SPF SENIORERNA

SENIOR DRAKEN



Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen *Nr 2 - 2019*



Norr Mälarstrand Foto: Birgitta Jonsson

Välkommen på vår- & jubileumslunch tisdag 14 maj 12.00
på Stockholms Internationella Restaurangskola, Alströmergatan 39.
Anmälan senast 29/4 genom inbetalning av 200 kr till
vårt plusgirokonto 67 33 16-6.
Se sidan 11.





Lägg också märke till de fritidsaktiviteter
som fortsätter utan paus hela sommaren sid 16-17



5739:-
PRISEX PER PERSON

LITAUEN

LITAUEN - EUROPAS OKÄNDA PÄRLA

Vi börjar resan till Litauen med båt till Riga, där vi får en guidad tur av Lettlands huvudstad och får höra om de båda ländernas skillnader och likheter. Vi åker sedan vidare genom Lettland till Vilnius.

Redan vid första anblick fångar Vilnius oss med sin charm. Den medeltida Gamla staden, som kallas för stadens hjärta, dignar av vackra byggnader. Arkitekturen är en härlig blandning av gotik och renässans. Under den guidade turen passar vi på att besöka några av stadens 40 kyrkor som alla har sin egen charm och stil.

Vårt hotell ligger längs med Vilnius huvudgata och härifrån kan du enkelt upptäcka staden till fots eller skåda folkvimlet från hotellets uteservering.

Vi besöker orten Trakai, som är en kulturell hemvist för karaimerna. Vi äter en traditionell karaimsk måltid och besöker sedan det praktfulla 1300-tals slottet.

På vägen tillbaka till Riga gör vi ett stopp vid Korskullen. Ingen annanstans i världen hittar du en sådan plats, där ett oräkneligt antal kors har samlats på en plats och omges av så många historier, sägner och fabler. En plats som måste upplevas!

BOKA DIN PLATS PÅ 08-666 33 33
RESDATUM 26 AUGUSTI 2019
PRISEX 5739:- per person

ALLT DETTA INGÅR: båtresa t/r, alla måltider ombord och i land, 2 övernattningar på hotell, alla entrébiljetter samt svensktalande reseledare under hela resan.

TALLINK

PROGRAM

DAG 1
17.00 Utresa från Värtahamnen i Stockholm
Middag ombord

DAG 2
11.00 Ankomst till Riga
11.15 Svensktalande guide väntar med buss i hamnen för vidare resa till Litauen
13.30 Lunch i Bauska, Lettland
19.00 Ankomst till Vilnius
20.00 Middag på hotellet i Vilnius

DAG 3
09.00 Rundtur med buss och till fots med svensktalande guide
12.00 Bussresa till staden Trakai
12.30 Lunch i Trakai
14.00 Besök på slottet i Trakai
20.00 Middag på Mykolo i Gamla stan, Vilnius

DAG 4
08.00 Avresa mot den unika Korskullen
12.00 Lunch vid Korskullen
13.30 Avresa till Riga
15.30 Ankomst till terminalen i Riga
17.30 Fartyget avgår mot Stockholm
Middag ombord

DAG 5
Sjöfrukost ombord
10.30 Ankomst till Stockholm

Ordföranden har ordet



Vi prickar av våra åtaganden och aktiviteter i kalendern. Skönt och avklarat trodde jag när mina kryckor inte behövdes efter höftoperation. Men nya kryckor gjorde intåg i hemmet, med maken som opererats för ett brott på lårbenshalsen efter ett fall i en gymnastiksal. Ja, livet blir inte alltid som man tänkt sig. Men vi har nu båda sällskap av varandra till rehab på sjukhemmet och även hemma varje dag, vi sporrar varandra till promenader och övningar för att öka våra muskelstyrkor.

Drakens årsmöte är nu avklarat och vår styrelseledamot Birgitta Jonsson avtackades efter många år i styrelsen. År 2008-2009 då jag tillfrågades om att bli ordförande i SPF S: t Göran (vi bytte namn till Draken 2014) träffade jag föreningens två vice ordförande, Birgitta Jonsson och Gun-Eva Weider, och det var tack vare det mötet med två mycket kunniga och socialt begåvade personer som jag tackade ja till nomineringen. Birgitta slutar inte helt, hon kommer att fortsätta som redaktör för Draken och dessutom som sammankallande i vår valberedning.

Vår kalender visar även att SPF Seniorerna fyller hela 80 år och vår förening Draken fyller 35 år. Det skall vi fira med ett kalas 14 maj där vi äter och dricker gott och umgås Drakar emellan, se inbjudan sid 11.

Kalendern visar även att vi när detta skrivs inom kort arrangerar en planerings- och utbildningsdag för styrelse och revisorer samt en Kick off-dag för alla som arbetar med våra aktiviteter. Där diskuterar vi och informerar varandra om våra erfarenheter och funderingar. Vi får även besök av kommunikationschef Marianne Spiik och verksamhetchef Therese Lindberg från Stockholms sjukhem som informerar om bl a sjukhemmets volontärverksamhet.

Varje år söker styrelsen medel från stadsdelsnämnden för att genomföra aktiviteter vi anser viktiga för oss seniorer. I år har vi ansökt för:

1. *Aldrig ensam* - en eller två föreläsningar på Stockholms sjukhem samt en kurs/cirkel i praktisk matlagning för män.
2. *Solskyddsfaktor-hjälper det?* Att förebygga hudskador av solandet.
3. *Munhälsan för seniorer.*
4. *Första hjälpen-föreläsning* med praktiska moment om HLR och ABC.

Dessutom planerar vi för *Juridik för äldre,* d v s testamente, framtidsfullmakt mm och *Ekonomi för äldre runt boendet*, bl a om försäljning av bostad och bostadstillägg.

Kalendern visar att april är kommen och mars är struken, det tackar vi för. April är en månad som lovar och lovar att våren är på väg med flera underbara soliga dagar, (men sen är vintern tillbaks igen.)
Men nu har vi vår och sommaren hoppas vi blir skön med den ljumma skugga vi längtar efter.

Drakens styrelse önskar er alla en skön sommar genom

Birgitta Borg

EFTERLYSNING!
För att våra program och vår kommunikation med våra medlemmar även i fortsättningen skall hålla hög klass behöver vi vara fler som har kunskap i och erfarenhet av:

1. Journalistyrket
2. Resebranschen
3. Hälso-och sjukvården (sjuksköterska, fysioterapeut, läkare)

Välkommen att arbeta och ha trevligt med oss!

Kontakt Birgitta Borg 070-731 31 98

BOKTIPS INFÖR SOMMAREN

av Björn Fjæstad



Factfulness: Tio knep som hjälper dig att förstå världen
Av Hans Rosling med Anna Rosling och Ola Rosling
Natur & Kultur 2018

Även för den som har både roats och lärt av Hans Rosling på tv och Youtube finns mycket nytt i denna bok. Diagrammen är visserligen inte rörliga, men desto fler. Lekfullheten har dämpats något, vilket snarast gör tankarna än tydligare. En bok för dem som är nyfikna på världen och dess utveckling. Huvudtesen är att det inte längre finns några u-länder – de flesta är i stället medelinkomstländer.

Innehållet är disponerat enligt tio ”dramatiska instinkter” som handlar om de typiska feltolkningar av information som vi människor vanligen gör.



Den kinesiska drömmen: Xi, makten och utmaningarna
Av Börje Ljunggren
Hjalmarson & Högberg 2017

Vill man förstå Kina och Kinas ledarskap – och vem vill inte det? – är denna bok oumbärlig. Börje Ljunggren har lämpligast möjliga bakgrund: Sveriges ambassadör i Kina i början av 2000-talet, före dess på samma post i Vietnam, han är före detta Asienchef och biträdande generaldirektör på Sida, chef för UD:s Asienenhet och har doktorerat på reformprocesser i Sydostasien.

Den utförliga texten – boken är på 600 sidor – är både nyktert saklig och påtagligt kritisk mot att repressionen i Kina tilltar och att civilsamhället i landet blir alltmer kringskuret.



Mina chefredaktörer: DN 1964–2014
Av Clas Barkman
Atlantis 2014

Dagens Nyheter är inte vilken tidning som helst. Den är rikslikaren bland Sveriges tryckta medier och därmed slutstation för många skickliga journalister, och den har den mest åtråvärda tribunen i landet: DN Debatt.

Clas Barkman började på *DN* redan 1971 och har bland annat varit utrikeskorrespondent och redaktionschef. Här har han intervjuat samtliga chefredaktörer som han samarbetat med – så många som elva, faktiskt! *Dagens Nyheter*, som för de flesta av dess läsare är en institution, nästan en bastion, blir i denna välskrivna bok förmänskligad, ofta mer genom hårt jobb och konflikter än genom arbetsglädje.



