

DRAKEN



En mässa för seniorer i Paris Sid 12

I DET HÄR NUMRET Den 9 juni äger EU-valet rum och hur det inverkar och påverkar oss pensionärer får du lite orientering om på sid 10-11. Redaktören har varit på seniormässa i Paris, se om detta på sid 12-13. Porträttet presenterar akvarellisten Amie Hultqvist (sid 8), ålderismen bekämpas på sid 7 och om vårdval läser du på sid 17. Bland annat!

Om du har bytt eller nyligen skapat en ny e-postadress: Vänligen anmäl detta till vår epostadress: draken.spf@gmail.com

OPTIKBAREN

Dags för nya glasögon?

Som medlem i SPF erhåller Ni 20% rabatt på kompletta glasögonköp hos på Optikbaren.

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

Vill ni komma utanför våra ordinarie öppettider för att minska smittspridning?

Vänlingen ring oss för tidsbokning.

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

Vänligen uppge att Ni är medlem av SPF för att erhålla rabatten.

Hantverkargatan 22
08-653 65 65
Info@optikbaren.com
www.optikbaren.com



Gott avrop på årsmötet

Årsmötet i en ideell förening är ett av de främsta uttrycken för demokrati och den bästa vägen att utnyttja sina demokratiska rättigheter som medlem. Man får tillfälle att granska och ha synpunkter på styrelsens sätt att sköta verksamheten och ekonomin. Och man beviljar eller beviljar inte styrelsen ansvarsfrihet för dess sätt att leda föreningen. Genom att motionera i olika frågor kan man direkt påverka verksamheten. Det finns alltså all anledning att delta i årsmötet och göra sin stämma hörd!

Drakens årsmöte 2024 genomfördes i slutet av februari. 64 personer, ca 5 procent av våra medlemmar, deltog i mötet och fick avnjuta både förhandlingar och vår traditionella semla. Det konstaterades att vår ekonomi är god och genom klok hantering av våra resurser, både personellt och ekonomiskt, har vi under det gångna året kunnat ha en attraktiv verksamhet.

Styrelsen omvaldes nästan i sin helhet och vi fick en ny revisor. Vår avgående sekreterare blev av årsmötet utsedd till hedersmedlem.

Hade du inte möjlighet att delta i årsmötet, men har idéer och önskemål om nya aktiviteter, är du naturligtvis mycket välkommen att kontakta någon av styrelsens ledamöter när som helst!

Vårens verksamhet är redan igång. Förutom de aktiviteter vi redan haft under flera år och fortsätter med, har i år tillkommit några nygamla: bordtennis (ny lokal), och akvarellmålning, se längre fram i tidningen. Nytt för i år är bokcirklar, tre stycken är igång och vi har väntelista. Vi har också hittat en mycket trevlig restaurang, Ristorante Pellegrini på Fleminggatan, för trevliga middagar en fredag i månaden.

Läs mer om våra föreläsningar, möten av olika slag och fritidsaktiviteter, också på hemsidan finner ni dem. Dessutom, de medlemmar



som angett mailadress får information direkt hem om vad som händer.

Jag önskar er alla en härlig vår och, så småningom, en solig och varm sommar!

Nini Engstrand

Ordförande i SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen

Felix Eriksson

gick bort den 8 mars. Han var ordförande i Draken, som då hette S:t Göran Kungsholmen mellan 2001 och 2010. Under Felix tid växte och formades föreningen. Förutom att vara en mycket kompetent föreningsmänniska var Felix så trevlig och en så god vän. Vi saknar honom!



För Draken: Birgitta Jonsson

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare

Nini Engstrand 073-367 79 52

Redaktör

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

Annonser

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

Layout Jan Åkesson, Provins AB,
070 838 23 63

Tryck Vällingby Tryckeri, Conny Wik

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

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

Draken nr 3 2024 kommer ut tidigast
i vecka 34. Sista manus- och annonsdatum:
7 augusti

Program maj – augusti 2024

Aktivitetserna för denna period är bestämda, men alla datum är ännu ej bekräftade. Därför kommer vi att göra ett epost-utskick med det fullständiga programmet senast i v 15, då Draken nr 2 skickas ut, så håll utkik efter ny information i er e-postlåda eller på Drakens hemsida www.spfdraken.se.

BESÖK:

Astrid Lindgrens hem

Två visningar, olika datum i augusti. Datum för augusti bestäms i maj.

Visning av Luma- huset i Hammarby Sjöstad

i augusti

Studiebesök i Bromma Re- ningsverk

i augusti. I presentationen berättas om Stockholm vatten- och avfallsverksamhet samt av-

loppsreningsprocess. Vi avslutar med en visning av valda delar av reningsprocessen med bl a grovrensgöringen där skräp som felaktigt hamnat i ledningsnätet sorteras bort.



Stadsvandring

Krigets kvinnor – om spioner, svalor och telefonflickor i aug/sept.

ÖVRIGT:

Vårlunch

i början av juni. Vi letar fortfarande efter lokal för lunchen men har ännu inte fått något positivt svar.



Välkomna hälsar
Programgruppen/
Inger Larsson

Programgrupp

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

Vi har föranmälan till Programgruppens alla aktiviteter. Vi vill ha anmälningarna via e-post eller sms 070-525 07 79 (via telefon endast i de fall du inte kan anmäla på annat sätt). Du kommer alltid att få en bekräftelse på din anmälan med besked om du fått en plats eller står på väntelista. OBS! Lämna återbud om du får förhinder, så att din plats kan gå till någon annan. Återbud lämnas på samma sätt som anmälan. "Först till kvarn" och väntelista gäller! Information finns också i kalendariet på vår hemsida www.spfdraken.se.

Fritidsaktiviteter

Hej alla som önskar delta i aktiviteterna: Hör av er i förväg på angivna telefonnummer och kolla, att aktiviteten verkligen kommer att genomföras på angiven tid och plats! Samordnare för SPF Drakens Fritidsaktiviteter är **Kerstin Levisohn**, telefon 076 103 91 99.

Aktiviteter – tider – platser – anmälan

Akvarellmålning Vi är en liten grupp som samlas och målar tillsammans en gång i månaden, torsdagar 10.30. Det är ingen kurs men vi hjälper varandra. Du behöver inte ha några förkunskaper; Ta med ett akvarellblock, färger och penslar. Kontakta mig så får du veta mer: Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99.

