

Medlemstidning för SPF Draken Kungsholmen *Nr 3 - 2015*



Välkomna till höstens alla program!

Observera särskilt Kungsholmens Seniordag 8/10, se sid 9 och föreläsningen 7 oktober på Stockholms Sjukhem om Palliativ vård (sid 16). Det är mycket upplyftande att höra doktor Rickard Skröder tala om sitt arbete!

Höstens kalendarium ligger som bilaga så att du kan sätta upp det på din anslagstavla.

Och så en uppmaning till alla som har e-post och vill ha meddelande om luncher och annat att anmäla sig till spfdraken@gmail.com

Långtidsresor till värmen i höst och vinter

Flexibla långtidsresor till Gran Canaria, Teneriffa, Lanzarote & Medelhavet

Beställ vår broschyrer
Med resor anpassade till oss som styr över sin egen tid och gillar att fly till varmare breddgrader på vintern. Vi har valt ut lägenhets-hotell där man kan laga sin egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Många direktflyg från bla. Arlanda. Välkommen!



Förläng sommaren runt Medelhavet!

3 veckor, per person i sällskap om 2, med flyg hotell & transfer

Medelhavet lockar många under våren, och allra mest hösten då temperaturen i luft och hav är som bäst.

november:
Portugal fr. 7.400:-
Cypern fr. 7.500:-
Turkiet fr. 8.900:-
Malta fr. 10.700:-
Costa del Sol fr. 7.500:-

Boka på 08-540 202 20

Långtidsresor till värmen i vinter!

4 veckor, per person i sällskap om 2, med flyg, hotell & transfer

Favoriter! (priser från:) 4 veckor

Gran Canaria
San Agustin, Folias***, (SVT World) 12.500:-
PLaya del Ingles, Amazonas***, (SVT World) 12.300:-
Playa del Ingles, Miraflor****, halv pension 19.500:-

Teneriffa
Playa del las Americas - Paraiso del Sol***, (SVT World) 11.900:-
Los Cristianos - Reveron*** 13.400:-

RING FÖR BOKNING,
RÅDGIVNING OCH BESTÄLLA BROSCHYRER
08-540 202 20

Hotel RESERVATION
Prisvärda resor precis som du vill ha dem.

HOTELRESERVATION.SE info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68, 112 46 Stockholm. tel: 08-540 20220





CINDERELLA
MÅNDAGAR

7/9 Leif Kronlunds & Anita Berggren – Thore Ehrling Festival
14/9 Sten & Stanley med Storband
28/9 Leif Kronlunds & Anita Berggren med gäst Lasse Berghagen
5/10 Ballroom Big Band
26/10 Leif Kronlunds & Anita Berggren med gäst Lill Lindfors och Anders Linder
2/11 Ballroom Big Band
9/11 Leif Kronlunds & Anita Berggren

CINDERELLA
TISDAGAR, ONSDAGAR & SÖNDAGAR

8/9 Micke Ahlgrens
15/9 Larz Kristerz
20/9 Barbados
22/9 Black Jack
27/9 Dreams
29/9 Jontez
30/9 Donnez
6/10 Micke Ahlgrens
7/10 Arvingarna
13/10 Fernandoz
18/10 Perikles
20/10 Titanix
21/10 Matz Bladhs
25/10 Blender
27/10 Jontez
28/10 Elisas
3/11 Mats Bergmans
4/11 Streaplers
8/11 Date
15/11 Jannez

Cinderellakryssning från **100:-**
Prisex per person i Economy-hytt för två.

Med reservation för ändringar.
Vid bokning på telefon 08-452 40 00 eller i butik tillkommer en serviceavgift.

Boka och se alla artister på Vikingline.se

VIKING LINE

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564 Plusgironummer **32 04 61 - 7** Medlemsavgifter
67 20 86 - 6 Resor (Lars Roxtorp)
67 33 16 - 6 Besök & utflykter (programgruppen)

Styrelse

Birgitta Borg, ordförande	08-618 24 20	070-731 71 98	borgarna@telia.com
Nini Engstrand v. ordf		073-367 79 52	nini.engstrand@comhem.se
Birgitta Jonsson, v. ordf	08-654 39 45	076-827 00 19	frujonsson@gmail.com
Birgitta Borgström, sekr	08-30 37 40	073-905 74 87	bsaborgstrom@yahoo.se
Loolie Lind, medlemssekr	08-751 05 69	070-306 18 90	loolie.lind@swipnet.se
Inger Larsson, program och tf. kassör		070-525 07 79	inger.larsson22@comhem.se
Thorvald Ehn, bitr. kassör	08-19 37 71	070-946 71 81	thorvald.ehn@telia.com
Lars Roxtorp, resor	08-646 91 30	070-646 91 33	larsroxtorp@gmail.com

---

Kansli, telefonsvarare, ***08-650 12 04***
kansli@spfdraken.se



Postmottagare
Birgitta Jonsson, *08-654 39 45*
spfdraken@gmail.com
Norr Mälarstrand 26, 112 20 Stockholm

Valberedning
Birger Redmo, sammankallande *070-883 28 75*
birger@redmo.se
Ulf Hernestam, *08-87 63 83*
hernestam@tele2.se
Solveig Hornbeck, *08-21 74 12, 070-242 47 22*
solveig.hornbeck@gmail.com
Anna Söderström, *08-656 56 30*
anna.soderstrom@privat.utfors.se

Revisorer, ordinarie
Ulf Hernestam, *08-87 63 83*
hernestam@tele2.se
Göran Hiller, *070-319 08 65*
goran.hiller@gmail.com
Revisor, ersättare
Krister Berinder *070-327 36 55*

Kontakter från SPF Essingarna
Eva Söderbärj *08-656 58 56, 073-983 85 82*
evasbj@swipnet.se
Anna Söderström *08-656 56 30*
anna.soderstrom@privat.utfors.se

Pensionärsrådet, SPR
Birgitta Dangården, v ordf *070-292 51 73*

Draken nr 4 2015 kommer ut i vecka 47 2015
Manusstopp 19 oktober

Programgruppen
Inger Larsson, ansvarig *070-525 07 79*

Medicingruppen
Elisabeth Larsson, ansvarig *070-601 09 46*

Friskvård
Berit Thorsell, ansvarig *070-392 10 52*

Luncher
Solveig Hornbeck, *08-21 74 12, 070-242 47 22*

Teater
Solveig Larsson, vard. 9-10 *08-549 010 96*

Hemsida *www.spfdraken.se* sid 5
Birgitta Althén
balthn@gmail.com

SeniorDRAKEN
Ansvarig utgivare
Birgitta Borg *08- 618 24 20*
Redaktör
Birgitta Jonsson *08- 654 39 45*
Annonser
Lars Roxtorp *08-646 91 30*
Karl Ivar Borg *08-618 24 20*
Annonspriser:
Sista sidan: 3 000:-
Helsida fyrfärg: 2 500:-, svartvitt: 2 000:-
Halvsida fyrfärg: 1 500:-, svartvitt: 1 250:-
Kvartssida fyrfärg: 900:-, svartvitt: 700:-
Medskick av färdig bilaga, A4 80-100 g, 1000:-
Tryck Vällingby Tryckeri ek. förening
08-445 40 30
info@vallingbytryckeri.se
www.vallingbytryckeri.se

Medlemssidor

För alla typer av medlemsärenden vänd dig alltid till medlemssekreteraren
***Loolie Lind*, 08-751 05 69, loolie.lind@swipnet.se**

Sedan förra numret av Draken har vi fått 45 nya medlemmar.
Vi välkomnar er i vår förening och hoppas att ni kommer att trivas!
De nya medlemmarna kommer att bjudas till möte med styrelse och funktionärer 5/11.
Du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte är också välkommen.
Ring Loolie Lind, 08-751 05 69 om du vill komma med.

Bli medlem du också!

Vad vinner du på medlemskap?
Du kan delta i föreningens månadsmöten, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang och få nya vänner.
Du får förbundets tidning Veteranen med nio nummer/år och Draken med fyra.
Du får också möjlighet att teckna gruppförsäkringar för liv och olycksfall vilket är billigare än individuella försäkringar.
Medlemsavgiften är 250 kr/år.

Vänmedlemskap
Du som är medlem i en SPF-förening kan också vara vänmedlem i andra SPF-föreningar. Vänmedlemskap hos oss kostar 70 kr/år. Som vänmedlem har du samma rättigheter att delta i föreningens aktiviteter som de ordinarie medlemmarna. Och så får du Draken!
Kontakta Loolie Lind, *08-751 05 69,* loolie.lind@swipnet.se.

Gruppförsäkringar

Information Loolie Lind, 08- 751 05 69

De första tre månaderna som ny medlem i SPF Seniorerna omfattas du av ett premiefritt försäkringsskydd i Skandia och därefter erbjuds du att teckna gruppförsäkringar (livförsäkring och olycksfallsförsäkring) i Skandia.
För att teckna livförsäkring måste du vara mellan 60 och 70 år vid inträdet. Men alla, oavsett ålder, kan teckna olycksfallsförsäkring som ersätter kostnader i samband med olycksfall samt ger ersättning vid invaliditet. Mer information hos Skandia, *0771-55 55 00* eller på *www.skandia.se/spf.*
Alla medlemmar är också genom SPF Seniorerna kostnadsfritt anslutna till en **kollektiv olycksfallsförsäkring vid föreningsaktiviteter.** Om du skadar dig under någon av våra aktiviteter (t ex månadsmöten, museibesök eller boule) eller på väg till eller från dem kan du få ersättning - begär blankett från SPF Seniorernas förbundskansli, *08-692 32 50.*

!!! Viktigt om hemförsäkring när annan har nyckel !!!

