



DRAKEN

ÄO i Stockholm träder fram

Sid 10



**Bakom kulisserna
i kampen mot
covid-19 sid 19**

SPF
SENIORERNA

Hittills – slutet av mars – har vi haft en kall vår på vår breddgrad. När ni får detta nummer av Draken i brevlådorna (och på föreningens hemsida) är solfimmarna fler. Njut av värmen och av det varierade innehållet i detta nummer av Er medlemstidning! Nummer 3 kommer inte förrän i augusti. Kan du hålla ut till dess? Hoppas det!

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

Nystart med energi, vilja och framtidstro

Nu har jag blivit lite varm i kläderna och märker att hos oss i SPF Seniorerna Kungsholmen är det inte aktiviteterna i sig som gör verksamheten speciell – det är människorna.

Att kliva in som ordförande är hedrande, och känns djupt meningsfullt. När jag och den nya styrelsen satte oss ner för första gången kände vi alla samma sak:

Vi vill bygga en förening som verkligen betyder något för våra seniorer. En gemenskap där ingen behöver känna sig ensam och där varje medlem får möjlighet att vara delaktig.

Den nya styrelsen arbetar med hjärta och engagemang för att göra din dag lite trevligare både nu under våren och i höst – och framöver!

Vår stad för våra seniorer, det är huvudtemat i Stockholms stads nya handlingsplan för äldre, som du kan läsa mer om på sidan 10. Den har vi i styrelsen tagit del av. En bra stadsmiljö för oss seniorer handlar om att skapa en vardag som är trygg, tillgänglig och meningsfull. Det är lätt att tänka på fysisk tillgänglighet först – och den är förstås avgörande. Breda trottoarer, bänkar att vila på, tydlig skyltning och god belysning gör att äldre kan röra sig självständigt i staden. När hissar, ramper och kollektivtrafik fungerar smidigt



minskar beroendet av andra, vilket stärker både frihet och livskvalitet.

Men en god stadsmiljö för oss seniorer är mer än bara infrastruktur. Den sociala dimensionen är minst lika viktig! Platser där människor kan mötas – parker, caféer, bibliotek och föreningslokaler – bidrar till gemenskap och motverkar ensamhet. Det handlar om att skapa naturliga mötespunkter där det är enkelt att slå sig ner och känna sig delaktig i stadslivet.

SPF Seniorerna Kungsholmen kan bidra starkt till detta. Genom att organisera aktiviteter som promenadgrupper, kulturutflykter och sociala träffar hjälper vi våra medlemmar att vara aktiva och engagerade. Våra seniorer fungerar också som en röst utåt och kan genom oss påverka omvärlden utifrån äldres behov.

Dessutom bidrar seniorer själva till stadens liv. När seniorer syns i stadsmiljön, inte bara som mottagare av stöd utan som aktiva deltagare i våra aktiviteter och träffar, stärks känslan av sammanhang för alla.

Allt i linje med den kommande utvecklingen, att bygga en stad där vi äldre möts med ett varmt leende och får det bästa en ”äldersrik” man och kvinna kan erfar.

Teresa Bengtsson

Ordförande i SPF Seniorerna Kungsholmen

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Teresa Bengtsson 070-575 71 50

Redaktör

Bengt Magnusson 072-330 73 13
tidningendracken.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 3/2026

Utkommer tidigast i vecka 34.
Sista manus- och annonsdatum: 3 augusti.

Aktuella programpunkter

Guidad visning av Bonniers konstsamling

I den Bonnierska villan Nedre Manilla finns en unik porträttsamling av författare förlagda på Albert Bonniers förlag. Porträttsamlingen startades av Karl-Otto Bonnier vid sekelskiftet 1900, och består idag av mer än 300 verk.

Tid: 19 maj kl 12.50, visningen börjar kl 13.00 (pågår ca 1 timme).

Anmälan till kungsholmen@spfseniorerna.se senast den 8 maj. Skriv Manilla i ämnesraden. Eventuella frågor; kungsholmen@spfseniorerna.se. Begränsat antal.

Kostnad och betalning: 180 kronor per person betalas till Swishnummer 123 291 65 67 eller Plusgiro 67 33 16-6 senast

8 maj. OBS: betala INTE förrän du fått bekräftelse på din anmälan! Ingen återbetalning efter den 11 maj.

Tillgänglighet: Det är inte möjligt att ha rullatorer inne men det finns gott om möjligheter att sätta sig ner. Visningen är på två våningsplanen, en trappa att gå upp för; det finns dock en handikaphiss vid behov.

Kollektivtrafik: Tag buss 67 mot Blockhusudden till hållplats Manilla. Resan tar ca 30 minuter från Odenplan. Bussen passerar bl a Valhallavägen, Karlaplan och Strandvägen vid Djurgårdsbron. Visningsregler: Mat eller dryck får

ej förtäras under visningen. Rygg-säckar, stora väskor eller bagar får ej medtagas. Rullatorer är ej tillåtna i fastigheten. Fotografering är ej tillåten i fastigheten.

Vår lunch på restaurant LUX

På Lilla Essingen ligger restaurant Lux där vi inom SPF under flera år har haft uppskattade vår- och jul-luncher. Adress: Primusgatan 116 Tid: Tisdag den 2 juni 2026 kl 13.

Anmälan till kungsholmen@spfseniorerna.se senast den 19 maj. Skriv Vår lunch LUX i ämnesraden.

Eventuella frågor: kungsholmen@spfseniorerna.se. Begränsat antal till 120.

Meny: Halstrad regnbågs lax med potatis- och primörsallad, dragonmajonnäs, Lux chokladtårta med hallon och vispad grädde; kaffe/te. Ett glas rosévin eller öl på fat eller alkoholfritt. Om man önskar mer vin betalas det direkt vid bordet.

Kostnad och betalning: 490 kronor, betalas till Swishnummer 123 291 65 67 eller Plusgiro 67 33 16-6 senast 19 maj. OBS: betala INTE förrän du fått bekräftelse på din anmälan! Ingen återbetalning efter den 21 maj.

Tillgänglighet: Restaurangen ligger med entré direkt från gatan.

Kommunikationer: Buss 56 går från Hornsberg via Fridhemsplan var 30 minut, hpl Luxparken eller Buss 1 från Fridhemsplan till Lilla Essingen.

