, avseende äldreomsorg för pensionärer bosatta i stadsdelen Kungsholmen?
Jo, så här: Ring **Äldre direkt**, telefon 08 – 80 65 65, och/eller e-posta till **aldredirekt@stockholm.se**

Teresa ny SPF-ordförande för hela Kungsholmen

Det blir stora förändringar i sammansättningen av Kungsholmens SPF föreningsstyrelse på det nya året. Två avdelningar blir en, några ledamöter avgår planenligt, andra tillkommer. Och vi får en ny ordförande med friska ambitioner.

Draken sitter ner för en premiärintervju med föreningens nyvalda ordförande, Teresa Bengtsson. Hon presenterade sig för de närvarande på årsmötet den 24 februari, denna intervju vill nå dem som inte kunde närvara. Såväl Ninni Engstrand som Magnus Ripa, ordföranden i resp. SPF Draken och SPF S:t Erik, har nu avgått från sina poster. Teresa blir den sammanslagna Kungsholmenföreningens första ordförande och Draken passar på att säga ”Grattis!”.

– Tack så mycket för det, jag ser verkligen fram mot att fortsätta vidare det viktiga arbetet efter dessa två kompetenta personer, säger Teresa.

Julaftonsbarn

– Jag tror att många är nyfikna på vem du är, din bakgrund, dina visioner för SPF Seniorerna Kungsholmen?

– Var ska jag börja? Jag har min bakgrund i Polen, föddes en julafton i början av 1950-talet i staden Lodz i mellersta delen av landet. Jag fick en god utbildning som gymnasieekonom med påbyggnad i programmering, och flyttade till Sverige 1977.

– Jag studerade svenska vid Uppsala universitet för att verkligen lära mig språket som i mina ögon är grunden till förståelse, kommunikation och utveckling när man som jag



Föreningens nyvalda ordförande, Teresa Bengtsson.

kommer utifrån. Under studietiden jobbade jag extra bl a som butiksäljare, sålde kläder och stortrivdes med det! Detta gav mig ypperligt bra tillfällen att träffa kunder och träna, tillämpa och utöka mina praktiska kunskaper i svenska språket. Så småningom i min strävan vidare tog jag examen på systemvetarlinjen på Stockholms universitet.

– Efter flera år i arbetslivet som IT-konsult blev mitt intresse för praktisk IT och artificiell

intelligens (AI) en naturlig del av vardag. Det är även inom mitt arbete som jag träffade pappan till våra tre barn – två pojkar, en flicka, och jag är i dag dessutom en stolt farmor och mormor.

– Och nuförtiden?

– På fritiden läser jag gärna, ser film, reser och spelar golf – sådant som ger energi, nya perspektiv och tid för reflektion. Familj och vänner har en mycket stor plats i mitt liv och är en viktig källa till ömsesidig glädje, trygghet och inspiration.

Långsiktigt engagemang

– Nu har du blivit vald till SPF-ordförande?

– Ja! Den professionella resan, i kombination med livserfarenhet och nära möten med olika livsfaser, har format mitt långsiktiga engagemang för äldre och samhällsfrågor och tagit mig hit.

– Med målet...?

– Jo, jag vill att vi har ett samhälle där åldrandet ses som en naturlig, aktiv och värdefull del av livet – med fler val, bättre hälsa, bättre vård, att vi skapar nya möjligheter till att fortsätta vandra med glädje in i ålderdomen.

– Det som verkligen driver mig är viljan att bidra till en bättre värld, särskilt genom att skapa en mer värdefull, utvecklande och meningsfull tillvaro för äldre. Jag vill motverka ålderismen och vara med och forma en respektfylld ålderdom där individens erfarenheter, kompetens och livskraft tas tillvara långt upp i åldrandet.

– Håll fokus på att skapa förutsättningar för ett åldrande präglad av valfrihet, hälsa och värdighet: det räcker långt i vårt föreningsarbete, när vi gör vardagen rikare och skapar glädje!

Text och foto: Bengt Magnusson

Är Du den driftiga vi söker?

SPF Seniorerna Kungsholmen söker personer som är intresserade att engagera sig i aktiviteter gällande friskvård, kultur, hälsa etc för våra medlemmar. Vi har många ideer men söker några driftiga personer som vill medverka.

Kontakta **Eva Gunnarsson** för ytterligare information: evagunnarsson18@gmail.com.

Programverksamheten för 2026 är på gång!

Eftersom Draken och St:Erik går samman kommer en ny programgrupp att presenteras på årsmötet den 24 februari.

Håll utkik i Draken, din e-post och i kalendariet på spfseniorerna.se/kungsholmen!

”Ungdom är ingenting annat än fullkomlig hälsa och vigör till kropp och själ. Den som har det är ung, även om han skulle ha fyllt hundra, och den som inte har det är gammal, även om han inte skulle vara mer än arton.”