Bordtennisen har kommit igång igen! Nu i ny lokal på Bolindersplan 1, en trappa ner. Tiden är 9.30-11.00 på torsdagar. För mer information kontakta Sten Luther Eriksson 073 084 79 26.

Boule spelas både inomhus och utomhus. Utomhus så länge vädret tillåter på Wivalliusplan nedanför ryska ambassaden. Måndagar 10.00-12.30 och onsdagar 10.00-12.30 fredagar 14.30-16.00 Inomhus onsdagar 14.00-16.00 i Prins Bertils boulehall på Djurgården, slutar 17 maj. Kontakta Marie Pierre Labadie 073 264 56 16 eller Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99.

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

Bridge Fyrverkarbacken torsdagar 12.30. Kontakta alltid först Lil Danielsson, 070 656 32 91. Bridge Es-singen tisdagar 10.00. Ring alltid Barbro Glanzberg 070 728 39 05 för besked om tid och plats.

Gubblunk fredagar 10.00. Vi vandrar inom och utom vår stadsgräns och förflyttar oss delvis med T-bana, Tvärbana på tider med begränsad trängsel och avslutar ofta med fika på något trevligt ställe. Samling vid Fridhemsplan T-banestation hörnan

Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Ta med SL kort. Ingen föranmälan. Har du frågor eller funderingar kontakta Lars Roxtorp 070 646 91 33 eller Leif Kaul 070 675 75 65.

Linedancekurserna: Nybörjarkursen fortsätter under våren på måndagar 14.45-16.15. Den kursen är fulltecknad. Fortsättningskursen fortsätter under våren på måndagar 13.00-14.30. Den är också fulltecknad. Kontakta Eva Edlund 070 474 20 32 eller via e-post edlunde54@gmail.com. Har du andra frågor eller funderingar så kontakta Eva. Kostnad 300 kr för nybörjarkursen, samma pris för fortsättningskursen. Plats Hantverkargatan 3 K.

Minigolfen återupptas när minigolfbanan i Kristineberg öppnar. Kontaktperson Ina Silén Johansson 070 714 79 36.

Tjejlunk fredagar 10.00. Vi vandrar c:a 1 tim och avslutar med fikapaus på något trevligt ställe. Det sociala är lika viktigt som själva vandringen! Eftersom vi ibland åker kollektivt tag med lämpliga betalningsmedel. Samling innanför dörrarna på Fridhemsplans T-bana, uppgång Drottningholmsvägen. Ingen föranmälan behövs. Frågor om Tjejlunken besvaras av Marie Pierre Labadie 073 264 56 16, Vivianne Eriksson 070 422 05 85 eller Cristina Santos 076 863 15 59.

After Work Styrelsen har under våren provat en ny variant av After Work. Vi träffas på Ristorante Pellegrini på Fleminggatan 95 tre gånger under våren. Första och andra träffen har varit och de blev mycket lyckade. Den tredje träffen blir fredagen 19 april kl. 16.00 (ej 26 som tidigare angivits). Ingen föranmälan behövs.

Socialmedicinska arbetsgruppen

Nu har vi genomfört tre föreläsningar i Första Hjälpen inkl information om *hjärtstartare*. Vi har dessutom en väntelista på 15 personer. Tyvärr kan vi inte ha en kurs till i vår, så vi får återkomma till hösten.

Föreläsning med diskussion kring *forskning om minnet och orsaker till förändringar* har genomförts av forskande läkaren dr David Fällmar och kanslichefen för SSMF (Svenska sällskapet för medicinsk forskning) Anna Karin Andersson. Mycket intressant för oss som glömmer ibland!! Vi var ca 115 personer som deltog, ett rekord! Speciellt förutom innehållet var att Anna-Karin ställde adekvata frågor och fick många intressanta svar av dr Fällman samt åtskilliga frågor från åhörarna.

Det är trevligt för oss att vårt arbete med att fixa föreläsningar uppskattas. Kom gärna med förslag om nya aktiviteter! Se våra mobilnummer på sid 20.

Hörsel föreläsning med chefen för Hearing, leg. audionom Jeannette Bernhardsson, som tar upp hörselproblem som kan orsaka social isolering och minnesstörningar (vilket även berördes vid ovanstående föreläsning). Tid: den 23 april kl 14. Lokal: Bolindersalen, Nya

Serafen, Bolindersplan 1 nb, hiss. Buss 54 stannar strax intill. OBS: Ingen föranmälan, men om du vill ha hjälp att koppla upp din hörrapparat till hörselslingan kom en kvart före.

Den medicinska Yogan är populär och vi har utökat med två pass/vecka, 70 nöjda deltagare under våren. Till hösten återkommer vi med nya kurser!

Vi planerar nu för **Matlagning för män i grupp**. Nu letar vi efter ett kök där åtminstone 7-8 personer kan delta samt en ledare som gillar mat, kan tillaga den och tycker det vore kul att leda grupper!

Vi letar fortfarande efter bra föreläsare till ämnet **Testamenten och arv!**

Fortsätt att hålla utkik efter ny information från Socialmedicinska arbetsgruppen i er E-post eller via hemsidan: www.spfdraken.se. Vi ses!



Socialmedicinska arbetsgruppen/Birgitta Borg

En ny aktivitet har startat inom Draken



Frederika Herland, mångårig medlem i Draken, har på eget initiativ föreslagit en bokcirkel. Draken gick då ut med erbjudandet till alla medlemmar via e-post. Intresset blev så stort att tre olika cirklar nu har startat! Väntelista finns. Grupperna ses en gång i månaden för givande utbyte av sina läsupplevelser. /Red.

Bekämpa ålderismen

Vad är ålderism, hur ser den ut, varför är den särskilt utbredd i Sverige och vad kan vi göra åt den? Det är några av frågorna som besvaras i Barbro Westerholms och Ingrid Kinne Lindgrens bok *Bort med ålderismen – så får vi ett Sverige för alla åldrar*. Den utges av SPF Seniorerna, där Barbro var sakkunnig i seniorfrågor.

Ålderismen är allmänt förekommande i det svenska samhället, människor behandlas sämre enbart på grund av sin ålder. Men ålderismen är ofta osynlig, och ifrågasätts sällan. Trots att vi har en lag mot åldersdiskriminering och trots att ålderismen har allvarliga konsekvenser för människors hälsa och välbefinnande samtidigt som den kostar samhället stora summor.