Alternativa fakta: Om kunskapen och dess fiender
Av Åsa Wikforss
Fri Tanke 2019
(pocketutgåva)

Kan någonting vara sant för mig, men inte för dig? Eller är sanning något objektivt? Åsa Wikforss, professor i teoretisk filosofi vid Stockholms universitet, diskuterar det omdiskuterade fenomenet fakta- och kunskapsresistens.

Vår kunskap om världen är i hög grad social. Det mesta som vi vet (eller tror att vi vet) har vi hört från andra människor. Det gör att vi kan skaffa kunskap på ett sätt som inga andra djur kan, men det gör oss också sårbara för påhittade nyheter, lögner och propaganda. Hur kan vi rusta vårt försvar mot det falska och ogrundade? Och hur gör vi för att rätta felen?

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen
Org.nr 802403-0564
Plusgiro 32 04 61-7 **Plusgiro Program 67 33 16 - 6** **Plusgiro Resor 67 20 86-6**

Styrelse

Birgitta Borg, ordförande		070-731 71 98	borgarnab@gmail.com
Birgitta Thulin, v. ordförande		070-999 94 03	gittanthulin@gmail.com
Nini Engstrand, v. ordförande		073-367 79 52	anine1946@gmail.com
Eva Söderbärj, sekreterare		073-983 85 82	esoderbarj@gmail.com
Thorvald Ehn, kassör	08-19 37 71	070-946 71 81	thorvald.ehn@telia.com
Anna Söderström, medl.sekr.	08-656 56 30	070-226 70 97	annasoderstrom6@telia.com
Inger Larsson, programansvarig		070-525 07 79	spfdrakenprogram@gmail.com
Elisabeth Ryde		070-826 68 10	elisabeth@ryde.se
Kerstin Levisohn		076-103 91 99	kerstin.levisohn@gmail.com

Kontakt och postmottagare
Birgitta Jonsson, 076-827 00 19
spfdraken@gmail.com
Norr Mälarstrand 26, 112 20 Stockholm

Valberedning
Birgitta Jonsson, sammankallande
spfdraken@gmail.com 076-827 00 19
Birgitta Borgström, 073-905 74 87
bsaborgstrom@yahoo.se
Anders Karlberg 070-212 05 20
kalma@telia.com
Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
kibbenb@gmail.com
Mayli Allert 08-19 84 17
mayli.allert@twotribes.se 073-157 31 18

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
Revisor, ersättare
Göran Hiller 070-319 08 65
goran.hiller@gmail.com

Hemsida
www.spfdraken.se
Birgitta Althén 070-263 47 06
balthn@gmail.com

Pensionärsrådet, SPR
Ordinarie
Birgitta Dangården, v. ordf. 070-292 51 73
Anders Lidbeck 070-537 08 84
Hélène Sturzenbecker 070-699 12 48
Ersättare
Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
Anna Söderström 08-656 56 30

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

SeniorDRAKEN
Ansvarig utgivare
Birgitta Borg 070-731 71 98
Redaktör
Birgitta Jonsson 076-827 00 19
Annonser
Lars Roxtorp 070-646 91 33
Karl Ivar Borg 073-954 06 96
Annonspriser:
Sista sidan fyrfärg: 4 000:-
Helsida fyrfärg: 3 500:-
Halvsida fyrfärg: 2 000:-
Kvartssida fyrfärg: 1 000:-
Tryck: Vällingby Tryckeri - en del av Färgtryckarn *info@vallingbytryckeri.se*
www.vallingbytryckeri.se; 08-445 40 30

Draken nr 3 2019 kommer ut i vecka 34 Manusstopp 29/7 Annonser 5/8

Soliga veckor i Mae Phim

Under vintern har åtskilliga Drakenmedlemmar tillbringat några härliga veckor i Mae Phim i Thailand. Denna lilla ort ligger på landets östra kust, högst upp i Thailandviken. Temperaturen i skuggan håller stadigt 30 grader och sjunker inte under 25 på nätterna. Kortärmat och kortbyxor eller tunn klänning är tillräckligt dygnet runt.

Inte bara vädret är soligt och hett, även maten är stark och smaklig. Mycket grönsaker, räkor och fisk blir det – för att inte tala om all den läckra frukten. Bäst smakar kanske mango och ananas, men det är också gott med vattenmelon, drakfrukt, lam yai, mangostan, brödfrukt, rambutan och rosenäpple. För att inte tala om durian, en läcker frukt som dock luktar så illa att det är förbjudet att ta med den in på hotell. Känd som stinkfrukt på svenska.

Resenärerna äter middagarna tillsammans, och ett antal utflykter, morgongymnastik och thailändsk massage ingår. Hotellet har en vacker trädgård som når ner till havet, där den breda sandstranden och de höga vågorna lockar till bad i det nästan 30-gradiga vattnet. En särskild finess är researrangörens gratis skytteltrafik genom byn varje halvtimme.

Finns det då inget att klaga på? Jo, givetvis har även den thailändska solen sina fläckar. Hotellets wifi kunde fungera bättre, och de flesta resenärerna tyckte nog att frukostarna kunde vara lite vassare. Och om det fanns fler än en boulebana skulle kanske Draken kunna ordna bouleresor hit.

Sammantaget är Mae Phim en alldeles förtjusande upplevelse. Du som är intresserad av att åka hit nästa vinter - kontakta Drakens reseansvarige, *Lars Roxtorp, 070-646 91 33.*

Text och foto: Björn Fjæstad



Kungsholmens egen Lars Roxtorp vakar över bouleturneringen. Kastar gör Marianne Lindell, medan Solveig Lewander och Birgit Pingel tittar på.

Sista kvällen är det avskedsmiddag i solnedgången i trädgården, intill stranden. Dags att säga ett känslosamt farväl till alla nyfunna vänner.



Tre dagar i Bryssel

I slutet av februari hade jag möjlighet att tillbringa tre dagar i Belgiens huvudstad Bryssel. Bryssel är också huvudstad i det förenade Europa.

Regionen Bryssel har drygt en miljon invånare, därtill kommer en fjärdedel fler som reser in för att arbeta vid någon av institutionerna. Staden har två officiella språk, franska och flamländska. Det betyder att all information måste finnas på båda språken, som t ex gatuskyltar och tidningen Metro. Det mest talade språket är franskan.



De vackra kvarteren runt Grand Place, ett otroligt pampigt torg med ståtliga byggnader med guldornament är ett Unescoarv. Som kontrast står EU-kvarteren som är mycket modernt utformade. En del har litet av rymdålder över sig. Här rör sig otroligt många människor med id-kort runt halsen och en liten dragresväska bakom sig. Många språk surrar i luften.

”Korvkioskerna” här säljer strutar med musslor, pommes frites och majonnäs. På de flesta restauranger serveras utsökta musselrätter. Belgisk choklad är välkänd och i vart och vartannat hörn finns chokladbutiker, som kan hjälpa oss att stilla sötsuget. Bryssel är en storstad, här finns alla typer av kvarter, även mindre attraktiva. Och jag borde inte haft stövlar med klackar för gator och trottoarer är belagda med kullersten.

Jag hade förmånen att få besöka parlamentet och några av våra valda parlamentariker. Säkerheten var stor, med passage genom ett securityområde och visning av pass innan vi fick komma in. Sedan fick vi lära oss mer om EU och hur organisationen fungerar.

Som medborgare i ett EU-land har man två parlament – det i hemlandet och det i Bryssel. I båda parlamenten fattas beslut som är avgörande för hur vi medborgare har och får det. Därför är EU-valet viktigt för oss. 26 maj går Europa till val av EU-parlamentariker. Det är vår chans att se till att vi har företrädare i Bryssel som hanterar frågor på ett sätt som stämmer med vad vi själva tycker om unionen, dess arbete och beslut. Det gäller att hitta de kandidater som man tror kan tala för Sverige och för en själv. När man går och röstar använder man sin möjlighet att påverka. Så fungerar demokratier.

Birgitta Thulin

Drakenträffen 21 januari Om branden i Västmanland 2014



Aud Sjökvist, medlem i Draken, som fick i uppdrag av regeringen att utreda den stora Västmanlandsbranden 2014 gav oss en spännande föreläsning om brandens förlopp och de problem som uppstod.

Det visade sig att branden utvecklades så snabbt bl a beroende på avsaknad av reella kartor över området samt kommunikations- och samarbetsmissar mellan närliggande brandförsvarsområden. Efter avslutat utredningsgsarbete fanns förhoppningen att man dragit lärdom av misstagen inför nya bränder.

Tyvärr visade det sig under 2018 års bränder att viss lärdom har dragits men att mycket återstår att göra.

Stort tack Aud för ett kunnigt framförande av en spännande och otäck företeelse i vårt land, som trots missar slutade relativt bra.

Birgitta Borg

****

Rättelse. I artikeln i Draken nr 1-2019 om SVPH, Sällskapet Vänner till Pauvres Honteux, angavs felaktigt att det rörde sig om ett äldreboende. Samtliga SVPHs anläggningar är seniorboenden och inget annat.