Detta gäller även dig i äldreboende!
Du som har lämnat dina nycklar till någon utanför familjen t ex till larm, hemtjänst eller annan personal och du som släpper in städhjälp eller hantverkare i ditt hem: kontrollera hur din hemförsäkring gäller och vilket stöldskydd du har i dessa fall. Hos en del försäkringsbolag gäller försäkringen inte alls, hos andra gäller den visserligen men bara om du har allrisktillägg.
OBS! Du som har **beviljad hemtjänst** och som valt Ifs hemförsäkring genom SPF Seniorerna har skydd mot stöld**.** Man rekommenderar dock ändå att kunderna tecknar allriskförsäkring för att vara skyddade vid alla typer av intrång i bostaden.

SPF Seniorerna på nätet

Välkommen till vår hemsida
www.spfdraken.se
med information från oss, distrikt och förbund samt reportage från våra aktiviteter. Jag önskar synpunkter, nya idéer och även reportage från våra aktiviteter från er medlemmar. Skriv några rader, bifoga ev foton och maila till mig, *balthn@gmail.com* så publicerar jag ditt bidrag på hemsidan.
Birgitta Althén

Tidningen Veteranen har också en trevlig hemsida, **www.veteranen.se** med nyheter, debatt och spel m.m.
På **SPF Seniorernas hemsida,** ***www.spf.se*** hittar du ”Min sida” med information bara för medlemmar. Logga in med personnummer och det lösenord du fått när du betalade avgiften.
Vi har också en egen **Facebooksida**. Sök efter SPF Seniorerna Draken Kungsholmen.

SPF Förbundskansliet, 08- 692 32 50
Besöksadress Hantverkargatan 25
måndag - fredag 9.00 - 12.00
Box 225 74, 104 22 Stockholm,
www.spf.se
info@spfseniorerna.se

Stockholmsdistriktet, 08-720 77 30
Torsgatan 37, 113 62 Stockholm,
må - to 9.30 - 16.00, fre 9.30 - 14.00
lunchstängt 11.30 - 12.30
www.spf.se/stockholmsdistriktet
info@spfstockholm.se

****

Stockholmsdistriktets medlemsförmåner
Förbundets förmåner finns i Veteranen och på www.spf.se

Alfa och Ignis, via 08-730 77 30
www.ignis.se, www.alfabegravning.se
10 % på begravningstjänster

Länsförsäkringar, 08-562 834 00
www.lansforsakringar.se/stockholm
Rabatt på försäkringar och årsavgifter

Stockholm Medical Office, 08-545 816 70
www.stockholmmedicaloffice.se.
Rabatt på åldersanpassad hälsokontroll

Strömma Turism & Sjöfart AB, 08-587 141 10
www.strommakanalbolaget.com
www.ekoparken.com
50 % rabatt vissa turer okt-maj

Ortopedservice, 08-21 23 23,
www.ostockholm.se. 10 % rabatt på skor

AuktionsHuset Metropol, 08-673 48 80
www.metropol.se
Bl a rabatter och kostnadsfria värderingar

Hotels4me, 08-502 574 15,
www.hotels4me.se/spfstockholm
Rabatterade hotellövernattningar

RESESKAPARNA, 08 – 94 40 40
www.reseskaparna.se/spf
Kultur- och temaresor med förmånliga SPF-priser

Lotus Travel, 08 – 545 188 40,
www.lotustravel.se. Rabatt på många resor, uppge kod SPF vid bokning

Birka Cruises, 08-702 72 00, www.birka.se
Alltid specialpriser. Uppge koden SPFSTO

CK:s Resor, christer@ckresor.se
Rabatt på resor i lugnt tempo. Skagen, Island, Thailand, Minnesota och Färöarna

Tallink Silja Line, 08-88 21 40
www.tallinksilja.com. Rabatt vid vissa kryssningspaket.

Viking Line 08- 452 40 00,www.vikingline.se
Specialpris vissa datum, kod SGSEN
Vid dagskryssning med Rosella från Kapellskär är anslutningsbussen gratis. Uppge kod PARTNER

Smart Senior ger tillgång till100-tals rabatter och förmåner. Det ingår kostnadsfritt i ditt medlemskap! Ring 08-410 426 10 eller gå in på www.smartsenior.se/aktivera och beställ ditt gratiskort. Uppge rabattkoden SPFSTHLM. Du får då 36 månader gratis (Ord. pris 199 kr/år).

Samverkansavtal har även tecknats med **Studieförbundet Vuxenskolan**, www.sv.se.
Tala om att du är medlen i SPF för rabatt.



Välkommen till Stockholms Sjukhems husläkarmottagning. Vi erbjuder vård präglad av professionalitet och ett personligt engagemang. Vår mottagning är öppen för alla. Ring oss på 08-617 12 89 eller läs mer på **www.stockholmssjukhem.se**

Husläkarmottagningen
Box 12230, 102 26 Stockholm. Besöksadress: Mariebergsgatan 22
Telefon: 08-617 12 89. www.stockholmssjukhem.se/huslakarmottagning

Stockholms Sjukhem

Med SPF till Badparadiset Mae Phim i Thailand

18/2 – 2/3 2016 med Christer Kullberg som värd

Mae Phim är ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare, fantastiska badstränder och spännande utflyktsmöjligheter. Här firar Bangkokborna sina ledigheter och priserna ligger avsevärt under de ”syndfulla” och stökiga orterna i södra landet.

Pris/person i dubbelrum 19.985:- (efter SPF-rabatt 2000:-) Enkelrum + 2.175:-

Ingår: Buss från Kungsgatan till Arlanda, flyg s amt transfer från flygplatsen, boende på hotell Princess Beach, frukost och middagar,
3 ggr kroppsmassage, utfärder värda ca 2000:-
dricks under måltider och utfärder.

För fullständigt dag-för-dag-program och övrig information kontakta Lars Roxtorp.
Ring 08-646 91 30 eller 070-646 91 33
E-postarsroxtorp@gmail.com

Resorna går tillsammans med andra SPF-föreningar i Stockholm



Vår- och jubileumslunch på Björk 28 maj

Monica Ulfhielm,
ordförande i stockholmsdistriktet

Bubbel i baren

Inger Larsson
lunchfixare

Karl-Ivar Borg
sjöng en egen visa

Felix Eriksson,
fd ordförande höll jubileumstal
Lars Roxtorp höll högtalaren



FIRA JUL I DALARNA

SPF SENIORERNA

En resa till Dalarna, Sveriges hjärta, tillsammans med Ruben Lundberg Det blir traditionellt julfirande med julbord, spelmän och hantverk. Under dagarna gör vi trevliga utfärder i Siljan området, julotta i Rättvik samt lunch i slottsmiljö på Garpenbergs Herrgård. Ruben berättar, diktar och underhåller under resans gång.



SPF PRIS: 5 950 KR (ORD.PRIS 6 150 KR) 23-26/12
INKL: Bussresa 4 dgr • Reseledares tjänster • Del i dubbelrum med frukost på Hantverksbynshotell i Rättvik • 7 måltider • Besök enligt program. Enkelrumstillägg: 600 kr

NYÅR I BUDAPEST

"Donaus Drottning" delas av floden Donau i två delar. På Budas höjder ligger den gamla staden och i Pest den nyare delen med breda boulevarder och många restauranger & caféer. Vår omtyckte reseledare Dénes visar oss sin stad i vinterskrud. Välkomna att fira in det nya året i vackra Budapest!