Genom intervjuer med experter, forskare och politiker sätter Barbro Westerholm och Ingrid Kinne Lindgren fingret på vad ålderism egentligen är och hur diskrimineringen av äldre tar sig uttryck. De väcker frågor som:

- Vilka stereotyper förekommer kring äldre och är vi ens medvetna om dem?
- Varför är Sverige bland de sämre länderna i världen när det gäller diskriminering av äldre?
- Hur är synen på seniorer i exempelvis media, forskning, vård och omsorg, politik, lagstiftning och som arbetskraft?
- Och den viktigaste frågan: vad behöver vi göra för att Sverige ska bli ett mer åldersvänligt land?

Peter Sikström, generalsekreterare SPF Seniorerna:

- Boken är en ögonöppnare för alla som inte förstått hur utbredd och omfattande ålderis-



Medförfattaren Ingrid Kinne Lindgren. Foto: SPF Seniorerna.

men är i vårt samhälle, och en inspirationskälla för alla som vill engagera sig i frågan och föra Barbros viktiga arbete vidare. Det är min förhoppning att många människor, i olika åldrar och i olika delar av vårt samhälle, vill läsa boken och på det viset öka kunskapen om vad ålderism är för att vi tillsammans ska kunna motverka den.

– /Jag hoppas/ som medförfattare att boken kan bidra till det Barbro Westerholm så intensivt strävade efter, att få alla och envar att tänka till och efter bästa förmåga bidra till ett Sverige för alla åldrar, säger Ingrid Kinne Lindgren.

Några av dem som medverkar i boken är seniore debattören John Mellkvist, moderata äldre- och socialförsäkringsministern Anna Tenje, medieentreprenören Amelia Adamo, seniorforskaren Ingmar Skoog, geriatrikprofessorn Yngve Gustafson och SVT:s programdirektör Jan Helin.

Redigering: Bengt Magnusson



BJ-35



Primus pensel i akvarellgruppen

Ann-Marie Hultqvist, av alla känd som Amie, är född på S:t Eriks Sjukhus, Kungsholmen, och har efter lite kringflyttande i bland annat Bromma återvänt till vår ö där hon nu bor med sin kärbo Christer. Hon har en dotter och en son samt fem barnbarn.

Amie har studerat på Schartau och arbetat med ekonomi och administration, många år på Svensk Kärnbränslehantering. I Draken har hon varit medlem i tolv år. Akvarellgruppen har hon lett i åtta.

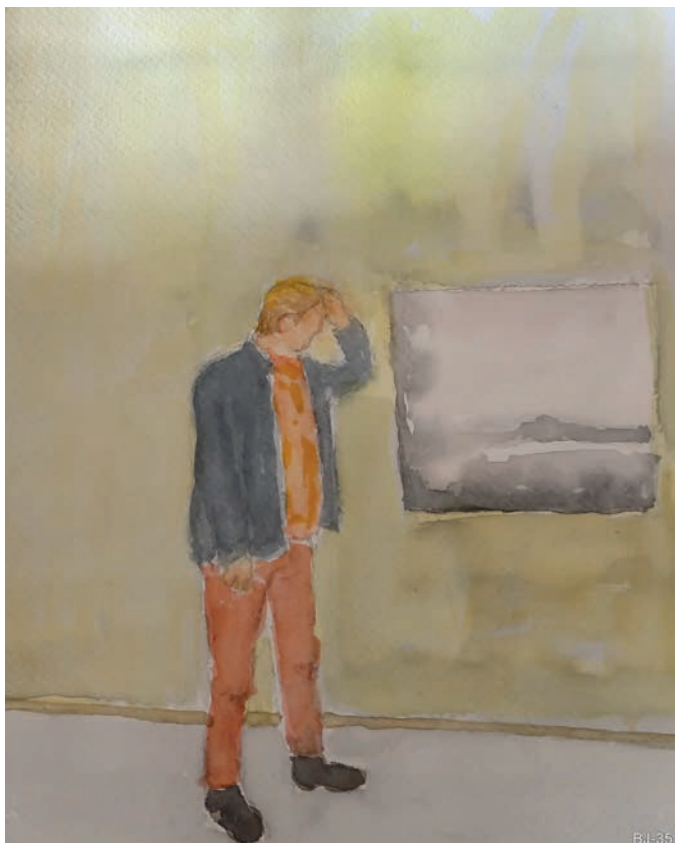
Att det blivit akvarell beror mycket på miljöskäl eftersom akvarellfärger är miljövänliga. Och det innebär att Amie inte heller har ställt ut offentligt, där är det mest verk i olja eller akryl som är intressanta.

Men Amie går gärna på konstutställningar. Hon kallar sig allätare när det gäller konst. Men när hon målar akvarell slipper hon miljöproblem. Och så blir ju hennes akvareller så fina!

Amie är medlem i två målargrupper. En av dem består av kompisar till henne, nära och kära vänner som ses hemma hos varandra en gång per månad. De målar och sedan äter de middag tillsammans.

Den andra gruppen är alltså Drakens akvarellgrupp, en av fritidsaktiviteterna i vår förening. De är runt sju personer som träffas en torsdag i månaden hemma hos Amie. Det är inte en kurs, det är Amie noga med, utan en grupp som ses för att måla tillsammans och hjälpa varandra med det de kan.

Amie ser sig själv som en glad amatör som gillar att måla.



Uppslaget bjuder på ett urval av Amies akvareller. Ovan den i texten omnämnda "Lars Lerin betraktar ett eget verk".



Målning blev hon intresserad av när hon träffade Christer i Lysekil, där hon bor på somrarna. Christer målar nämligen också, med oljefärg och en tavla om året! Amie lärde sig då att måla med oljefärg, men numera använder hon alltså bara vattenlöslig färg, inte sån som kräver kemiska lösningsmedel. Miljön är viktig för Amie.

Hon tycker om blommighet i konst. Hennes favoritmotiv är natur och vatten som hon har rikliga möjligheter att måla av i Lysekil. Hennes favoritkonstnär är Lars Lerin! Amie målar ofta av foton i tidningar, de flesta tavlorna som ses här är sådana målningar, bland annat en som föreställer just Lars Lerin när han betraktar en av sina tavlor på en utställning.

