



DRAKEN



På knä för AI

Sid 10



Välkomna till
vår nya
publokal! sid 9

Rekordvarmt i södra Europa men något mera uthärdligt på våra breddgrader. Så kan väl sommaren sammanfattas ur vädersynpunkt? Nu drar det mot härliga hösten och SPF Kungsholmen ligger i startgroparna med roliga aktiviteter och många mötespunkter för er medlemmar. Kika inne i tidningen så hittar du mängder av tips! Och den 13 september avgörs den politiska framtiden för fyra år framåt. Vad vill partierna? Se sid 12 och ledaren på sid 3!

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

Din och min röst: Vår framtid

Inför valet behöver våra politiker se oss äldre som engagerade, aktiva och betydelsefulla samhällsmedborgare! Vi har under många år bidragit på många sätt – och gör det fortfarande. Även vi gör Sverige till ett hem för oss alla!



Ett bra vallöfte till oss äldre borde vara att forma ett samhälle, där det är möjligt att åldras tryggt med livskvalitet, självständighet och gemenskap. Välmående handlar inte bara om vård och omsorg. Engagemang och sammanhang är minst lika viktiga.

Det är inte bara ensamhet som gör ont, det är också känslan av åldrande i ensamhet som kan få oss att tappa livsgnistan.

Inom SPF Seniorerna Kungsholmen vet vi att många medlemmar fortsätter att vara aktiva, engagerade och nyfikna. Vårt löfte till er alla är att vi kommer att fortsätta genom SPF föreningsliv att skapa möten, vänskap, aktiviteter och möjligheter att bidra. Det är värden som betyder mycket för livskvaliteten – och som samhället behöver värna om.

Föreningslivet är en viktig arena: kommuner och regioner behöver därför ge bättre stöd till föreningar och mötesplatser för äldre. Ett aktivt föreningsliv är en investering i folkhälsa och gemenskap.

Digitaliseringen som vi möter varje dag måste fungera för alla. Ingen ska behöva kän-

na sig utanför när bankärenden, vårdkontakter och samhällsservice blir digitala.

Vi behöver lättillgänglig hjälp och möjlighet att fortsätta lära oss, långt efter pensioneringen. Även här kan SPF Seniorerna Kungsholmen spela en viktig roll. Vi tänker bidra med att sprida kunskap och att hjälpa våra medlemmar att vara med i utvecklingen

Många nämner vården som en viktig faktor i äldres hälsa. Men vi vill ha en vård som präglas av respekt för åldern! Den får aldrig bli ett skäl att välja bort en människa från behandling, rehabilitering eller förebyggande insatser. Äldre är individer med olika behov, drömmar och förutsättningar.

Kanske viktigast av allt: Vi behöver ett samhälle där ingen ska behöva bli ensam bara för att man blivit äldre. Gemenskap är en del av ett gott åldrande i vårt samhälle.

Därför: Se oss. Lyssna på oss. Ta vara på vår erfarenhet. Skapa möjligheter för oss att fortsätta vara delaktiga. Hjälp oss när vi behöver.

När 80 är det nya 60 ska politiken inte handla om hur vi ska trappa ner – utan om hur vi kan fortsätta leva, lära, bidra och känna att vi behövs!

Ett långt liv ska inte bara handla om fler år. Det ska handla om fler år *med mening*.

Teresa Bengtsson
Ordförande i SPF Seniorerna
Kungsholmen

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Teresa Bengtsson 070-575 71 50

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 4/2026

Utkommer tidigast i vecka 48.

Sista manus- och annonsdatum: 6 november.

Program/aktiviteter hösten 2026

Vi kommer med närmare information om anmälan och betalning ca en månad före aktivitetens början. Informationen kommer dels i mail och dels på hemsidan.

SEPTEMBER

8/9: Visning av konsten på Ersta sjukhus. Endast information – Fullbokad.

16/9: Medlemsträff

På Kulturhuset St Göransgatan 92, kl 13:30 till ca kl 16.

Vid detta månadsmöte kommer Jan von Schewen och kåserar och sjunger. Jan von

Schewen, kan man säga är en nedärvd Roslagsbo.

Hans farfarsfar, Kalle Schewen

”brukspatronen”, blev genom Evert Taubes vals, en förgrundsfigur för skärgården och valsens

är nästan som Sveriges andra nationalmelodi.

Därefter blir det en AI-presenta- tion från SeniorNet Kungsholmen.

Det blir även tillfälle att få lite enklare IT-stöd. Så ta med din telefon eller surfplatta så kan vi hjälpas åt med enklare frågor. Anmälan via kungsholmen@spf-seniorerna.se senast den 13/9. Välkomna!



17/9: Konstvisning Nedre Manilla, Bonniers porträttsamling på Djurgården.

Avgift 180 kronor. En unik porträttsamling av författare förlagda på Albert Bonniers förlag visas. Genom mötet mellan våra främsta konstnärer och författare är samlingen en fascinerande spegling av 1900-talets svenska kulturliv. Porträttsamlingen startades omkring förra sekelskiftet, den växer ständigt och består idag av över 300 verk.

Anmälan till kungsholmen@spf-seniorerna.se, senast den 7/9. Ange Nedre Manilla och ditt namn. Begränsat antal platser. Kostnad och betalning: 180 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 10 september.



23/9 Medlemsträff

på Kulturhuset, St Göransgatan 92 kl 14-16 Vi träffas och pratas vid över en kopp kaffe. Du kan

även ta med din telefon eller surfplatta om du behöver lite hjälp med den. Anmäl gärna till kungsholmen@spf-seniorerna.se några dagar innan.