Guidad visning av konsten på Ersta Sjukhus



”Vi botar inte sjukdomar, vi botar människor”. Ersta diakonis ambition var och är att ett sjukhus måste vara vackert. Deras konstsamling omfattar idag över 1 000 konstverk. En stor del kommer från tacksamma patienter eller deras anhöriga, som i många fall själva varit konstnärer. Det gör konstsamlingen personlig och många enskilda konstverk har en fascinerande och unik historia.

Tid: 8 september kl. 16.50 – visningen börjar 17.00 och pågår till 18.30.

Plats: Vi möts i Ersta Sjukhus reception, Folkungagatan 125. Anmälan till kungsholmen@spfseniorerna.se, senast den 23 augusti. Frågor besvaras här: kungsholmen@spfseniorerna.se; märk anmälan med Ersta i ämnesraden. Begränsat antal platser.

Kostnad och betalning: 265 kronor per person, betalas till Swishnummer 123 291 65 67 eller Plusgiro 67 33 16-6 senast 23/8. OBS: betala INTE förrän du fått bekräftelse på din anmälan! Ingen återbetalning efter den 28/8.

Tips: Vill ni träffas före visningen så rekommenderar vi ett besök i Paulinas kök och bageri som ligger i sjukhusets entréplan. Uppge koden ”konstvisning” så får ni 10 procent rabatt på notan. <https://www.instagram.com/paulinas.kok.bakeri/>



Program – vår/sommar 2026

Sammanläggningen av SPF-föreningarna Draken och S:t Erik innebär att den nya arbetsgruppen för programverksamheten befinner sig i en uppstartsperiod. Programverksamheten kommer igång successivt. Exempel: Månadsmöten, kulturevenemang/museibesök/föreläsningar, etc. I nästa nummer av tidningen Draken kommer höstprogrammet att presenteras.

Kika på föreningens hemsida på Internet (www.spfseniorena.se/kungsholmen) för de allra senaste uppdateringarna, särskilt i Kalendariet. Notera även de utskick via e-post ("mail") du får som medlem i din digitala brevlåda!

För att underlätta arbetet för programgruppen har föreningen beslutat att erbjuda medlemmarna ett digitalt stöd när man bokar en aktivitet. Det kallas Biljettkiosken, och finns som en produkt "på nätet". Det har användarvänliga funktioner och många föreningar använder det redan idag.

OBS! Du kommer som medlem hos oss i vanlig ordning bli uppmärksammas på aktiviteterna via mail och vår hemsida. Sedan, genom att klicka på en



länk, hänvisas du till den detaljerade beskrivningen av programpunkten på Biljettkioskens sajt.

Om du blir intresserad går du vidare och anmäler dig där – och, i förekommande fall, betalar avgiften. En biljett kommer då att destinerats till din telefon och/eller dator.

OBS! Systemet kommer att införas successivt under 2026.

Kungsholmens Trygghetsringning

Du som bor ensam kan få någon att ringa till innan du börjar din dag.

- Ring vår telefonsvarare, vi lyssnar av den. Har du av någon anledning glömt att ringa, ringer vi upp dig. Om du inte svarar, ringer vi den kontaktperson du valt.
- Det kostar inget att vara med i Kungsholmens trygghetsringning.
- Mer information får du av Karin Karlsson, tfn: 070 310 96 58

SENIORRABATT

Nu får du som senior 5% rabatt på ditt köp hos oss tisdagar eller onsdagar.

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

Parkera gratis i två timmar
i parkeringsgaraget. Du
behöver bara registrera
dig i vår parkeringsklubb!

Välkommen önskar
Fredrik och Stefan med personal



ÖPPET ALLA DAGAR

7-22

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



LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD

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

Fritidsaktiviteter

Hej alla! Hjärtligt välkomna att delta i aktiviteterna! All info finns på hemsidan och i kalendarium. Samordnare för SPF Seniorerna Kungsholmens 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.

Baspaketet 8 veckor: 50 % rabatt, 573 kr (ordinarie pris 1 145 kr). Glöm inte vid anmälan att berätta att du är medlem i SPF Kungsholmen.

För närmare information om priser, träningsformer och tider: ring 08-684 244 23 eller kika på www.activage-center.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 föränmälan 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: Boulebar Liljeholmen (pausas till hösten).

Har du frågor och funderingar kontakta Marie Pierre Labadie 0732-64 56 16 eller Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99.

Bridge på Stora Essingen: är du intresserad av att börja spela, kontakta Barbro Glantzberg på tel 070 728 39 05.

Bowling tisdagar 13.00-14.30, pågår till och med 26 maj 2026.

Vi börjar med lottnings 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 föränmälan behövs.

Frågor och funderingar besvaras av Lena Östergren 070-328 48 38 eller Eva Tibblin 076-112 62 43.

Linedance (i samarbete med PRO).

Börjar igen i augusti. Mer info kommer.

Frågor och funderingar besvaras av Eva Edlund via epost eller sms/tel: edlunde54@gmail.com, tel 070 474 20 32.

Minigolfen startar torsdagen 4 juni 2026. OBS ny tid: klockan 11 vid Kristinebergs T-bane-station. Varje torsdag till mitten av augusti. Kontaktpersoner: Ina Silén Johansson, som nås via sms 070 714 79 36, och Lena Östergren på 070-328 48 38.

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

Gubblunk: Fredagar kl 10.00. Vi vandrar inom och utom vår stadsgräns och förflyttar oss med kollektivtrafik, avslutar med fika på något trevligt ställe. Samling innanför dörrarna vid Fridhemsplans T-baneuppgång Drottningholmsvägen. Ta med SL-kort. Ingen föränmälan behövs. Frågor och funderingar besvaras av Lars Roxtorp 070 646 91 33 eller Leif Kaul 070 675 75 65.

Tjejlunk: Fredagar kl 10.00. Vi vandrar drygt 1 timme beroende på väder och vind och avslutar med fika på något trevligt ställe. Samling innanför dörrarna på Fridhemsplans T-baneuppgång Drottningholmsvägen. Ta med SL kort. Ingen föränmälan 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.

Schack

För information kontakta Niclas Hedin, tel. 073-345 16 54, eller epost: niclas.hedin@gmail.com.

Vandring

Sista vandringen under våren äger rum tisdagen den 5 maj 2026. Se mailutskick!

Ingen föränmälan behövs till vandringarna.

Yoga (medicinsk)

Återupptas till hösten.