Till skillnad från Christer, med sin enda tavla om året, målar Amie många tavlor. I vanliga fall fyller hennes tavlor väggarna i våningen men det får vi tyvärr inte se här.

Just nu håller Amie och Christer på att städa och renovera för att så småningom flytta, alla tavlor är nertagna och ligger överallt i lägenheten. Men även i det skicket gör det mig glad att se dem!

När Amie inte målar har hon mycket annat för sig. Hon spelar boule och ägnar sig åt Drakens boulegrupp som hon leder tillsammans med Marie Pierre Labadie. Hon går med i promenaderna i Drakens Tjejlunk, de brukar vara runt tio stycken som går varje fredag och det tycker hon är väldigt roligt. Utöver detta går hon gärna på Friskis och Sveltis, och under pandemin simmade hon tre gånger i veckan. Förut sjöng Amie också i kör, bland annat på Jakobsbergs Missionskyrkas jul- och vårkonserter. Det saknar hon mycket, att sjunga i kör är så givande!

**Text och foto:
Birgitta Jonsson**



En valdebatt

arrangeras i Stockholm den 20 maj mellan riksdagspartiernas toppkandidater till Europaparlamentet. Debatten handlar om äldrefrågor i EU och samarrangeras med SPF, PRO, SKPF Pensionärerna och News55.

EU-valet angeläget för äldre medborgare

Om två månader, den 9 juni, går Sverige till val! Då ska vi välja 21 ledamöter till Europaparlamentet (EP) och det finns många kandidater att välja bland – eller kryssa: hela 353 personer kandiderar för de åtta riksdagspartierna! Hela EU väljer 720 ledamöter från de 27 medlemsländerna.

Det är upp till varje land att hantera valet, men det finns några gemensamma principer som de måste följa. Valet äger rum under fyra dagar, 6-9 juni.

Antalet ledamöter från ett politiskt parti som väljs in i Europaparlamentet är proportionellt mot det antal röster som partiet får. EU-medborgare som är bosatta i ett annat EU-land kan rösta och ställa upp i valet där. Varje medborgare kan bara rösta en gång.

Den genomsnittliga kandidaten från något av de åtta svenska partiernas vallistor är drygt 44 år på valdagen. Lägsta snittåldern har So-

cialdemokraterna, den högsta har Kristdemokraterna. Två artonåringar finns med: Samuel Ablahad (S) och Maja Nilsson (L). Bland liberalerna finns även den äldsta kandidaten, f d riksdagsledamoten och ministern Hadar Cars, 90.

Alla partier utom M har valt att ange vilka yrken kandidaterna har. Vanligast är kommunalråd, riksdagsledamot, regionråd, företagare och Europaparlamentariker.

Genomsnittlig ålder hos kandidaterna

Diagrammet visar den genomsnittliga åldern på valdagen den 9 juni 2024 bland kandidaterna på de åtta partiernas vallistor

Genomsnittlig ålder hos kandidaterna

Grafiken visar den genomsnittliga åldern på valdagen den 9 juni 2024 bland kandidaterna på de åtta partiernas vallistor.



Grafik: Eurosporsalen • Källa: Valmyndigheten • Skapad med Datawrapper



Martin Engman.

SPF Seniorerna är på riksnivå mycket aktivt inför EU-vallet. Ansvarig för EU-frågor på förbundets kansli är Martin Engman, samhällspolitisk chef, som mycket hjälpsamt har försett SeniorDraken med underlag till denna artikel.

– Frågorna vi driver i Europaparlamentsvalet har vi tagit fram tillsammans med våra syskonorganisationer i EU inom ramen för paraplyorganisationen AGE Platform Europe, säger Martin. SPF Seniorerna är medlem och en röst för Sveriges seniorer.

– Vi vill ha ett Europa för alla åldrar. Tänk, att merparten av de barn som nu föds i EU kan räkna med att bli över hundra år gamla! Men om vi inte förändrar hur vi ser på och hanterar åldrande kommer vi alla att gå miste om fördelarna och möjligheterna med att leva längre.

– Vi blir alla äldre men ojämlikheter ackumuleras under vår livstid. Om vi inte antar ett livscykelperspektiv, kommer vi att fortsätta att exkludera människor och vi kommer inte kunna se någon mångfald i ålderdomen.

– Vi blir alla äldre men ålderism hindrar oss från att nå vår fulla potential och kan till och med påverka vår hälsa, vårt välbefinnande och vår förväntade livslängd. Om vi inte tar åldersdiskriminering på samma allvar som andra former av diskriminering i lagar och praxis, kommer vi att förneka oss själva möjligheten att fullt ut delta i samhället på samma villkor som andra, menar AGE Platform Europe och SPF Seniorerna genom Martin Engman.



Maciej Kucharczyk.

Maciej Kucharczyk är generalsekreterare i AGE och hans budskap är klart:

– Vi skickar med en uppmaning till kandidaterna: Som framtida ledamot i EU-parlamentet kan du se till att EU hanterar den åldrande befolkningen på ett adekvat sätt samt arbetar för ett samhälle där alla åldrar är välkomna!

AGE Platform Europe

är ett europeiskt nätverk av organisationer som arbetar för

äldres intressen och rättigheter. Där ingår SPF Seniorerna. Med visionen "Mot ETT samhälle för ALLA åldrar" förespråkar AGE ett inkluderande samhälle som fokuserar på välbefinnande, självständighet och lika deltagande i alla delar av livet. På Internet: www.age-platform.eu.



En kunskapskälla

som heter duga när det gäller EU hittar du här: www.europaportalen.se. Surfa runt på den om du vill veta "allt" om den Union vi tillhör sedan 1995, snart 30 år!

– Därför uppmanar vi nästa EU-parlament att främja jämlikhet mellan olika åldrar och att uvidga EU:s befintliga juridiska ramverk gällande åldersdiskriminering till att inte enbart handla om arbetsmarknaden.

– Vi måste öka människors medvetenhet om ålderism genom att främja initiativ för att eliminera åldersdiskriminerande praxis samt främja utbildningskampanjer för att motverka stereotyper om äldre personer.

– Detta kan åstadkommas genom att EU verkar för antagandet av en strategi för åldersjämlikhet, säger AGE:s nya ordförande sedan ett år, den tyska sociologen och forskaren i gerontologi Heidrun Mollenkopf, 83. Men det kräver en god samordning mellan EU-kommissionens direktorat, som ska säkerställas av Generaldirektoratet för rättsliga frågor och konsumentfrågor, ansvarigt för jämlikhetsfrågorna.