OKTOBER

Medlemsträff eftermiddag, Kulturhuset Osteoporosföreläsning, Kulturhuset Kungsholmen,

Augustas rum. Eftermiddag, Ingen avgift.

Seniordagen SPF Seniorerna Kungsholmen

tillsammans med PRO Kungsholmen. Vi återkommer om plats och anmälan. Ingen avgift.

Möte för nya medlemmar och dig som vill veta mer om oss.

Kulturhuset Kungsholmen, Augustas rum. Ingen avgift



Medlemsträff eftermiddag, Kulturhuset

NOVEMBER

Designföreläsning, SPF Seniorerna Kungsholmen tillsammans med PRO Kungsholmen. Föredrag av Lars Bülow och Kersti Sandin Bülow, detta är deras hemsida: <https://sandinbulow.com/>. Kulturhuset Kungsholmen, Augustas rum. Ingen avgift.

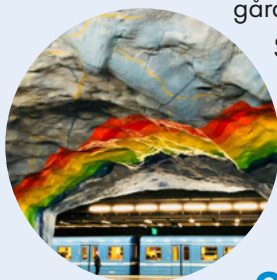
Medlemsträff

Människor jag mött med Susan-

ne Cederberg, journalist och dokumentärfilmare. Kulturhuset Kungsholmen, Augustas rum. Eftermiddag. Ingen avgift.

Konst i tunnelbanan

Med Marie Andersson. Guidad visning som avgår från Kungsträdgårdens tunnelbanestation.



Samling vid spärarna på Gallerians station. Avgift 140 kronor. Vi återkommer om anmälan och betalning.

Glögg i adventstider

Vi träffas på Kulturhuset Kungsholmen, Augustas rum. En träff där vi dricker glögg och lyssnar till Lasse

Johansson och Lotta, som sjunger och spelar. Ingen avgift.

DECEMBER

Julbord på Lux

Vi återkommer om avgift, tid och anmälan.

Föredrag om Slussen

med Hans Arnbom. Kulturhuset Kungsholmen. Vi återkommer om avgift, tid och anmälan.

Jullunch

på Grillska Restaurangskolans årliga jullunch med elever på skolan. Vi återkommer om tid och anmälan. Avgift 175 kronor.



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



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 • Senorgymp • Spela bordtennis med kompiserna • Spinning • Step
Träningsresor • Vattengympa • 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



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 (ordinariepris 995 kr) 12 månaders bidningstid.
Baspaket 8 veckor : 50 % rabatt, 573 kr (ord. pris 1 145 kr)
Glöm inte att berätta att du är medlem i SPF Seniorerna Kungsholmen. För närmare information om priser, träningsformer och tider, ring 08-684 244 23 eller www.activagecenter.com

Akvarellmålning - se sid 14!

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 boule på 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

Bowling tisdagar 13.00-14.30 startar igen den 1 september 2026. 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 föränmälan behövs. Frågor och funderingar besvaras av Lena Östergren 070-328 48 38 eller Eva Tibblin 076-112 62 43.

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

Minigolfen slutar torsdagen 13 augusti 2026. OBS! Ny tid kl. 11 vid Kristinebergs T-bana station. Kontaktpersoner: Ina Silén Johansson nås via sms 070 714 79 36 och Lena Östergren 070-328 48 38.

Linedance (i samarbete med PRO).

Kurser börjar igen 31 augusti 2026, sista anmälnings-

dag: 25 augusti 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

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. Samling vid Fridhemsplans T-banestation hörnan Drottningholmsvägen/Fridhemsgratan. 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. Samling innanför dörrarna på Fridhemsplans T-banesteg 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, niclas.hedin@gmail.com

Vandringar

Höstens tre vandringar är:

- Torsdag 27 augusti på Järvafältet (från Häggvik till Akalla/Jakobsberg)
 - Tisdag 15 september längs Mälarens södra strand (från Mälarhöjden till Örnberg/Liljeholmen)
 - Söndag 11 november från Älvsjö till Fruängen
- För detaljer se mejlutskick och föreningens hemsida. Ingen föränmälan behövs. Alla gånger start kl. 10.
Ansvarig: Claes-Göran Borg, icgborg@gmail.com, 070-694 80 07

Yoga (medicinsk)

Lokal: Kungsholmens Kulturhus, S:t Göransgatan 92

- Nybörjare: Ons 10.00 – 11.00
- Fortsättning: Ons kl 11.15 – 12.15

Startdatum: 16 sept. För info och anmälan, kontakta Maria Lindelöf, maria@livsstilsforum.se

Med resor i bagaget

– Hej Kalle Byström, du är nyutnämnd ledamot i SPF Kungsholmens styrelse, gratulerar! Har du innehaft liknande funktion i någon annan SPF-förening, annan pensionärsorganisation, facket...?

– Ja, jag är också ordförande i en pensionärsförening som heter Resebranschens Seniorer, med medlemmar enbart från den svenska resebranschen.

– Berätta lite om din bakgrund, är du stockholmare eller kommer du "utifrån"?

– Jag är född på Södra BB, mamma var stockholmare och pappa norrlänning så jag ser mig själv som en envis stockholmare. Trogen mitt Söder så länge jag kunde, men kärleken drev mig till Birkastan och där har jag bott i nästan 50 år (i samma hus). Jag måste säga att utsikten från mitt vardagsrumsfönster slår utsikten för de flesta SPF Kungsholmare. Den är nämligen över Kungsholmen (Kungsholmsstrand och Stadshagen). Startbilden på vår Facebookgrupp är tagen från mitt fönster.

