DRAKEN

Medlemstidning för SPF Seniorerna Draken Kungsholmen *Nr 4 - 2016*



Vi välkomnar till vår jullunch på Tranebergsstugan
torsdag 15 december, sid 11

Välkomna också till Drakenträff och Öppet Hus, sid 10
Och läs på friskvårdssidan, sid 12, om de nya aktiviteterna
Tjejlunk och Gubblunk.

God Jul och Gott Nytt År önskar Drakenredaktionen!

Sakta® kan halkskydd



Tvärstopp
Sveriges och Saktas mest sålda halkskydd. Slitstarkt gummi och härdade dubb under hälen. Finns i S, M, L och XL. **ORD.PRIS 269:-**

NU 199:-

10% Försäsongs-RABATT



Icebug PREMIÄR
Årets Icebug har kommit till butiken!
Vi lämnar en försäsongsrabatt på 10 %.
Pris ex. Icebug Metro. **ORD.PRIS 1.795:-**

NU 1.615:-

Sakta Säkerhetsbutiken AB
Ⓣ Fridhemsplan. Buss 1, 3 eller 4. Parkering utanför eller i P-hus intill.
Fleminggatan 67 • 08 - 650 25 20 • **www.sakta.se** för vår webshopp.

Babord, styrbord, julbord!

Kasta loss med vännerna! Ombord på våra fartyg väntar musik, härlig stämning, fina julklappar till taxfreepriser och fantastisk julmat i regi av tvåfaldige Årets Kock-vinnaren Michael Björklund.

Prisex 307:- per person.
Dagskryssning Kapellskär–Mariehamn, julbord inkl vin, öl, läsk och kaffe.
Gäller 18/11–26/12 2016.



Läs mer och boka på Vikingline.se/jul
Vid bokning på 08-452 40 00 tillkommer serviceavgift.

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Styrelse

Birgitta Borg, ordförande		070-731 71 98	borgarna@gmail.com
Nini Engstrand, v. ordf		073-367 79 52	anine1946@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@gmail.com
Barbro Glantzberg, kassör	08-695 01 54	070-728 39 05	barbro@glantzberg.se
Thorvald Ehn	08-19 37 71	070-946 71 81	thorvald.ehn@telia.com
Birgitta Jonsson, Draken	08-654 39 45	076-827 00 19	frujonsson@gmail.com
Inger Larsson, program		070-525 07 79	inger.larsson22@comhem.se
Anna Söderström	08-656 56 30		anna.soderstrom@privat.utfors.se

Org.nr 802403-0564
Plusgiro 32 04 61-7

Plusgiro Besök & utflykter **67 33 16 - 6**
Plusgiro Resor **67 20 86-6**

Kontakt
Telefonsvarare ***08-650 12 04***
E-post *kansli@spfdraken.se*

Postmottagare
Birgitta Jonsson, *08-654 39 45, 076-827 00 19*
spfdraken@gmail.com
Norr Mälarstrand 26, 112 20 Stockholm

Valberedning
Birger Redmo, sammankallande *070-883 28 75*
birger@redmo.se
Solveig Hornbeck, *08-21 74 12, 070-242 47 22*
solveig.hornbeck@gmail.com
Anders Karlberg *070-212 05 20*
kalma@telia.com

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*

Adjungerad till styrelsen
Eva Söderbärj *08-656 58 56, 073-983 85 82*
esoderbarj@gmail.com

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

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

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

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

Resor
Lars Roxtorp *08-646 91 30*
larsroxtorp@gmail.com *070-646 91 33*

Luncher
Ulla Fernberg *070-467 81 02*

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

SeniorDRAKEN
Ansvarig utgivare
Birgitta Borg *070-731 71 98*
Redaktör
Birgitta Jonsson *08- 654 39 45*
Annonser
Lars Roxtorp *08-646 91 30*
Karl Ivar Borg *073-954 06 96*
Annonspriser:
Sista sidan färg: 4 000:-
Helsida fyrfärg: 3 500:-
Halvsida fyrfärg: 2 000:-
Kvartssida fyrfärg: 1 000:-
Tryck Vällingby Tryckeri - en del av Färgtryckarn
08-445 40 30,info@vallingbytryckeri.se
w*ww.vallingbytryckeri.se*
Draken nr 1 2017 kommer ut i vecka 2 2017
Manusstopp 28 november

Medlemssidor

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

Sedan förra numret av Draken har vi fått 17 nya medlemmar.
Vi välkomnar er i vår förening och hoppas att ni kommer att trivas!
Nya medlemmarna har inbjudits till möte med styrelse och funktionärer 10/11.
Du som är gammal medlem men inte varit med på sådant möte är också välkommen att delta i möten för nya medlemmar. Ring Loolie Lind, 08-751 05 69 om du vill komma med nästa gång.