SPF PRIS: 10 950 KR (ORD.11 950 KR) 30/12-4/1
INKL: Flyg Arlanda-Budapest t/r • Logi ink frukost • 4 måltider • Nyårskonsert • Utfärder enligt program. Enkelrumstillägg: 1 000 kr

AKTUELLA SPF RABATTER - www.reseskaparna.se/spf

ReseSkaparna EVENT & RESOR
08-94 40 40
www.reseskaparna.se

Målgång med prisutdelning vid rullstolsmaraton i maj



Nu har det gått ett år sedan vi startade vår volontärverksam het på Stockholms Sjukhem. Det har varit ett givande samarbete, där vi hjälpt till vid olika aktiviteter bl. a. Pubafton och rullstolsmaraton i parken. Är det någon som är intresserad av att delta i denna verksamhet hör av er till
Karl-Ivar Borg, 08-618 24 20, 073-954 06 96, kibbenb@gmail.com

Ordföranden har ordet



Hösten är i antågande, förhoppningsvis solig och gyllene, då sommaren varit solfattig och regnig. Trots vädret eller kanske tack vare det är nu skogen full av bär och härlig svamp för dom som orkar ut i markerna.
Den 28 maj i år inbjöds vår förenings medlemmar och gäster att fira vårt 30-årsjubileum på restaurang Björk. Vi var ca 100 medlemmar med gäster, stockholmsdistriktets ordförande Monica Ulfhielm, våra hedersledamöter med fruar och två tidningstryckare. God mat, gott vin, lyckönskningar av vår distriktsordförande, en inlevelsefull historisk tillbakablick på vår organisation av vår förre ordförande Felix Eriksson. Dessutom en tänkvärd visa sjungen av Karl-Ivar Borg. Allt förflöt mycket bra tack vare vår toastmaster Nini Engstrand trots störningar från närliggande rum. Se även sid 7.
Under våren har vi önskat vår grannförening Essingarna välkommen till oss, vilket inneburit 73 nya medlemmar och två nya adjungerade styrelseledamöter. Totalt är vi nu uppe i ca 1271 medlemmar samt 87 vänmedlemmar. Vi har medlemmar som är födda på 20-talet och nya medlemmar födda på 50-talet. Spännvidden i ålder är alltså stor, men vår ambition är att hitta aktiviteter som passar de flesta
Helt nyligen inbjöd stockholmsdistriktet till en stadsvandring i Norrtälje, en bra idé som förhoppningsvis åtföljs av flera utflykter i länet. Det var en solig dag och vi hade en fantastisk guide som gjorde oss ca 60 personer, varav fem från Kungsholmen, på bra sommarhumör.
Under sommaren har vi läst att i Norrköping har äldre med stora behov av plats på omsorgsboende fått det sämre genom att biståndsbedömning nu inte görs av socialsekreterare utan högre upp i administrationen. SPF Seniorernas ordförande Christina Rogestam har bra nog reagerat mot detta medialt.
I Norrtelje tidning fick Gunilla Brattberg, SeniorNet Kungsholmen, en artikel om att bredband inte byggs ut på kommunens äldreboende. Man anser inte att äldre har dessa behov! Den frågan engagerar även vår vice ordförande Birgitta Jonsson för inte heller i Stockholm finns internet på alla äldreboenden. Birgitta har fått genomslag i olika medier för att särskilt äldre med ofta begränsad rörlighet behöver internet för gemenskap och information.
En annan fråga som berör många äldre är rätten att kunna använda kontanter. Överallt vill man att vi betalar via internet, kort eller appar och alltfler bankkontor och affärer blir kontantlösa. Men många äldre vill inte använda internet till betalning och är beroende av banken för att ta ut och sätta in kontanter.
Avslutar med ett citat av Oscar Wilde: ”När folk är överens med mig har jag ofta en känsla av att jag måste ha fel”. Må gott!

Birgitta Borg

Hantverksvandring i Gamla Stan



Trots att man är uppvuxen i Stockholm är det mycket man inte har en aning om, hantverkare i Gamla Stan t ex. I maj anordnades en rundvandring där hos olika yrkesmän - korgmakare, kläddesign, violinateljé, väv- och skinndesign. Programmet slog väl ut och deltagarna ville ha en uppföljning, så vi får väl se hur det blir.

Karl-Ivar Borg

KUNGSHOLMENS SENIORDAG

torsdagen 8 oktober 2014 10.00 – 15.00

Parmmätargatan 3, buss 3 och 50 hpl Kungsholms kyrka

Årets tema Seniorboende – när, var, hur

Fri entré! Lotteri!

10.00 Stadsdelsnämndens ordförande Arvid Wikman inleder dagen
10.10 Äldreborgarrådet Clara Lindblom - förbättringar för äldre
10.45 Äldrecentrum, om boendefrågor
11.10 Yoga i praktiken
11.20 Debatt om boende - två av stadsdelsnämnden politiker och två pensionärer
12.15 Stadsmissionen informerar
12.30 Lunch – smörgås och dryck + kaffe/té.
13.10 Madeleine Westin, meteorolog på TV4. Ämne ”Alltid väder”
13.55 Yoga i praktiken
14.05 Neptuni Ordens All(t)sångarkör med en roande sångstund
14.50 Lottdragning och avslutning

Preliminärt program

Alla seniorer hälsas hjärtligt välkomna! SPF och PRO på Kungsholmen

SPONSORER

Kungsholmens stadsdelsnämnd, ABF och Vuxenskolan

Pensionärsrådet, SPR

Kungsholmens pensionärsföreningar är med i **Kungsholmens Pensionärsråd,** kallat **SPR.** SPR kallas en gång i månaden till information före Kungsholmens stadsdelsnämnds möte. Övriga ledamöter i SPR är företrädare för vår systerförening Kungsholmen S:t Erik och för PRO på Kungsholmen

Ledamöter Draken Kungsholmen
Birgitta Dangården, v. ordf. *08-720 59 61*
birgitta@dangarden.com
Birgitta Jonsson, ord. *08-654 39 45*
Anders Lidbeck, ers. *08-653 71 09*
anders.lidbeck@telia.com
Hélène Sturzenbecker ers. *070-699 12 48*
sturzenbecker@bredband.net

Gå gärna på medborgarnas frågestund 17.30–18.00 före stadsdelsnämndens möten. De sammanträder 24/9, 22/10, 19/11 och 17/12 i Bolinderssalen, Hantverkargatan 2, ingång L. Se också ***www.stockholm.se.***



Birgitta Dangården och *Arvid Vikman*

Pensionärsrådet har bjudits på lunch med ordf i stadsdelsnämnden, Arvid Wikman (S) och v ordf Maria Johansson (FP). Ämne:

1. Hur kan SPRs roll stärkas och utvecklas?
2. Hur kan pensionärsrådet bidra till att nå målen om ett demokratiskt hållbart Stockholm?
3. Hur kan nämnden arbeta för att bättre nå ut till pensionärer i viktiga frågor?

De frågorna ska vi nu svara på i SPR 24/8. Vi tar gärna emot idéer och information som gäller äldrevården och hur vi kan påverka.

Höstens månadsmöten

P g a eventuell renovering av Frälsningsarméns lokaler på S:t Göransgatan under hösten kommer ett- ev två - månadsmöten att hållas i annan lokal. Det första höstmötet kommer dock som vanligt att äga rum på S:t Göransgatan, där hörslinga finns.

Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra månadsmöten som äger rum 13.00 en av de två sista onsdagarna i månaden utom oktobermötet som är en tisdag. Ingen föranmälan. Entré 40 kr. Vi bjuder på underhållning av något slag och någon form av nyttig och lärorik information. På mötet serverar vi kaffe och smörgås och entrébiljetten gäller även som lott till vårt kaffelotteri. Övriga lotterier 5 kr/lott.

Onsdag 23 september 13.00

Frälsningsarmén,
S:t Göransgatan 61.
”Våra årstider, klimat och Bondepraktikan”



Lage Larsson, meteorolog och författare till boken ***Året Runt*****,** som valdes till 2013 års Pandabok, bästa naturbok, av Världsnaturfonden.
Tillsammans med fantastiska bilder från vårt land över ett år beskrivs vädret med utgångspunkt från gamla tiders sägner och påståenden. Hur vädret påverkar oss nu och hur vi genom den snabba klimatförändringen eventuellt kommer att påverkas inom en snar framtid.

Tisdag 20 oktober 13.00

S:t Göransvåningen, Arbetargatan 21
(S:t Görans kyrka)



Foto Gunnar Holmberg

Observera dag, datum och lokal!

Lasse Zackrisson, Alice Babs producent, berättar om **Alice Babs** konstnärskap och illustrerar med unika CD-inspelningar. Visste ni att Alice Babs skapade en Babsfeber som orsakade mer rabalder än Beatles åstadkom här i Sverige. När hon var 18 år hade hon spelat huvudrollen i fyra filmer om hennes eget liv och sensationella genombrott.
Hon lanserade Povel Ramel. Hon var den första som fick guldskiva i Sverige. Hon sjöng Sveriges första bidrag till Eurovision Song Contest.
Hon fick glädjen också att uppträda med sina ungdomsidoler Mills Brothers, Louis Armstrong och Duke Ellington.

Onsdag 25 november

Information kommer i Draken nr 4.

JULLUNCH
Preliminärt datum **onsdag den 16 december.**
Närmare information kommer i Draken nr 4.

****

Öppet hus för våra medlemmar

29/9, 27/10 och 18/11 17.30 – 20.00



För 60 kr får ni två glas vin eller alkoholfritt med något gott att äta till (se bild) och trevligt sällskap.
Platsen är **Inedalsgatan 24.** Ta buss 59 mot N. Hammarbyhamnen. Den går från Fredhäll via Kristineberg (T-bana), Hornsberg och Kungsholms Strand och från avstigningshållplatsen **Kronobergsgatan** är det bara ett tiotal meter till vår lokal. I andra riktningen mot Fredhäll har 59an hållplats vid Kungsbroplan, Scheelegatan, S:t Eriks sjukhus, Inedalsgatan (ej avstigning) och **Kronobergsgatan**.

Välkomna!