– Vad jobbade du med före pensioneringen?

– Min bakgrund är resebranschen. Familjen tyckte att jag skulle bli socionom, men kom inte in på Sopis så jag läste beteendevetenskap, psykologi och företagsekonomi (!) på Stockholms Universitet, rundade av med marknadsföringsexamen på (dåvarande) RMI, vilket resulterade i 35 år i olika positioner i det isländska flygbolaget Icelandair (säljare, försäljnings/marknadschef, regionschef, m m) på olika ställen, Stockholm, Frankfurt, Amsterdam. Därefter på olika turistbyråer som New York, Jordanien och Kenya baserad i Stockholm med Skandinavien/Norden som Region. Jag rundade av mitt yrkesverksamma liv som försäljnings- och marknadschef Norden för Etihad Airways (Abu Dhabis flygbolag, då flygvärldens Rolls Royce)

– Familj? Fritidssysselsättningar?

– Änkling sedan 2019 med en son. Om jag skulle hamna på en öde ö skulle jag inte över-



Kalle Byström tar med sig erfarenheter från vida delar av världen.

leva utan mina boule-klot och min kamera. Boule är lagom tävlingsinriktat men framförallt en mycket social sport. Med kameran fångar jag in och beskriver min omvärld och vardag.

Vid närmare eftertanke skulle jag inte heller klara mig utan böcker, korsord och egen-anrättad god mat!

– Vilka frågor tycker du att föreningen – och SPF i stort – bör prioritera? Några tankar inför stundande val i september om pensionsrepresentation?

– Jag är inte politisk i den meningen att jag syns högst upp på barriaderna (där fanns jag när jag var ung). Min målsättning i SPF är att försöka bidra till att erbjuda våra medlemmar på Kungsholmen ett stort och varierat utbud av aktiviteter och social samvaro. Ett informellt slagord som jag tycker om är "Träffas och trivs"! Jag är övertygad om det är någonting som blir viktigare och viktigare i dagens skärmsamhälle!

– Den "fria frågan" som du själv kan formulera och svara på:

– Tja, ju äldre jag blir ju mer försöker jag att leva i nuet. Konstigt nog genom att mest läsa engelska deckare från första delen av 1900-talet...

**Text och foto:
Bengt Magnusson**

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 4-7.

AW middag

Varför After Work? Jo, med mer fritidsrik livsstil har vi gott om tid att koppla av efter jobbet. Men det viktigaste är att middagarna är trivsamma och du kan både äta gott och få trevligt sällskap! OBS! Ny restaurang: Bella Vista Vedugnen, Fridhemsgatan 62

Ny dag: torsdagar kl 17, max 30 platser. Ingen föranmälan! Datum: 27/8, 24/9, 22/10, 26/11. Betalning på plats: kontant, kort eller Swish. För mer info: Marie Pierre Labadie, mp4u2@hotmail.com, 0732-64 56 16.



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

Se sidan 11!

Filmgrupp

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



Gå på teater

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

Pubnytt

Vi samlas nu på Löwenbräu, restaurangen, eller kanske hellre "Die Bierstube" som med 115 år på nacken kan sägas vårda den tyska öltraditionen. Vi ser fram emot trivsamma träffar med gott öl och trevligt sällskap.

Vi ses kl 15.00 (tisdagar): 1/9, 6/10, 3/11, 1/12. Plats:

Restaurang Löwenbräu Fridhemsplan 29. Ingen föranmälan! Antal c:a 40 – 45 personer. Kontaktpersoner: Karl Ivar Borg 073 – 954 06 96 Leif Kaul 070 – 675 75 65.

Lunch på HEAT

Onsdagar kl 13; 2 sept, 7 okt, 4 nov, 9 dec
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**

SPF-medlemmen Maria hade mängder av frågor om sitt IT-användande och konsulterade Milian Lindström, men...

... snart såg det ut som om Maria tog över och Milian blev eleven! Eller?



Unga mötte äldre med digital kompetens

En träff med Unga IT-utbildare från Stockholms stad erbjöds SPF Kungsholmens medlemmar vid två tillfällen i somras i Kungsholmens Kulturhus.

Ett gäng härliga gymnasister från olika skolor i stan fixade kostnadsfri hjälp och stöd i den digitala världen. De fanns på plats för att svara på frågor om och hjälp med mobiltelefoner, surfplattor, appar, AI - och hur man skyddar sig mot bedrägerier på nätet.

Det här blev en hit! Gymnasisterna var otroligt charmerande och anpassade sina råd och

tips till en mycket frågvis och nyfiken skara av våra närvarande medlemmar, ett tjugotal personer.

Jag fick en god beskrivning av den verksamheten av Milian Lindström, ledare inom ramen för en organisation kallad Rookie Startups (se vidare på Internet: www.rookiestartups.se). Milian ("Jag är lite äldre än de här gymnasisterna, 22 år gammal...") rattar sommarjobb och coaching inom IT-utbildning, som är några av organisationens uppgifter.

Kaffe och tilltugg serverades också...

Text och foto: Bengt Magnusson

Herrskapet Ove och Ann-Charlotte fick massor av nyttig information levererad av Mohammed, under ordförande Teresas assistans.



Gymnasisten Meja ägnade lång tid åt att förklara mobiltelefonens mysterier för vår medlem i den fina blå toppen.

Blir det flera bokcirklar?