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

Nya styrelsens sekreterare:

Starka Stockholmsrötter

Karin Schiöld heter sekreteraren i vår nya SPF-avdelning. Draken fick en pratstund med henne före påsk:

– Det stämmer bra, men jag hade samma befattning även i SPF S:t Erik, dessutom var jag vice ordförande där.

– *Var har du dina rötter?*

– Jag har bott i Stockholm hela livet och är skurstockholmare, dvs mina föräldrar och deras föräldrar i sin tur var från Stockholm.

– *Och din professionella bakgrund?*

– Jag är socionom till utbildningen och har jobbat inom socialtjänsten, framförallt med barn, ungdomar och deras föräldrar.

– *Om vi kikar på privatpersonen Karin, vem hittar vi då?*

– Ja, jag är ensamstående, och har två barn: en son på Södermalm och en dotter i Skåne.

Jag spelar bridge två till tre gånger i veckan. Går på konserter så ofta jag kan och har sen småskolan haft abonnemang på Konserthuset och Berwaldhallen. Läser mycket och lämnar inte frukostbordet förrän dagkrysset är löst. Hjärn-gymnastik!

– *Vad skulle du säga att det är som driver dig?*

– Jag tycker samhällsfrågor är viktiga, och vi jobbar med det i föreningen. Jag är också ledamot i stadsdelens pensionärsråd, som är ett forum med verklig möjlighet till påverkan. Dessutom: jag trivs på Kungsholmen, det finns mycket trevligt folk här!

– *Tack för pratstunden, Karin – i nästa nummer av Draken får läsaren möta någon annan av dina styrelsekolleger!*

Text: Bengt Magnusson
Foto: Stig Larsson



Föreningens nya sekreterare, Karin Schiöld.

Vill Du bidra till föreningens utveckling och stärka vår gemenskap?

Vi söker engagerade seniorer som vill hjälpa vid våra arrangemang och bidra med idéer till vårt program och föreningens utveckling. Hör av dig till oss i styrelsen för SPF Seniorerna Kungsholmen! Kontaktuppgifter hittar Du på sidan 20 i denna tidning. **Väl mött!**

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

Kika efter mer info om detta i Draken nr 3 i augusti!

Ballbreaker

Lunch kl. 13.00, aktivitet kl. 14.00.

Måndag: 28/9, 26/10, 23/11

Föranmälan krävs en vecka innan. All info hittar ni på föreningens hemsida och i kalendarium.

Bokcirklar

Läsecirkelarna rullar på och blev en stor succé. Fem stycken cirklar pågår. Vid intresse kontakta sammanställande, **Frederika Herland!** Hon nås enklast via e-post: frederika.herland@telia.com

Filmgrupp

En torsdag varje månad. Kontaktperson **Leonor Camauer**, camauer.leonor@gmail.com

Gå på teater

Drakens scenkonstombud förmedlar biljetter till Stadsteatern till bra priser. Kontakta henne så lägger hon till intresserade på sin utskickslista: **Birgitta Althén**, balthn@gmail.com, 070-263 47 06.

Pubnytt

Hej alla pubvänner, nu är det snart sommar. Men innan dess träffas vi och avnjuter en öl eller ett glas vin på puben German Beer Hall, som ligger högst upp i backen Hantverkargatan (nr 71). Nästa datum 5 maj och 2 juni sedan blir det sommarlov.

Väl mött!/**Karl-Ivar**

Happy hour

Old George Inn, Scheelegatan 12, torsdagar kl. 16.30
Info om nya datum på hemsidan och kalendarium uppdateras kontinuerligt.

Lunch på HEAT

Onsdagar kl 13: 6 maj, 3 juni. Nya datum kommer i Draken nr 3. 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 Seniorerna 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**

”Jag är inte okänd på något sätt”

Jag satt och läste i en tråd på LinkedIn och plötsligt dök det upp något om ”Äldreombudsmannen i Stockholm”. Hoppsan, den funktionen kände jag inte till! Vore det värt att ta reda på mer och berätta i Draken om mina fynd?

Och här börjar berättelsen om den person som har sin arbetsplats i det där välkända, tornprydda tegelkomplexet längst österut på vår holme: *Margareta Eriksson*, Stockholms stads ÄO. Jag tar kontakt och får prompt en inbjudan av henne att komma till Stadshuset och intervjuas.

Vi sitter ner i *Carl-Albertrummet* och fyller lätt upp den överenskomna timmen. Margareta är en kommunikativ person och det är nog klart att hon har hamnat på rätt plats som ÄO. Engagerad, kunnig, påläst. Men också personlig på det där sättet som aldrig blir riktigt privat – bra! Starkt varierad yrkesbakgrund med tonvikt på vård, men har också drivit kläd- och smyckesbutik och studerat juridik. (Eftersom ni undrar bär hon *Tom Ford*-designade bågar för sina progressiva glas; och så nojsar hon med sina tre dvärgtaxar *Franz*, *Clara* och *Phia* – och med maken.)

Uppdraget

– Äldreombudsmannen arbetar för att äldre personer i Stockholms stad ska ha goda levnadsförhållanden och bevakar på en stadsövergripande nivå äldres intressen och rättigheter inom stadens alla verksamhetsområden. Ombudsmannen ansvarar för information, rådgivning och omvärldsbevakning inom sitt verksamhetsområde. Där har vi uppdragets utgångspunkt.

Instruktionen för Stockholms stads äldreombudsman finns i stadens författningssamling från 2016.

– Äldreombudsmannen ingår i en grupp av stadens ombudsmän – tillsammans med Barnombudsmannen och Funktionshindersonbuds-
mannen – som ska samla och sprida kunskap inom sina respektive områden och bidra till att staden lever upp till åtaganden enligt konventioner. Där en dimension som uttrycker stadens spännvidd av omsorg.

– Äldreombudsmannens uppdrag handlar om att på en strategisk nivå driva ett äldreperspektiv i staden så att äldres intressen tas tillvara i stadens olika verksamheter. Och där, jaa, ”uppdraget”. Hur fyller man upp det? Jo, genom att bidra till att öka kunskapen om äldres situation och behov samt svara för information, rådgivning och omvärldsbevakning, och samarbeta med stadens nämnder och bolag (fastighetsbolaget Micasa, som förvaltar och utvecklar omsorgsfastigheter är ett exempel), kommunstyrelsens pensionärsråd (KPR, där vår SPF-ersättare *Anders Lidbeck* är ledamot), andra myndigheter och frivilligorganisationer.

Däremot handlägger inte ÄO enskilda ärenden eller företräder enskilda invånare och har heller inte befogenhet att överpröva eller ändra beslut som fattats av annan myndighet.