Ur *Maximer*

av Drottning Kristina, 1626 - 1689

Översättning: Horace Engdahl

SPF SENIORERNA KUNGSHOLMEN



Karin Schiöld och Birgitta Thulin höll gemensamt i årsmötets taktpinne.



Områdespolis Ola gav goda råd om hur man skyddar sig mot bedrägerier.



SPF Seniorerna Kungsholmens styrelse: sittande fr v Thorvald Ehn, kassör, Teresa Bengtsson, ordförande, Karin Schiöld, sekreterare, Elisabeth Ryde, medlemssekreterare. Stående fr v ledamöterna Ingrid Flarup, Björn Sundström, Marie Pierre Labadie, Kalle Byström, Eva Gunnarsson.



Det gällde att hänga med i dagordningens alla punkter...



Fullt i salen när två blev en: Nu är vi SPF Seniorerna Kungsholmen!

Det var fullsatt i Bolindersalen när SPF-föreningarna Draken och S:t Erik avvecklades – för att sömlöst och omedelbart gå samman i en ny förening som omfattar Kungsholmen/Essingeöarnas samtliga SPF-medlemmar. Och ändå (hur det nu gick ihop) fanns det massor av semlor över när mötet var slut...

Förra årets intensiva arbete med att fusionera de två föreningarna har alltså gått i mål och en ny styrelse ska ratta formalia framöver. I verksamheten ska det, som vi skrev i förra numret av *SeniorDraken* (som alltså behåller sitt namn!), finnas något för alla medlemmar, vare sig man är 65 eller 90 år. Bredd och tilltalande variation eftersträvas, med ambition

att förebygga ohälsa och ofrivillig ensamhet, att aktivera seniorer och att skapa gemenskap.

Ett aktivt liv, både vad gäller fysiska aktiviteter, kulturella upplevelser och engagemang i samhällsfrågor tillsammans med andra är viktigt! Seniorer (åldersrika, säger en del) har mycken kunskap och erfarenhet att dela med sig av.

Tidningen du läser nu är en viktig kanal för information. Naturligtvis surfar du också in på föreningens webbsajt: www.spfseniorerna.se/kungsholmen för snabba besked om vad som är på G. (En Facebookgrupp för dem som använder detta medium finns också: "SPF Draken Kungsholmen".)

Bilderna (tack, fotograf *Stig Larsson*!) häromkring berättar om årsmötet. Kika även vidare på ovan nämnd sajt!

Text: Bengt Magnusson

Foto: Stig Larsson

SENIORDAGAR

Tisdagar och onsdagar



5%

SENIORRABATT TISDAGAR-ONSDAGAR

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

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

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

Vårt mål är att erbjuda Matglädje för alla tillfällen.

Varmt välkomna till oss!
Pia & Niklas
med härliga medarbetare



ICA
KVANTUM

Kungsholmen
Fleminggatan 16

MatGlädje för alla tillfällen

Öppet alla dagar

7-22



Nya kostråd för 65+!

Livsmedelsverket har nyligen tagit fram förslag till uppdaterade kostråd för äldre. 65-plussare med bra matvanor i linje med de vanliga kostråden kan hålla både kropp och sinne i form för fler friska år.

Att prioritera protein och energi är viktigt för äldre, särskilt för sköra personer med nedsatt aptit, för att behålla funktion och livskvalitet. Nu är förslaget till kostråd på remiss.

Råden riktar sig till två grupper – de som är pigga och över 65 år och de som börjat tappa aptiten och är sköra. Det är ingen tydlig gräns mellan dessa två utan övergången från pigg till skör sker successivt, ofta i takt med stigande ålder.

Bra matvanor minskar risken för många sjukdomar, även efter 65: hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och cancer är sjukdomar som drabbar många.

– Forskningen visar att de matvanor som skyddar mot till exempel hjärt- och kärlsjukdomar och cancer också minskar risken för demens. Även om det kan kännas svårt att ändra matvanor som man haft hela livet har man mycket att vinna på att äta mer hälsosamt, även efter 65, säger Susanna Kugelberg, folkhälsonutrionist på Livsmedelsverket.

För pigga 65+ med normal aptit kan bra matvanor i linje med de vanliga kostråden bidra till fler friska år. För den här gruppen är bedömningen därför att de generella råden för vuxna gäller som grund. Det innebär mycket frukt, grönsaker, fullkorn och varierat av fisk, fågel, kött, ägg och baljväxter men inte så mycket sötsaker och alkohol.

Eftersom nedbrytningen av muskler går allt snabbare efter 65 år är lite extra protein, i förebyggande syfte, viktigare ju äldre man blir. Det gäller särskilt om man har mindre aptit

och inte äter så stora portioner.

För alla över 75 år rekommenderas tillskott med D-vitamin för att förebygga benskörhet. För sköra äldre med nedsatt aptit är det viktigt att motverka undernäring. Att äta hälsosamt är fortfarande grunden, men när man inte orkar äta så stora portioner är det viktigast att maten ger tillräckligt med näring och energi. Bra protein-källor är fisk, fågel, kött, chark, mejeriprodukter, ägg, baljväxter, nötter och frön. Extra fett i maten och feta mejeriprodukter bidrar med värdefull energi.