Just nu har SPF Seniorerna Kungsholmen fem bokcirklar igång, där deltagare träffas en gång i månaden cirka 1–2 timmar. Det har under våren och sommaren inkommit några nya intresseanmälningar men det behövs ytterligare några för att kunna starta en sjätte grupp. Det är fritt fram för grupperna att var och en forma sin egen stil. Alla grupper väljer inte alltför långa böcker som kommit ut i pocket eller har kunnat lånas på biblioteket. Frederika H brukar vara med vid första träffen på Bagel Deli på S:t Göransgatan 67 då en gruppleadare utses.

Vissa grupper har fortsatt att träffas på Bagel Deli medan andra grupper har valt att ses på andra ställen.

Är du intresserad av att komma med i en grupp ska du mejla till e-postadressen frederika.herland@telia.com (obs stavningen!). Uppge namn, mobilnummer samt vilka veckodagar du vill delta och om du föredra för- eller eftermiddagar. Frederika svarar alla, bekräftar att mejlet har tagits emot och återkommer så fort det blir tillräcklig många anmälningar för att bilda en grupp. Bokcirkeln bör ha minst sex deltagare.



"Måndagsbokcirkeln" på utflykt till Ekebyhovs slott, där boken *Delad Stad* diskuterades. Fr v: Anita H, Carin W, Lena W, Lena L, Frederika H.

Partiernas vallöften till de äldre

Draken presenterar en sammanfattning av de svenska riksdagspartiernas vallöften inför valet den 13 september 2026 vad gäller äldrefrågor:



Socialdemokraterna vill lagstifta bort minutstyrningen och införa en ny äldreomsorgslag för att lyfta kvaliteten för både personal och äldre samt garantera en jämlik omsorg i hela landet. Partiet föreslår 1,95 miljarder kronor mer än regeringen till ökad bemanning inom äldreomsorgen för 2026, samt extra lönetillägg för personal inom äldreomsorgen som jobbar där behoven är som störst.



Moderaterna lyfter bland annat maten för äldre: äldre som har varit med och byggt vårt land ska ha rätt till god och näringsrik mat hela livet, och det är ett vallöfte att "rädda söndagssteken" för äldre. Partiet vill i övrigt effektivisera vården via ökad valfrihet och konkurrens, stöder privata utförare inom vård och omsorg och vill stärka den digitala vårdens roll. Man vill också skärpa vårdgarantin från 90 till 30 dagar, vilket även berör äldre patienter.



Kristdemokraterna har flera konkreta punkter: ökad medicinsk kompetens inom äldreomsorgen, kontinuerlig kompetensutveckling för personal inom hemtjänst och äldreboenden, mer tid och resurser till demensvården, en trygghetser-

sättning för dem med få år kvar till pensionen men som slitit ut kroppen, fler trygghetsboenden och gemenskapsboenden samt bort med delade turer för personalen.



Centerpartiet vill höja ambitionsnivån lagstiftningsvägen och i praktiken innebär det att man som senior ska leva ett rikt liv och kunna påverka när, av vem och på vilket sätt man får omsorg. Man vill anställa fler utbildade medarbetare, stärka kontinuiteten och den medicinska kompetensen, införa nationella kvalitetskrav samt minska ofrivillig ensamhet, och har även föreslagit en äldreboendegaranti som ger alla 85+ år rätten att flytta till ett trygghetsboende.



Liberalerna driver frågan om valfrihet och livskvalitet: nästa stora välfärdsreform behöver vara tydligt höjda ambitioner i äldreomsorgen, med målet att man som äldre ska kunna handplocka sitt eget hemtjänstteam och själv bestämma när det är dags att flytta till äldreboende.



Vänsterpartiet vill hellre bygga ut den offentliga omsorgen än öka valfriheten: Vänsterpartiet prioriterar att bygga ut den offentliga äldreomsorgen efter behov snarare än att skapa individuella valmöjligheter vid brist, med fokus på ansvar och resurser i offentlig regi, men om kommunen inte har möjlighet att erbjuda plats på äldreboende i rimlig tid bör äldre kunna välja privata alternativ.



Miljöpartiet vill stärka äldreomsorgen genom mer resurser, bättre arbetsvillkor och en tydligare styrning bort från marknadslogik, stoppa vinstjakten i välfärden, införa arbetstidsförkortning inom äldreomsorgen och ta bort minutstyrningen.



Sverigedemokraterna betonar valfrihet inom ramen för ett stramare system: Sverigedemokraterna är för att individen, oavsett ålder, ska kunna påverka sin vård och omsorg, och genom Lagen om valfrihetssystem (LOV) stärks äldres självbestämmande och valfrihet. Partiet prioriterar vård av äldre och kroniskt sjuka generellt.

Bemanningen

Vad gäller bemanningsfrågan i äldreomsorgen kan man sammanfattningsvis säga att S är det parti som gått ut med det mest konkreta bemanningslöftet i kronor och antal nya medarbetare (2 mdkr/ca 4 000 personer). V vill lagstifta om bemanningsnivåer och avskaffa otrygga anställningsformer. KD, C och MP betonar snarare kompetens, kontinuitet och arbetstid än en specifik personalsiffra, medan SD och regeringssidan möter kritik från oppositionen för att inte satsa tillräckligt på just bemanningen.

Socialdemokraterna har den mest konkreta bemanningssatsningen. Partiet vill göra en riktad satsning på 2 miljarder kronor på mer personal, motsvarande cirka 4 000 nya medarbetare, och slopa minutstyrningen i hemtjänsten så att omsorgen styrs utifrån de äldres behov, inte stoppur. Bakgrunden är en rapport från fackförbundet Kommunal, presenterad tillsammans med Magdalena Andersson, som visade att 43 procent av personalen upplever att bemanningen sällan eller aldrig är tillräcklig, och nästan var femte anser att underbemanningen dagligen innebär risker för de äldre. Vänsterpartiet vill åtgärda bemanningen

strukturellt snarare än genom en enskild summa pengar: de vill se nationella bemanningsriktlinjer inom äldreomsorgen, att heltid ska vara norm och att allmän visstidsanställning avskaffas.