Höstens besök och utflykter

Så här anmäler du dig
1. på vår telefonsvarare ***08-650 12 04*** eller
2. via e-post ***kansli@spfdraken.se*** eller
3. på lista vid ***månadsmöte***

Anmäl inte på mer än ett sätt och inte till den person som står som kontaktperson.
Vi har tyvärr inte möjlighet att bekräfta att du fått plats på en aktivitet som du anmält dig till, men om du inte hört av oss då anmälningstiden gått ut har du fått plats och är välkommen. Det är viktigt att du lämnar återbud om du får förhinder eftersom din plats då kan gå till någon annan. Om du uteblir utan att ha anmält det måste du betala, endast vid akut sjukdom eller liknande slipper du betala.
Återbud kan lämnas på telefonsvararen, via mail eller till den som angivs sist i aktiviteten.

Varmt välkommen! ***Programgruppen***

****

Immanuelskyrkan

Onsdag 16 september 13.30 Samling 13.15
Adress: Kungstensgatan 17
Färdväg: T-bana till Rådmansgatan eller buss 4 till Roslagsgatan.
Vi får en guidad visning av Immanuelskyrkan som är en frikyrka, ansluten till Equmeniakyrkan - en kyrka som tillhör de tidiga svenska folkrörelserna från 1800-talet.
Immanuelskyrkan i Stockholm med sina 1500 medlemmar är en av de största församlingarna inom Equmeniakyrkan. Under Immanuelskyrkans tak finns både en svensktalande, en internationell engelsktalande och en koreansktalande församlingsverksamhet och varje vecka hålls flera gudstjänster på dessa tre språk. Den nuvarande kyrkobyggnaden ligger på tomten för de gamla spårvagnshallarna i kvarteret Provisorn. 1964 fick församlingen tomträttsupplåtelse av staden och kyrkan förvärvade hela kvarteret och uppförde där 1970-74 kyrkobyggnaden, en tillhörande kontorsbyggnad samt Hotel Birger Jarl, som också ägs av kyrkan. Den nya bebyggelsen ritades av Sture Frölén och Fröléns Arkitektkontor och inredningen är utformad av inredningsarkitekt Sture Andersson och konstnären Pär Andersson.
Pris: 30 kr kontant på plats, ej plusgiro
Maxantal: 30 personer
Efter visningen finns möjlighet att köpa kaffe med dopp, men detta måste beställas samtidigt som du gör anmälan!
Anmälan senast fredag 11 september
Återbud till *Birgitta Borgström 08-30 37 40* eller *073-905 74 87*.

Carl Eldhs Ateljémuseum

Onsdag 7 oktober 12.00. Samling 11.45
Adress: Lögebodavägen 10 i Bellevueparken, på höjden bakom Wennergren Center
Färdväg: T-bana till Odenplan, buss 2 eller 515 till Sveaplan eller buss 50 till Roslagstull (Ingemarsgatan) Från hållplatserna ca 5 min promenad genom Bellevueparken till museet.
Carl Eldh är en av Sveriges mest kända skulptörer. Hans ateljé bevaras som museum, vackert beläget i Bellevueparken. I den originella ateljébyggnaden, uppförd 1919 efter ritningar av Ragnar Östberg, levde och verkade Eldh i över 30 år. Den har stått nästan orörd sedan hans bortgång 1954 och rymmer, förutom arbetsredskap och personliga tillhörigheter, större delen av Eldhs verk. Över 500 arbeten visas. I museet finns skisser och originalmodeller i full skala till flera av Eldhs mest kända verk, såsom Strindbergmonumentet i Tegnérlunden, Löparna vid Stadion, Brantingmonumentet på Norra Bantorget, fontänen vid Birger Jarlsgatan/Grev Turegatan och statyer i stadshusträdgården. Med sitt djupa intresse och sin känsla för människor blev Eldh en uppskattad porträttör och livfulla byster av konstnärsvänner, kulturpersonligheter, politiker och kungligheter blickar ner på oss från ateljéväggarna.
Vi får en 1-timmes guidad visning av ateljén
Pris: 80 kr kontant på plats, ej plusgiro
Maxantal: 30 personer
Anmälan senast fredag 2 oktober
Återbud till *Solveig Hornbeck 070-242 47 22* eller *solveig.hornbeck@gmail.com.*

Soppkonsert i Konserthuset Grünewaldsalen

Fredag 16 oktober 11.45-ca 13.00
Samling: 11.30 i Stora foajén
Färdväg: T-bana eller buss 1 till Hötorget
Meny: Krämig löksoppa med blåmögelost toppas med persilja och strimlat bacon inkl bröd, dryck och kaffe/the.
Konserten börjar 12.15 och varar i ca 45 min.
Medverkande:
Fredrik Lycke sång
Anders Neglin klaviatur
Program:
Konserten ingår i Konserthusets Tonsättarfestival som presenterar systrarna Lili och Nadja Boulangers konstnärskap. Systrarna är unika gestalter i musikhistorien. Lili var en fantastisk begåvning. Hon var den första kvinnan som endast 19 år gammal vann den prestigefyllda kompositionstävlingen Prix de Rome 1913. Lili blev bara 24 år och gick bort 1918.



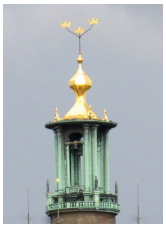
Lili



Nadja

Nadja överlevde sin lillasyster med 60 år. Också Nadja komponerade i unga år, men blev framförallt berömd som oöverträffad lärare åt generationer av tonsättare – i den egenskapen var hon en av både det franska och det internationella musiklivets viktigaste gestalter under 1900-talet. Nadja gick bort 1979 92 år gammal. Bland hennes elever märks Leonard Bernstein, Daniel Barenboim, Quincy Jones, Burt Bacharach, Astor Piazzolla, Michel Legrand och John Eliot Gardiner. Dagens konsert bjuder bl a på musik av Legrand och Bacharach.
Pris: 205 kr
Maxantal: 25 personer
Anmälan senast måndag 14 september
Beloppet 205 kr skall finnas insatt på plusgiro 67 33 16-6 **senast onsdag 16 september**, som är det datum Konserthuset kräver för förhandsbokning med rabatt.
Ev återbud till *Inger Larsson 070-525 07 79 eller inger.larsson22@comhem.se*

Stockholms Stadshus



Onsdag 4 november 13.00
Samling: 12.45
Adress: Hantverkargatan 1
Färdväg: Buss 3 eller 50 hpl Stadshuset
Stockholms stadshus är ett av Sveriges främsta byggnadsverk i den nationalromantiska andan. 1908 beslöt Stockholms stadsfullmäktige att uppföra ett kommunalhus med festvåning på den gamla eldkvarnstomten vid Hantverkargatan.
Arkitekt Ragnar Östberg fick uppdraget att rita den påkostade byggnaden som invigdes på midsommarafton 1923. Stadshusets yttre och inre influeras av bl a italiensk arkitektur, nordisk gotik och islamisk konst, som Östberg förenade till en alldeles egen stil, där det specialtillverkade mörkröda murteglet spelade en viktig roll. Ca åtta miljoner tegelstenar behövdes.
Stadshuset har ett 106 meter högt torn med det svenska riksvapnet Tre Kronor i toppen. Bakom den pampiga fasaden ryms kontor och sammanträdeslokaler för politiker och tjänstemän samt praktfulla festsalar och unik konst. För den konstnärliga utsmyckningen engagerades flera av dåtidens främsta konstnärer och formgivare bl a Christian Eriksson, prins Eugén, Einar Forseth, Carl Malmsten och Carl Eldh, som gjort skulptu-rerna Sången och Dansen nedan (se äv Carl Eldhs ateljé 7/10)



Pris: 60 kr
Betalas kontant på plats, ej plusgiro
Maxantal: 35 personer
Anmälan senast onsdag 28 oktober
Återbud till *Solveig Hornbeck, 070-242 47 22 eller solveig.hornbeck@gmail.com*

Judiska Museet

Torsdag 12 november 13.30. Samling 13.15
Adress: Hälsingegatan 2
Museet är handikappanpassat.
Färdväg: Buss 4 till Dalagatan, buss 61 till Vasaparken eller T-bana till S:t Eriksplan eller Odenplan.
Judiska Muséet i Stockholm grundades av Viola och Aron Neuman och invigdes 11/1 1987 av dåvarande kulturministern Bengt Göransson. Efter några år i Magasin 3 i Frihamnen flyttade museet till Hälsingegatan 1992. 1994 fick Judiska Museet utmärkelsen *Årets museum.*
Verksamheten har successivt utvecklats, särskilt under 2000-talet. Museet visar utställningar om judiskt liv från vaggan till graven, om judisk historia och traditioner och om förintelsen. I salen för den permanenta utställningen finns flera interaktiva installationer samt en Museiteater. Förutom den permanenta utställningen presenterar man separata utställningar på aktuella och intressanta teman, som alla besökare kan relatera till. Förutom Museiteatern finns även en judisk bokhandel och ett café. Judiska Museet i Stockholm är en viktig aktör både i den svenska museivärlden och internationellt.
Pris: 80 kr
Betalas kontant på plats, ej plusgiro
Maxantal: 50 personer
Anmälan senast torsdag 5 november
Återbud till *Solveig Hornbeck 070-242 47 22* eller *solveig.hornbeck@gmail.com*