Det är viktigt, understryker Margareta, att ÄO har och är en *bred roll*, som inte bara handlar om äldreomsorg:

– ÄO arbetar för *alla* som är äldre, inte bara de som har äldreomsorg. Det handlar om att lyfta äldreperspektivet även inom områden som stadsbyggnad, trafikfrågor och kultur. Typiska frågor kan vara allt ifrån praktiska saker och förtretligheter som utformning av trottoarkanter och belysning till vilka öppettider för bibliotek och simhallar. En verklig mix!

Vartannatårsrapport

Äldreombudsmannen lämnar vartannat år en rapport till kommunfullmäktige om sin verksamhet. Viktigt här är att den upptar och pekar på de frågor om äldres levnadsvillkor som

”Det är viktigt, understryker Margareta, att ÄO har och är en bred roll, som inte bara handlar om äldreomsorg.”



kommunfullmäktige behöver känna till för att kunna agera för våra intressen. Den senaste rapporten kom 2024 och årets upplaga är på gång.

I 2024-rapporten skriver Margareta om de äldre som en blandad grupp där majoriteten klarar sig bra långt upp i åren. ”Att överdriva ensamhetens omfattning riskerar att förstärka stereotypen om äldre som svaga och beroende. Vi bör se ensamhet och isolering som påverkbara problem – med rätt strategier kan deras negativa effekter på hälsa och välmående minska”, påpekar hon. Klokt, tycker jag, liksom vad hon rekommenderar:

”Genom att utveckla fler sociala mötesplatser, både fysiska och digitala, kan äldre få större möjligheter att delta i samhället och knyta nya kontakter. Generationsöverskridande program är särskilt värdefulla för att stärka banden mellan yngre och äldre generationer och skapa ett mer inkluderande samhälle.”

Och så blir det handfasta tag: ”/Vi måste/ anpassa kollektivtrafik och offentliga miljöer bättre för att underlätta rörelsefrihet och trygghet för äldre. Investeringar i säkra gångvägar, tillgängliga hissar, offentliga toaletter och rulltrappor samt förbättrad belysning och skyltning är exempel på åtgärder som kan

göra staden mer tillgänglig för alla.”
Vem kan vara däremot?

Politiker överens

Om man frågar *Claude* (ni vet, AI-oraklet) svarar han att Äldreombudsmannen är en fristående, strategisk röst för Stockholms äldre inom stadens alla verksamhetsområden – från stadsplanering till omsorgskvalitet. När jag frågar Margareta säger hon att stadens politiker är ganska överens om tagen gällande hanteringen av äldrefrågorna. Viktiga sektorer är bostadsfrågor, hur nya äldre- och omsorgsboenden kan smygas in i det befintliga bostadsbeståndet (det är ju ganska trångt som det är, som vi alla vet, åtminstone innanför tullarna), att hantera klimatomställningen (till exempel drabbande värmeböljor – som vi väl knappast har sett sedan 2018, men vetenskapen hävdar ju att det ska bli varmare...), och främja en större delaktighet för äldre i samhällsprocesserna (för dem som orkar efter långa arbetsliv).

Kommunstyrelsen ska snart besluta om en ny *Handlingsplan för en åldersvänlig stad* och jag fick en förhandstitt på den, 19 sidor. Draken återkommer om denna längre fram.

Text och foto: Bengt Magnusson

Fler seniorer på valbar plats!

Vilka valfrågor kommer SPF Seniorerna att prioritera 2026? Tidningen Senioren frågade SPF:s generalsekretär Peter Sikström, och så här svarade han:

– Vi prioriterar höjda pensioner så att det lönar sig att ha arbetat, en verklig rätt till fast läkarkontakt, en äldreomsorg med kvalitet – inte minutstyrd – samt fler seniorvänliga bostäder. Vi driver också kampanjen Kryssa en senior för bättre representation (i beslutande organ).

Hur kan föreningar och enskilda medlemmar engagera sig i valet?

– Bygg relationer med kandidater, bjud in till samtal om våra valfrågor och var synliga lokalt! Påminn om att nästan 2,3 miljoner väl-

jare är 65+. Uppmuntra till att kryssa seniorer och använd vår kunskap för att påverka sakligt och konstruktivt.

Ser du några särskilda utmaningar eller möjligheter för seniorfrågorna i just detta val (nu i september)?

– Nästan 29 procent av väljarna är seniorer. Det är en stor möjlighet!

Utmaningen är att äldre frågor ofta hamnar i skymundan. Med fler seniorer på valbar plats kan vi stärka demokratin och se till att våra frågor prioriteras.



Peter Sikström är generalsekretär i SPF Seniorerna. Foto SPF/baroBild.

Textredigering: Bengt Magnusson



Hälsofrämjande samtal för dig 65+

Är du 65 år eller äldre och bor på Kungsholmen? Då kan du boka ett kostnadsfritt samtal med en äldrevägledare.

Samtalet kan ske hemma hos dig, via telefon, på Kungsholmens stadsdelsförvaltnings kontor i Tekniska nämndhuset eller på Baltzar träfflokal.

Under samtalet pratar vi om det som är viktigt för dig. Du kan få råd om hälsa,

hur du förebygger fall och bränder, sociala aktiviteter, ditt boende och vilket stöd som finns inom äldreomsorgen. Vid behov lotsar vi dig vidare till rätt kontakt. Samtalet utgår från din livssituation och dina behov.

Välkommen att boka tid!

E-post: funktion.sd08.aldrevagledare@stockholm.se

Telefon: Äldre direkt **08-80 65 65**

SKPF-undersökning:

Våldet mot äldre ökar

Sju av tio anser att våld och kränkningar mot äldre har ökat de senaste åren. Det visar en ny medlemsundersökning från SKPF Pensionärerna* . Många äldre saknar förtroende för äldreomsorgen och äldre kvinnor har ofta svårare att få hjälp.

I förra numret av Draken pekade en artikel på det accelererande samhällsproblemet ”Våld mot utsatta äldre”. Frågan diskuteras på bred front och nu visar även en ny medlemsundersökning från organisationen SKPF Pensionärerna att många äldre känner en växande otrygghet i samhället.

Majoriteten av dem som svarat på undersökningens frågor, 70 procent, anser att våld mot äldre och kränkningar har ökat de senaste åren. 7,6 procent av de svarande uppger att de själva eller någon nära bekant/anhörig utsatts för våld, hot eller kränkningar efter 60 års ålder.