Kristdemokraterna fokuserar mer på arbetsvillkor och kompetens än på volym: säkerställ att personal inom hemtjänst och äldreboenden har möjlighet till kontinuerlig kompetensutveckling och förbättrade villkor för personalen i äldreomsorgen – bort med delade turer. Centerpartiet vill anställa fler utbildade medarbetare och stärka kontinuiteten och den medicinska kompetensen.

Liberalerna har drivit igenom en redan pågående satsning tillsammans med regeringen: Nu genomförs med stöd av Liberalerna och Centerpartiet ett äldreomsorgslyft med fler fasta anställningar och betald utbildning på arbetstid inom äldreomsorgen, men äldreomsorgslyftet är en tillfällig ambitionshöjning – det räcker inte, vilket alltså är motiveringen till varför partiet vill gå längre.

Miljöpartiet vill öka bemanningen i äldreomsorgen och förbättra arbetsvillkoren så att personalen får mer tid för varje äldre person, samt införa arbetstidsförkortning inom äldreomsorgen.

Sverigedemokraterna lägger tonvikt vid arbetsmiljö snarare än en riksbudgeterad personalsatsning. Partiet har lokalt/regionalt länge larmat om en allt mer pressad arbetsmiljö i äldreomsorgen: underbemanning, ohållbara scheman, sjukskrivningar och personal som gråter efter passen, och anklagar S för valfläsk i frågan snarare än att själva lansera en egen stor bemanningsmiljard. Samtidigt kritiserar SD och regeringen från oppositionshåll (V) för att inte satsa: regeringens och Sverigedemokraternas nedskärningslinje för äldreomsorgen fortsätter, och satsningar på äldreomsorgen lyser med sin frånvaro.

**Research och textredigering:
Bengt Magnusson**

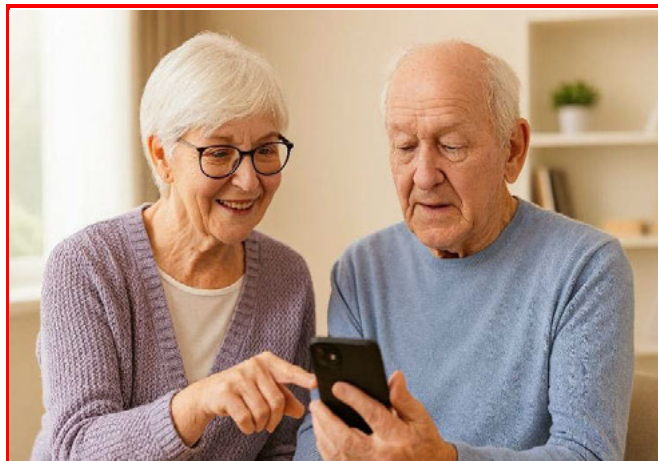
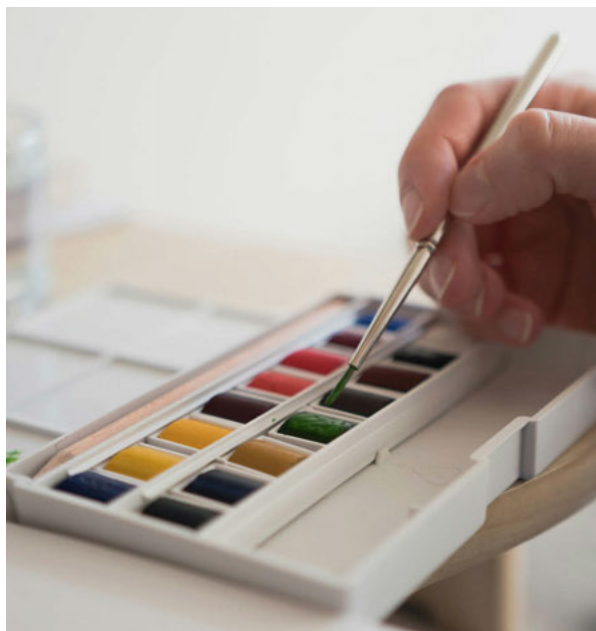
Akvarellmålning

– något för Dig?

Vill du måla akvarell tillsammans med andra? SPF Seniorerna Kungsholmen planerar att starta en grupp för mer eller mindre erfarna akvarellister. Du tar med eget material och egna idéer. Tillsammans tittar vi på våra bilder, byter erfarenheter och inspirerar varandra.

Vi planerar att träffas i Kungsholmens Kulturhus torsdagar varannan vecka kl 13-15. Kostnaden som enbart består av lokalhyran delas lika mellan deltagarna. Vi tror att lokalen passar för åtta deltagare. Start blir i september och exakt datum meddelas senare.

Välkommen att höra av dig om du är intresserad att delta eller om du vill ställa frågor: Boel Seldén, boel.selden@gmail.com eller Amie Hultqvist annmarie.hultqvist@hotmail.com.



Informationsträff 24 augusti kl. 10:00.

Bolindersplan 1, 1 tr. ned. Gripenhielska rummet.

Välkommen att bli medlem i SeniorNet

Kungsholmen, 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 med andra seniorer.

Tillsammans blir vi digitalt modiga.