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 Senioren med nio nummer/år och SeniorDraken med fyra.
Du får också möjlighet att teckna gruppförsäkringar för liv och olycksfall vilka är billigare än individuella försäkringar.
Medlemsavgiften är 250 kr.

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!
Om du vill veta mera om föreningen ska du kontakta Loolie Lind, *08-751 05 69* eller *loolie.lind@gmail.com.*

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 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.
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 ***www.spfdraken.se,*** vår hemsida med information och reportage från våra aktiviteter, från distrikt och förbund. 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.*
Birgitta Althén

Vi har också en egen **facebooksida**. Sök efter ***SPF Seniorerna Draken Kungsholmen***.

Tidningen **Senioren** har en trevlig hemsida, *www.senioren.se,* med nyheter, debatt och spel m.m.
Deras twitterkonto är @Seniorentwit och facebookkontot är @tidningensenioren.

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

SPF Seniorerna Förbundskansliet
08- 692 32 50 må – fre 9.00 - 12.00
Besöksadress Hantverkargatan 25 B
Box 225 74, 104 22 Stockholm,
www.spf.se, info@spfseniorerna.se

På SPF Seniorernas hemsida hittar du ”Min sida” som bara är för medlemmar. Logga in med personnummer och det lösenord du fått när du betalade avgiften.

****

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

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

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

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

Sankt Eriks Begravningsbyrå, *08-120 930 10,*
www.sankteriksbegravning.se. Förmånliga rabatter på byråns redan innan låga priser

Smart Seniorkort ger tillgång till hundratals rabatter och förmåner. Det ingår kostnadsfritt i ditt medlemskap! Om du inte fått kort beställ det på 08-410 426 10 eller *www.smartsenior.se/aktivera*. För att kortet ska bli gratis välj 36 månader och uppge rabattkoden **SPFSTHLM.** Kontrollera att det står ”0” i varukorgen.

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

If, *0770-82 40 00*
www.if.se/spf Rabatt på försäkringar

Strömma Turism & Sjöfart AB, *08-587 141 10*
www.stockholmsightseeing.se
50 % rabatt vissa turer okt-maj

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

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

Lotus Travel, *08 – 545 188 40, www.lotustravel.se*.
Rabatt på många resor, bokade via Lotus Travel. Kod SPF vid bokning

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

BokaNerja, *08-559 26 178*
www.bokanerja.se Rabatt på resor

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 anslutningsbuss el -båt gratis. Kod **PARTNER**

Tekniska Museet, *073-999 13 77*
100: - inträde på fredagar (ord. pris 150:-)

Samverkansavtal med **Studieförbundet Vuxenskolan**
www.sv.se

Bussresa till danska solskensön Bornholm

30 maj – 2 juni 2017 med Christer Kullberg

Bornholm är en kontrasternas ö med branta klippkuster, blå Östersjö, milslånga stränder och måleriska fiskelägen med kyrkor och borgruiner som berättar om dramatisk historia.
Pris 5 985:- /pers i dubbelrum. Enkelrum + 1 200:-
Ingår: Resa i modern turistbuss från Stockholm till Ystad, Färja till Rönne. Moderna rum med dusch och WC, dansk frukostbuffé, tre middagar, utflykter med guide, entré till Bornholms Konstmuseum.





Till badparadiset Mae Phim i Thailand

31 januari – 13 februari 2017

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. ***Värd Christer Kullberg***
Pris/person i dubbelrum 19.985:- (efter SPF-rabatt 2000:-) Enkelrum + 2.400:-

Ingår: Flyg samt transporter till och från flygplatsen, boende på hotell Princess Beach, frukostar och middagar, 3 ggr kroppsmassage, utfärder värda ca 2000:-, dricks under måltider och utfärder.