Mer än var fjärde svarande, 27 procent, har själv eller via någon i den nära kretsen upplevt kränkande eller olämpligt bemötande inom äldreomsorgen eller vården.



Medlemmar vittnar om både egen utsatthet och en växande otrygghet, säger förbundsordförande Liza di Paolo-Sandberg. Foto: Johan Marklund/SKPF.

Oroande siffror

– Det här är mycket oroande siffror som borde skaka om politiker och beslutsfattare. Våra medlemmar vittnar om både egen utsatthet och en växande otrygghet, säger Liza di Paolo-Sandberg, förbundsordförande för SKPF Pensionärerna:

– Äldre kvinnor riskerar att hamna i sär-

skilt utsatta situationer, samtidigt som deras behov ofta förbises. Samhället måste ta detta på största allvar, och kommunerna måste ta sitt arbetsgivaransvar och se till, att bakgrundskontroller nu görs av all personal.

Psykiskt våld vanligast

Undersökningen gjordes digitalt till ett urval av 10 000 SKPF-medlemmar. Drygt 2 500 svarade. Bland dem som uppger att de utsatts för våld dominerar psykiskt våld. Därefter följer fysiskt och ekonomiskt våld.

Samtidigt säger mer än en fjärdedel att de själva eller genom någon nära har mött kränkande eller olämpligt bemötande inom vård eller äldreomsorg.

Våld mot äldre kvinnor osynliggörs

Samtidigt beskriver en rapport från Roks, Riksorganisationen för kvinno- och tjejjourer i Sverige, hur våld inte upphör med åldern. Däremot osynliggörs våldet ofta när kvinnor blir äldre.

Äldre kvinnor kan vara ekonomiskt eller praktiskt beroende av den person som utövar våldet och saknar ibland kontakt med instanser som kan ge stöd.

Rapporten har tagits fram tillsammans med Tantjourerna och baseras på deras erfarenheter av äldre kvinnor som drabbats av våld.

– Mäns våld mot kvinnor går inte i pension, men trösklarna för att söka och få stöd och skydd höjs avsevärt med åldern. Kvinnorna riskerar att inte bli trodda, att inte identifieras som våldsutsatta och att mötas av en äldreomsorg som saknar rätt kunskap, säger Adine Samadi, Roks ordförande.

Textredigering: Bengt Magnusson

* SKPF Pensionärerna är ett religiöst och politiskt obundet pensionärsförbund med ca 155 000 medlemmar (ursprungligen Svenska KommunalPensionärernas förbund). Förbundet är öppet för alla som har någon form av pension, oavsett yrkesbakgrund. Medlemmar i SKPF Pensionärerna får medlemstidningen Här&Nu (dvs en systertidning till SeniorDraken).

Haverikommission efterlyses

Tidningen Seniorens lyfter en artikel i LO-magasinet Arbetet som visar, att antalet avstängda inom den kommunala äldreomsorgen har ökat med 79 procent mellan 2021 och 2025. Missbruk, våldtäkter mot vårdtagare och att personal behandlat de äldre dåligt är några orsaker. Flera kommuner lyfter i artikeln fram bristen på personal som en orsak till att de anställda personal som visat sig olämplig. Draken behandlade denna förfärliga utveckling i förra numret (sid 14).

Sverigedemokraternas rättspolitiska talesperson Henrik Vinge pekar i en intervju på att det sker en anmäld våldtäkt i veckan och föreslår en haverikommission för att stoppa utvecklingen. Han har nyligen aviserat att partiet vill tillsätta en haverikommission för att identifiera de mönster och strukturer som ligger bakom ökningen:

– Vi måste hitta strukturer som vi kan påverka för att minska brottsligheten. Men vi

måste också vidta åtgärder för att stoppa den, och då handlar det bland annat om att rikta in sig mot arbetsgivarna, säger Vinge i en tidningsintervju.

Sverigedemokraterna vill se skärpta straff för personer som utnyttjar sin ställning. För de allra grövsta övergreppen vill partiet att livstidsfängelse ska finnas i straffskalan.

I rådande straffskala krävs två grövre våldtäkter för livstids fängelse, Sverigedemokraterna vill begränsa det till en.

– Man har blivit anförtrodd att hjälpa någon i en sårbar situation och väljer att missbruka den rollen för att våldta. Det bör betraktas som väldigt allvarligt, och då tycker vi att även livstidsfängelse ska kunna utdömas, säger Vinge.

Partiet föreslår även ett utökat tjänstemannaansvar med både böter och fängelse, samt ett nationellt stopp för dömda förövare.

Text: Bengt Magnusson



Har du precis märkt att din hörsel har förändrats eller har du kanske haft hörapparat länge?

Oavsett är du varmt välkommen att boka tid för kontroll av din hörsel och dina hörapparater hos oss på Hearing.

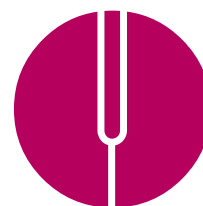
Boka tid via [Hearing.se](https://hearing.se) eller ring 08-33 51 00.

Vi finns på Kaplansbacken 5, Kungsholmen.

Vi är leverantörsoberoende och arbetar på uppdrag av Region Stockholm.



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM



HEARING

Aptiten ändras med åldern

Måltiden är en central del av vår vardag. Senaste numret av *Äldre i Centrum** har *Måltiden* som tema och *Draken* fick kika närmare på vad som bjöds!

Det är en innehållsrik temaavdelning som bjuds i *ÄiC* nr 1/26: allt från *Mat och näring när kroppen åldras* till *Äta ensam – förlust eller frihet?* plus fem andra ämnen. Vi saxar lite: – Som dietist och forskare har jag, såväl i yrkesutövandet som i privata sammanhang, många gånger fått höra från personer högre upp i åren, att ”Nä, men jag behöver ju inte äta så mycket” eller ”Man måste ju hålla igen”, säger *Åsa von Berens*, utredare och forskare vid Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum och legitimerad dietist.

– Det är vanligt att tänka att det som var hälsosamt för oss tidigare i livet fortfarande är det. Men så är det inte alltid. Att näringsrekommendationerna och kostråd riktade till yngre respektive äldre personer skiljer sig åt till viss del, känner inte alla till. /---/

Generellt är det samma rekommendationer som gäller för yngre personer som för friska personer över 65 år. Men det finns några undantag som är viktiga att lyfta fram, som att behovet av vitamin-D och protein ökar med åldern. /---/

– Vi genomgår alla biologiska förändringar med åldern, även om det sker i olika takt, skriver Åsa. När vi åldras förändras vårt behov av mat och näring, mindre för vissa och mer för andra. Sjukdomar kan påverka behovet av mat

och näring också, och risken för sjukdomar ökar med åren.