”Gå i kloster” i Djursholm

Onsdag 2 december 12.00. Samling i Mörby, se nedan.
Adress: Burevägen 8-12, Djursholm
Färdväg redovisas i nästa Draken.
Birgittasystrarna välkomnar oss till det katolska nunneklostret i Djursholm, ett kloster inom Birgittinorden som tillhör Vår Frälsares Orden, instiftad på 1300-talet av den heliga Birgitta och 1911 av den Saliga Moder Elisabeth Hesselblad.
Klostret i Djursholm grundades 1923 och den nuvarande byggnaden uppfördes 1973.
Birgittasystrarna är en kontemplativ orden, men det betyder inte att de lever avskilda från världen. ”Vi kan inte leva enbart på att knyppla och stöpa ljus, vi måste försörja oss”, säger systrarna. I en anda av öppenhet och respekt välkomnar man därför enskilda gäster och grupper oavsett tro eller livsåskådning.
Besöket i klostret tar ca 2 timmar och då ingår även lunch inom klostrets domäner.
Pris: 175 kr
Ej kontant. Inbetalas till plusgiro 67 33 16-6
senast onsdag 25 november
Maxantal: 20 personer
Anmälan senast måndag 23 november
Ev återbud till *Mayli Allert, 073-157 31 18* eller *mayli.allert@twotribes.se*



Bio med Draken

Första måndagen i månaden
5/10, 2/11 och 7/12, går vi på bio i City.
Vi träffas ca 14.30 på den aktuella biografen för att tillsammans se en film. Ca en vecka före aktuell dag får du veta vilken film och biograf vi valt och exakt tid. Ingen föranmälan behövs, det är bara att dyka upp på biografen vid utsatt tid och biljetten ombesörjer du själv.
Efter filmen kan de som önskar gå till närliggande café eller pub för samvaro och filmprat.
Tycker du detta verkar intressant anmäler du dig via mail *kansli@spfdraken.se,* på telefonsvararen *08-650 12 04* eller på lista vid månadsmöte eller Öppet Hus.
Ansvarig för val av film är programgruppen.
Information *Mayli Allert 073-157 31 18* eller *mayli.allert@twotribes*.



Gemensamma luncher



Välkommen att luncha med andra medlemmar i Draken!
torsdag 24/9, onsdag 14/10 och tisdag 17/11.
Reservera datum – vänta tills du fått information om restaurang och exakt tid och anmäl dig då.
Informationen kommer någon vecka före på hemsidan *www.spfdraken.se* eller per mail om du anmält dig till Drakens e-postlista (anmäl dig på *spfdraken@gmail.com*). Du kan också ringa en vecka före utsatt datum till *Ulla Fernberg, 070-467 81 02* eller *Solveig Hornbeck, 08-21 74 12, 070-242 47 22* .

Friskvård

Ett särskilt välkommen till våra nya medlemmar - både ni som är helt nya och ni som kommer från Essingarna. Skandias mötesförsäkring gäller vid de aktiviteter som SPF Seniorerna arrangerar.
Friskvårdsansvarig **Berit Thorsell**, *08-619 02 08, 070-392 10 52.*

Akvarellmålning – onsdagar 15.00

Vi är en grupp SPF-are som träffas en gång i månaden och målar akvarell. Det är ingen kurs utan alla målar efter eget huvud. Vill du vara med är du hjärtligt välkommen! *Ann-Marie Hultqvist, 073- 030 81 99* eller *08-652 22 35*.

Bordtennis – torsdagar 9.30 -11.30

i parklekens lokaler i Kronobergsparken
Rune Malmsborg, 08-651 43 17
Sten-Luther Eriksson, pontonjar@ownit.nu
Start 3/9

Boule – onsdagar 9.30 - 12.00

Boulebar i gången till T-banestationen Rådhusets östra ingång. Här betalar vi banhyra, 70:- per spelare. Klot finns att låna.
Start 1/10
Fram till dess spelar vi på Boulebar i Rålambshovsparken onsdagar 9.45 och på grusplanen vid Wivalliusgatan 11 måndagar 10.00 om det inte regnar för mycket.
Ingen kostnad, men ta med egna klot och fika.

Curt Ebbe Jandér, 070-744 11 38
Börje Järvall, 076-279 95 82
Välkomna till en skön samvaro!

Bridge – torsdagar 13.30

på Fyrverkarbacken 21
Lil Danielsson, 08-656 32 85
lil.danielsson@privat.utfors.se
Start 10/9

Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30
Samling senast klockan 12:45 för lottning och utprovning av skor och klot i **Kungsholmens Bowlinghall,** S:t Göransgatan 64.
Vi hälsar gamla och nya bowlare välkomna. Skor och boll (klot) får vi låna gratis i bowling-hallen, Kostnad 35: - per serie.
Se även artikeln på motstående sida
Thomas Bäck, 070-830 22 16
Börje Järvall, 076-279 95 82
Start 29/9 sedan varje tisdag t o m 15/12

Essingebridge – tisdagar 10.00

Essinge Högvägen 10 i Essinge IP´s lokal. Buss 1 till ändhållplatsen Torget el buss 56 till hpl Stenkullavägen. Vi välkomnar spelare. Ring mig om du vill vara med och spela.
Eva Sandgren, 070-649 63 00
Start 18/8

Golf på Bromma GK varannan tisdag (udda veckor) 11.00

Alla gamla och nya golfare är välkomna att spela med oss i SPF Seniorerna. Du som vill börja med golf får gärna ringa mig för tips och goda råd. Anmälan senast 16.00 måndagen före till *Berit Thorsell, 070-392 10 52*

Senioryoga åtta gånger 11/9 – 6/11
Vid senioryoga kan man sitta på en stol och yogan är anpassad för seniorer med lätta rörelser som bidrar till att lindra och förebygga ålderskrämpor. Stor vikt läggs vid rygghälsa och yogan inbegriper även andningsövningar och avslappning.
Två grupper: fre 10.00 -11.30 och 12.00 -13.30 på Satyanandas yogacenter, Torsgatan 33 (S:t Eriksplan) 1 tr ned. Anmälan och information
Marie-Louise Holmgren, 073-532 00 90

Stavgång onsdagar 10.00- ca 11.00
Stavgång i seniortakt. Ta buss 1 till hållplats Flottbrovägen och gå ca 50 m i bussens riktning till COOP Badstrandsvägen 28.

Gudrun Huss 08-656 56 30

Zumba Dans - fredagar 13.00 -14.00
Marikas Dans Studio, Döbelnsgatan 56.
Buss 4 hpl Stadsbiblioteket eller Roslagsgatan.
Det är väl känt att fysisk aktivitet utvecklar både minne och hjärna. Musik skapar en lustfylld träning. SPF erbjuder nu ett danspass speciellt anpassat för seniorer. Glad och inspirerande musik, enkla steg i lugnt tempo.
Zumba Fitness, Miriam Ponce de Leon.
Frågor och anmälningar:
Berit Thorsell, 070-392 10 52
Start 18/9

Viking Line Trophy 2015



För andra året i rad reste Drakarnas boulegäng till Mariehamn för att delta i den stora boletävlingen Viking Line Trophy arrangerad av SPF Seniorerna och PRO i Stockholm. Tävlingen pågick i två dagar och hade samlat 32 lag. Tre Drakenlag vann vardera tre matcher och hamnade därmed bland de 10 bästa lagen men inte på prispallen. Segrare blev ett Tyresölag som vann alla sina fem matcher. Drakarna kom med fem lag skrudade i nyinköpta tröjor med den nya SPF-logotypen. Vår eminente lag- och reseledare Curt har lovat att nästa år ska minst ett av våra lag stå på pallen! ***Göran Flyxe***

Vill du också vara med och spela i vårt lag?
Du ser på motstående sida när och var vi spelar. Börja spela boule och du kommer att känna dig lite mer sofistikerad och kontinental. Om det är något man inte kan vara när man spelar boule så är det stressad. Du "luras" in i ett lugnt och skönt tempo. För att vinna krävs koncentration. Efter några omgångar blir du både smartare och skickligare. Men det viktigaste är inte att vinna. Boule är ett perfekt sätt att göra något tillsammans.
Välkomna till en skön samvaro!
Curt Jandér ***Börje Järvall***

Bowling – en rolig senioraktivitet

Du har väl inte missat att vi sedan drygt ett år har en bowlingsektion i föreningen? Vi är ett 20-tal medlemmar som spelar regelbundet i **Kungsholmens Bowlinghall** som ligger centralt mellan T-baneuppgångarna Fridhemsplan och Fleminggatan. Vi brukar vara 12-14 spelare men hallen är stor så vi kan vara fler. Bowling går ut på att med ett klot slå ned 10 käglor på en bana som är drygt 19 meter lång. Man har 2 försök att slå ned alla käglorna, om man gör det i första försöket får man bonuspoäng. En oerhörd glädje när du sopar ner alla käglor med ett kast -STRIKE!
Bowling är en utmärkt och spännande aktivitet för äldre, damer som herrar. Vi lottar startordning så du får möta nya motspelare varje gång.
Som bowlingspelare får du träna:
- koordinationen mellan arm och fötter
- kontroll över armen (pendling).
- balansen vid kastet av klotet.