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 eller kom på **Informationsträffen 24 augusti kl. 10:00** Gripenhielska rummet



Nya DO vill motverka åldersdiskriminering

Åldersdiskriminering ska vara en självklar del av Diskrimineringsombudsmannens arbete. Det lovar regeringens nyutnämnda DO Petra Mårselius.

Regeringen har beslutat att utse Petra Mårselius till ny ombudsman och chef för myndigheten Diskrimineringsombudsmannen. Hon tillträder befattningen den 1 december 2026.

– Diskrimineringsombudsmannen har ett viktigt uppdrag att bekämpa diskriminering och verka för lika rättigheter och möjligheter. Myndigheten bidrar till ett inkluderande samhälle där alla människor kan delta på lika villkor, säger jämställdhetsminister Nina Larsson.

Petra Mårselius kommer närmast från uppdraget som överintendent vid Forum för levande historia.

– Jag är väldigt glad att Petra Mårselius har tackat ja till uppdraget, hon har stor erfarenhet av arbete med främjande av mänskliga rättigheter och lång erfarenhet av chefs- och ledarskap i statsförvaltningen, säger Nina Larsson.

Diskrimineringsombudsmannen, DO, är den myndighet som arbetar mot diskriminering på grund av kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionshinder, sexuell läggning och *ålder*. DO granskar hur arbetsgivare, högskolor och skolor arbetar för att förebygga diskriminering.

I en intervju med tidningen *Epoch Times* markerar hon att ingen diskrimineringsgrund kommer att prioriteras bort. Det gäller även åldersdiskriminering, som under senare år fått ökad uppmärksamhet. På *Epoch Times* fråga om hon avser att arbeta med *åldersdiskriminering* svarar hon:

– Jag kommer arbeta med alla diskrimineringsgrunder, givetvis.

Området kanske till och med kan bli ett nytt fokus?

– Ja, men så är det verkligen. Och det har ju uppmärksammats bland annat av MR-institutet* ganska mycket, som har gjort ett solitt jobb där. Och där finns det ju också redan ett

samarbete tillsammans med DO också.

Frågan om åldersdiskriminering har alltså under senare år lyfts av Institutet för mänskliga rättigheter, som pekat på att äldre riskerar att missgynnas inom bland annat arbetslivet, vården och tillgången till olika samhällstjänster.

Petra Mårselius beskriver uppdraget som både hedrande och angeläget. Hon pekar på att diskriminering skadar människor på ett mycket konkret sätt och dessutom riskerar att underminera tilliten till samhällets institutioner.

– Diskriminering kan på ett väldigt konkret sätt skada människor och begränsa människors friheter och möjligheter. Det kan också undergräva människors tilltro och tillit till samhällets institutioner, vilket i sig är en utmaning gentemot demokratin och rättsstaten, säger hon.

Enligt DO:s senaste årsrapport uppgår mellan 600 000 och en miljon människor i Sverige att de utsatts för diskriminering. Mest utsatta är unga, särskilt unga kvinnor, samt personer födda utanför Europa. Flest anmälningar gäller funktionsnedsättning och etnisk tillhörighet, men Petra Mårselius konstaterar att mörkertalet fortfarande är stort.

Textredigering: Bengt Magnusson

*Not: Institutet för mänskliga rättigheter är en svensk statlig förvaltningsmyndighet, som sorterar under Arbetsmarknadsdepartementet, tillhör jämställdhetsministerns ansvarsområde och har sitt säte i Lund.



Petra Mårselius.



Kerstin Levisohn, Cristina Santos, Kim Åsberg, Leif Kaul, Claes-Göran Borg. Foto: Stig Larsson.



Claes-Göran Borg, Lars Roxtorp, Ann-Marie Lindquist, Lena Östergren, Eva Tibblin, Åke Österman, Ina Silén-Johansson. Foto: Stig Larsson.

Planeringsmöte inför säsongen

Inför sommaren, den 21 maj, samlades våra aktivitetsansvariga för planering. Var och en berättade om vad som hänt under senaste halvåret samt om planer för kommande säsong. Alla våra volontärer gör ett fantastiskt

jobb, så vi vill tacka dem för deras värdefulla insats!

**Vid tangenterna:
Marie-Pierre och Eva,
Samordnare**

Essingeöarnas Hembygdsförening

Bjuder in alla till våra Seniorträffar varje onsdag: Öppet hus mellan kl 10 och 12 på fritidshemmet Vängåvan, Essinge Kyrkväg 3, Stora Essingen. Alltid gratis fika, sedan är det varierat program med film, föredrag, quiz, kortspel, boule, m m och trevliga samtal. Höststart onsdag 26 augusti. Mer information, Claes-Göran Borg, 070-6948007.



Medlemsavgiften för 2027

Medlemsavgiften för 2027 ändrades till 350 kr enligt beslut på årsmötet 2026-02-24, eftersom förbundet höjde sin del av medlemsavgiften med 20 kr

Räkningarna för 2027 skickas ut i början av november månad 2026.

Avgiften skall vara betald 2026-12-30. En påminnelse skickas ut runt den 15:e januari 2027. Sedan skickas en ytterligare påminnelse i mitten av mars till de som har e-postadress eller mobiltelefon. Den medlem som inte har betalas sin avgift senast i början av april 2027 kommer automatiskt att uteslutas. Om ni betalar över internet är det viktigt att OCR-numret kommer med.

OBS! Om ett hushåll får två räkningar från förbundet måste varje räkning betalas för sig.

OBS! Räkningarna för medlemsavgiften skall betalas till SPF:s bankgiro 505–1743.