Medlemssidor

För alla typer av medlemsärenden vänd dig alltid till medlemssekreteraren
Anna Söderström, 08-656 56 30, 070-226 70 97,
annasoderstrom6@telia.com

Vi välkomnar våra nya medlemmar och hoppas att ni kommer att trivas hos oss! Ni kommer att inbjudas till möte med styrelse och funktionärer. Även du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte är välkommen. Meddela då Anna Söderström, att du vill bli kallad till nästa möte för nya medlemmar.

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 280 kr.

Vänmedlemskap
Du som är medlem i en annan SPF-förening kan vara vänmedlem hos oss, vilket kostar 80 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 ***Anna Söderström, se ovan*.**

Gruppförsäkringar

Information Anna Söderström, 08-656 56 30, 070-226 70 97, annasoderstrom6@telia.com
Delvis andra villkor gäller för försäkringarna fr o m 2019 04 01.
Villkoren ändras inte för dem som tagit sin försäkring före 2019 04 01.

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. Den som vill behålla försäkringen därefter betalar premien med det inbetalningskort som kommer från Skandia.
Nya medlemmar under 60 eller över 70 år erbjuds att teckna en olycksfallsförsäkring. Även denna är kostnadsfri för nya medlemmar de första tre månaderna. Olycksfallsförsäkringen kan även tecknas senare under medlemskapet.
Är du ansluten till Kivra (digital brevlåda) kommer all information från Skandia att skickas dit.
Alla medlemmar är också kostnadsfritt anslutna till en kollektiv olycksfallsförsäkring vid föreningsaktiviteter. Om du skadar dig under (eller på väg till eller från) någon av våra aktiviteter kan du få ersättning - begär blankett från *Skandia 0771-16 60 60.*
Obs! Dessa försäkringar upphör att gälla om du går ur SPF Seniorerna! Obs!

!!! Viktigt om hemförsäkring när annan har nyckel till ditt hem !!!

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.
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 bostad.

Kontakt och nätet

Draken, *Birgitta Jonsson, 076-827 00 14*
E-postadress *spfdraken@gmail.com*
Draken har också en e-postlista för att skicka information och inbjudningar till medlemmarna. Välkommen att anmäla dig till listan på *spfdraken@gmail.com*.

Draken har en facebooksida, *SPF Seniorerna Draken Kungsholmen,* där vi lägger ut allmän information. För föreningsinformation hänvisar vi till vår webbplats.

Drakens webbplats *www.spfdraken.se*
Välkommen till vår webbplats med information och reportage från oss samt från distrikt och förbund.
Vi tar gärna emot synpunkter, nya idéer och reportage från våra aktiviteter från våra medlemmar. Skriv några rader, bifoga ev foton och maila till ***Birgitta Althén****, balthn@gmail.com.*

Facebooksida *Internet på äldreboende,* en sida där vi arbetar för att alla äldreboenden i Sverige ska ha internet för de boende. Som det är nu har drygt 50 % internet. I Stockholm har alla kommunala boenden internet.

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
spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet.
E-post *info@spfstockholm.se*
Stockholmsdistriktet **s f**acebookadress
-*SPF Seniorerna Stockholmsdistr.*

SPF Seniorerna Förbundskansliet
08- 692 32 50 må – fre 9.00 - 16.00
Box 225 74, 104 22 Stockholm,
Besöksadress Hantverkargatan 25 B, 6 tr
www.sfpseniorerna.se; info@spfseniorerna.se

Förbundets facebookkonto - *SPF Seniorerna.*
Förbundets twitterkonto - *@SPFSeniorerna.*

Tidningen **Senioren** har en trevlig hemsida, *www.senioren.se* med nyheter, debatt, spel extramaterial och möjlighet att delta.
Seniorens facebookkonto - *Tidningen Senioren* och **twitterkonto** - *@Seniorentwit*

****

Medlemsförmåner och rabatter

Förbundets förmåner finns i **Senioren** och på *www.spfseniorerna.se*
Som medlem i stockholmsförening inom SPF Seniorerna har du rabatt eller annan förmån hos nedanstående företag. Läs mera på *www.spfseniorerna.se/distrikt/stockholmsdistriktet/formaner/*

- **Metropol Auktioner**, *08-673 48 80*
- **Länsförsäkringar**, *08-562 834 00*
- **Ortopedservice**, *08-21 23 23*
- **Viking Line** *08- 452 40 00*
- **Stockholm Medical Office**, *08-545 816 70*
- **ReseSkaparna,** *08 – 94 40 40*
- **Birka Cruises,** *08-702 72 00, www.birka.se*
- **Lotus Travel**, *08-545 188 40*
- **CK:s Resor**, *christer@ckresor.se*



- **BokaNerja,** *08-559 26 178*
- **Sankt Eriks Begravningsbyrå,** *076-858 05 81*
- **Strömma Turism & Sjöfart AB,** *08-1200 4000*
- **Studieförbundet Vuxenskolan,** *08-679 03 00*

Smart Senior
hundratals rabatter och förmåner. Ingår kostnadsfritt i ditt SPF-medlemskap!
Registrera dig på ***www.smartsenior.se***.
Kod **SPFSTHLM.**
Du kan också ringa ***08-410 426 10***

Drakens årsmöte 2019

28/2 hade Draken årsmöte i Kungsholmens församlingshus på Parmmätargatan. Då vår ordförande Birgitta Borg var förhindrad att delta basade vice ordförande Nini Engstrand över mötet.

Lars Riddervik var, liksom förra året, mötesordförande. Mötet gick lika raskt och proffsigt som då, styrelsen beviljades ansvarsfrihet och valberedningens förslag gick igenom.

Birgitta Borg omvaldes som ordförande. ***Elisabeth Ryde*** valdes till ny ledamot i styrelsen efter Birgitta Jonsson som avgick nu.



Elisabeth är pensionär sedan ett drygt år. Hon är socionom i botten, och har under många år arbetat i Stockholms stad med främst kvalitets- och utvecklingsfrågor inom vuxenutbildning.

”Mitt nya pensionärsliv innebär att jag nu kan ägna barnbarnen och deras familjer tid vilket förstås är jätteroligt. Jag tycker också om att fixa lite lagom i vårt sommarhus, spela golf och träna emellanåt mm.
Jag är också engagerad lokalt inom Röda Korset.

Mitt uppdrag inom SPF Seniorerna ser jag mycket fram emot. Äldrefrågor som rör valfrihet, vård och boende ser jag som viktiga frågor framöver” säger Elisabeth.



Birgitta Jonsson avtackades av Nini Engstrand med blommor och present och utsågs till hedersledamot.

Birgitta tackade för presenten och också för alla roliga år med gott kamratskap i Drakens styrelse.

Efter årsmötet åt vi semlor och den nya styrelsen konstituerade sig. Ett nytt arbetsår har börjat!

Birgitta Jonsson

Hälsogruppen

Hälsogruppen inbjuder till föreläsning om
MUNHÄLSA för äldre onsdag 5/6, 13-14
Föreläsare: **T**andläkaren ***Charlotta Elleby*** och tandhygienist ***Fridha Okoth Carlén***.
God munhälsa och att kunna äta ordentligt är mycket viktigt på äldre dar, det påverkar hela hälsotillståndet. Vi får också information om det nya tandvårdsstödet. Det är jätteviktigt för oss att känna till de ekonomiska fördelar vi kan få för att erhålla en god munhälsa.
Plats: Aulan på Stockholms Sjukhem, Mariebergsgatan 22.
Till veckorna 38 och 39 i höst planerar vi för två tillfällen på Baltzar att lära sig *Första hjälpen*, och hur en hjärtstartare fungerar.
Mera information i Draken 3.

Birgitta Borg	*070-731 71 98*
Monica Magnusson	*070-682 83 83*
Hélène Sturzenbecker	*070-699 12 48*
Cristina Santos	*076-863 15 59*

Pubträffar tisdagar 15.00



7/5 och **4/6** träffas vi på Hirschenkeller, S:t Eriksgatan 22, och svänger en bägare eller ett glas vin. Dom som så önskar kan ta en öl också 2/7 och 6/8, sedan börjar den ordinarie öl- och vinhävningen 3/9 och fortsätter i höst.
Välkommen! ***Karl-Ivar Borg, 073-954 06 96***

Gemensamma luncher



Vi i Draken brukar äta lunch tillsammans en gång i månaden.
Datum för vårens resterande lunch är *måndag 15/4*.
Höstens första lunch blir ***12/9 13.30.***
Vi informerar någon vecka före om restaurang och exakt tid på webbplatsen, *spfdraken.se*.
De som anmält sig till Drakens e-postlista *spfdraken@gmail.com* får ett mail. Det går också att ringa oss och fråga *Välkomna!*

Gerd Elmfeldt	***070-558 01 20***
Agnetha Sjöholm	***073-961 53 60***

April – maj och september 2019

Drakenträffar

Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till våra Drakenträffar. Vi bjuder på kaffe och bröd och umgås ett par timmar i trevligt sällskap.
Entré 40 kr. *Entrébiljetten gäller även som lott till vårt kaffelotteri. Ingen föranmälan.*

Torsdag 25 april 14.00

Den legendariske stockholmsguiden ***Rune Lemon*** från Stolta Stad berättar på temat **”Kända platser och byggnader i Stockholm”**. Vi dyker ned i staden där något har blivit uppmärksammat, något speciellt har hänt, något är speciellt vackert, fult, ifrågasatt eller kritiserat. Där en byggnad, ett monument eller en historisk person har gjort platsen värd att nämna.
Plats: Kungsholms kyrkas f d fattighus, Hantverkargatan 6, ingång från kyrkogården.