Två resor tillsammans med andra SPF-föreningar i Stockholm

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

Blandad information

Trygghetsjouren - vid akuta situationer
Vid behov av äldreomsorg utanför kontorstid de hjälper till med allt t ex hjälp med blöjbyte och annat som inte kan vänta till ordinarie hemtjänst kommer. Där finns också jour-handläggare om nya biståndsbeslut krävs. Stockholms stads Trygghetsjour svarar dygnet runt, året runt ***08-508 40 700***.

Äldre direkt 08-80 65 65
Äldre direkt svarar på alla frågor om äldre-omsorg. 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.

Jourläkarbil - ring 1177
Ring 1177 så får du tala med en sjuksköterska som ordnar den hjälp du behöver vare sig det är på närakut, sjukhus eller en jourläkare som kommer hem till dig



Fem glada herrar på promenad. Gå med i Gubb-lunken, läs mera på friskvårdssidan (sid 12)

SeniorNet Kungsholmen
Äldre lär äldre använda datorer, surfplat-tor och mobiler. Avgift 250 kr/12 månader. *Arnold Gustavsson, 08-653 09 27, arnold.gustavsson@gmail.com*

Kungsholmens Sjukvårdsförening
Bli medlem för 200 kr om året, sedan kostar vården föreningens sjuksköterskor ger ingen ting. Tel till sjuksköterskorna *08-650 75 68*



Så här glad blir man när man vinner första pris i vinlotteriet på Öppet Hus. Grattis José Silva *Foto Karl-Ivar Borg*

Kungsholmens kultur- och hem-bygdsförening. En ideell, opolitisk före-ning som vill bevara Kungsholmens natur och kulturarv och genom olika aktiviteter ge ökad kunskap om Kungsholmens historia. Ordförande *Anders Novak, 070-575 23 90, anders.novak@comhem.se*

INBJUDAN!
Vängåvans Vänner, som driver fritidsklubb, park och ungdomsgård på Stora Essingen skulle uppskatta att pensionärer besöker och använder deras lokaler som träffpunkt någon dag/vecka. Fredag för-middagar från kl 10 till ca 13 är pensionärer och andra välkomna. Kl 13.30 börjar barnen anlända efter skolan. Önskan är att det på sikt skall utvecklas till en naturlig umgängesplats mellan barn, ungdomar och äldre.
Välkomna önskar vi på Vängåvan Sofia, Yrsa, Isak, Julia, Lotte, Jesper, Isak och Andreas.

Ordföranden har ordet



Mörker, kyla, underkylt regn, blåst och halka, dvs trumpet väder. Vad gör vi åt detta? Jo, vi boar in oss med en god bok eller gott sällskap, tänder ljus, äter god mat och dryck och glömmer inte broddarna när vi går ut!
”Balansera mera!” Socialstyrelsen har i år startat ett projekt för att motverka fallolyckor. En strålande idé tycker Drakenstyrelsen som alla börjar känna mer obalans för varje år. Vi har sökt pengar från stadsdelsnämnden för att starta en omgång om tre träffar för de medlemmar som önskar förbättra sin balans.
- 1.*Hitta bra balans i kylskåpet* - Bra mat gör dig starkare.
- 2. *Hitta balans med träning och motion*. Det är aldrig försent att bygga upp muskelstyrkan och därmed förbättra balansen.
- 3. *Hitta balansen i medicinskåpet* - Vissa läkemedel gör dig yr och trött och med stigande ålder förändras kroppens omsättning av läkemedel.
I nästa Draken kommer mera information

Vi har haft stora problem med distributionen av Draken nr 3. De första fick Draken 26 augusti och sedan har den delats ut hipp som happ ända till 30 september vad vi vet. Tyvärr finns det också de som inte fått den över huvud taget! Många har därför missat aktiviteter eftersom de inte vetat om dem eller fått tidningen efter anmälningstiden gått ut. Vi har också fått bekymmer med att vi haft färre deltagare än vi räknat med.