En viktig skillnad jämfört med de generella kostråden är att de mängdrekommendationer som finns för olika livsmedelsgrupper har anpassats. Till exempel kan mängden frukt och grönsaker behöva minskas för att orka äta det som är mer energi- och proteinrikt. Nya råd om ägg och kött från fågel har också lagts till.

– När aptiten sviktar blir varje tugga viktig. Då är det viktigt att välja det man tycker är gott, så att maten verkligen äts upp. Det har vi tagit hänsyn till i förslaget till nya råd, säger Susanna Kugelberg.

Förslag till råd på remiss

Livsmedelsverket välkomnar nu synpunkter på den hanteringsrapport som beskriver motiven bakom förslagen till uppdaterade kostråd för äldre.

De uppdaterade kostråden kommer att ligga till grund för ett nytt informationsmaterial som vänder sig till personer 65+ och som tas fram inom ramen för ett regeringsuppdrag.

Textredigering: Bengt Magnusson



Christina Nordin är Livsmedelsverkets generaldirektör sedan 1 juni 2025.

Övergrepp i hemtjänsten vållar intensiv debatt

”Hemtjänst för de äldre” har blivit ett av samhällsdebattens hetaste ämnen på senare tid. Oegentligheter och övergrepp, några av sexuell natur, får uppmärksamhet och skrämmande exempel visas upp.

Tre män i hemtjänsten i tre kommuner åtalades för våldtäkter på äldre, dementa kvinnor under det första halvåret 2025.

Enligt *Britt-Inger Saveman*, professor emerita i omvårdnad vid Umeå universitet, missar vården ofta våld mot äldre. Hon har ett förslag som är lika radikalt som kontroversiellt: Förbjud män i hemtjänsten att vårda kvinnor!

– Ett förödande förslag, menade *Åsa Selander*, fackförbundet Kommunals ordförande i vård- och omsorgssektionen i Sundsvall i ett lokalradioinslag.

Diskussionen inkluderar även begreppet etnicitet och blir därmed mycket lätt infekterad när anklagelser för främlingshat haglar.

– Hur kan våra äldre känna sig trygga när vi inte ens vet vem vi släpper in i deras hem? Svensk hemtjänst bygger på förtroende. Äldre kvinnor öppnar dörren för människor de aldrig träffat. Men gång på gång missbrukas den tilliten, skriver en debattör i nättidningen *Bulletin*, *Fredrik Svensson*, och fortsätter:

– Många av vårdarna talar knappt eller inte alls svenska med brukarna. Missförstånd, felbehandlingar och otrygghet blir oundvikliga. Här syns tydligt en kulturkrock: svenska värderingar om ansvar, yrkes stolthet och respekt möter ett helt annat synsätt. Människor betraktas

som verktyg, regler ignoreras, enligt honom. Ja, detta är ett sätt att analysera situationen, men inte den enda. Naturligtvis måste man vara grannlaga i diskussion och debatt och understryka, att den absoluta merparten av vårdens medarbetare är ärliga, engagerade människor – på alla plan: chefer, skötare, vårdbiträden, vare sig de arbetar för offentliga eller privata s k ”aktörer” eller ”utförare”.

Svensson ger förslag om vad som bör göras på personalsidan: bakgrundskontroller – även internationella, utbildning i jämställdhet, yrkesetik och kulturförståelse för all personal, skärpt tillsyn av kommuner och privata aktörer.

Hur vanligt det är med övergrepp inom äldreomsorgen är okänt, skriver *Dagens Nyheter* den 4 februari:

”Efter att ha granskat polisanmälningar från 2022 och framåt har kriminologen Anders Östlund hittat 88 fall där äldre har pekats ut som anställd inom vården som förövare.

Han tror dock att antalet bara är toppen av ett isberg.

– Mörkertalet är antagligen gigantiskt stort, som med alla sexualbrott. Här är dessutom offren ibland förvirrade eller dementa. Frågan är om alla ens kan beskriva vad de varit med om – och om de i så fall blir trodda.”

Regeringen har ganska snabbt uppfattat signalerna och vill bekämpa brotten i äldreomsorgen. Precis före jul skickade äldre- och socialförsäkringsministern *Anna Tenje* ett öppet brev till kommunerna med en tydlig uppmaning: Ta ansvar för äldres trygghet! Kommunerna förväntas agera på alla signaler om missförhållanden i äldreomsorgen och



Anna Tenje, äldre- och socialförsäkringsminister.
Foto: Kristian Pohl AB/Regeringskansliet.

framöver använda nya möjligheter till registerkontroller.