Behöver vi då äta lika mycket när vi blir äldre? Hos de flesta av oss minskar behovet av energi med åldern, på grund av minskad aktivitet och kroppsliga förändringar. Men behovet av näringsämnen minskar inte. Därför blir det särskilt viktigt att maten har en hög näringsstäthet, det vill säga ett högt innehåll av näringsämnen per portion, även om portionerna blir mindre.

D-vitamin har flera viktiga funktioner i kroppen bland annat att hålla skelettet starkt. Vi får *D-vitamin* både från maten och från solljus genom huden, men med åldern minskar hudens förmåga att bilda *D-vitamin*, som finns i ägg och kött samt i berikade produkter som mjölk- eller växtbaserade drycker. Eftersom det är svårt att helt täcka behovet med matintaget, rekommenderas alla som fyllt 75 år att ta ett dagligt tillskott på 20 mikrogram *D-vitamin*.

Behovet av *protein* ökar också. Det är ett energigivande näringsämne som hjälper kroppen att behålla starka muskler, ett bra immunförsvar och att läka sår. Personer som äter varierat och har bra aptit får oftast i sig tillräckligt med *protein* /---/ som finns i ägg, kyckling, fisk, bönor, nötter, mjölk, yoghurt, ost, kött och växtbaserade alternativ. För att behålla starka muskler är inte bara *protein* viktigt utan även regelbunden fysisk aktivitet och att få i sig tillräckligt med energi.

**Draken tackar Äldre i Centrum* (www.aldreicentrum.se) och redaktör Enikö Szurkos för lån av text!

Textredigering: Bengt Magnusson



Ta ett andetag, tänk till - och kolla på nytt!

AI-bedrägerierna bygger på känslor och social manipulation, och i detta är AI skrämmande skicklig. Släpp inte tillit som din utgångspunkt – men slarva aldrig med att säkerställa detaljerna, skriver *Joel Latto*, hotbildsanalytiker på F-Secure, ett IT-säkerhetsföretag*.

Enligt undersökningar har var tredje finländare blivit utsatt för ett nätbedrägeri. I Sverige är motsvarande siffra redan 42 procent, och i båda länderna är trenden uppåtgående. Det är mycket sannolikt att även du har blivit utsatt för ett bedrägeriförsök under den senaste veckan.

Den ökade användningen av artificiell intelligens märks också i nätkriminellas verksamhet. Nätbedrägerier har blivit vardag och smälter in i informationsflödet på sociala medier så obemärkt att vi inte alltid ens känner igen dem.

I flödet dyker det upp ett erbjudande som är för bra för att vara sant, ett sms som upp-

manar dig att logga in i din netbank, eller en sökmotor som leder till en webbplats som vid första anblicken verkar trovärdig, men inte är det.

Kräver ej teknisk kompetens

Att producera bedrägerier kräver inte längre någon särskild teknisk kompetens. Utöver detta har AI gett nätkriminella ett annat, mycket kraftfullt verktyg. Där ett klumpigt språk tidigare avslöjade bedrägeriet, kan man nu med hjälp av AI massproducera flytande och korrekt svenska. Bedrägerier kan personaliseras och dupliceras med en effektivitet vi aldrig tidigare sett.

Bedrägeriverksamheten har därför på många håll industrialiserats. I Sydostasien finns till exempel omfattande bedrägericenter där hundratals människor dag efter dag utför nätbedrägerier mot offer över hela världen. I bakgrunden finns ofta organiserad brottslighet och människohandel. Det handlar alltså inte om enstaka brott, utan om ett helt kriminellt ekosystem.

Bedragare köper annonser

Problemet förvärras ytterligare av att sociala mediejättar som Meta, som äger Facebook och Instagram, årligen får miljardintäkter från annonser som köps av bedragare. Av den anledningen är incitamenten för dessa plattformar att ingripa begränsade, och resultatet blir att vi ser allt fler bedrägeriannonser.

Blicken framåt avslöjar nya fenomen. År 2026 tror vi att vi kommer att se allt fler AI-skapade influencers på sociala medier. Till skillnad från tidigare deepfake-bedrägerier imiterar dessa inte någon specifik känd person, utan bygger över tid upp en trovärdig och till synes äkta identitet.

När även kommentarer och interaktion kan genereras med AI ökar trovärdigheten ytterligare. Till slut leder AI-influencern sina följare till exempelvis en falsk nätbutik eller ett investeringsbedrägeri.

Snabb reaktion i Finland

I Finland har reaktionen på fenomenet varit relativt snabb. Myndigheter, såsom Traficom, samarbetar med banker, teleoperatörer och cybersäkerhetsföretag för att förhindra bedrägerier. Till exempel gör ny teknik och en samverkansmodell, som togs i bruk i december 2025, gör det möjligt att stänga ned bedrägerisajter kopplade till bankbedrägerier på några minuter – något som tidigare kunde ta flera dagar.

Även om AI ökar både mängden och kvaliteten på bedrägerierna har deras kärna inte förändrats. Det handlar fortfarande om social manipulation. De vanligaste metoderna är att skapa stress och tala med en myndighetsröst: erbjudandet upphör snart, ditt konto är i fara, polisen eller banken behöver omedelbart dina uppgifter.

Att spela på känslor står i centrum för nästan alla bedrägerier, och här är AI skrämmande skicklig.

Så här gör du:

Därför är det mest effektiva skyddet ofta enkelt: sakta ner. Ta ett andetag och granska ett oväntat meddelande på nytt. Bekräfta begäran via en annan kanal. Om banken ber dig logga in via en länk – öppna appen själv. Om ett lockande erbjudande dyker upp som annons – gå direkt till webbutiken via webbläsaren.

Även om ett telefonsamtal låter som om det kommer från någon du känner, undvik förhastade beslut, särskilt när det gäller att föra över pengar. Ha tillit som en utgångspunkt – men säkerställ alltid detaljerna.

AI gör oss dock inte maktlösa. Samma teknik hjälper också till att identifiera och bekämpa bedrägerier: cybersäkerhetsföretag bekämpar AI med AI. Nästa gång du får ett misstänkt meddelande kan du själv prova vad en AI säger om det.