Det har inte hänt förut under de ca 10 år vi anlitat Bring att de så kapitalt missat sitt uppdrag. Tyvärr har vi inte fått någon bra förklaring men vi hoppas verkligen att det inte händer igen. Vi beklagar hur det blev!
Nu ber vi er att höra av er till oss om Draken uteblir i fortsättningen. I varje nummer står det längst ner på sid 3 när nästa nr ska komma ut. Ni kan ringa Birgitta Jonsson, 08-654 39 45 eller maila till spfdraken@gmail.com.
Vår förbundsordförande Christina Rogestam har avböjt omval efter kongressen juni 2017. Hon har gjort ett digert arbete sedan 2014 att göra vår röst hörd i media och hon har via sitt goda nätverk i samhället påverkat synen på äldres situation och vad som bör åtgärdas. Valberedningen har nu en grannlaga uppgift att hitta en ny förbundsordförande.
Vid senaste förbundsstyrelsemötet fick vi information om att pensionsökningen för år 2017 blir ca 2.8% och att bostadstillägget höjs med endast 100:- en rejäl besvikelse! Men det som är riktigt märkligt är att många under sitt förvärvsarbete betalat mer än åtta basbelopp till pensionssystemet, men att det som överstiger åtta basbelopp inte gått in i pensionssystemet utan till statens övriga finanser. Om vi vetat det skulle det troligen förändrat vår syn på bromsen!
Men nog talat om finanser o d. Vi tänker på julen med dess glada budskap istället!
GOD JUL och GOTT NYTT ÅR till er alla från oss alla. ***Birgitta Borg***



Saknar du dina arbetskamrater?

Hos oss kan du få nya

Ett bekymmer i en pensionärsförening är att vi alla blir gamla. Vi behöver nya aktiva medlemmar, inte minst för att förnya verksamheten. Områden där vi nu behöver vara flera är: sociala och pensionärspolitiska frågor, medlemshantering, hjälp vid möten och Öppet hus, hjälp med resor och SeniorDraken. Intresserad? Kontakta valberedningen, sid 3.

Välkommen till oss!

Stroke och rehabilitering

I förra Draken skrev jag om stroke och rehabilitering och utlovade en fortsättning. Här kommer lite enkel information om hur eftervården kan se ut för oss som råkar ut för en stroke eller annan skada.
Min vän Emma hade en stroke som gjorde att hon inte kunde klara sig ensam hemma. Hon kom till ett äldreboende och blev mer eller mindre lämnad åt sitt öde.
Jag hade också en stroke men något mildare än Emmas, så jag kunde bo hemma. När jag åkte hem från sjukhuset hade jag med mig remisser till både sjukgymnast, kurator och husläkare. Jag fick all rehabilitering jag behövde.

Hur kan det vara så olika?

Som boende hemma får jag min rehabilitering via sjukvården (landstinget), som har ett rikt utbud av vårdtjänster. Det innebär att jag får tillgång till allt jag behöver och kan gå till vilken sjukgymnast, kurator och vårdcentral jag vill.
Men Emma, som bodde på ett vård- och omsorgsboende, skulle få sin rehabilitering via boendet (kommunen). Kommuner har inte samma resurser för detta som landstinget. Därför är det tänkt att deras sjukgymnaster ska arbeta via personalen. De ska handleda personalen så att de i sin tur ska kunna rehabilitera de boende i samband med den dagliga vården.
Men med den dåliga personaltätheten och de många tillfälligt anställda på dagens äldreboenden fungerar det inte.

Vad kan man själv göra för att få den rehabilitering man behöver?

Vi som bor i Stockholm har trots allt en bättre position än många andra. Vi har många äldreboenden att välja på och möjlighet att söka till ett äldreboende med professionell rehabilitering som t ex Stockholms Sjukhem.
I en stor stad har vi också tillgång till många sjukgymnaster och kan, även om vi bor på äldreboende, själva ta kontakt med en som är specialist på neurologisk rehabilitering och få hjälp den vägen. Det är vad Emma gjorde till slut och hon har blivit bättre och har också flyttat till ett bättre äldreboende.