Tisdag 14 maj 12.00
Vår- & jubileumslunch på Stockholms Internationella Restaurangskola, Alströmergatan 39, där vi firar vår förening SPF Draken 35 år

Meny: Välkomstbubbel.
Förrätt: ”Svenska tapas” - västerbottenpaj, ugnsbakad potatis med crème fraiche & rom, lerpottasill och råbiff.
Varmrätt: Långbakad fläskkarré, potatispuré, äppelcidersås & inlagda rotfrukter
Dessert: Nyponsoppa med mandelbiskvier & vaniljglass. Kaffe
Bubbel och 2 glas vin/öl/alkoholfritt ingår.
Är du vegetarian eller allergisk mot något födoämne meddela detta vid anmälan.
Subventionerat pris: 200 kr
Maxantal: 65 personer
Anmälan senast 29/4 genom inbetalning av 200 kr till vårt plusgirokonto 67 33 16-6.
Glöm inte att ange ”vårlunch”, ev. allergi, eller ev. önskemål och ditt namn på inbetalningen.
OBS Anmälan kan endast göras på detta sätt. Vid förhinder återbetalas pengarna endast till den som lämnat återbud före den 6/5 till Inger Larsson, 070-525 07 79 eller *spfdrakenprogram@gmail.com*
Varmt välkomna!

Öppet Hus för våra medlemmar 9 april och 19 september



Tid: **17.30 – ca 20.00.** ***Ingen föranmälan***. För 80 kr får du två glas vin eller alkoholfritt med tilltugg och ett par timmars samvaro i trevligt sällskap. Vinlotteriet finns med som vanligt. **Platsen är Inedalsgatan 24.**
Färdsätt: Buss 65. Avstigningshållplats Kronobergsgatan. Välkomna!

Om betalning på Öppet Hus

Eftersom de flesta banker numera är kontantlösa är det svårt för oss att bli av med mynt. Därför är vi tacksamma om ni i möjligaste mån betalar med sedlar och gärna med jämna pengar. Vi hoppas på er förståelse för detta! ***Programgruppen***

Torsdag 26 september 14.00

Matilda Broman, chef för internationell samverkan på Säkerhetspolisen berättar och svarar på frågor om verksamheten, hur Säkerhetspolisen ser på hot och sårbarheter i samhället.
- Vad säger Säpo om terrorhotet?
- Hur jagar man spioner?
- Varför pratar alla om cybersäkerhet?

är frågor som kommer att beröras.
Matilda var tidigare analyschef för verksamheten som handlar om kontraterrorism, kontraspionage, säkerhetsskydd, personskydd, författningsskydd och ickespridningsfrågor. Hon har även arbetat vid utrikesdepartementet, arbetat i Mocambique och forskat samt undervisat i en rad statsvetenskapliga ämnen som angränsar till det uppdrag Säkerhetspolisen har. Matilda tar med Säkerhetspolisens årsbok 2018, där de som är intresserade själva kan läsa mer.
Plats: Kungsholms kyrkas f d fattighus, Hantverkargatan 6, ingång från kyrkogården.

Från programkommittén till våra medlemmar

Vi i programgruppen är glada för att våra program är så uppskattade och att anslutningen är stor. Men Draken har närmare 1300 medlemmar och maxantalet på de flesta aktiviteter är ca 20-30 personer. Vi försöker så långt möjligt dubblera särskilt populära program, men tyvärr kommer ändå inte alla som vill att kunna delta.
Anmäl er därför så snart ni fått Draken till de aktiviteter ni är intresserade av och vänta inte till sista anmälningsdag. Om ni sedan får förhinder meddelar ni oss det snarast via e-post eller till telefonsvararen så att någon som står på väntelistan kan få platsen. Gör vi så hoppas vi att cirkulationen på anmälningarna blir bättre och att flera får tillfälle att delta.
P g a mycket stort intresse kommer visningarna på Nationalmuseum i februari och Nya Karolinska i april att dubbleras i maj. De som stod på väntelista till den första visningen har då förtur. Se nedan om de aktuella besöken.

Besök och utflykter vår och sommar 2019

Hur du anmäler dig meddelas i slutet av informationen om varje aktivitet. Vi blir glada om vi får anmälningarna via e-post eftersom det underlättar vår administration väsentligt. Och anmäl bara på ett sätt! Du kommer alltid att få en bekräftelse på din anmälan med besked om du fått plats eller står på väntelista. Det är viktigt att lämna återbud om du får förhinder så att din plats kan gå till någon annan. Återbud kan lämnas via e-post eller till den som anges sist i aktiviteten.

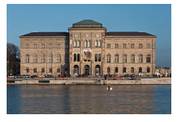
Nya Karolinska Solna
Guidad konstvisning 11 april 14.00
Samling 13.45 i huvudentrén vid det stora konstverket vid trappan.
Adress Eugeniavägen 3
Färdsätt: Buss nr 3 till Eugeniavägen
Pris: 90 kr. Betalas kontant på plats.
Om någon som fått bekräftelse på deltagande vill lämna återbud görs anmälan till *spfdrakenprogram@gmail.com* eller till telefonsvararen *08-650 12 04*
Besöket är sedan länge fulltecknat och nya anmälningar tas ej emot. **Dubblering 16 maj, se nedan**

Fina flickor, ost & vin
16 april 17.30

Adress Inedalsgatan 24
Efter ett långt yrkesliv började ***Marianne Ekholm Gunve*** som pensionär att skriva. Först blev det en hel del noveller, sedan trängde sig huvudfiguren Clary i debutromanen fram och skrivandet resulterade i en bok på 387 sidor, **Fina flickor,** som släpptes i november förra året och fått ett fint mottagande. Boken är en relationsroman som utspelar sig åren 1932-1939 och är första delen av en triologi. Idéer och inspiration har Marianne fått från barndomsstaden Sandviken och hennes mors liv där. Bruksmentaliteten, klass- och könsdilemmat finns med, men Marianne är inte en arbetarrörelsens skildrare, även om hennes Clary gifter sig med Bruno från bruket. Där finns drama, stora eftergifter, drömmar och hopplöshet som utspelar sig i det privata livet också. Det skildras kanske bäst så här, genom att man får läsa om människor som lever ”vanliga” ovanliga liv.
Marianne kommer att presentera sin roman, ge oss smakprov och berätta om processen från frö till färdig roman. Boken kommer också att finnas till försäljning.
Maxantal: 25 personer
Pris: 70 kr. I priset ingår också 2 glas vin eller alkoholfritt, ost- och charktallrik.
Färdsätt: Buss 65 med avstigningshållplats Kronobergsgatan
Aktiviteten är fulltecknad men ni kan på *spfdrakenprogram@gmail.com* eller telefonsvararen *08-650 12 04* få veta om det finns något återbud.
Ev. återbud lämnas via e-post eller på telefonsvararen (se ovan).

Nya Karolinska Solna16 maj 14.00
Guidad konstvisning

Samling 13.45 i huvudentrén vid det stora konstverket vid trappan
Adress Eugeniavägen 3
Färdsätt: Buss nr 3 till Eugeniavägen
Den konstnärliga gestaltningen på Nya Karolinska Solna är det hittills största enskilda konstprojektet för offentlig miljö i Sverige. Konsten tillför en mänsklig, en humanistisk och estetisk dimension till en annars rätt klinisk miljö. Varje konstnärligt uppdrag har utlysts offentligt. En konstnärlig rådgivare valde ut intressanta förslag tillsammans med projektledare och personer från vården, bygget och arkitekterna. Visningen tar ca 1 tim och sker i lugn takt både inomhus och en kortare tid utomhus. Ytterkläderna kommer vi att ha på hela tiden.
Tillgänglighet: Rollator går bra att använda och hissar finns.
Pris: 90 kr. Betalas kontant på plats.
Maxantal: Ett mycket begränsat antal platser finns **(8 st)** så tidig bokning rekommenderas
Anmälan och ev. återbud till *spfdrakenprogram@gmail.com* eller till telefonsvararen *08-650 12 04*

Nationalmuseum – Den nyrenoverade byggnaden. Guidad visning.
21 maj 14.00
Samling 13.30 i museets entréhall
Adress Södra Blasieholmshamnen 2
Nationalmuseum är Sveriges ledande konst- och designmuseum, invigt 1866.