Så sent som den 27 januari kom nya starka signaler från Tenje, när hon för att stärka äldres trygghet och säkerhet i äldreomsorgen gav uppdrag till såväl Brottsförebyggande rådet (Brå) som Inspektionen för vård och omsorg (IVO):

– Brå får i uppdrag att kartlägga vilka typer av brott som begås mot äldre inom äldreomsorgen. Brå ska också analysera riskfaktorer, könsskillnader i utsatthet, och om brotten uppmärksammas och polisanmäls. Utifrån resultatet ska myndigheten vid behov föreslå åtgärder.

IVO:s uppdrag handlar om att stärka tillsynen inom äldreomsorgen. Tillsynen ska bland annat granska hur socialnämnder och verksamheter förebygger, upptäcker och åtgärdar risker och missförhållanden, och om de åtgärder som vidtas avhjälpel bristerna.

Regeringen anser också att äldre ska ha rätt att välja kön på hemtjänstpersonalen.

Flera åtgärder för att stärka tryggheten för äldre föreslås, bl a genom nya sekretessbrytande bestämmelser och förslag om lagändringar så att kommuner från 1 mars 2026 kan begära utdrag ur belastnings- och misstankeregistret inför anställning i äldreomsorgen.

– Att hemtjänstmottagare ska ha möjlighet att välja kön på den personal som hjälper till med intimhygien som dusch och toalett borde vara en självklarhet, hävdade SPF Seniorernas förbundsordförande *Maria Larsson* när hon medverkade i Sveriges Radios Studio Ett och kommenterade nya förslag från regeringen. Hon är tydlig med att hon stödjer regeringens förslag och berättar i radioinslaget om att det finns ett stort stöd i frågan bland SPF Seniorernas medlemmar.

– Många vittnar om en otrygghet. Man vet inte vem som kommer, man blir orolig. Att både få ner antalet olika personer som kommer och att ha inflytande över vem som hjälper en med det allra intimaste är väldigt viktigt, säger hon.

Maria pekar också på att detta redan finns inskrivet i den nya socialtjänstlagen, som trädde i kraft i somras. Där slås fast att verksamheten ska bygga på respekt för den enskildes självbestämmanderätt och integritet.

– Kommunerna har haft ett halvår på sig att efterleva lagen. Om det ändå inte sker kan det behövas en tydligare lagändring, säger hon. Det har på flera håll uttryckts farhågor om att förslaget kan bli svårt att genomföra, bland annat på grund av personalbrist. Och jag tror inte att detta behöver vara ett stort problem för män som arbetar i hemtjänsten. Det är också många män som har hemtjänst och som kan vilja bli hjälpta av en man.

Text: Bengt Magnusson



Maria Larsson, förbundsordförande för SPF Seniorerna. Foto: Margareta Bloom Sandebäck.



John är eldsjälens i Pluskommissionen

Känner du till Pluskommissionen?

Jag gissar att majoriteten av Draken läsarna svarar Nej! på frågan.

Det finns all anledning att lyfta och informera om begreppet, och den eldsjäl, John Mellkvist, som driver detta initiativ.

Pluskommissionen lanserades i mars 2024 och arbetar för en mer positiv syn på livserfarenhet och för att bättre tillvarata all outnyttjad kompetens. Man vill öka möjligheterna för den som är 65+ att verka på arbetsmarknaden och som demokratisk företrädare (dvs riksdagsledamot eller lokalpolitiker i kommun eller region).

I en studie uppger en majoritet, 85 procent, av svenskarna att ålderssnöret på arbetsmarknaden går redan vid 50. Samtidigt ropar många företag efter kompetens, och vi både lever och förväntas arbeta allt längre. Hur kan den seniora arbetskraften trots detta möta ett

så stort motstånd på arbetsmarknaden?

Huvudpartner i Pluskommissionen är pensionsbolaget Skandia, som länge haft ett starkt engagemang i att motverka ålderism på arbetsmarknaden. Koncernchefen *Frans Lindelöw* vill kunna möjliggöra Pluskommissionen som en ny kraft i svensk samhällsdebatt:

– I en Demoskopundersökning som Pluskommissionen låtit göra anser en majoritet att de vill jobba så länge de kan, även efter uppnådd pensionsålder. Vi vill se en förändring där ålder inte avgör attraktivitet på arbetsmarknaden och där vi kan tillvarata den kompetens och vilja hos enskilda individer att vara del av en flexibel arbetsmarknad, säger han. (Mer om Skandias engagemang i frågan här: www.skandia.se/artiklar/pension/alderism/; kommissionen här: www.pluskommissionen.se).

Själv träffade jag John Mellkvist på ett seminarium – *Finansbranschens Mångfaldsdag* – i Nordeas huvudkontor i november, där han var huvudtalare. I sin föreläsning *Den nya åldern* visade han hur förändrade livslängder, nya



Skandias koncern-
chef Frans Lindeläw.

arbetslivsmönster och generationsmöten påverkar både arbetsplatser och samhälle. Med konkreta exempel och insikter från aktuell forskning utmanar han deltagarnas föreställningar om ”ålder” och jag tror att han inspirerade fler än mig (den i särklass äldsta deltagaren!) till hur vi bättre ska kunna

tillvarata människors kompetens genom hela arbetslivet.