I slutändan är det ändå mänskligt omdöme och sunt förnuft som avgör – och det har ingen algoritm tagit ifrån oss.



Joel Latto är hotbildsanalytiker på företaget F-Secure (www.f-secure.com/se-sv) och har mer än tio års erfarenhet inom cybersäkerhet. Han är specialiserad på nätbedrägerier, cyberbrottslighet och digital säkerhet, och ger regelbundet råd om hur man kan skydda sig på nätet. Foto: F-Secure.

Text: Joel Latto

* Not: artikeln har varit publicerad i det Österbottniska magasinet Katternö, nr 1/2026. Draken tackar redaktören Svenolof Karlsson och skribenten för lånet av texten!

”Tappa minnet på gamla dar?
Lika naturligt som när prästkragen
och andra blommor tappar alla kronblad
på hösten men att ändå hela fröhuset finns kvar?”

Ur *Alla mina dagar* (2022)
av Gerda Antti, 1929–2026
(hon gick bort den 6 mars vid 96 års ålder;
se intervju i Draken nr 4/22)



En gorilla går knoggång. Foto: Colin Burnett.

Därför kan vi gå upprätt



Två små mutationer för några miljoner år sedan banade vägen. Det öppnade i sin tur för våra stora hjärnor.

Våra närmaste släktingar bland aporna – gorillor och schimpanser – kan bara gå upprätt korta sträckor och då med påtagligt besvär. Normalt tar de sig fram på alla fyra genom att stödja sig på händernas utsidor, så kallad knoggång. De stora apor som främst lever uppe i trädkronorna, exempelvis orangutangar, har en kroppshållning mitt emellan människor och knoggående apor, men de befinner sig å andra sidan sällan på marken.

Hur kommer det sig då att vi kan gå upprätt och vad har det fått för följder? Nyligen har ett par evolutionsforskare vid Harvard University, *Gayani Senevirathne* och *Terence Capellini*, upptäckt att två små genetiska förändringar som inträffade för länge sedan fick häpnadsväckande stora konsekvenser för människosläktet.

Den ena mutationen innebar att bäckenringen i höften vändes 90 grader, inte genom en fysisk vridning, utan genom att dess tillväxt började ske i sidled i stället för som tidigare i höjdlid. Den andra mutationen innebar att broskets omvandling till hårt skelett senarelades. Tillsammans innebar de att människans höftben blev rymligare och behöll sin skålförm under tillväxten.

Detta fick i sin tur två följder, där den ena var att kvinnor kunde föda barn med större huvuden – det vill säga med större och mer intelligenta hjärnor, ett avgörande steg på vägen mot att bli *Homo sapiens*. Det andra var att den upprätta gången frigjorde händerna. De kunde då användas för att bära saker långa sträckor, till exempel småbarn och mat, men även för att jaga med spjut och pilbåge – också det centralt i människoblivandet.

Det är svårt att säga exakt när dessa två mutationer inträffade, men utifrån fossilfynden i Afrika av förmänniskor måste ha skett efter det att människan skildes från schimpanserna, alltså för 3–5 miljoner år sedan.

Ledde då allt detta även till någon nackdel? Ja, vi blev mer känsliga för artros i höftens leder, en sjukdom som är mycket ovanlig hos gorillor och schimpanser.

Hur bekämpades covid-19?

Anders Tegnell minns alla, statsepidemiologen och Folkhälsomyndighetens mediala och oförtröttliga frontfigur i kampen mot covidviruset under pandemin 2020. Denna fara grasserade ända fram till 5 maj 2023, då WHO förklarade att covid-19 inte längre utgjorde ett internationellt hot mot folkhälsan.

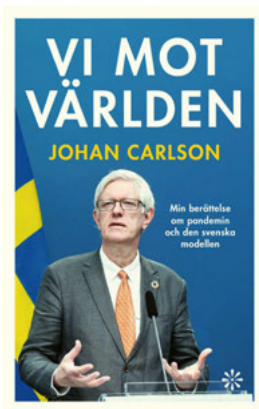
Men vem var den där vithårige, magerlagde karln som framträdde ibland på presskonferenserna, ofta synbarligen obekvämt i ramp-ljuset? Jo, det var Tegnells chef, generaldirektören för FHM, *Johan Carlson*. Han avgick visserligen planenligt under 2021 men fick alltså uppleva ett hektiskt slutvarv på sin anställning, som påbörjades redan 2014 när han blev nyinstiftade FHM:s förste GD.

I februari släppte förlaget Volante *Vi mot världen*, Johan Carlsons personliga skildring av hur Sverige hanterade covid-19-pandemin. Carlson är ”mannen som stod mitt i händelsernas centrum”. Det är en bra sak att hans minnesbok sätter tonen för historieskrivningen. Den är nämligen högst läsbar, överträffade i varje fall mina förväntningar: Jag sträckkläste de 326 sidorna – som att läsa en deckare fast man ju ”visste hur det skulle gå”.

Sveriges vägval i covidbekämpningen stod ut: i stället för att stänga samhället, stänga skolorna och införa strikt munskyddskrav fick vi främst råd och rekommendationer om att hålla avstånd mellan varandra.

I en intervju (Expressen) har han sagt att Sverige klarade pandemin så bra beroende inte så mycket på åtgärderna, utan på den allmänt goda folkhälsan.

När alltså stora delar av världen stängde ner (minns de drakoniska åtgärderna i Kina!)



Johan Carlsons bok är utgiven av förlaget Volante och kostar 249 kronor i deras egen ”shop”, annars 189 kronor i Adlibris (rea).

valde Sverige en annan väg. Besluten väckte internationell uppmärksamhet, hård kritik och intensiv debatt.

I *Vi mot världen* berättar Carlson för första gången vad som faktiskt pågick bakom kulisserna under pandemin – i mötena med regeringen, i kontakterna med andra länder och i det dagliga krishanteringsarbetet när osäkerheten var som störst.

Det är en berättelse om misslyckanden och framgångar, om makt, ansvar och tvivel – men också om varför den svenska modellen såg ut som den gjorde, och vad vi måste lära oss inför nästa globala smittkris.

Volantes förläggare *Johan Wirfält* kallar volymen ”en unik inifrånskildring, nästan som en myndighetsthriller. Tempot, närheten till makten och insatsernas betydelse gör att det är omöjligt att lägga ifrån sig boken”. Ja, det är väl vad han ska säga men jag har ingen invändning.