**Text och redigering:
Bengt Magnusson**

En mässa för seniorer i Paris!

SeniorDrakens utsände har hälsat våren i Paris! Och vad kunde vara lämpligare än att besöka den årliga *Salon Des Seniors*? En mäss- och konferensaktivitet ute vid Porte de Versailles (tänk: Älvsjö) fokuserad på oss äldre som drar tusentals besökare – och den har arrangerats sedan 25 år tillbaka. Det är tidskriften *Notre Temps* – en heltäckande

månadstidskrift med många avdelningar – som står bakom mässan. En viktig avdelning i tidskriften fokuserar på pensionärer. Nåväl, jag låter bilderna tala. Vill du veta mer och har något hum om franska språket hittar du mässan här: salondesseniors.com, och tidskriften här: notretemps.com.

Text och foto: Bengt Magnusson



I "Espace Santé" bjöds på rytmiska kroppsövningar i salsatakt.



Mephisto visade upp och sålde senioranpassade skodon.



Bikarbonat löser alla problem – eller...?



Handikappanpassade fordon fanns i flera montrar.



Ozenbiotec erbjöd gratis koll av hälsan med olika mätmetoder.



Toute l'Europe, ledande frankofon EU-kunskapsajt, körde seminarier om EU med quiz, mycket nyttigt och "objektivt". En av de två unga seminarieledarna, Vincent Lequeux, hälsade till Sverige: Lär mer om EU, viktigt även för äldre!





Kön ringlade lång före öppnandet av mässan.



I mässans bokhandel mycket om hjärnkraft, minnet, hälsan...



La Ligue contre le cancer hade stor monter med många nyfika.



Staden Paris monter tog med besökare på virtuell rundtur.



Mittpunkten i Hall 2: Infopoint – var hittar jag...?



Den ena av mässans två utställande urmakare.



Svenska TePe:s munhygienprodukter fångade mångas intresse.



Arrangören, tidskriften Notre Temps (Vår tid) samlade till seminarier.



Här står Virginie Sechet och demonstrerar matlagningssmaskinen/ugnen Omnicuisine Vitalité, med finesser för vilken fransk kokkonst som helst. Verkligen attraktiv att ha i sitt kök! Finns även i husversion...



Organisationen för blindhundar hade en klappvänlig labrador i montern.



Fredagsmingel på Activage – i balans och med babbel!

Drakens samarbetspartner Activage, gym för seniorer på Kungsholmen, bjuder under våren in till två fredagsmingel i lokalen på Scheelegatan. SeniorDraken besökte det första. En så glad och trevlig eftermiddag det blev!

Här fick vi bekanta oss med lokalerna, träffa tränare och veta en hel del om hur och varför man ska träna som senior. Att testa enkla balansövningar kan också vara kul, visade det sig. Skratt och glada samtal blev det också med tilltugg därtill.

Vi pratade bl a med Katja Ekvall, grundare av Activage och frågade:



Katja Ekvall.

Redan för tolv år sen...

Hur började det?

Vi går tillbaka till 2012, redan då insåg jag att det saknades träningsplatser för seniorer. Efter ingående research och mycket arbete tillsammans med andra, som

såg samma behov som jag, öppnades det första Activage på Söder 2016. Idag finns vi på fem platser i staden.

Verksamheten växte till något utöver ett gym. Oavsett ålder handlar ju hälsa och välmående om mer än träning. Våra medlemmar nämner ofta att Activage är lite mer som en klubb, där man definitivt får bra träning, men där man också känner sig bekväm och gärna dröjer sig kvar en stund.

Det är precis vad vi strävat efter när vi utvecklat våra centra.

Vd och PT

Vi träffade också Activages vd Kristoffer Sjöberg, som även är aktiv personlig tränare (PT):

Allt i vår verksamhet är skapat in i minsta detalj med en utgångspunkt: att senioren är en målgrupp som förtjänar att ha det bästa. Våra tränare är specialister på den seniora kroppen och har ett brinnande intresse för målgruppen. Det gäller vare sig du



Kristoffer Sjöberg.

redan är aktiv, men vill hitta ny träningsglädje, eller har avslutat din rehabilitering, och behöver fortsätta din träning på egen hand!

Kanske har du aldrig satt din fot på ett gym tidigare? Oavsett tidigare erfarenhet av seniorträning får du stöttning av personliga tränare som förstår den seniora kroppen och varje individs potential. Våra centra är småskaliga, med lägre ljudvolym och anpassat musikval. Och inga speglar! Det finns alltid utbildade tränare till hands, oavsett om du vill träna individuellt eller i cirkelträning.

Glad balans

Bland de glada deltagarna stötte vi på Christer Lövblad, aktiv medlem i både Draken och Activage och frågade:

Vad är bra med Activage?

Jag har fått mycket hjälp med balans och rörlighet. Även gjort många nya och trevliga bekanskskaper. Rekommenderar detta för alla å det varmaste!

Det bjöds på fem balansövningar. Vi ombads känna efter hur vi reagerade på och lärde oss av övningarna. Balansen är viktig för oss bl a när det gäller att motverka fall och fallskador. Vi rör oss säkrare och lättare om vi har en god balans. Lika viktigt är att träna och bygga muskler i bl a våra ben. Den muskulära förmågan tillsammans med en god balans ger oss möjligheter till ett rörligare och aktivare liv!

Hjälp komma igång

Det kan vara svårt att komma igång och få egna träningsrutiner – trots att vi vet vad att det är bra för oss. Vi hoppas att detta besök på Activage kan inspirera fler att börja träna. SPF Draken har tillsammans med SPF S:t Erik förnyat avtalet med Activage. Avtalet gäller hela 2024. Glöm inte att tala om att du är medlem i någon av föreningarna, när du anmäler dig till en aktivitet. Information om träningar och tider hittar du på www.activagecenter.com eller på telefon 08-684 244 23. Adressen är Scheelegatan 28. Går även bra att titta in för frågor.

1. Startpaket 8 veckor med 30% rabatt. Ordinarie pris 2795 kr. Drakens pris 1957 kr.
2. Baspaket 8 veckor med 15% rabatt. Ordinarie pris 1145 kr. Drakens pris 802 kr.
3. Fast medlemskap, 52 veckors bindningstid 10% rabatt. Ordinarie pris 159 kr per vecka. Drakens pris 143 kr per vecka.