Avgiften för vänmedlemmar 2027 är oförändrad 100 kr/år enligt beslut på årsmötet 2026-02-24.



Räkningarna kommer att skickas ut 1 november 2026 och skall vara betald senast 2026-12-30.

Påminnelser skickas ut runt 15 januari 2027, 15 februari och 15 mars.

Den vänmedlem som inte har betalat medlemsavgiften för 2027 senast i början av april månad trots 3 påminnelser kommer automatiskt att uteslutas.

Thorvald Ehn, kassör

**E-postadress:
kungsholmen@spfseniorerna.se**

”Att bli gammal är som att bestiga ett berg.
Man blir lite andfådd,
Men får betydligt bättre utsikt. ”

Ur *Speglingar*, 2004,
utg på Pedagogförlaget,
Gunnel och Kjell Swärd

De röstar höger



En forskningsstudie med över femtusen personer i USA visar att ju starkare någon identifierar sig som konservativ, desto mer sannolikt är det att personen håller med om följande fem ståndpunkter:

- Världen är *hierarkisk*. Nästan allting, från människor till djur och föremål, kan rangordnas enligt betydelse, kvalitet eller värde. Det är inte så att människor på högerkanten vill att världen ska vara på det sättet, utan de föreställer sig att den är så helt naturligt.
- Universum och livet har ett *syfte*. Det finns mer i världen än molekylers mekaniska rörelser – en djupare mening bakom det som sker.
- Acceptans av *status quo*. I stället för att sträva efter att ständigt förbättra världen är de som står till höger mer benägna att gilla saker som de är.
- *Motstånd* mot nya upplevelser. Det finns ett visst mått av motvilja mot att prova nya saker, oavsett vad det rör sig om.
- Tron på en *rättvis* värld. Världen är en plats där det lönar sig att arbeta hårt och vara en god människa.

Det är lätt att se att vanliga högeråsikter – som att värdesätta tradition, religion, auktoritet, hårt arbete, personligt ansvar, familj och nation – följer ur dessa fem övertygelser.

Trots vad många tror *blir vi inte* mer höger med stigande ålder, utan våra politiska åsikter förblir tämligen kon-

stanta hela livet. I stället är det andra faktorer än ålder som påverkar de politiska åsikterna.

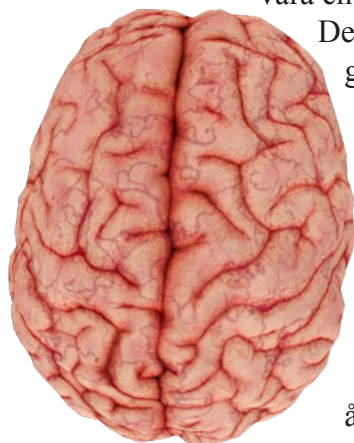
Till viss del formar arvsanlag våra ideologiska ställningstaganden. Ungefär 40 procent av skillnaden mellan olika människors politiska övertygelser kan enligt denna forskning kopplas till deras gener. Sambanden beror antagligen på att generna styr våra grundläggande personlighetsdrag, exempelvis att vara öppen för nya erfarenheter eller att vara medkännande snarare än konkurrensinriktad. Båda dessa drag öppnar för vänsteråsikter. Arvsanlag kan också göra människor utpräglat samvetsgranna eller känsliga för hot om förändring, vilket i båda fallen tenderar att innebära högeråsikter.

En psykologisk studie visar att konservativa unga vuxna oftare än vänsteranhängare har varit barn som känt sig som ”offer för mobbning, lätt förolämpade, obeslutsamma, rädda, rigida, hämmade och sårbara”. Detta kan vara en följd av arvsanlag eller av föräldrarnas uppfostringsstil. Ett annat forskningsprojekt visar att högerorienterade vuxna oftare än andra har haft auktoritära föräldrar.

Allt detta tenderar alltså att skapa ”högerhjärnor”. Till exempel tenderar högerorienterade personer att ha en *amygdala* – en del av hjärnan som är kopplad till rädsla och osäkerhet – som är något större och mer aktiv när de ställs inför hot.

Även det omgivande samhället påverkar hur vanligt det är med högeråsikter. Ju mer hot ett land står inför, såsom hög arbetslöshet, inflation och gängkriminalitet, desto vanligare är högeråsikter.

Högersympatisörer har, genomsnittligt sett, en lite annan moralisk kompass än vänsteranhängare. Vänsterns moral fokuserar på att förhindra skada och att fördela resurser någorlunda jämnt. Högerns moral betonar ekonomisk effektivitet, sparsamhet med skattemedel, arbetsamhet, respekt för auktoriteter och lojalitet.



Riktigt bra om Bob Dylan

Lars Berglund, professor i musikvetenskap vid Uppsala universitet, rockbasist, ledamot av Kungl. Vitterhetsakademien och Kungl. Musikaliska Akademien, har skrivit en värdefull guide till Bob Dylans musikaliska värld.

I slutet av september är det 60 år sedan jag köpte mitt exemplar av dubbel-lp:n *Blonde on Blonde*, alltså 1966. Jag vårdar ömt denna klenod, men spelar oftast låtarna i CD-versionen, enklast så. Visst har väl även en Drakenläsare som du kvar dina Dylanskivor i någon hylla eller skrub? Kanske t o m lyssnar på dem ibland, väcker upp och lever om gamla minnen från ungdomen?