Jag fick till ett litet samtal med John i vestibulens soffgrupp och mötte en mycket besjälad, engagerad, seriös lobbyist (han är seniorkonsult på Kreab). Det, och axplock ur hans föredragning och vad han och andra har skrivit (främst) på sociala medier (Linkedin), utgör stoffet i denna artikel.

– Svenska arbetsgivares njugga inställning till senior arbetskraft kostar samhället närmare 70 miljarder kronor per år, eller 1,1 procent av BNP. Det motsvarar 73 procent av budgeten för försvar och krigsberedskap, alternativt kostnaden för hela vårt rättsväsende, skrev Mellkvist i Dagens Industri 30 januari.

– Kostnaden för vår låga efterfrågan av senior arbetskraft, i form av förlorad BNP, uppgår enligt Skandias på SCB grundade beräkningar till 69 840 miljoner kronor per år. Det faktum att vi grovt underutnyttjar den mest erfarna delen av vår arbetskraft är ett slöseri av gigantiska mått.

– Det totala outnyttjade arbetskraftsutbudet bland våra seniorer (55–74 år) uppgår till drygt 213 miljoner arbetstimmar per år, eller kanske något mer greppbart, 4,1 miljoner timmar per vecka. Vi hör i samhällsdebatten ofta oroande analyser över arbetskraftsbristens negativa inverkan på välfärdsutveckling en. Samtidigt fortsätter samhället alltså att underutnyttja den seniora arbetskraften.

– Under lång tid har det ansetts att människors kognitiva förmågor når sin topp i 20-årsåldern, når sin plåtå i medelåldern och sedan gradvis minskar. Men en växande mängd forskning har motbevisat detta och visat att

hjärnan fortsätter att förändras och utvecklas genom hela livet.

Två samverkande faktorer gör rådande ordning särskilt allvarlig:

1. *Vår rekryteringsstruktur.* Sverige är sämst i Norden på att anställa seniorer. Är du arbetssökande och har fyllt 55 år får du vänta dubbelt så länge på att någon ska visa intresse för din kompetens än vad som är fallet i Danmark eller Norge. Även Island och Finland ligger i detta avseende klart före Sverige.
2. *Vår demografiska situation.* Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) visar i sin ekonomirapport för 2024 att vi fram till 2033 kommer att ha en större ökning av antalet 80-plussare än vi har i hela gruppen 20–79 år. Antalet personer i Sverige mellan 25–60 år kommer fram till år 2033 att öka med endast 13 000 individer. Under samma period ökar behovet av anställda bara inom äldreomsorgen med 65 600 personer. Det säger sig självt att ekvationen inte går ihop. Frågan handlar alltså inte om vilken arbetskraft vi ska välja utan om vilken arbetskraft som finns.

Några *punchlines*:

- Ålderism är inte bara ett socialt problem – det är en samhällsekonomisk belastning som slår mot oss alla.
- Att åldras är inte att försämrans. Det är – på så många plan – att bli en mer utvecklad och komplett individ. Utgå från nuet.
- Du har aldrig sett eller vetat mer än nu, aldrig varit mer klarsynt. Bra utgångspunkter, men det finns betydligt mer att ta fasta på:
- Dina perspektiv har aldrig varit fler eller vidare än nu. Du har dessutom utvecklat en effektiv zoom, med vilken du kan röra dig mellan detaljnivå och översikt. På så sätt kan du foga samman detaljer, se samband och sammanhang.
- Låt 2026 bli ett attitydförbättringens år gentemot 50+ på arbetsmarknaden!

Text: Bengt Magnusson



Evolution med förhinder



Människan har en exceptionellt hög andel embryon med felaktiga kromosomer och får skadliga mutationer i påfallande snabb takt.

Det finns två huvudförklaringar till dessa problem, säger genetikprofessorn Laurence Hurst vid University of Bath i sin nya bok *The Evolution of Imperfection* (Princeton University Press 2025). Dels att människan en gång i tiden utvecklades (evolverade) i små populationer, dels att vi livnär våra foster via en moderkaka.

Vår reproduktion är riskfylld för både moder och embryo (först från vecka 9 kallas det foster). För varje barn som föds fram har ett par befruktade ägg gått förlorade, ofta på grund av kromosomproblem och ofta före vecka 6. Detta är ännu vanligare hos äldre mödrar. Dessa graviditeter hinner inte ens uppmärksammas som sådana. Även av bekräftade graviditeter leder mellan 10 och 15 procent till missfall; hos kvinnor över 40 år fler än hälften.

Andra däggdjur har också kromosomproblem, men med mycket lägre felfrekvens, 1 procent per kromosom. Att människor har långt fler fel beror bland annat på att kvinnor föder barn först i åldern mellan 20 och 40. Och överlever de det, riskerar cirka fem procent av mödrarna livshotande graviditetsförgiftning (preeklampsi) med förhöjt blodtryck och protein i urinen. En unikt mänsklig åkomma.