Carlson riktar sig till alla som vill förstå vad som faktiskt hände under pandemin – och varför frågan om vår beredskap är mer aktuell än någonsin.

Han skriver i kapitlet ”Arvet efter pandemin” att denna blir en tydlig referenspunkt när vi blickar bakåt: ”Det kommer alltid att finnas ett före och ett efter pandemin.”

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	evamilla2016@gmail.com	Ordförande
Karin Schiöld	karinsolveiglovisa@gmail.com	Sekreterare
Thorvald Ehn	thorvald.ehn@gmail.com	Kassör
Elisabeth Ryde	elisabeth.ryde@gmail.com	Medlemssekreterare
Björn Sundström	bjorn.sundstrom1@gmail.com	Ledamot
Ingrid Flarup	ninniflarup@gmail.com	Ledamot
Marie Pierre Labadie	mp4u2@hotmail.com	Ledamot
Eva Gunnarsson	gunnarsson.eva@hotmail.com	Ledamot
Kalle Byström	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

Den Socialmedicinska arbetsgruppen har
föreningens styrelse beslutat att lägga ned tills
vidare. Programgruppen kommer även att
handlägga arbetsgruppens frågor framöver.

*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@spfseniorena.se



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

Vad medför medlemskapet?

- Du kan delta i föreningens träffar, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang. Du får vissa rabatter och förmåner, se nästa sida
- Du får förbundets tidning Senioren med nio nummer/år och SeniorDRAKEN med fyra.
- Du är också välkommen att delta i vårt föreningsarbete och få nya vänner och ny gemenskap. Medlemsavgiften är 330 kr.

Vänmedlemskap

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

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

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

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

En god vana som håller

I år firar Activage tio år – ett träningscenter för seniorer där träning i små grupper kombineras med social gemenskap.

För Eva Hagberg, 74, har träningen blivit en viktig del av veckan. Hon började efter att en vän tipsat om det nya träningscentret och fastnade snabbt, både för träningen och gemenskapen.

Här tränar hon med stöd av tränare som ser till att övningarna görs rätt och anpassas efter varje person med fokus



Eva Hagberg, träning varje vecka!

på styrka, balans och rörlighet, sådant som gör vardagen lättare och kroppen starkare över tid.

– Man kan inte göra fel, och man känner sig sedd, säger Eva.

Efter passen stannar många kvar en stund. Det blir kaffe, samtal och nya bekanskap.

– Jag går aldrig direkt hem, jag sitter kvar och pratar i loungen.

Efter tio år är det inget hon behöver fundera över. Det har blivit en vana.

En god vana.

Text och foto: Activage

Res med SPF Kungsholmen och CK:s Resor till Mae Phim och få minst 12 timmars dagsljus under vår mörka årstid



Avresedatum:

2026: 5/11, 17/11 och 22/12 Jul- och nyårsresa – 17 dagar*

2027: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 23/2 och 7/3

Pris 14-dagarsresa

Endast 29.985:- (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg från 3.600:-

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

Förlängning av resor i Mae Phim med 6 eller 12 dagar för endast 5.400:- resp. 10.800:-/person i dubbelrum inkl. frukost och middagar. Gäller ej 17/11-26 o 7/3-27.



För mer info:
www.ckresor.se

SPECIAL! Även för nybörjare
BRIDGE 5/11 och 17/11-26
BOULE 5/11 och 17/11-26

!19-e säsongen för våra Mae Phim-resor!

Pris endast 29.985:- /person i dubbelrum (inkl. er rabatt) Enkelrumstillägg 3.600:-

Res med SPF och få 2.000:- RABATT!

Må bra-resa till Mae Phim
Resan passar lika bra för dig som reser ensam – Alla måltider äter vi gemensamt.



CK:s Resor
Christer Kullberg



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

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

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

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semester här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

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

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

Aktiviteter på resan:

Bridge 5/11 och 17/11-26
Boule 5/11 och 17/11-26
Chi gong/jympa 5/11 o 17/11-26

I priset ingår:

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

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

SPF Seniorerna Kungsholmen resor 2026

Dagsresa 26 maj 2026 till Skultuna Messingsbruk samt kryssning på Mälaren

resan är fullbokad, vi tar väntelista

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 kaffe och kaka.

Fartyget är anpassad för rörelsehindrade, så rullator går fint.

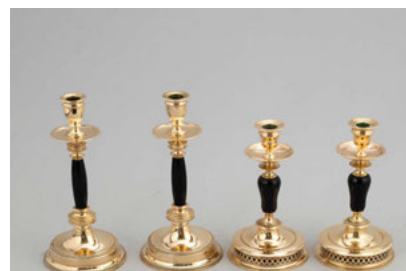
Vi har fartyget för oss själva.

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 samt om ni har avvikande kost, typ gluten.

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

Resekoordinator för främst dagsresor

Vi söker dig som gillar att planera och organisera

Är du en person som tycker om att skapa roliga och minnesvärda upplevelser? Vi söker nu dig som vill hjälpa till med planering och genomförande av nya resor, främst dagsresor.

Som resekoordinator kommer du att arbeta med att ta fram intressanta resmål, boka transporter och aktiviteter samt se till att våra deltagare får en riktigt bra dag.

Du är social, organiserad och har koll på detaljer. Tidigare erfarenhet av reseplanering är ett plus, men det viktigaste är att du har vilja och driv. Låter det intressant?

Hör av dig till Lou-Lou Hoekstra-Skoog, lou-lou@live.se, tel: 073-5893545



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. Vardagsmornar står kaffevagnen framdukad. **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 • Seniorsymp • Spela bordtennis med kompiserna • Spinning • Step
Träningsresor • Vattengymna • Vattentabata
Virtual cinema spinning • Yin Yoga • Yoga Flow
Yogalates • Zumba Gold

PRISEXEMPEL FÖR SENIOR MEDLEMSKAP:
Basmedlemskap, 12 mån..... 4690:- (420:-/mån)
Gymträning, Motionssimning på seniortider:
06.30-11.00, 14.00-17.00 vard. 09.00-18.00 helger.
Trygg medlemskap, 12 mån.5.190:- (460:-/mån)
Gym, gruppträning, motionssim på seniortider.
Motionssim enligt bassängschema.



Gjörwellsgatan 34 (vid DN-huset)
Tel: 08-545 609 80 • oasenbadmotion.com
info@oasenbadmotion.com