Sedan 1935 är Nationalmuseum ett statligt byggnadsminne och byggnaden ägs och förvaltas av Statens Fastighetsverk.
I februari 2013 stängdes museet för att genomgå en omfattande renovering och upprustning och efter fem år, 13 oktober 2018, återinvigdes det under festliga former i närvaro av kungaparet och tusentals besökare. Vi får nu tillfälle att se det Nya Nationalmuseum under en ca 1 timme lång guidad visning i den nu fullt moderna och miljöklassade byggnaden anpassad till framtidens museiverksamhet med bibehållna kulturhistoriska värden.
Tillgänglighet: Det finns rullstolar och rollatorer att låna. Hissar med plats för rullstolar och permobil finns till varje plan.
Färdsätt: T-banans blå linje 10 och 11 till Kungsträdgården, uppgång Blasieholmen.
Buss 65 stannar alldeles utanför museet.
Busslinjer som stannar vid Kungsträdgården/ Karl XII:s torg är **2, 55, 65** och **76**.
Pris: 100 kr. Betalas kontant på plats
Maxantal: Ett mycket begränsat antal platser finns **(9 st)** så tidig bokning rekommenderas
Anmälan och ev. återbud till *spfdrakenprogram@gmail.com* eller till telefonsvararen *08-650 12 04.*

Konsten i Stadshusträdgården
Guidad visning
10 juni 14.00 – 15.15

Samling 13.45 vid Stadshusets huvudingång portalen vid Hantverkargatan 1
Vi får en guidad visning av Stadshusträdgårdens skulpturer och fasadernas utsmyckningar. När arkitekten Ragnar Östberg skapade sitt magnum opus samarbetade han med tidens ledande konstnärer och hantverkare, såväl i interiörerna som i den omgivande parken. Arbetsplatsen har kallats Sveriges sista stora byggnadshytta. Vi ser och begrundar såväl naturalistisk som mer fantasibetonad skulptural utsmyckning av bl a bröderna Gustav och Aron Sandberg, Carl Eldh, Christian Eriksson och Tore Strindberg. Vi får höra om motiv och konstnärer och vilken betydelse de haft för arkitekten Östberg.
Om vädret tillåter kan de som önskar efter visningen avsluta med en kopp kaffe, en glass eller varför inte ett glas vin på Café Eldkvarn, beläget på kajen alldeles intill Stadshuset.

Färdsätt: Buss nr 3 eller 53 till Stadshuset
Pris: 110 kr. Betalas kontant på plats
Maxantal: 25 personer
Anmälan senast 31 maj till *spfdrakenprogram@gmail.com* eller till telefonsvararen *08-650 12 04.*
Ev. återbud lämnas via e-post eller på telefonsvararen (se ovan).
.

Olle Olsson Hagalund-museet Solna
Guidad visning
27 augusti 11.00-12.00
Samling 10.45, Spetsgatan 2, Hagalund,



Upptäck konstnären och samhällsskildraren Olle Olsson Hagalund, vars måleri och livsgärning är en berättelse om den svenska modernismens historia. Olle Olsson, folkkär genom sitt naivistiska och färgstarka måleri, föddes 1904 och bodde hela livet till sin död 1972 i det lilla turkosa hus, som hans morfar, snickarmästare Carl Brolin, byggt 1891. Museet och dess kvarter bär på en unik historia. Hagalund växte fram under 1890-talets mitt och präglades av hantverkare och småföretagare och det uppstod från början en hantverkstradition, som är en del av Olle Olsson Hagalunds historia. Idag vävs i museet med tillhörande verkstäder berättelser om konstnärskapet samman med stadsdelens utveckling där hantverkstraditioner, återbruk och eget skapande möts. I museets gårdshus finns keramikverkstad och ”lilla verkstan”, museets egen ateljé och verkstad för skapande aktiviteter. I intilliggande ”Villa Odin” finns läderverkstad, screentrycksateljé och snickeri samt en gör-det-själv-cykelverkstad. Här finns ett stort antal av konstnärens egna illustrationer och målningar, samt fotografier från det gamla Hagalund.
Färdsätt: T-bana blå linje nr 11 till Solna Centrum och därefter buss 513 till hållplats Sunnangården. Eller buss 515 från Odenplan till hållplats Kolonnvägen.
Pris: 140 kr (inkl entré). Betalas kontant på plats. Eftersom rummen i museet är små är **maxantalet** 18 personer.
Anmälan senast 16 augusti till *spfdrakenprogram@gmail.com* eller till telefonsvararen 08-650 12 04.
Ev. återbud lämnas via e-post eller på telefonsvararen (se ovan)

Nya Slussen
9 september 13.00-14.30
Samling 12.45
Adress: Stadsgården 8
(T-Slussen – gatuplan under Gondolen)



Varje århundrade sedan 1600-talet har platsen för Slussen byggts om för att anpassas till tidens krav och dra nytta av nya tekniska landvinningar, precis som görs nu. Stockholms stad bygger nu den femte Slussen på samma plats! Slussenprojektet presenteras av *Anna-Karin Hughes Cambry* i projektkontorets lokal och utställningens fyra huvuddelar är tänkta att spegla arbetet med den nya Slussen. Lokalen är tillgänglighetsanpassad. Dock varnas det för ojämna asfaltkanter utanför.
Pris: 20 kr. Betalas kontant på plats.
Maxantal: 40 personer
Anmälan senast 2 september till *spfdrakenprogram@gmail.com* eller till telefonsvararen 08-650 12 04.
Ev. återbud lämnas via e-post eller på telefonsvararen (se ovan)

Från vårt teaterombud

Välkomna att kontakta mig om ni vill ha hjälp med rabatterade biljetter på bra platser till **Stadsteatern** och **Dramaten** Anmäl via mail om ni vill vara med på min sändlista för löpande information.
Solveig Larsson 08-549 010 96 vard 9-10
villematilda@gmail.com

Drakens programgrupp

Inger Larsson, ansvarig	070-525 07 79
Gunilla Andersson	070-483 28 12
Birgitta Borgström	073-905 74 87
Ulla Fernberg	070-467 81 02
Solveig Hornbeck	070-242 47 22
Ingela Sjöblom	070-757 68 51



Vill du bli volontär på Stockholms Sjukhem?
Som volontär får du tillsammans med personal och boende vara med och utveckla de aktiviteter vi erbjuder i vård- och omsorgsboendet på Kungsholmen.
Volontären ersätter inte personal. Som volontär träffar du antingen samma person varje gång eller en hel grupp med boende för att till exempel spela spel eller läsa till-sammans.
Du kan också vara med vid sång- och musikstunder, trädgårdsaktiviteter, promenader eller annan utevistelse.
Som volontär hos oss ser vi gärna att du är musikintresserad, intresserad av historia och/eller tycker om att läsa högt för andra.
Kontakta aktivitetsansvariga
073-917 74 48 **076-050 01 85**



Välkommen till primärvårdsrehab på Stockholms Sjukhem. Här finns arbetsterapeuter, fysioterapeuter och dietist. Vi erbjuder t ex bassängträning och mediyoga. Du kan boka tid direkt och behöver inte remiss.

REMISS BEHÖVS INTE. FRIKORT GÄLLER.

Telefon: 08-617 93 82
Webb: stockholmssjukhem.se
Besök: Mariebergsgatan 22

Stockholms Sjukhem

Fritidsaktiviteter

Välkomna till våra fritidsaktiviteter. Skandias mötesförsäkring gäller.
Samordnare av fritidsaktiviteterna är ***Kerstin Levisohn, 076-103 91 99, kerstin.levisohn@gmail.com***

Akvarellmålning – en onsdag/månad 10.30

Har du funderat på att måla akvarell så passa på! Vi är en liten grupp som målar en gång/mån på Mitisgatan 4. Alla är välkomna, inga krav på att ha målat tidigare! Det är inte en kurs utan vi sitter tillsammans en stund och målar. Det är gratis, men ta med akvarellpapper, akvarellfärger, penslar och vattenbytta. Sista träffen 5/6. Vi startar höstens måleri i sept. Välkommen!
Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99
annmarie.hultqvist@hotmail.com.