Du får efter några serier en höjning av pulsen som är nyttig för hjärtat.
Du tycker kanske att detta låter mycket att tänka på men alla gör så gott de kan och framför allt är det roligt att spela bowling!



Tunga klot? Lugn, det finns klot för alla armstyrkor och fingrar. Damerna spelar i regel med lättare klot än herrarna. Klot och skor får man låna gratis.
När du har vägarna förbi så kom in i hallen och titta på hur det går till. På motstående sida ser du vilka tider vi träffas. Du får känna på kloten och du kommer att få all information för att komma igång och spela. Vill du provspela en serie kostar det bara Kr 35,00.
Mycket välkommen!
Thomas Bäck ***Börje Järvall***

Övriga aktiviteter

Drakens medicingrupp

Elisabeth Larsson	***08-71698 20***
Birgitta Borg	*08-618 24 20*
Ulla Ebertz	*08-692 00 83*
Monica Magnusson	*070-682 83 83*
Charlotte Nilsson	*070-608 70 05*
Ritva Andersson	*076-229 00 16*
Helene Sturzenbecker	*070-699 12 48*

Medicingruppen arbetar med bidrag från Kungsholmens stadsdelsnämnd. Gruppens medlemmar har haft olika yrken inom vården. ***Tyvärr har vi inte längre någon läkare i gruppen så om någon av våra medlemmar är läkare och intresserad av att vara med ber vi dig att kontakta Elisabeth Larsson***.

Medicingruppen och **Stockholms Sjukhem**
Onsdag 7 oktober

Palliativ vård/vård vid livets slutskede

Att få och ge vård på ett värdigt sätt i livets slutskede. Överläkare ***Rickard Skröder*** vid Palliativt centrum på Stockholms Sjukhem berättar hur man där arbetar med detta
Plats: aulan, Stockholms Sjukhem, Mariebergsvägen 22. Ingen anmälan. Fri entré. **Alla välkomna!**

Från vårt teaterombud



Solveig Larsson,
08-549 010 96 vard 9-10 eller
solveig_larsson@bredband.net.
Välkomna att kontakta mig om ni vill ha hjälp med rabatterade biljetter till bra platser på Stadsteatern och Dramaten.
Den som vill vara med på min sändlista kan anmäla intresse via mail. Jag hör av mig när nya föreställningar släppts.
I höst rekommenderar jag på **Stadsteatern** särskilt *Paraplyerna i Cherbourg, Cabaret, En handelsresandes död* och många föreställningar på **Soppteatern.** På **Dramaten** *Och ge oss skuggorna, Maria Stuart* och *Idioten.*

PUB på Hirschenkeller



S:t Eriksgatan 22
1/9, 6/10, 3/11 och 1/12 15.00-17.00
Vi dricker någon öl eller ett något annat gott och umgås några timmar. Ingen anmälan
Karl-Ivar Borg, 08-618 24 20

Äldre Direkt, 08-80 65 65



Stockholms stads telefonservice
Utbildad personal svarar på alla frågor om äldreomsorg, både allmänna frågor och detaljfrågor om vad vi kan få för hjälp.
Öppettider: Må-to 8.00 -16.30, fr 8.00 -16.00

Stockholms stads Trygghetsjour,



08-508 40 700 dygnet runt året om.
Till Trygghetsjouren kan du vända dig i alla akuta situationer. Där svarar jourhandläggare som kan fatta akuta biståndsbeslut. Trygghetsjourens patruller kan ge akut omvårdnad och medicinsk hjälp.

Jourläkarbil via telefon 1177

I stället för akuten- de bilburna jourläkarna är en ny tjänst, de besöker främst äldre. När du ringer 1177 får du tala med en sjuksköterska som hjälper dig.

Stockholms stads Anhörigvecka 5-9 oktober.

Några aktiviteter ur programmet:
Måndag 5/10 17-19 Ulla Assarson om demens på ABF-huset
Tisdag 6/10 11-19 Anhörigdag på Kulturhuset med föreläsningar och bl a Stockholms äldreborgarråd Clara Lindblom samt äldre-landstingsrådet Ella Bohlin.
Onsdag 7/10 10-16 Bussutflykt till Stenfasta. Anmälan 08-508 135 77. Kostnad end. lunch.
18-20 Juridiska frågor i en förändrad livssituation, Vasaträffen, Norrtullsgatan 12 L. Anmälan anhorigstodinnerstaden@*stockholm.se*
Läs mer **www.*stockholms.se/anhorigveckan***
Du kan alltid ringa Kungsholmens egen anhörigkonsulent **Birgitta Söderkvist** se Baltzar sid 20.

För oss på Kungsholmen

Kom och hör stadens historiker och arkivarier berätta. Onsdagar 13.00

Varje onsdag från 3/9 till 10/12 bjuder **Stadsarkivet** på populära föreläsningar och spännande historier - ett samarbete mellan Stadsarkivet och Stockholms universitet. Stadsarkivet ligger på Kungsklippan 6. T-bana till Rådhuset. Buss 1 till Kungsbroplan, buss 3 eller 50 till Kungsholms kyrka. Hiss upp till Kungsklippan finns i tunnelbanegången Kungsholms kyrka. Mer information **på *08-508 283 00*** eller ***www.ssa.stockholm.se/onsdagshistorier*** Föredragen är gratis och du behöver inte förhandsboka biljett.

Kungsholmens Sjukvårdsförening

Bli medlem för 150 kr om året, sedan kostar vården föreningens sjuksköterskor ger ingenting. Tel till sjuksköterskorna ***08-650 75 68***.

Kungsholmens kultur- och hembygdsförening

. En ideell, opolitisk förening som vill bevara Kungsholmens natur och kulturarv och genom olika aktiviteter ge ökad kunskap om Kungsholmens historia.
Ordf. **Anders Novak**, ***070-575 23 90, anders.novak@bredband****.net*



SeniorNet Kungsholmen

SNK är en ideell och opolitisk förening som lär andra seniorer att använda dator och surfplatta. Vi har kurser och temadagar. Vi an-passar din dator med Windows 8 eller 10 så att den blir lättare att använda. Vi ger köpråd. Kom gärna och titta på vår hjälpverksamhet på Baltzar tisdagar 10.30 (sid 19)! Medlemsavgift 250 kr för 12 mån från inbetalningsdatum.
Ordf. Arnold **Gustavsson, *08-653 09 27***
arnold.gustavsson@gmail.com
www.seniornetkungsholmen.se

Vart är vi på väg – funderingar kring dagens pensionärsliv...

Vi blir allt fler äldre och många av oss kommer att leva längre än vad tidigare generationer har gjort. Vad har vi för beredskap för det? Vilka resurser har jag för att kunna leva ett långt och bra liv? Räcker mina pengar till mat och husrum och sånt som jag vill göra?
I det gamla Sverige När vi fortfarande hade ett fungerande lantbruk bodde föräldrarna kvar hos sina barn på gårdar och torp. Alla hade en funktion att fylla och de gamla hjälpte till så länge de hade kraft och ork. Ingen bodde själv.
I dagens samhälle bor barnen i många fall i någon annan stad eller ett annat land, och kan inte hjälpa sina föräldrar Vilket gör att vi också vill klara oss själva så länge vi kan.
Så funderar jag över det jag brinner för idag – att **vi som pensionärer ska få och kunna fortsätta jobba så länge vi vill och kan**!
Många av oss jobbade deltid när våra barn var små och när vi skilde oss krävde vi inte ersättning för missad pensionsinkomst av vår exmake. Det innebär att vi är många kvinnliga fattigpensionärer.

Företagarna kanske måste jobba vidare…
En annan kategori som både vill och kanske måste fortsätta att jobba är företagarna. De kanske inte har någon som kan ta över, de kanske har för låg pension eller behöver stimulansen. I Sverige finns det idag tex ca 350.000 privata skogsägare. Det är en hög medelålder på skogsägarna och många av dom får mer tid att jobba med sin skog när de går i pension.
Nätverk för oss som fortfarande jobbar!
Och det var med de här funderingarna jag kände att jag vill ta reda på hur många inom Draken som fortsätter att jobba. Skulle ni i så fall vara intresserade av att vi träffas och utbyter tankar och idéer? Både för att vi ska kunna stötta och peppa varandra och för att vi som är företagare ska kunna hålla våra nätverk igång
Jag skulle bli jätteglad om ni hör av er till mig
Gunilla Törnquist-Hedström
070 36 24 896, gunilla.hedstrom @telia.com
Törnquist Information *www.ordochskog.se*

BRA PÅ ÄLDRE DAR MED HSB OMSORG

HSB Omsorg grundades 1993 och erbjuder hemtjänst med kooperativa värderingar i Sundsvall, Gävle och Stockholmsområdet, där vi även har äldreboenden och hushållsnära tjänster.

Det allra viktigaste för oss på HSB Omsorg är att våra kunder ska känna sig trygga med den vård och omsorg vi ger och bemötas med respekt och medmänsklighet.

Besök gärna www.hsbomsorg.se eller ring oss på telefon 010-442 16 00.

Välkommen till HSB Omsorg!