Birgitta Jonsson

Här kommer några telefonnummer där man kan få information och hjälp:
- **Strokeförbundet**, *08-721 88 20*
  www.strokeforbundet.se
- **Kungsholmens anhörigkonsulent,**
  08-508 089 37
  birgitta.soderkvist.@stockholm.se
- **Äldre direkt,** *08-80 65 65*

Kungsholmens pensionärsråd, SPR

Ledamöter för Draken Kungsholmen

Birgitta Dangården, ord.	*070-292 51 73*
Anders Lidbeck, ord.	*070-537 08 84*
Anna Söderström, ers	*08-656 56 30*
Karl-Ivar Borg, ers	*073-954 06 96*
Hélène Sturzenbecker, ers.	*070-699 12 48*

Pensionärsrådet är knutet till stadsdelsnämnden där vi kan framföra våra åsikter rörande äldreomsorg och andra äldrefrågor. På våra möten deltar chef och ofta personal från äldreomsorgen.
Vi har två ordinarie ledamöter och tre ersättare i SPR Även SPF Seniorerna S:t Erik och PRO är medlemmar i rådet.

Drakens medicingrupp

Elisabeth Larsson	*070-601 09 46*
Birgitta Borg	*070-731 71 98*
Ulla Ebertz	*070-397 30 53*
Charlotte Nilsson	*070-608 70 05*
Monica Magnusson	*070-682 83 83*
Hélène 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. Du som är läkare och intresserad av att vara med - kontakta Elisabeth Larsson.

Återstående aktiviteter hösten 2016

Drakenträff ”Hippa Hornsberg” Onsdag 23 november 13.00

Inedalsgatan 24. Färdväg se nedan.
Med denna Drakenträff tjuvstartar vi julen med ett jullotteri och dricker adventskaffe med något gott till!
Du som är medlem, vänmedlem eller gäst från annan SPF-förening är välkommen till Drakenträffen. Ingen föranmälan.
Entré 50 kr. Entrébiljetten gäller som betalning för kaffe med bröd samt även som lott till vårt kaffelotteri. Jullotteriet 5 kr/lott.



Rune Lemon, auktoriserad stockholmsguide med lång erfarenhet, berättar på ett målande och lättsamt sätt om Hornsberg, där den trendigaste stadsdelen med fantastiska vyer och oväntad plats för sol och bad nu växer fram. Att förknippa området med det 30-åriga krigets fältherrar leder dock rätt i historien. Lennart Torstenssons Kristineberg och frimurarnas historia i området kan lätt identifieras likaväl som 30-talets utveckling för barnrika familjer. Gustav Horns Hornsberg kan däremot knappt anas.



Men man kan förstå att dagens läkemedelsindustri använder det pampiga ölbryggeriet, som lades på Hornsbergs grund.
I industrikvarterens namn kan man också ana att området föregåtts av bostäder och trädgårdar.
Färdväg till Inedalsgatan 24: Buss 59.
Från Fredhäll går den i riktning mot N. Hammarbyhamnen via Kristineberg (vid T-banan), Hornsberg och Kungsholms Strand. Avstigningshållplats är **Kronobergsgatan**.
I andra riktningen mot Fredhäll kan man stiga på 59an vid Kungsbroplan, Scheelegatan, S:t Eriks sjukhus, Inedalsgatan (ej avstigning) till **Kronobergsgatan.**

Öppet hus för våra medlemmar torsdag 24 november 17.30 - 20.00



Vi serverar som tidigare en buffé och till detta får ni två glas vin eller alkoholfritt. Pris **70 kr.** Vinlotteriet, som blivit ett populärt inslag, återkommer även denna gång. Och, sist men inte minst, så får ni trevligt sällskap!
Platsen är **Stadsmissionen, Fleminggatan 66. Välkomna!**

GÅ PÅ BIO MED DRAKEN

Måndag 5 december går vi på bio i City
Ca en vecka före aktuell dag meddelar vi vilken film och biograf vi valt och exakt tid. Programgruppen står för valet av film. Om du inte gjort det förut kan du anmäla dig på vår e-post-lista så skickar vi informationen. Anmäl dig på kansli@spfdraken.se.
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 ett närliggande café eller pub för samvaro och filmprat.