Bordtennis – torsdagar 9.30 - 11.30
Har ni spelat PINGIS förut är ni välkomna till paviljongen vid lekparken i Kronobergsparken. **Kontakta alltid först** *Sten Luther Eriksson, 08-654 63 07, pontonjar@ownit.nu.*

Boule – onsdagar i april 14.00 - 16.00

på Prins Bertils boulehall på Djurgården.
Sommarboule se nästa sida
Inomhussäsongen på Prins Bertils boule hall startar 4/9 med sista speldatum 11/12. Välkommen till en mycket trevlig bouleklubb!
Börje Järvall, 076-279 95 82
Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30
i Kungsholmens Bowlinghall

Sista dag 23/4. *Nu i april finns det ännu en anledning att pröva på SPFs bowling.* Kungsholmens bowlinghalls eget ”proffs” ***Kenta*** kommer att hjälpa både våra mer erfarna spelare och nybörjare med tekniken. Så kom till bowlinghallen, S:t Göransgatan 64. Samling senast klockan 12:45 för lottning och utprovning av skor och klot, som vi lånar gratis av bowlinghallen. Kostnad 40: - per serie.
Kerstin Levisohn, 076-103 91 99.
kerstin.levisohn@gmail.com

Bridge – torsdagar 13.30

på Fyrverkarbacken 21
Lil Danielsson, 08-656 32 85
lil.danielsson@wivallius.se

Essingebridge – tisdagar 10.00

Essingestråket 5 i Stora Essinge IPs lokal. Buss 1 till hpl Torget el buss 56 till hpl Stenkullavägen. Tider och information *Kerstin Jernow, 070-252 53 56.*

Gubblunk – fredagar 10.00
Vi vandrar till platser inom och utom vår stadsgräns. Ta med SL-kortet. Vi slutar oftast med fika. Samling vid Fridhemsplans T-bana Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan. Välkommen att gå med när du har tid. Ingen föranmälan. Kontakter *Lars Roxtorp 070-646 91 33* och *Berndt Lundberg 070-875 08 81*

Vi går alla fredagar

Tjejlunk – fredagar 10.00
Vi är en grupp tjejer som varje fredag går en gemensam promenad. Samling innanför dörrarna på T-banestation Fridhemsplan, uppgång Drottningholmsvägen. Vi går ca 1 timme i lugn takt, i ur och skur! Men är vädret alltför dåligt hittar vi på något kulturellt, t ex museibesök. Promenadens längd varierar, längre ibland och kortare ibland, men den avslutas alltid med besök på något café. Motionen är viktig men det sociala mötet är minst lika viktigt! Ta med SL-kort eftersom vi oftast åker kommunalt någon/några stationer. Vid frågor kontakta
Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99,
Anita Harberg, 076-829 46 13 och
Birgitta Rosenlöf, 076-147 41 30


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, 072-246 32 15.
Vi går alla onsdagar

Zumba Dans – fredagar 11.00 - 12.00

Zumban håller till på Alviks Medborgar hus, vid Alviks t-banestation. För information om pris och antal träningstillfällen, kontakta *Maj Hammarberg, 070-872 98 57,*
maj.h-berg@hotmail.com

Sommarboule 3/5 – 30/8

I och med april månads utgång startar boulen utomhus på Wivalliusplanen nedanför

Ryska Ambassaden. Där spelar vi måndagar och onsdagar kl 10.00 -ca 13.00 med en paus, för medhavd lunch.

På fredagar kl 14.30 spelar vi nedanför Moa Martinsons torg på Hornsbergs strand. Har du inte spelat boule tidigare så passa på och pröva om det är något för dig! Välkommen till en mycket trevlig bouleklubb!
Börje Järvall, 076-279 95 82
Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

****

Fridhemsgatan, en liten titt i backspegeln.



Många minns väl Per Myrbergs succé ”34:an`” som gick in i himlen i slutet av 50-talet. Min Fridhemsgatan 24 gick samma väg 1961. Jag tänkte det kunde vara intressant med en liten nostalgitripp runt Fridhemsplan och i synnerhet Fridhemsgatan. Det har snart gått 80 år sedan jag såg dagens ljus i den huskroppen som byggdes 1894. Till skillnad från 34:an slog morsan inte vicevärlden gul och blå, men det hände en del i alla fall.

Det man pratade om i kåken var att sångaren S-O Sandberg, dåtidens schlageridol, bott i huset på 20-talet, innan han blev berömd, det är ungefär som man i dag skulle bo granne med Måns Zelmerlöw, det var stort!

I de flesta hus fanns en portvakt, hans bostad låg på n.b. alldeles vid porten, varje kväll låstes porten kl 9.00, och därefter hängde i alla fall min portvakt i fönstret och hade stenkoll på Fridhemsgatan. Det fanns ju ingen TV så man fick ta vara på den under-hållning som gavs. Det hände att han mitt i natten kunde väcka min far och säga, ”vi måste rädda en något överförfriskad person som ligger och sover på gatan. Vi måste rädda honom från polisen.”

Sagt och gjort, den civila delen av samhället ryckte ut, räddade den något överförfriskade mannen och tog in honom i vårt kök. Vad jag kommer ihåg var det några gånger som det låg en obekant människa på köksgolvet när jag vaknade, gästen var naturligtvis tacksam och portisen och pappa hade gjort en god gärning, En annan episod som jag kommer ihåg. I huset bodde en gammal dam, fru Ahlsson, hon var speciellt känd för sina pepparkakor, men hon ville inte dela med sig av receptet. Nu bar det sig inte bättre än att damen fick ont i öronen, vid denna tidpunkt ammade min mor. Fru Ahlsson frågade då min mor om hon kunde komma över och spruta lite mjölk i örat på henne. Sagt och gjort, dåtidens medicinkur hjälpte tydligen, damen blev frisk, men pepparkaksreceptet tog hon med sig i graven.
När man ger sig tid att bli lite nostalgisk kommer mer minnen upp, bl.a. att vi spelade boll mitt på Fridhemsgatan, men det kan vi ta någonannan gång.

Apropå Fridhemsgatan 24 är det idag en nerfart t till en parkering.

Karl-Ivar Borg

SPF Draken och CK:s Resor erbjuder nu två spännande resor

SENIORERNA – och som alltid med kunniga reseledare och guider.
Beställ genom SPF Draken och få 1000 resp 2000 kronor i rabatt!

CK:s Resor
Christer Kullberg

CK:s Resor är Sveriges största researrangör av resor med reseledare till bl a Färöarna ochSvalbard.
Följ med till någon av dessa annorlunda öar där du upplever något utöver det vanliga!

Färöarna *12-16/6 2019*

5-dagar - En - nästan - All inclusive resa

Pris endast 17.985:- /person i dubbelrum (med er rabatt) Enkelrumstillägg 1.900:-

Res med Christer och få 1.000:- i RABATT!



För de allra flesta svenskar är ögruppen helt okänd. Men det stora intresset för just Island har nu även smittat av sig på Färöarna.

Till skillnad från Island har Färöarna inga vulkaner, gejsrar eller varma källor att skryta med. Endast en ljummen liten bäck som det inte går att bada i. Men naturen är minst lika fantastisk som den isländska, om inte vackrare.
Medan Island har många stäppliknande områden, så är Färöarna mer dramatiskt, med höga klippor, branta sluttningar och brusande hav.

Det första som slår en när man landar på Färöarna är avsaknaden av träd och buskar. På Färöarna växer det nämligen inga träd förutom de planterade. Dessa ser ofta lite lustiga ut, med kringelikrokiga grenar, eftersom vinden är så hård och har format dem på detta sätt.

Många av träden har tyvärr också fallit offer för de häftiga stormar som har hemsökt Färöarna senaste åren. Stormar med vindar över 30 meter per sekund är ingen ovanlighet vintertid.
Därför är kanske inte vintern bästa årstiden att se Färöarna. Sommaren är ofta fin, men kall. Med en medeltemperatur på elva grader i juli, är det jacka på som gäller.



I priset ingår:

- Flygresa och flygskatter t/r Arlanda via Kastrup – Färöarna
- Busstransfer t/r flygplatsen – Törshavn
- Alla utfärder enligt programmet
- Övernattning i dubbelrum med dusch/wc på 4-* hotell Hafnia, mitt i centrum, se mer på www.hafnia.fo
- Frukostbuffé
- Fyra middagar samt lunch dag 2, 3 och 4 (dag 3 i form av matpaket)
- Svensk reseledare samt skandinaviskt talande lokalguide.

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

Svalbard-Spetsbergen *7-11/6-2019*

5-dagar ”de Luxe”! – En - nästan - All inclusive resa

Res med Christer och få 2.000:- i RABATT!

Pris endast 21.985:- /person i dubbelrum (med er rabatt) Enkelrumstillägg 3.900:-





Upplev några oförglömliga dagar på Europas nordligaste utpost där solen nästan aldrig går ner och där de många fjordarna är isfria under den korta och hektiska sommaren. Njut redan här hemma av tanken att du åker

Ingenstans i världen finns det ett permanent mänskligt boende liknande det som finns i Norra Ishavet, på Svalbard, vilket är ett landområde som är lite mer än hälften så stort som Island varav närmare två tredjedelar är täckt av snö och is. Medeldagstemperaturen i juni-juli är ca + 10 och invånarantalet här är ca 3000 varav ca 2300 är ryssar och ca 700 norrmän. Under sommarhalvåret står solen högt hela dygnet och på Svalbard finns den största kolonin isbjörnar i världen, en isbjörn (uppstoppad) välkomnar besökarna redan ute på flygplatsen, den blev skjuten utanför byns dagis av länsmannen!

Observera att resan kräver full rörlighet samt ”normal” kondition med tanke på vandringarna.