Det har länge saknats en riktigt bra bok på svenska om fenomenet Dylan, som fyllde 85 år nu i maj. Men här är den! Berglund, musikprofessorn specialiserad på ”Tidigmodern musikhistoria, särskilt 1600-talsmusik med fokus på italiensk, tysk och svensk repertoar”, kan sin Dylan och hans bok är en fin blandning av musikologiska analyser och skönt självupplevt Dylandiggande. Det blir ibland väldigt teoretiskt, speciellt för oss som inte kan läsa noter. Men sådant sveps bort i professors uppenbara förtjusning i sitt ämne. Många referenser känns igen för den som har hängt med ett tag i pop- och rocksvängen, annat är välkomna sidoblickar och nya upptäckter – man känner sig lite skönt bildad efter att ha tagit del av de 320 sidorna (plus bibliografi och register). Boken är dessutom fint editerad och bunden i ett lätthanterligt s k danskt (mjukt) band.

”Att lyssna på Bob Dylan”, säger förlaget, ”betyder att lyssna på hans texter och musik,



Lars Berglund: *Lyssna på Bob Dylan*. Natur & Kultur, 2026. Kostar i nätbokhandeln Bokus 259 kronor.

att lyssna på honom som artist på scen, att lyssna på honom som författare och programledare i radio, och att lyssna på vad han själv haft att säga om sin karriär och sin konst. De flesta experterna och böckerna har koncentrerat sig på ett av alla dessa sätt att lyssna, men i den här boken vågar musikprofessor Lars Berglund ta helhetsgreppet. På så sätt har han något både för de inbitna Dylanfansen och de lätt nyfikna.”

Så här skrev *SvD*:s recensent Erika Hallhagen:

”Det har gått mer än 60 år sedan Dylan blickade tillbaka på sitt liv och konstaterade att han åldrats baklänges. Mycket träffande liknar Lars Berglund dessa fem första formativa år vid en ryggsäck som Nobelpristagaren alltså släpar runt på. Han jämför tyngden med den som Johannes Brahms kände när han försökte skriva klart sin första symfoni i skuggan av Ludwig van Beethoven. Men han konstaterar också att Dylan inte är den som försöker återuppfinna det förflutna – så fort någon försöker definiera vem han är befinner han sig redan någon annanstans.”

I *Fokus* skrev Erik Bergqvist: ”Varken stöddig eller magsur. Lars Berglunds avspända bidrag till dylanologin är enkelt. Samtidigt berikar han förståelsen av den mytomspunne artisten.”

För oss ”som var med på den tiden” och upptäckte Beatles, Rolling Stones och Dylan är boken en absolut ”must” och den perfekta julklappsboken när det drar ihop sig i december.

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

Hemsida

spfseniorerna.se/kungsholmen
Kalle Byström,
kby@live.se
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
Karin Schiöld 076-117 52 34

Ersättare

Anders Lidbeck 070-537 08 84
Marie Pierre Labadie 0732-645 616
Ingrid Flarup 070-301 59 93

Fritidsaktiviteter

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

Programgruppen

Kontaktperson: Ingrid Flarup: 070-301 59 93
epost: kungsholmen@spfseniorerna.se

Resegruppen

Kontaktperson: Kalle Byström, 0761-600 616
kby@live.se,
Kersti Flemsby, kersti1952@gmail.com
Marie Pierre Labadie 073-264 56 16

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 har möjlighet att delta i föreningens rika utbud av olika typer av träffar och fritidsaktiviteter.
- Du får förbundets tidning Senioren med nio nummer/år och SeniorDRAKEN med fyra.
- Du är också varmt 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

Draken i Sala

I juni var jag med på en dagsutflykt till Sala, tittade på Aguélimuséet och annat i denna lilla trivsamma och lättvandrade stad.

På Kungsgatan kom vi förbi en Sala Ateljéförenings lokal för konsthantverkare och jag tog en bild på den utställda, virkade Draken i fönstret.

Mahsa Sjöberg berättar: Vi är en liten ideell förening med sex kreatörer som har ateljé i lokalen, där vi ställer ut verk av lokala konstnärer och kre-



atörer för att främja, inspirera och sprida kultur i lokalsamhället. De flesta virkade verk i fönstren är gjorda av Irina Ragnarsson, så också Draken.

På något sätt påminner ju denna drake om Elisabet Fyhrrs nåltovade skulpturer, även om hennes teknik är en helt annan. Alltnog, ännu en Drake upphittad! Och Sala Ateljéförening tar gärna emot besökare. Något för föreningens Resegrupp att jobba vidare med?

**Text och foto:
Bengt Magnusson**

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.cksresor.se

SPECIAL! Även för nybörjare
BRIDGE 5/11, 17/11-26 samt 18/1 och 11/2-27
Leds av bridgeentusiasten Per Öhman
BOULE 5/11 och 17/11-26
Leds av vår legendariske hockey-målvakt Honken Holmqvist

19-e säsongen för våra Mae Phim-resor!

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

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

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

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

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

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

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

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

CK:s Resor
Christer Kullberg

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

Res med SPF och få 2.000:- RABATT!

Aktiviteter på resan:
Bridge 5/11, 17/11-26 o 18/1, 11/2-27
Boule 5/11 och 17/11-26
Chi gong/jympa 5/11, 17/11-26 samt 18/1, 11/2-27

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.

Map of Thailand showing Bangkok, Mae Phim, and Phuket.

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



Välkommen in i värmen!

Att vara aktiv och hålla igång är viktigt för oss seniorer. Hos oss kan du delta i aktiviteter, kurser, träffar och resor till när och fjärran. Du som ännu inte är en del av vår härliga gemenskap är varmt välkommen att komma med. Här finns något för alla!



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