Läs mer om detta på www.spfdraken.se

Text: Birgitta Thulin, v ordf i Draken (med goda erfarenheter av att träna i denna mysiga miljö).

Varför är det så nyttigt för seniorer att träna på gym?

Enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer är det viktigt för personer 65 år och äldre att få in regelbunden fysisk aktivitet i sina rutiner. Varje vecka bör man få in balansträning 3 gånger, utföra pulshöjande aktiviteter i minst 150 – 300 minuter, samt ägna sig åt styrketräning två gånger.

Nyligen kunde vi läsa i pressen: "Att erbjuda äldre en sittplats på t ex bussen kan vara att göra dem en otjänst". Vi behöver träna på balansen för att bli minskad fallrisken.

Men träning på gym känns kanske som ett bättre alternativ än att stå och vingla på bussen

Motverka ensamhet!

Ofrivillig ensamhet kan drabba alla, men äldre utgör en grupp med speciella riskfaktorer. Identifierade riskfaktorer för att uppleva ensamhet är bland annat nedsatt fysisk förmåga, psykisk ohälsa, kroppslig sjukdom, förlust av partner och nätverk mm.

Dessbättre finns det mycket vi kan göra för att motverka ensamhet bland äldre. Aktiviteter och social gemenskap är några exempel och det erbjuds varje dag inom SPF Seniorernas verksamheter. 88 SPF-föreningar runt om i landet har ansökt och fått medel från bland annat Socialstyrelsen, Arvsfonden och Postkodlotteriet till projekt för att aktivt motverka ensamhet och nå ut till fler äldre.

SPF Seniorerna menar att det behövs både ökad kunskap om ensamhet och en infrastruktur för att motverka den i samhället. Kommunerna bär ett ansvar för att erbjuda mötesplatser, aktiviteter och lokaler för föreningsverksamhet.

Preventiva åtgärder inom primärvården med äldreomsorg och screening för ensamhet behövs liksom en förbättrad äldrepsykiatri och stöd till anhöriga som vårdar sin partner i hemmet.

Mycket mer om kampen mot ensamhet hittar du på SPF:s webbsajt, t ex här: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/Tillsammans-mindre-ensam/kunskapsmaterial/>

Redigering: Bengt Magnusson



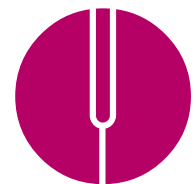
Hörsel föreläsning i Bolindersalen 23 april

Kanske har du haft hörapparat länge, kanske har du precis märkt att du inte hör som förr. Att hörseln förändras när vi blir äldre är fullt naturligt – och kanske vill du veta mer?

Den 23 april kl 14.00 i Bolindersalen håller Jeanette Bernhardsson, leg. audionom och verksamhetsansvarig för Hearing, en kostnadsfri föreläsning om hörsel förändringar. Varmt välkommen!

Boka tid för kontroll av hörsel och hörapparater hos oss på Hearing Hörsel & Butik via hearing.se eller ring 08-33 51 00.

Vi är leverantörsberoende & anslutna till Region Stockholm.



HEARING

PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM

Valfrihet i äldreomsorgen

Vårdföretagarna, arbetsgivar- och branschorganisation för vård och omsorg i privat regi, arrangerade frukostseminarium den 13 mars: Valfrihet i äldreomsorgen.

Seminarier presenterade undersökningen ”Äldrebussen”. Verian, f d SIFO Kantar, har ffg genomfört en opinionsundersökning av hur äldre i den faktiska målgruppen från 85 år ser på vårdfrågan. Äldre mellan 85 och 109 år har svarat på hur viktigt det är för dem att kunna välja äldreomsorg. Positivt att man inte begränsar undersökningar till yngre äldre. De flesta betonar vikten av att få välja sin omsorg själv.

Vårdföretagarnas vd, Antje Dederling, presenterade också en annan rapport om hur spridd valfriheten är inom äldreomsorgen. Den visar överraskande negativa siffror kring äldres rätt att välja omsorg och avsaknaden av alternativ. LOV – lagen om valfrihet kan vara svår att leva upp till om kommunala förutsättningar saknas. Valfrihet kräver att möjligheter måste finnas.

SPF-ordföranden Eva Eriksson betonade det skeva i att vi kan tvingas sluta välja omsorg efter att ha gjort aktiva val hela livet. Ren ålderism, sa hon!



Antje Dederling.

Det är en självklarhet för alla svenskar att kunna välja förskola, grundskola, gymnasium och vårdcentral. Det är samtidigt en vanlig uppfattning både hos allmänhet och inom politiken att samma självklarhet existerar när det gäller att kunna välja sin äldreomsorg. Det stämmer tyvärr inte. LOV, lagen om valfrihet, saknas i många kommuner d v s möjligheten att välja äldreomsorg finns inte.

Det finns inte någon tvingande lagstiftning om LOV eftersom en sådan lagstiftning skulle kunna inkräkta på det kommunala självstyret. Valfrihet för vissa, men inte för alla alltså.

Vad kan politiken göra för att säkerställa möjligheten för Sveriges äldres valfrihet över hela landet? Varför är valfrihet inom vissa områden en självklarhet, men inte för äldre?

Äldreminister Anna Tenje undrade: Varför slutar valfriheten ibland, när man blivit äldre? Alla ska ha rätt att ”leva livet hela livet”. Fokus på kvalitet och bort från detaljstyrning måste vara ledord inom omsorgen.

Hon beskrev det trygghetsarbete som pågår med att få bort oseriösa aktörer inom välfärden.

I övrigt rådde ganska stor samstämmighet i panelen, som bestod av politiker från olika riksdagspartier. Valfrihet är bra. Rätt förutsättningar måste tillskapas. Kvalitet ett ledord.

**Birgitta Thulin,
v ordf SPF Draken**

Ny pub – Nivå 22

Vi pensionärer ger inte upp, känner vi att vi måste byta så pub, så återuppstår vi i en annan – liksom fågel Fenix. Vår nya publokal är numera Nivå 22 vid Fridhemsplan (uppgång Fridhemsplans T-banestation/Drottningholmsvägen).