Från vårt teaterombud

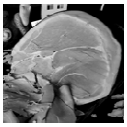


Välkomna att kontakta mig om ni vill ha hjälp med rabatterade biljetter på bra platser på Dramaten och Stadsteatern. Den som vill vara med på min sändlista kan anmäla intresse via mail. Jag hör av mig när nya föreställningar släppts.
Några tips: På Dramaten fortsätter **Den goda viljan** och **Ivanov** året ut.
På Stadsteatern får vi i december premiär av Kristina Lugns **Nattorienterarna** med Meta Velander och Yvonne Lombard. Då även familjeföreställningen **Mio min Mio.**
Solveig Larsson *08-549 010 96* vard 9-10.

Konstvisning i Folksamhuset

Tisdag 6 december 17.00 – ca 18.30
Detta besök är redan fulltecknat och många står på väntelista, så vi kan tyvärr inte ta emot flera anmälningar. När du har anmält dig så har vi inte möjlighet att bekräfta att du fått plats, men om du inte hört av oss så betyder det att du fått plats och är välkommen.
Då gäller följande:
Adress: Bohusgatan 14
Färdväg: T-banans gröna linje till Skanstull
Samling: 16.45 i kundhallen
Pris: **20 kr för enbart visning och 140 kr inkl smörgås och vin. Betalas kontant på plats**
Maxantal: 20 personer
Efter visningen serveras smörgås och vin till dem som beställt detta i samband med anmälan.
Ev. återbud till *Inger Larsson 070-525 07 79, inger.larsson22@comhem.se*
eller *Solveig Hornbeck 070-242 47 22, solveig.hornbeck@gmail.com*

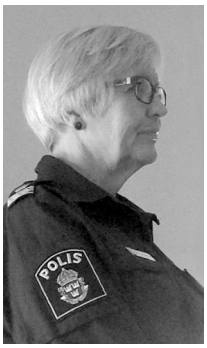
Välkommen på jullunch



torsdag 15 december 13.00 på Tranebergsstugan, Tranebergsslingan 2, Bromma
Lunchen inleds med värmande glögg. Därefter blir det traditionellt svenskt julbord med alla delikatesser som hör till. När vi avnjutit allt det kalla och småvarma bjuds det på kaffe och dessertbord. Dryck som ingår är julöl, övriga drycker betalar var och en själv.
Pris: 390 kr **Maxantal:** 75 personer
Anmälan senast 5/12 genom inbetalning av 390 kr till vårt plusgirokonto 67 33 16-6.
OBS! Ange ”jullunch” och ditt namn.
Anmälan kan endast göras på detta sätt.
Färdväg: T-bana till Alvik, uppgången närmast stan och uppför rulltrapporna. Där kan du ta buss 114 eller promenera ca 5 min ned till Tranebergsstugan.
OBS! Vid förhinder återbetalas pengarna endast om du lämnat återbud till *Inger Larsson 070-525 07 79, telefonsvararen 08-650 12 04 eller kansli@spfdraken.se.*



Från Drakenträffen 21/9 - Hur ska vi skydda oss mot tjuvar och banditer?



En stor och intresserad skara Drakenseniorer samlades på Stora Essingen för att lyssna på två erfarna poliser, Gunilla Rothelius (bilden) och Peter Enell, som arbetar med att förebygga brott mot äldre.
Vi har så klart hört det förut: Öppna ***inte*** dörren för okända. Vår generation fick lära sig att lita på alla och alltid vara tillmötesgående. Glöm det! Var lite tuff, rynka pannan och begär legitimation. Hantverkare och hemtjänst ska alltid visa en tydlig ID.
Skydda din bankomatkod med händer, tidning eller telefon. Om du vid bankomaten märker att någon följer efter dig, stanna till, vänd om – eller ägna dig en stund åt fönstershopping. Ha inte pengar, kreditkort och kod på samma plats. Håll koll på handväskan även när du klämmer på tomater och annat, för då passar buset på. Bär väskan med öppningen mot kroppen.
Om någon går in samtidigt som du i port och hiss, låt personen trycka först på våningsknappen. Hör du sedan någon i trappan, använd titthålet i din dörr. Blir du misstänksam, ring 112, och försök att komma ihåg hur personen eller personerna såg ut och pratade, dialekt, glasögon, skägg, eller något annat minnesvärt.
Vi vet allt det här, eller hur? Men ändå lyckas läbbiga men ack så vänliga och hjälpsamma personer lura in sig hos äldre under förespegling av att vara hantverkare, behöva låna telefonen eller hjälpsamt bära upp matkassar.
Grannsamverkan berömdes av polisen. De rekommenderade också en låskåpa över låset på dörren, en stel dörrspärr och ett tittöga som ger en vidbild av personen som står utanför. Dessa åtgärder hindrar inte ambulanspersonal, polis eller brandkår att ta sig in i din bostad liksom inte heller sjutillhållarlås.
Av egen erfarenhet lägger jag till: Lägg på luren om någon ringer från Microsoft eller VISA. Rent lurendrejeri!
Stort tack till kommunpoliserna Rothelius och Enell för en utmärkt och angelägen informationstimma.