Till omkring år 1800 dog var hundra kvinna vid förlossningen; numera rör det sig om en på tjugofemtusen i Sverige.

Många av människans problem hänger ihop med moderkakan. Jämför med hur fåglar gör: de laddar befruktade ägg med resurser och sätter sig på dem. Å andra sidan märker då inte honan om ägget inte är livskraftigt, utan sitter kvar. Detta kostar onödiga resurser av näring och tid. Hos människan kommer missfallen alltså tidigt; fosterdöd är ovanligt.

De flesta av människans egenskaper utvecklades för länge sedan i Afrika i en population på runt tiotusen individer. Att vi var så få gjorde det svårare för evolutionen att göra sig av med oönskade genetiska egenskaper.

Vi har också en extremt hög mutationstakt, tusen gånger högre än andra arter med stora populationer. En följd är att runt fem procent av oss lider av en ”ovanlig” genetisk sjukdom.

Så evolutionen klarar mycket, men dessvärre inte allt.

Lyssna till Ferlin!

En ny bok från Carlssons Bokförlag – *Ferlin, Dikt och Musik* – presenterar ett 80-tal av skaldens drygt 400 publicerade dikter med tonsättningar och inspelningar med olika artister.

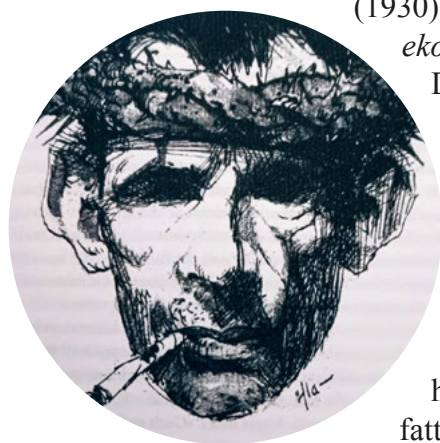
Det är en omfattande översikt, där det också framgår hur man når låtarna för lyssning digitalt, bland annat via Spotify och Youtube. Nils Ferlin är av allt att döma den poet vars dikter är de mest tonsatta i landet: ”När skönheten kom till byn”, ”En valsmelodi”, Nasarevalsen”.... Ni minns?

Ferlin avled 1961 men hans poesi är i våra dagar fortfarande levande och aktuell. Karlstad, Filipstad, Stockholms bohemiska Klarakvarter och de sista åren på landet i Norrtäljetrakten dit hans hustru Henny tog och räddade honom, det är stationerna i Ferlins liv.

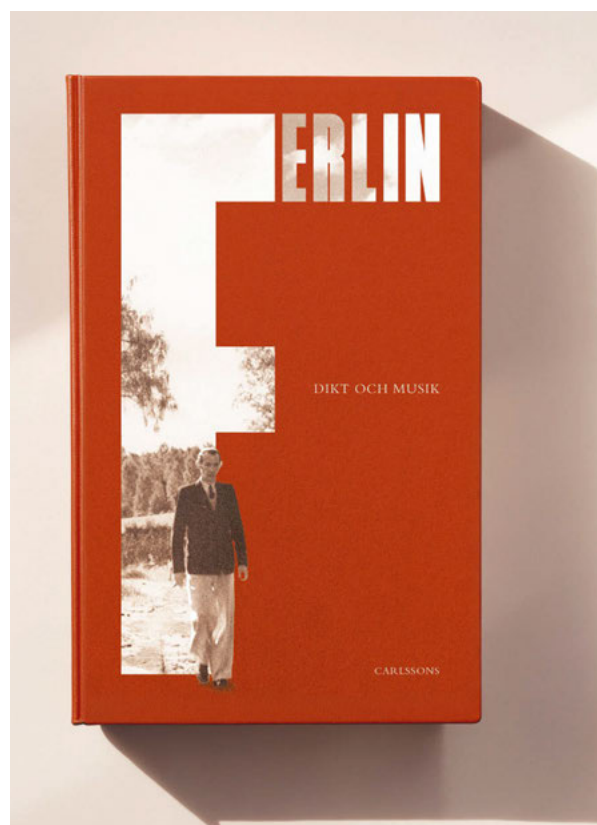
Han är en av landets mest folkkära lyriker och dikten *Stjärnorna kvittar det lika* ingår numera i Sveriges kulturkanon.

Under sin levnad publicerade Ferlin sex diktsamlingar, från *En döddansares visor* (1930) till *Från mitt ekorrhjul* (1957).

Den postuma samlingen *En gammal cylanderhatt* kom året efter hans död. Samlingen *Goggles* (1938) anses nog vara höjdpunkten i författarskapet.



En av Bertil Hladischs teckningar i volymen.



Carlssons Bokförlag. Pris i Adlibris nätbokhandel c:a 280 kronor.