Som vanligt är starttiden kl 15:00. Observera att dom öppnar först kl 15:00, så det lönar sig föga att komma tidigare. Premiär blir det 7 maj, och

sedan följer den 4 juni. Därefter tar vi sommarlov, men inget hindrar ju att gå ner och ta en öl eller ett glas vin på valfri tisdag – då kan man som alternativ sitta på terrassen.

I augusti tar vi upp stafettpippen igen med ordinarie pub den 6 och sedan följer 3 september o s v. Väl mött!

Karlivar (Borg)



En Handbok om – livet

Efter framgången med boken *Hälso-
gåtan* är läkaren och epidemiologen
Anders Wallensten aktuell med *Livsgå-
tan – öka din lycka och nöjdhet med
modern forskning och gammal visdom*
(som kom ut förra året).

Han går på djupet med frågeställningar om
hur man skapar lycka och välbefinnande i li-
vet baserat på forskning, livsråd från äldre och
visdom från pelarna i stoicism och buddhism.

– Är ett hälsosamt liv verkligen hela san-
ningen och grunden till hur nöjda och glada vi
blir? Svaret är givetvis nej och därför vill jag
i min nya bok ge fler perspektiv. Med bätt-
re kunskap om vad som påverkar lycka och
nöjdhet i livet kan vi göra bättre val. Även en
liten insats som ger dig mer välbefinnande kan
göra skillnad i din vardag.

– Jag har länge själv funderat över vad som
är värt att sträva efter för att leva ett liv jag
blir riktigt nöjd med, och det var anledningen
till att jag från början ville skriva boken.

Som specialiserad inom allmänmedicin och
folkhälsa har Anders så gott som dagligen
under ett par decennier ägnat sig åt att söka
viktig information från forskningsrapporter.
Hans ambition är att kommunicera fynden på
ett lättbegripligt sätt med målet att öka männ-
iskors möjlighet att leva ett liv med god hälsa.
Vi minns honom från ett intressant estradsam-
tal med SPF:s Peter Sikström på Seniordagen
i oktober förra året (se Draken nr 4/23 sid
12!).

Anders har ett mycket stort personligt in-
tresse för hälsa och träning.

Bokens styrka ligger i dess förmåga att väva
samman olika tanketraditioner och perspektiv
på ett tillgängligt sätt. Wallensten gör kom-



Anders Wallenstens *Livsgåtan*
kostar ca 260 kronor i nätbok-
handel. Författarfoto: Gabriel
Liljevall.

plexa idéer begripliga för en bred läsekrets
utan att förenkla dem på ett ytligt sätt. Genom
att inkludera exempel från vardagslivet och lit-
teraturen ger han läsaren verktyg att reflektera
över de stora frågorna på ett personligt plan.

En annan framträdande aspekt av boken är
dess balans mellan vetenskap och andlighet.
Wallensten utforskar både de insikter som kan
hämtas från modern forskning och de djupare
dimensioner som religion och spiritualitet kan
tillföra.

Även om *Livsgåtan* kan vara tänkt att läsas
som en filosofisk resa, är den också en per-
sonlig berättelse. Wallensten delar med sig av
sina egna erfarenheter och reflektioner, vilket
ger boken en varm och human ton.

Livsgåtan är en tankeväckande och beri-
kande bok, den bjuder in läsaren att reflektera
över de stora frågorna i tillvaron. Wallensten
skapar en läsoplevelse som är intellektuellt
stimulerande, känslomässigt engagerande.
Läsaren lämnas med en känsla av djupare
förståelse och ödmjukhet inför det mysterium
som kallas livet.

Text: Bengt Magnusson

INDISK

Restaurang

Spice Corner

Lunch

Mån - Fre 11:00 - 14:30

Middag

Mån - Fre 14:30 - 22:00

Lör- - Sön 13:00 - 22:00

Självklart har vi även take away !

× Festmöjligheter till 60 pers

För mer info se www.spicecorner.se

Stagneliusvägen 37 (Fredhällvårdhus)

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

Varmt Välkomna !



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

Cevita CARE **GynStockholm**

PA UPPDRAG AV
STOCKHOLMS
LÄNS LANDSTING



**Karlsson
& Uddare**
FASTIGHETSMÄKLARE

DAGS ATT BYTA BOSTAD?

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

08-522 301 00 info@karlssonuddare.se

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org nr 802403-0564 Plusgiro 32 04 61-7 alt. Swishnummer 123 358 59 81

Program (Öppet Hus, studiebesök, mm) Plusgiro 67 33 16-6 alt. Swishnummer 123 291 65 67

Resor Plusgiro 67 20 86-6 alt. Swishnummer 123 200 80 50

Draken har
nu även
Swish-
nummer!

Nini Engstrand, ordförande	073-367 79 52	anine1946@gmail.com
Birgitta Thulin, v. ordförande	070-999 94 03	gittanthulin@gmail.com
Björn Sundström, sekreterare	070-670 04 08	bjorn.sundstrom1@gmail.com
Thorvald Ehn, kassör	070-946 71 81	thorvald.ehn@gmail.com
Elisabeth Ryde, medl.sekr.	070-826 68 10	elisabeth@ryde.se
Inger Larsson, programansvarig	070-525 07 79	inger.larsson222@gmail.com
Kerstin Levisohn, fritidsaktiviteter	076-103 91 99	kerstin.levisohn@gmail.com
Cristina Santos	076-863 15 59	ccristinaa@hotmail.com

Kontakt och postmottagare

Elisabeth Ryde, 070-826 68 10
draken.spf@gmail.com
Primusgatan 87, 112 67 Stockholm

Valberedning

Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
kibbenb@gmail.com
Marie Pierre Labadie 0732-645 616
Mp4u2@hotmail.com

Revisorer, ordinarie

Barbro Glantzberg 08-695 01 54
barbro@glantzberg.se 070-728 39 05
Krister Berinder 070-327 36 55
krister.berinder@gmail.com

Resor

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

Hemsida

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

Pensionärsrådet, SPR

Ordinarie

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

Ersättare

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

Programgrupp

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

Fritidsaktiviteter

Kerstin Levisohn, samordnare 076-103 91 99

Socialmedicinsk arbetsgrupp

Birgitta Borg 070-731 71 98
Lena Mannerhof 073-927 06 78
Björn Sundström 070-670 04 08
Maria Lindelöv 070-149 42 41
Christer Lövblad 070 563 07 63

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

Medlemssida

För alla typer av medlemsärenden: vänd dig alltid till medlemssekreteraren Elisabeth Ryde, 070-826 68 10, elisabeth@ryde.se



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

Vad medför medlemskapet?