I priset ingår:

- Flyg med SAS och flygskatter t/r Arlanda - Longyearbyen
- Transfer t/r flygplatsen – hotellet
- Fyra nätter på Radisson Blu Polar Hotel alt Hotel Funken
- Frukostbuffé
- Påkostade 3-rätters middagar med kaffe/te varje kväll
- Lunch på Barentsburg-utfärden
- Vår reseledares medverkan
- Alla utfärder enligt programmet, leddda av lokalguide
- Alla entréer

Anmälan till Lars Roxtorp, 070-646 91 33 eller larsroxtorp@gmail.com.

Resekalendarium

Vill du boka resa eller beställa programblad? Betalning framgår av respektive programblad
Kontakta ***Lars Roxtorp, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com***
Beställ programblad för intressanta resor. Vi skickar per mail eller Postnord.
Information om resorna finns också på vår hemsida ***www.spfdraken.se***

4 – 5 juni 2019
Lill-Babs´ Järvsö



En 2-dagarsresa med buss till minnet av en av vårt livs mest folkkära artister.
Vi får kunnig guidning av Anneli Wiklund som framför ett antal Lill-Babs-melodier. Vi besöker hennes butik och njuter av försommaren i denna fantastiska bygd.
Övernattning på vackert belägna Järvsöbaden.
Pris inkl resa, del i dubbelrum med frukost, 2 luncher och 1 middag 3 950:-

7 – 11 juni 2019
Svalbard och Spetsbergen
Så nära nordpolen har de flesta inte varit.



Upplev några oförglömliga dagar på Europas nordligaste utpost i Norra Ishavet.
Flyg från Arlanda med SAS och övernattningar på högklassigt hotell, utflykter och goda måltider. Området är Världens isbjörnsrikaste.
Pris inkl flygresor, hotell, guide och reseledare, utfärder och entreavgifter med del i dubbelrum 21 985:- Enkelrum + 3 900:-.

12 juni 2019
Hangö och Fiskars i södra Finland



Vi åker med Viking Line till Helsingfors där vi möts av vår guide. Vi börjar i Fiskars som vi kanske känner bäst för sina saxar och andra verktyg av hög kvalitet. Men den gamla bruksorten har mycket annat av konstnärliga aktiviteter att visa. Hangö är den sydligaste hamnstaden i Finland och känd inte minst som seglarnas stad.
Vår guide och värdinna *Lena Immunen* bjuder på pianokonsert och andra överraskningar. Vi bor kungligt på klassiska Hotel Regatta med inträde till Finlands nyaste spa-anläggning.
Pris inkl båtresa t/r i dubbelhytt, dubbelrum på hotellet, måltider, bussresa med guide i Finland och entréer 4 790:- Enkelhytt/rum + 1 350:-

9– 12 september 2019
Haapsalu och Dagö i Estland



Vi åker med Tallinks fartyg från Stockholm till Tallinn.
Där möts vi av svensktalande guide som för oss till staden Haapsalu och de gamla svenskbygderna. Där bor vi på ett trevligt SPA-hotell och gör utflykter till Aibolands museum, Domkyrkan och Ilon Wiklands museum (som illustrerat de flesta Astrid Lindgrenböckerna). Och en dagsutflykt till den kända svenskön Dagö.
Detta är gamla svenskbygder som ligger närmare Stockholm än vad Göteborg gör och under 50 år visste vi nästan inte något om dem.
Mycket spännande resa med kunniga reseledare i samarbete med Tallink/Silja.
Pris inkl båt t/r med frukost och middagar boende på SPA Hotel Fra Mare i Haapsalu, guider, måltider och entréer 4 644:-/person, enkelhytt/rum + 680:-.

1 – 5 december 2019
Julmarknad i Krakow



Polens vackraste stad!
Krakow har flera sevärdheter på UNESCOs världsarvslista. Julmarknaden har sitt centrum på Europas största torg.
Vi gör en utflykt till den berömda saltgruvan där man brutit salt i ca 700 år. Där finns bl a skulpturer, saltsjöar och en underjordisk kyrka.
Pris inkl flygresa t/r, hotell 4 nätter, utflykter med guide, måltider och entréer 6 450:- enkelrum +900:-. Arr. ReseSkaparna

12– 16 juni Färöarna
spännande öar i Atlanten



Öarna ligger mellan Island och Norge men tillhör Danska Kungariket tillsammans med Grönland. Där bor ca 50 000 personer och de har egen flagga och ett eget språk ”färöiska”.
Läs mera i CK:s annons på föregående sida.

Baltzar träfflokal för seniorer på Kungsholmen

Bolinders plan 1, 1tr ned. Bussar 3, Stadshuset och 54, Bolinders plan
Öppet måndag- fredag 10-16 Kaffe och hembakat bröd varje dag
Värdar Åsa Bergkvist och Pernilla Karlstedt, 08-508 08 503
Vill du ha Baltzars nyhetsbrev med information om program och annat maila
asa.bergkvist@stockholm.se* eller *pernilla.karlstedt@stockholm.se

Service som utgår från Baltzar

- **Avlösarservice** för dig som vårdar en anhörig, *Lotta Rundqvist*, 076-825 40 07
- **Heminstruktör** för syn- och hörselhjälp *Viveka Klingstedt*, 08-508 08 407
Telefontid må-fre 8.00 - 9.30
- **Vaktmästareservice** *Mehrdad Setayesh*
076-825 40 56, månd. 08.00 – 10.00
Kostnadsfri hjälp i hemmet med sånt vi har svårt att fixa som brandvarnare, byte av glödlampor, hänga tavlor, byta gardiner, hämta saker på vinden o.d.



****

Veckoprogram

Måndagar udda veckor **10.00** Surfplattekafé, SeniorNet Kungsholmen. Icke medlem 50 kr.
13.00 Gympa med oss!
Tisdagar 10.00–13.00 SeniorNet
13.00 -15.00 Syjunta med Katarina Annersjö
13.00 Spel (bingo, brädspel, frågesport m.m.)
Onsdagar 13.00–14.00 Baltzars programråd ordnar underhållning: Musik, föredrag eller samhällsinformation.
14.00 – 15.00 Syn- och hörselhjälp1g/mån
Torsdagar 13.15 – 14.00 Promenadgrupp
Jämna veckor 13.00 Film
Fredagar 11.00 - 15.00 Afternoon tea med hembakta scones och kakor för 30:-
Kaffe och ostmacka 15:-
13.00 Gympa



Utflykt i minibuss för dig över 65 som annars har svårt att ta dig ut.
Tisdagar och torsdagar 10.00 - 13.00
Resan sker i grupp. Du hämtas i bostaden av personal med lång yrkeserfarenhet. Resan är gratis, du betalar endast för mat och ev. entréavgift. Utflyktsmålen bestäms gemensamt.
Hålltider: 10.00 Hämtning; 11.15 Lunch; 13.00 Åter bostaden
Anmäl dig till Baltzar 08-508 08 503

Kungsholmens trygghetsringning

Du som bor ensam kan få någon att ringa till innan Du börjar Din dag.
- Ring vår telefonsvarare, vi lyssnar av den Har Du av någon anledning glömt att ringa ringer vi upp Dig. Om Du inte svarar ringer vi en kontaktperson Du valt. Det kostar inget att vara med i Kungsholmens rygghetsringning. Vill Du ha mer information eller hjälpa till att lyssna av telefonsvararen? Ring
Ulla Pilsäter, 08-653 24 32 eller
Margaretha Alming, 08 - 653 51 31

****

Telefonnummer till vård och omsorg

Trygghetsjouren 08-508 40 700 vid akuta situationer dygnet runt, året runt. Jag har ringt Trygghetsjouren när min sängliggande mamma kräkts eller haft ont. Jag har ringt dem när grannen inte hämtat in tidningen i brevlådan. Vi har fått snabb hjälp och det har varit så skönt! Trygghetsjouren har också jourhandläggare som kan bevilja hemtjänst akut, här finns läkare och hemsjukvård att tillgå vid akuta situationer!



Äldre direkt 08-80 65 65
- för alla frågor om äldreomsorg

Måndag och onsdag	08.00-16.30
tisdag och torsdag	08.00-18.00
fredag	08.00-16.00.
Lördag–söndag	10.00-14.00

1177 Vårdguiden – för alla frågor om sjukdomar och sjukvård
Ring 1177 så får du tala med en sjuksköterska som kan ge råd eller ordna den hjälp du behöver vare sig det är på närakut, sjukhus eller en jourläkare som kommer hem till dig.

Nicke i SeniorDRAKEN

Fyra gånger om året ångrar jag att jag lovat skriva kåserier till Draken. Inte för att det är särskilt svårt utan för att det är krångligt att få till något kul som inte handlar om mig själv. Gärna något kul om stollen Trump eller om den svenska inrikespolitiken, men lik förbaskat handlar det alltid om mig själv och min omgivning.

Just nu funderar jag en hel del på det faktum att ungdomar ofta reser sig och erbjuder mig att sitta i bussar och på tunnelbanan.
Hur i hela fridens namn kan de se att jag är så gammal att jag behöver sitta? Visserligen är jag en bit över 80 men när jag ser mig i spegeln, så inte är det väl så illa?