HSB – där möjligheterna bor



Trollflöjten på Åbo Svenska Teater

2-5 februari 2016 med SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

tillsammans med föreningarna på Kungsholmen, Norrmalm och Östermalm



Uppsättningen av *Trollflöjten* är ett samarbete mellan Åbo Svenska Teater, Åbo filharmoniska orkester och Åbo Musikfestspel.
Mozarts Trollflöjten är med sin sagovärld och den vackra musiken ett verk som alla åldrar vill se om och om igen. Den spelas på Åbo Svenska Teaterns Stora Scen. Finlands äldsta teaterhus vars vackra salong bidrar till helhetsupplevelsen. För förverk-. ligandet står succéteamet från *Figaros bröllop* 2013 med samma regissör och delvis samma rollbesättning.



Dag 1. Vi reser med Silja Line på kvällen. Vi får en god 2-rätters middag med 2 glas vin/öl samt kaffe med avec.
Dag 2. Efter sjöfrukost sightseeing med guide i Åbo som slutar vid vårt hotell. Föreställningen börjar kl 19.00.
Dag 3. För egen diposition. Ombord middagsbuffé inkl dryckespaket. **Dag 4.** Frukost. Landstigning i Stockholm.
Den som vill kan i samband med biljettbokningen beställa middag på hotellet före teatern, kostar 220 kr.
Bokning och information: ***Lars Roxtorp, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com***
Pris/person: Del i dubbelhytt/rum insides 2.695:- utsides 2.895. Enkelhytt/rum insides 3.350:- utsides 3.595:-
I priset ingår: Kryssning till Åbo, 2-rätters middag inkl dryck, guiderundtur med buss, en natt på elegant hotell, teaterbiljett, buffémiddag med dryck, 2 sjöfrukost.

SPF SENIORERNA Draken Kungsholmen TALLINK SILJA LINE

MARIA LINDGRENS SÖMMERSKEHEM

Det är inte lätt att gissa vad som döljer sig bakom denna ganska så anspråkslösa port



För mig var det en nyhet inte bara att det fanns något som hette Maria Lindgrens Sömmerskehem utan också att det verkat i så många år. Idag, nästan 120 år efter Maria Lindgrens bortgång, bor åtta ”mindre bemedlade, äldre ensamstående sömmerskor” i Sömmerskehemmet på Rålambsvägen - allt enligt Maria Lindgrens vilja och testamente anno 1902.

Det började så här: Maria Lindgren dör 1906, 78 år gammal och rik som ett troll. Hon skriver i sitt testamente att

”pengarna ska användas till inköp utav ett hus i eller i närheten utav Stockholm, i vilket, under benämning Maria Lindgrens Sömmerskehem, till så stort antal som det bekvämligen kan ske, i små omständligheter varande sömmerskor eller före detta sömmerskor, vilka under någon längre tid haft detta yrke och vilka fört en aktningsvärd vandel, beredas fri möblerad bostad med eldning och lyse samt middagsmåltider, om det sig göra låter, samt sjukvård….”

Först hyrde man ett hus. 1914 kunde därmed de första sömmerskorna flytta in på Vanadisvägen. En av dem var fröken Matilda Charlotta Lidberg som bodde kvar till sin bortgång 27 år senare. I sin ansökan angav hon noggrant att hon varit sömmerska i 15 år, saknar kapital, pension och livränta. Hon och de övriga kom naturligtvis med goda vitsord och varma rekommendationer. Allt utom maten, 40 öre för två portioner, bekostades av Sömmerskehemmet. Ordning och reda upprätthölls genom omfattande hus- och ordningsregler. En flicka gjorde dock sig skyldig till ”förargelseväckande ordbyte med kamrat” och hon fick flytta ut då hon ”ej äger lynne som ägnar sig för samlifvet inom hemmet”.

Det dröjer till 1931 innan man flyttar in i sin första egna bostadslägenhet på Rålambsvägen 46. Idag bor alltså åtta f d sömmerskor eller textilarbetare i var sin, nu moderna, lägenhet. Och numera med subventionerad hyra.



En föreståndarinna finns i huset men den gemensamma mathållningen har upphört. Enligt Marias önskningar prövas de sökande individuellt. En gammal tradition som lever vidare är ”Mariafikat” på Mariadagen 28/2 då man samlas i salongen för att betrakta det magnifika porträttet av välgörarinnan. Stiftelsen delar ut ca 1 MKR årligen till mindre bemedlade studenter som undervisas i sömnad och textil.



Varmt tack till Gunnel Johansson, ordförande i Stiftelsen Maria Lindgrens Sömmerskehem, som så generöst och mitt i sommarhettan ställde upp på en intervju.

Text och foto Margareta Hjalmarsdotter

Cevita CARE GynStockholm

Nya som gamla kunder är välkomna att boka tid hos våra erfarna gynekologer.

Remiss behövs inte.

GYNSTOCKHOLM St: GÖRAN
St: Görans sjukhus, Friskvårdsvägen 1
Telefon: 08-120 755 00
www.gynstockholm.se

Café Baltzar

Öppettider: månd–torsd 10-16, fred 10-15
Bolinders plan 1, 1 tr ner. Buss 54 till Bolinders plan, buss 3 och 50 till Stadshuset, T-bana till Rådhuset, uppgång Pipersgatan

Kaffe och hembakt, matlådor och pannkakor serveras varje dag

Enhetschef Arja Hellborg, 08-508 08 537;
Värdar Åsa Bergkvist, 08-508 08 503 och Karin Lundberg, 08- 508 087 78

Café Baltzar är en mötesplats för seniorer som bor på Kungsholmen och Essingeöarna. Delta i aktiviteter, låna gåstavar, läsa tidningar, låna dator eller bara fika och umgås.

Till Baltzar är också knutna:



Anhörigkonsulent
Birgitta Söderkvist, 08-508 08 937

Heminstruktör för syn och hörsel
Telefontid må-fr 8.00 - 9.30
Åsa Karlsson, 08-508 08 407
Heminstruktören ger hjälp och råd på Baltzar första helgfria torsdagen i månaden 10.00 – 11.00.



Baltzar avlösarteam
Luiza Green, 076-825 40 48

Vaktmästare
Mehrdad Setayesh, 076-825 40 56 må 8-10
gratis hjälp att byta glödlampor, ta ner saker från vinden och annat som är svårt för oss äldre att göra.

Kungsholmens trygghetsringning
Du som bor ensam får någon att ringa varje dag. Om du vill anmäla dig till trygghetsringningen eller hjälpa till att lyssna av, ring
Ulla Pilsäter, 08-653 24 32,
Margaretha Alming, 08-653 51 31
Lilian Emsjö, 073-041 27 61



Aktiviteter veckoschema



Måndagar udda veckor
- 10.00 -12. 00 Surfplattecafé för dig med egen surfplatta. SeniorNet Kungsholmen. Kostnad 50:- Anmälan till *gunilla.brattberg@varkstaden.se*

Tisdagar



- 10.30 PC-hjälp för dig med laptop.
  Obligatorisk anmälan till *Arnold Gustavsson, 08-653 09 27.*
- 13.30. kafferep, alla välkomna

Onsdagar
- 13.00 Underhållning. Baltzars programråd. Omväxlande program med musik och sång och ibland information av bl a kommun och brandmyndigheter . Se program på Baltzar.

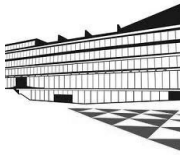
Torsdagar
- **10.00 Mah Jong nybörjare välkomna.**
- **13.00 Film torsdag jämna veckor**
- 13.00 ”Allsång” med Lage Malmsten
  Obs! 10/9, 8/10 och 12/11

Fredagar
- 10.00 - 15.00 ”Fredagsträffen” kaffe med hembakat, läsa tidningar m m.
- 13.00 - 15.00 Öppet Hus för finsktalande



Tisdagar och torsdagar ca 10.00- 13.00
Bussutflykter för dig över 65 som bor i eget hem och har svårt att ta dig ut själv
Kungsholmens stadsdelsförvaltning erbjuder dagsutflykter i minibuss. Du blir skjutsad av personal som har lång yrkeserfarenhet och som du kan känna dig trygg med. Anhörigvårdare eller ledsagare är också välkomna att följa med. Resorna är gratis och du betalar endast för mat och eventuell entréavgift. Ni åker i grupp om 6-8 personer och du hämtas vid bostaden vid 10-tiden. Ungefär 11.15 äter vi lunch och vi lämnar dig hemma igen vid 13-tiden.
Anmäl dig till *Baltzar, 08-508 08 503* och meddela då också om du behöver ha med dig gånghjälpmedel eller rullstol på utflykten.

Med SPF Seniorerna, Stockholm
Träffpunkt Kulturhuset



Konst och mingel
Vi ser en utställning tillsammans och minglar efteråt i Teaterbaren.
Obligatorisk föranmälan till:
helen.karlsson@stadsteatern.stockholm.se
eller på tel 072-58 48 041 (mån-ons***).***
De som inte anmäler förhinder till visningen, debiteras 200 kr.
Betalning på plats i kassan vid informa-tionen.

Onsdag 16 september 15-16
Unik visning av **Stadsteaterns kostymförråd** och dess verksamhet**.**
Samling vid Informationen, huvudentré Sergels torg, senast 14.45.
Begränsat antal: max 20 personer
Pris: 40 kr. Anmälan senast 9/9.