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

Vänmedlemskap

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

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

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

Gruppförsäkringar

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



Res med SPF Draken och med Skagen-specialisten CK:s Resor som reseledare



Pris endast
8.485,-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg
1.590,-

Skagen

20-23 maj -24



CK:s Resor
Christer Kullberg

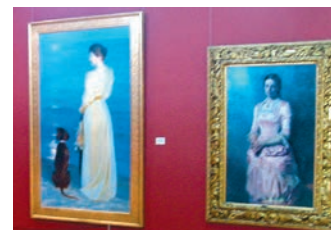
Upplev den unika kombinationen av att bo i Skagen och få privatvisning av Skagens Museum och Anchers hus.

Dag 1 Avresa från Stockholm på morgonen och med lämpliga pauser anländer vi Göteborg där vi tar Stena Lines färja till Fredrikshamn. Väl framme i Skagen gör vi ett besök i anrika Höjen, Gammelskagen, och ser bl.a. dess berömda solnedgångsplats samt tar en promenad på kulterstensstranden innan vi checkar in på Skagen Motel.

Dag 2 besöker vi Grenen tillsammans med vår lokalguide Hanne och gör därefter en stadsrundtur. Under dagen besöker vi också "Den Tilsandede kirke" och åker sen tillbaka till Skagen där det blir tid på egen hand. På eftermiddagen besöker vi sen det spännande Oddecentrat ute på Grenen som visar allt om hav, natur och sandflykt. På kvällen besöker vi Skagens kyrkogård och de mest berömda Skagenmålarnas gravplats. Dagen avslutas med en tvårätters middag på restaurang Folden i Skagens centrum.

Dag 3 börjar med något unikt: En för oss privatvisning av Hanne på de båda största museerna, Skagens Museum och Anchers Hus! – Detta gläder oss speciellt eftersom det ofta är olidlig trängsel på ordinarie öppettider. Därefter blir det ett besök på f.d. Svenska Sjömanskyrkan med information om dess verksamhet och fika med kaffe och bulle. Härefter är det tid på egen hand i Skagen. De som vill återbesöka museerna är det gratis inträde denna dag. På kvällen återsamlas vi och åker till restaurang De To Have med sin spektakulära utsikt. Innan vår tvårätters middag med Skagenspätta som huvudrätt blir vi underhållna av medlemmar i Drachmannsällskapet.

Dag 4 Vi börjar dagen med att köra ut till Kandedstederne och "öknen" innan det är dags för hemresa, även den med Stena Line från Fredrikshamn till Göteborg och vidare med buss till Stockholm.



Vi bor på Skagen Motel, det enda hotell nära Skagens centrum där alla rum har dusch och toalett



Pris: 8.485,-/pers. i dblrum, inkl er rabatt
Enkelrumstillägg: 1.590,-

I priset ingår:

- Bussresa, bro- & vägavgifter
- Övernattning i dbl-rum på Skagen Motel
- Frukostbuffé
- Middag dag 1 och 2 (exkl dryck)
- Guidad privatvisning på Skagen museum och Anchers Hus
- Besök i f.d. Skagens Sjömanskyrka inkl. förmiddagskaffe
- Drachmannafest samt utfärder till Grenen, "Den Tilsandede Kirke" och "Öknen"

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

Anmälan till Lars Roxtorp, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com eller till Lou-Lou Hoekstra-Skoog, 073-5893545, lou-lou@live.se

SPF Drakens resor 2024

Skagen – Danmarks konstnärstad

20-23 maj 2024

Vi åker med buss från Stockholm genom den vackra försommaren till Göteborg.

Färja till Danmark och massor av konst- och naturupplevelser med proffsiga guider. Vi bor på centralt hotell.

Återresan sker med buss från Göteborg till Stockholm.

Läs mer under resor på hemsidan

Pris: 8.485:- pp i dubbelrum, Enkelrumstillägg: 1.590:-



Svalbard - Spetsbergen - 5 dagars resa "de Luxe" med reseledare samt lokalguider

27-31 maj 2024

Upplev några oförglömliga dagar på Europas nordligaste utpost där solen nästan aldrig går ner och där de många fjordarna vid denna tid är isfria. Njut redan här hemma av tanken att du åker båt på Isfjorden, omgiven av vackert fjällandskap, mäktiga bergssidor och ett rikt fågelliv.

Obs, detta är ingen "budgetresa" utan en resa med påkostade 3-rätters middagar och ex. vis inte med flygresan hem kl 02.30 på natten.

Vi bor på det bästa hotellet i Longyearbyen, förstklassiga Radisson Blu Hotel och med middagar därefter i deras spektakulära restaurang. **Läs mer under resor på hemsidan**

Pris: 27.985:- pp i dubbelrum, Enkelrumstillägg: 5.900:-



Buss och båt - Kinda Kanal - 31 maj 2024

Vi åker med buss kl 07.00 från Fridhemsplan i Stockholm till Linköping. En kort promenad till Tullbron där fartyget M/S Kinda ligger, avgång kl 10.00.

Efter ombordstigning serveras kaffe och smörgås, samt lunch ca kl 12. Så börjar vår dagstur utmed Kinda kanal till Hamra, övre sluss där vår buss väntar ca kl 13.20.

Resan bjuder på fina naturupplevelser med kulturhistoriska platser, små insjöar och vackra jordbrukslandskap.

Kanalresan tar drygt 3 timmar och vi har hjälp av kunnig guide.

Vi passerar 9 slussar och ankommer Hamra kl 13.00.

På resan hemåt mot Stockholm gör vi en bensträckare på någon trevlig plats. Åter i Stockholm vid Fridhemsplan ca 17.00

Läs mer under resor på hemsidan.

Pris per person 1.290:- inkl bussresa, kaffe och smörgås, guidad båtresor och lunch.



OBS! att vi alltid finns med aktuella resor på vår hemsida: www.spfdraken.se

Alla ni som vill boka eller fråga om resor eller beställa programblad, hör av er till oss
Reseombud i SPF Draken:

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

Lars Roxtorp 070-646 91 33 larsroxtorp@gmail.com



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

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

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

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

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

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

Där vården tar slut, där tar jag vid.

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



Wahlström
Sjukgymnastik & Coaching

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.