Pappa var född 1897. När vi sågs första gången var han 40 år och så småningom betraktade jag honom som gammal. Det växte ut en liten hårkvast ur näsan på pappa. Sånt tar jag bort. Och inte växer det hår ur mina öron. En lokalredaktör i pappas ålder som hette Flyckt och därför kallades ”Flykten från landsbygden”, hade mer hår i öronen än de flesta har på huvudet.

- Så där kan man hålla på men ungdomarna, oftast med invandrarbakgrund, ser väl något jag inte ser och jag sätter mig gärna och tacksamt ned.
- En annan sak som förvånat mig är att främmande människor spontant säger snälla saker till mig och om mig. Under mitt yrkesliv raggades jag till nya jobb och de första reaktionerna var, fick jag höra, ”Det är en elak djävel”, ”han verkar så sur”, ”lär ska ha hårda nypor”.
- Ett par snällexempel. Jag köpte en ny telefon och kom att berätta om min tid i Stockholm. Säljaren hörde ju att jag kom norrifrån. Jag berättade att jag redan 2005 började i en folkhögskola och just nu går tredje året på Birka Folkhögskola på Karlbergsvägen. När vi skiljdes sa hon: -Nils, jag måste säga att jag beundrar dig!
Så har aldrig någon sagt förut.
- Jag äter dagligen en cancermedicin och originalet kostar 8 000 i månaden. För att få ersättning som ingår i högkostnadsskyddet får man ta det som finns. En tablett är stor som en ”ubåt” svårsvald och odelbar. Den här gången drabbades jag av en apotekare som ville följa reglerna till 100 procent. En medelålders kvinna med ursprung från någonstans vid Medelhavet, sa att hon kunde ta hand om kunden. Och det gjorde hon på bästa sätt.
När jag skulle gå, sa hon plötsligt:
- Du har så vackra blå ögon!
Jag blev både förvirrad, glad och förvånad.
Tänk att behöva vänta i 82 år på att få höra detta! ***Nicke Dahlberg***

SNK - SeniorNet Kungsholmen



Vi hjälper seniorerer att använda dator, surfplatta och smartphone. Vi har kurser, tematräffar, IT/PC-hjälp och rådgivning inför inköp. Både nybörjare och mera vana datoranvändare välkomnas. Se Baltzar, sid 20.
Medlemsavgift 250 kr för 12 månader.
Kontakt ***Birgitta Jonsson 076-827 00 19, frujonsson@gmail.com Välkommen! www.seniornetkungsholmen*** o.

Kungsholmens Kultur - och Hembygdsförening



är en ideell, opolitisk förening som vill bevara Kungsholmens natur, kulturarv och boendemiljö. Årsavgift 175 kr**.**
Ordförande *Mats Wickman,* 070-818 74 65,
mats.wickman@gmail.com.

Kungsholmens Sjukvårdsförening

Erbjuder medlemmar kostnadsfria hem- och mottagningsbesök av distriktssköterska.
Medlemsavgiften är 200 kr/år.
Tel *08-650 75 68.* Hemsida *www.ksvf.se*.
E-post: *mottagning.ksvf@telia.com*
Välkommen!

Gynna våra sponsorer
CK:s Resor Cevita Hotelreservation
Iventus Hörbart Karlsson & Uddare
ReseSkaparna Stockholms Sjukhem
Viking Line Handelsbanken ICA Maxi
Fridhemsplans vårdcentral



Cornwall och Midsomer 500 kr SPF-rabatt

Vår resa tar oss till Sydvästra England samt till kommisarie John Barnabys Midsomer. Tillsammans med vår englandskännare Jöran Nielsen får vi uppleva vardagsliv, det lokala köket samt exotiska Cornwall med Lands End, St Ives, Eden Project & Trebah gardens.

SPF pris NU*: 14 950 kr (ord pris: 15 450 kr) **7 dagar, 1/6**

Skottland med Skye och Tattoo 500 kr SPF-rabatt

Skottland är i högsta grad aktuell genom filmen om Maria Stuart. Följ med vår englandskännare Jöran Nielsen på en innehållsrik rundresa där vi åker båt på Loch Lomond, ser Skye med sin hänförande natur, ökända Loch Ness, vackra slott, whiskydestilleri & Edinburgh samt Military Tattoo, en av världens mest spektakulära föreställningar.

SPF pris NU*: 17 150 kr (ord pris: 17 650 kr) **8 dagar, 11/8**

Innehållsrika resor med reseledare i världsklass

Puccini operafestival i Toscana med operan Turandot

Följ med operasångerskan Linnéa Sallay till Italien. Puccini föddes i Lucca och denne tonsättare är också temat för resan. Linnéas introduktion till Puccinis liv och verk förhöjer er upplevelse av föreställningen. Vi reser i konstens och musikens tecken och möter våra lokala svenska guider som visar er sina städer - Florens, Siena och Pisa. Vi bor i Montecatini på spahotell.

SPF-pris: 14 950 kr (ord. pris 15 450 kr) **6 dgr, 15/8**

ReseSkaparna EVENT & RESOR

08-94 40 40
www.reseskaparna.se

I alla våra resor ingår: Hotell & flyg, svensktalande reseledare, utfärder samt måltider som ger kulinariska upplevelser.



MINIKRYSSNING
Kapellskär–Mariehamn
65:–
prisex per person
inkl buss

FEM GLADA TIMMAR TILL ÅLAND

Välj Rosella när du vill liva upp vardagen. Överbefälhavare Tobias står redo vid rodret, vi har dukat upp Kocklandslagets härliga buffé och Ellinor i taxfreen lovar upp till 25% lägre pris. Möt stjärnorna i måndagscaféet, spela superbingo, sväng runt till landets bästa dansband och sjung med i favoritsångerna under minikryssningen som har allt.

ROSELLA

Den roliga båten
till Åland.
5 timmar Kapellskär–Mariehamn t/r.

Boka på Vikingline.se/rosella
Anslutningsbuss finns från ett flertal orter.

Karlsson & Uddare
FASTIGHETSMÄKLARE

Goda råd och rakt på sak.

Jag grundade Karlsson & Uddare 1989. Under mina år som fastighetsmäklare har jag sålt hus och lägenheter över hela Stockholm, innanför såväl som utanför tullarna.

Som mäklare är jag analytisk, konkret och rak. Jag kan min sak. Genom mina samlade erfarenheter och kunskaper kan jag hjälpa människor att hitta rätt, att hitta hem.

Att hjälpa till och ge goda råd genom hela försäljningsprocessen är en självklarhet för mig. För mig är du som kund viktigast.

Välkommen att kontakta mig!

Mats Uddare
070 73 63 866
mats@karlssonuddare.se



Vill du veta värdet på din bostad?
Kontakta mig!

08 522 301 00 karlssonuddare.se

BIRKASTAN – VASASTAN	BROMMA – ANNEDAL	ESSINGEÖARNA – FREDHÄLL	HORNSBERGS STRAND	KUNGSHOLMEN	SALTSJÖBADEN
Rörstrandsgatan 3	Emils Gata 20	Primusgatan 77	Franzéngatan 58	Norr Mälarstrand 62	Gamla Skolvägen 36

Resor till sol och värme!

Flexibla långtidsresor till Gran Canaria, Teneriffa & Medelhavet

Resor för pensionärer som styr över sin egen tid och gillar fly till varmare breddgrader under höst och vintern. Vi har valt lägenhets-hotell där man lagar egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive i priset. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader.
Beställ gärna våra broschyrer på 08-54020220.



Våra populäraste höst- och vintertresor!

3 veckor, per person i sällskap om 2 med flyg, transfer lägenhet med uppvärmd pool

Gran Canaria fr: 11.700:-
- Playa del Ingles, Las Palmas, San Agustin, Puerto Rico, Mogan

Tenerife fr: 9.400:-
- Puerto de la Cruz, Puerto de la Cruz, Playa de las Americas

Mallorca fr: 8.200:-
- Palmanova, Puerto Pollensa, Alcudia

Kreta fr: 6.500:-
- Chania-kusten, Rethymnon

Cypern fr: 6.500:-
- Agia Napa, Fig Tree Bay, Larnaca, Paphos

Costa del Sol fr: 7.600:-
- Nerja, Marbella, Almuñecar, Marbella, Torremolinos

Turkiet fr: 7.600:-
Alanya

Även prisvänliga resor till:
Algarve - Albufeira
Sardinien - Alghero
Sicilien - Alghero
Kroatien - Split, Dubrovnik, Trogir
Malta - Sliema & S:t Julian's
Portugal - Lissabon, Algarve, Albufeira
Madiera - Funchal

Beställ på 08-540 20220 Ring!

Se våra erbjudanden i europas kulturstäder

Aten, Barcelona, Berlin, Budapest, Florens, Krakow, Lissabon, Madrid, Malaga, Nice, Prag, Riga, Rom, Tallinn, Vilnius, Wien



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