Onsdag 14 oktober 15-17
Camilla Thulin – presenterar delar av sin verksamhet med fokus på kostym för scen och teater. Galleri 3, våning 3.
Pris: 120 kr inkl mingel med ett glas vin och tilltugg efteråt. Anmälan senast 4/10

Måndag 16 november 15-17
Anna Odell – Okänd kvinna 2009-349701
Galleri 5, våning 5.
Konstnären Anna Odells examensarbete från Konstfack samt en video från rättegången, som nu också visas. Visning av utställningen och mingel med ett glas vin och lite tilltugg efteråt. Pris: 120 kr. Anmälan senast 4/11.

Äta litet
Dricka vatten
Roligt sällskap
Sömn om natten
Käckt arbeta
Lägligt bo
Stillhet någon stund på dagen
Det är lagen
För min hälsa och min ro.
Olof von Dalin, 1708- 1763





Träffpunkt Berwaldhallen -
SPF-erbjudande hösten 2015
Vill du gå på <u>alla</u> tre konserterna erbjuds du SPF-abonnemanget och du få 25 % rabatt på ordinarie pris (gäller plats på parketten, första radens sidor pris 875 kr eller första raden över scen pris 650 kr),
Berwaldhallens fina paraply som extra gåva samt andra fina abonnemangsförmåner.

HARDING TOLKAR BERLIOZ - Torsdag 8 oktober kl 18.00
Sveriges Radios Symfoniorkester
Daniel Harding dirigent
RAMEAU: Svit ur Les Boréades, BOULEZ: Notation nr 2, BERLIOZ: Symphonie Fantastique
Ord. pris: 115–415 kr, SPF-rabatt 20%.

HARDING TOLKAR MAHLER - Torsdag 26 november kl 18.00
Sveriges Radios Symfoniorkester
Daniel Harding dirigent
Antoine Tamestit viola
WIDMANN: Violakonsert (uruppförande), MAHLER: Symfoni nr 9 D-dur
Ord. pris: 115–415 kr, SPF-rabatt 20%.

JULKONSERT - Fredag 18 december kl 19.30
Sveriges Radios Symfoniorkester
Radiokören
Marit Strindlund dirigent
Ord.pris: 115–415 kr, SPF-rabatt 20%.



Biljetterna köpes enklast på ***www.berwaldhallen.se***:
Välj konserttillfälle - Välj antal bil-jetter.
Rabatten gäller endast på e-biljett, ordinarie.
Ordinarie pris visas fram till kampanjkoden är inskriven. Följ bokningsflödet via hemsidan och skriv in din kampanjkod **spf2015** innan du betalar.
Det går självklart bra att ringa in din bokning, se kontaktinfo nedan.
SPF-abonnemanget tecknar du enklast genom att ringa oss på 08-784 24 66 vardagar mellan kl. 14.00–17.00 eller besöka oss i biljettkassan (öppen mån-fre 12-18).
Uppge att du är SPF-are när du bokar.
Varmt välkommen till Berwaldhallen!



Resekalendarium



Resor tillsammans med andra SPF-föreningar
Vill du boka resa eller beställa programblad om resorna?
Telsvarare 08-650 12 04 kansli@spfdraken.se
Lars Roxtorp, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com
Vår hemsida*: spfdraken.se* klicka på Resor för att läsa om resorna.



11-20 november
JAPAN – en oförglömlig resa till soluppgångens land.
Vi reser med ***Lotus*** och flyger via Helsingfors till Osaka där vi möts av vår fantastiska guide som föddes i Sverige men växte upp i Japan och känner sig hemma i båda länderna. Vi besöker Kyoto, den gamla huvudstaden. Sedan Nara, Hakone, Kamakura och Tokyo. Vi åker med höghastighetståget Shinkansen. Är du intresserad? Kontakta Lars Roxtorp för information och restplatser.



7-11 december
Julmarknad i Budapest.
Ungerns huvudstad kallas också ”Donaus Drottning” och dit flyger vi för att under 4 dagar uppleva den vackra staden och inte minst dess stora **julmarknad.**
Duktig guide visar oss sin hemstad på svenska. 4 hotellnätter, 4 frukost, 4 ungerska måltider. Besök o inträdesavgifter ingår i priset. Pris SPF-medlemmar 5.650:- i dubbelrum. Enkelrum + 1200:- Arrangör ***ReseSkaparna***
Beställ program och boka (se ovan)**.**



2-5 februari 2016
Trollflöjten på Åbo Svenska teater
En fantastisk föreställning av den berömda Mozartoperan på Stora Scenen i Finlands äldsta teaterhus.
Läs mera i annons på sidan 18 och beställ programblad och boka (se ovan).



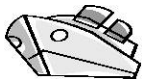
9-10 februari 2016
Alla Hjärtans Kryss med M/S Birka
En tradition arrangerad av ***ReseSkaparna***.
Det är en stor glädjefest ombord med revy, operasång, stå-upp-komik, dans och frågetävlingar med fina vinster. Och båten fylld av trevliga kamrater. Grundpris inkl kryssning i delad dubbelhytt, välkomstdrink, frukost, middag 590:-.
Beställ program och boka (se ovan).



18/2 - 2/3
Thailand – Badparadiset Mae Phim
En härlig vistelse ca 2 tim bussresa från Bangkok. "Egen" milslång strand och stor pool. Olika utflykter med guide och goda måltider. Se annons sid 6. ***Arr CK:s Resor*.**
Program och bokning se ovan.



7-14 maj 2016
Kroatien & Hercegovinas skatter
Vacker natur, fantastiska stränder, goda måltider och vinprovning på vingårdar. Adriatiska havet. Arrangör ***ReseSkaparna***
SPF-pris 10.950:- (ord 12.850:-) inkl flyg Arlanda t/r, logi m frukost, 10 måltider o vinprovningar.
Beställ programblad och boka (se ovan).



14-21 maj 2016
Kryssning i Medelhavet
En härlig kryssning med Royal Caribbeans fartyg ”Vision of the Seas”.
Börjar i Venedig, sedan Dubrovnik i Kroatien, Ephesus i Turkiet, Santorini och Katakolon i Grekland och åter till Venedig. Del i insideshytt 7 nätter med helpension, reseledartjänster, kortare rundtur i Venedig med svensktalande guide. SPF-pris 13.950:-.
Arrangör ReseSkaparna.
Beställ programblad och boka (se ovan)

Är du intresserad av att åka med i grupp till **Dalarna och fira jul?** Till **Budapest i nyårshelgen?** Se ReseSkaparnas annons sid 7. Kontakta Lars Roxtorp (se ovan).

Gynna våra sponsorer

CK:s Resor Daglivs HSB Omsorg Sakta Fridhemsplans Vårdcentral Handelsbanken Hotelreservation Hörbart Jambo Tours GynStockholm Karlsson & Uddare Iventus Lotus Travel Reseskaparna Tallink/Silja Hemköp Stockholms Sjukhem Viking Line

Karlsson Uddare

FASTIGHETSMÄKLARE

Funderar du på att förändra ditt boende?

Välkommen in till oss på en kopp kaffe!



Catharina Lager Sundberg
070 895 49 67
catharina@karlssonuddare.se



Christoffer Everitt
070 416 84 51
christoffer@karlssonuddare.se



Daniel Bergared
0707 987 987
daniel@karlssonuddare.se



Emma Burholt
073 769 93 25
emma@karlssonuddare.se



Eva Lundström
0703 00 09 08
eva@karlssonuddare.se



Helen Larsson
0735 950 500
helen@karlssonuddare.se



Ingrid Frygelius
070 777 02 20
ingrid@karlssonuddare.se



Jakob Jakobsson
0707 69 21 00
jakob@karlssonuddare.se



Jenny Näslund
Föräldraledig



Jonas Tillman
0707 155 780
jonas@karlssonuddare.se



Leif Östlund
070 990 80 66
leif@karlssonuddare.se



Madeleine Santmarie
076 942 05 00
madeleine@karlssonuddare.se



Malin Blomstedt
070 628 11 51
malin@karlssonuddare.se



Mats Uddare
070 736 38 66
mats@karlssonuddare.se



Nils Ekmark
0707 75 33 63
nils@karlssonuddare.se



Pia Lasses
073 544 16 00
pia@karlssonuddare.se



Sandra Agö
0707 91 84 80
sandra@karlssonuddare.se



Sofia Hellberg
0707 124 322
sofia@karlssonuddare.se

Välkommen in till oss!

Kungsholmen – Norr Mälarstrand 62

Essingeöarna & Fredhäll – Primusgatan 77

Hornsbergs Strand – Franzéngatan 36

Tel 08 522 301 00 | karlssonuddare.se



Det vore trevligt att träffas

Vi erbjuder ett komplett utbud av banktjänster, både för privatpersoner och företag. Som kund hos oss får du individuella lösningar, personlig service och ett äkta engagemang. Allt för att underlätta dina bankaffärer.

Hör av dig så bokar vi ett möte.
Eller titta in till oss när du har vägarna förbi.
På Kungsholmen finns vi alltid nära.

Varmt välkommen!



handelsbanken.se/kungsholmen

Handelsbanken