Det rika urvalet är sammanställt av Nils Ferlin-Sällskapet och dess ordförande *Hans Rutberg* är bokens redaktör för denna volym (han är själv släkt med Ferlin). Boken är försedd med teckningar av poetens framlidne systerson, illustratören *Bertil Hladisch*.

Jenny Westerström heter den akademiska stjärnan på området med bl a en avhandling bakom sig; hon har tidigare tillsammans med Rutberg skrivit boken *Efterskörd – Ferlinfynd från en spånkoffert* (2021).

Text: Bengt Magnusson

Styrelse SPF Seniorerna 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!

Teresa Bengtsson	070-575 71 50	evamilla2016@gmail.com	Ordförande
Karin Schiöld	076-117 52 34	karinsolveiglovisa@gmail.com	Sekreterare
Thorvald Ehn	070-946 71 81	thorvald.ehn@gmail.com	Kassör
Elisabeth Ryde	0708-26 68 10	elisabeth.ryde@gmail.com	Medlemssekreterare
Björn Sundström	070-670 04 08	bjorn.sundstrom1@gmail.com	Ledamot
Ingrid Flarup	070-301 59 93	ninniflarup@gmail.com	Ledamot
Marie Pierre Labadie	073-264 56 16	mp4u2@hotmail.com	Ledamot
Eva Gunnarsson	070-428 79 01	gunnarssoneva@hotmail.com	Ledamot
Kalle Byström	076-160 06 16	kby@live.se	Ledamot

Kontakt och postmottagare

Elisabeth Ryde 0708-26 68 10
Primusgatan 87, 112 67 Stockholm
Epost: kungsholmen@spfseniorerna.se

Valberedning

Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
kibbenb@gmail.com
Ann-Marie Hultqvist 073-030 81 99
AnnMarie.Hultqvist@hotmail.com
Christer Lövblad 070 563 07 63
lovblad.c@hotmail.com

Revisorer, ordinarie

Håkan Bengtsson hknbengtsson@gmail.com
Göran Folke goran.folke@telia.com

Revisionsersättare

Göran Hiller goran.hiller@gmail.com

Resor

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

Hemsida

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

Facebookgrupp

SPF Kungsholmen
Kontakt: Kalle Byström kby@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

Fritidsaktiviteter

Marie Pierre Labadie 0732-645 616
Eva Gunnarsson 0704-28 79 01

Socialmedicinsk arbetsgrupp

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

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

Medlemssida

För alla typer av medlemsärenden: vänd dig alltid till medlemssekreteraren Elisabeth Ryde, 070-826 68 10, kungsholmen@spfseniorerna.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 Seniorens med nio nummer/år och SeniorDRAKEN med fyra.
- Du är också välkommen att delta i vårt föreningsarbete och få nya vänner och ny gemenskap. Medlemsavgiften är 330 kr.

Vänmedlemskap

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

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

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

Gruppförsäkringar

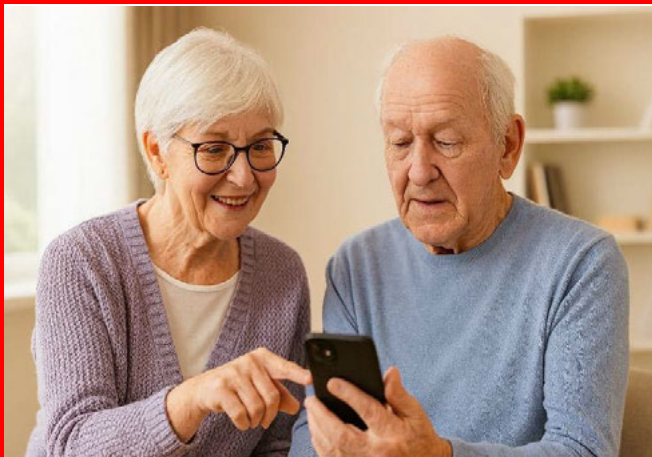
- Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppförsäkring. Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder.
- Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik gratis i tre månader.
- Nya medlemmar under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna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



DAGS ATT BYTA BOSTAD?

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

08-522 301 00 info@karlssonuddare.se



Välkommen att bli medlem i en ideell förening där seniorer inspirerar, hjälper och lär seniorer att använda digital teknik och digitala tjänster.

Oavsett om du är nybörjare, vill lära dig mer eller kan hjälpa till som handledare eller volontär, är SeniorNet Kungsholmen en plats där du kan utvecklas och ha trevligt tillsammans med andra seniorer.

Vi erbjuder medlemmar IT-hjälp, tematräffar, workshops och kurser.

Glädjande är att ett flertal medlemmar i SPF Kungsholmen redan är medlemmar i SeniorNet Kungsholmen. För att uppfylla behoven av digital hjälp efterfrågar vi även fler handledare som är bekväma med digital utrustning och gärna delar med sig av sina kunskaper. Läs mer på vår webbplats: <https://kungsholmen.seniornet.se>. Om du är intresserad av medlemskap eller har frågor, mejla till: kungsholmen@seniornet.se.



Vi är Sveriges största researrangör av resor med reseledare till bl.a. Färöarna.

SPF
SENIORERNA

Följ med SPF Kungsholmen och CK:s Resor till



En - nästan - All inclusive resa 11-15/5 2026

För de allra flesta svenskar är ögruppen helt okänd. Men det stora intresset för just Island har nu även smittat av sig på Färöarna. Till skillnad från Island har Färöarna inga vulkaner, gejsrar eller varma källor att skryta med. Men naturen är minst lika fantastisk som den isländska, om inte vackrare.

Kort ur programmet: **Dag 1.** Ankomst till vårt centrala hotell Hafnia i "världens minsta huvudstad", Tórshavn • Check in • Lunch • Promenad genom den gamla stadsdelen • **Middag.** **Dag 2.** Vestmanna med bekväm båtutture till de mäktiga fågelfjällen och mellan de höga fristående klipporna • Lunch på Hamnrestaurangen • Kvikk-bygden där vi kan se spår från vikingatiden • **Egentid i Tórshavn • Middag.** **Dag 3.** Längs fjordarna Saksun & Sundini • Museet Duvugardur i Saksun • Kirkjubøur, Färöarnas mäktigaste historiska plats • **Middag.** **Dag 4.** Highlights på ön Eysturoy • Passerar Färöarnas högsta fjäll, Slættaratindur 882m • Lunch på en bondgård i Gøta • Stickeributiken Navia, med möjlighet att handla • **Middag.** **Dag 5.** Avresa hemåt med stopp i Gásadalur där vi njuter av den vackra utsikten • Flygplatsen.

För mer info:
www.ckresor.se



CK:s Resor
Christer Kullberg

Res med
SPF och få
**2.000:-
RABATT!**

Pris endast
23.985:-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg
2.920:-

Avresedatum:

2026: 11/5

Pris 5-dagarsresa:

Endast 23.985:- (inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg 2.920:-

I priset ingår:

- Flygresor och flygskatter t/r Arlanda - Färöarna
- Busstransfer t/r flygplatsen - Tórshavn med lokalguide
- Alla utfärder enligt programmet
- Övernattning i dubbelrum med dusch/wc på hotell Hafnia
- Frukostbuffé, sista dagens morgon lätt avresefrukost
- 4 luncher
- Fyra 2-rätters middagar på hotellet
- Svensk reseledare samt skandinavisktalande lokalguide.

Anmälan till Lou-Lou Hoekstra-Skoog, 073-5893545, lou-lou@live.se

SPF Seniorerna Kungsholmen resor 2026

Färöarna 11-15 maj 2026

Vi flyger från Arlanda via Köpenhamn till Färöarnas flygplats Vágur. Där tar vår buss oss vidare till "världens minsta huvudstad, Torshavn på huvudön Streymoy.

Arrangör: CK:s resor kr. **Enkelrumstillägg:** 2.920 kr

Pris: 23.985 kr

Anmälan med kontaktuppgifter och födelsetid till:

Lou-Lou Hoekstra-Skoog, e-post: lou-lou@live.se, telefon; 073-5893545

Läs mer under resor på hemsidan



Dagsresa 26 maj 2026 till Skultuna Messingsbruk samt kryssning på Mälaren

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

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

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

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

Fartyget är anpassad för rörelsehindrade, så rullator går fint.

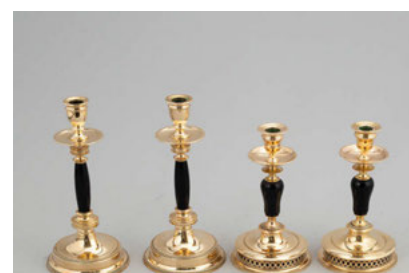
Vi har fartyget för oss själva.

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

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

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

Ombord finns bara fönsterbord – alla med vidunderligt Mälarp panorama. Båten är klimatsmart, miljögodkänd och anpassad för rörelsehindrade. Totalt kan 200 passagerare färdas med båten, varav 120 får sittplats inomhus och 42 på soldäck. Soldäcket har även egen bar.



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

Betalning: Betala först när du fått din bokning bekräftad och då senast den 15 april till SPF Draken: Resepluskonto: 67 20 86-6 eller med Swish till 1232008050. Glöm inte att ange ert namn på betalningen.

Avbokningsvillkor: senast

35 dagar före avresa: ingen kostnad. 34-25 dagar före avresa: 50% av totalkostnad.

24-0 dagar före avresa: 100% av totalkostnad

Ni som vill boka eller fråga om resor eller beställa programblad, hör av er till:

Reseombud i SPF Draken: Lou-Lou Hoekstra-Skoog 073-589 35 45 lou-lou@live.se

30 GRADER I VATTNET!

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

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

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

PRISEXEMPEL FÖR SENIOR MEDLEMSKAP:
Club Senior.....fr. 370 kr / månad
Prisexmpel med autogiro.