Text och foto ***Margareta Hjalmarsdotter***

Friskvård

Välkomna till våra friskvårdsaktiviteter. Skandias mötesförsäkring gäller.

Akvarellmålning – en onsdag/månad 15.00.
Vi är en studiecirkel inom Studieförbundet Vuxenskolan som träffas en gång per månad i en lokal vid Fridhemsplan och målar. Vi målar helt kravlöst så lämna prestationsångesten hemma. Det är ingen kurs men jag hjälper gärna till med vad jag kan. Målningen är kostnadsfri men du får ta med dig eget material, block, penslar, färger, vattenburk och papper att torka penslarna med.
Nya deltagare är hjärtligt välkomna!!
Preliminär start vårterminen 18/1 2017
Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99

Bordtennis – torsdagar 9.30 -11.30
i parklekens lokaler i Kronobergsparken
Sten-Luther Eriksson, pontonjar@ownit.nu

Boule – onsdagar 14.00 – 16.00
Vi spelar på Prins Bertils Boulehall, Rosendahlsvägen 38. Spårvagn 7 till Waldemarsudde, gå sedan mot Rosendahl.
Välkommen att börja spela med oss men ring först!
Börje Järvall, 076-279 95 82
Ann-Marie Hultqvist, 073- 030 81 99
Start i vår 11/1 2017

Bowling – tisdagar 13.00 – 14.30
Bollarna (kloten) rullar på varje tisdag t.o.m. **13 december** i **Kungsholmens Bowlinghall,** S:t Göransgatan 64 (mittemot Frälsningsarmén). Samling senast klockan 12:45 för lottning och utprovning av skor och boll, som vi lånar gratis av bowlinghallen. Kostnad 35:- per serie.
Vintersäsongen börjar tisdagen 10/1 2017.
Samma tid och plats!
Thomas Bäck, 070-830 22 16

Golf på Bromma GK
återkommer när greenerna grönskar

Bridge – torsdagar 13.30
på Fyrverkarbacken 21
Lil Danielsson, 08-656 32 85
lil.danielsson@privat.utfors.se

Essingebridge – tisdagar 10.00
Essingestråket 5 i Stora Essinge IPs lokal. Buss 1 till hpl Torget el buss 56 till hpl Stenkullavägen. Vi välkomnar nya spelare. Ring mig om du vill vara med och spela.
Eva Sandgren, 070-649 63 00

Gubblunk – fredagar 10.00
Vi vandrar till olika platser i vår omgivning i ett par timmar inkl fikarast. Orkar du inte gå så långt – ta med SL-kortet så väljer du själv när du vill avbryta. Och gå gärna med stavar Samling på Fridhemsplan i hörnan Drottningholmsvägen/Fridhemsgatan vid T-banan. Välkommen att gå med. Ingen föranmälan.
Lars Roxtorp, 08-646 91 30, 070-646 91 33

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 32 15

Tjejlunk - fredagar 10.00
Vi är en liten grupp tjejer som träffas innanför dörrarna på T-banestation Fridhemsplan, uppgång Drottningholmsvägen, för ca en timmes lunk. Vi går i lugn takt, i ur och skur. Vi brukar fika eller luncha i samband med promenaden. **Det finns plats för fler så välkommen!**
Kontaktpersoner är
Ann-Marie Hultqvist, 073-030 81 99,
Anita Harberg, 076-829 46 13 och
Birgitta Rosenlöf, 076-147 4130

Zumba Dans - fredagar 14.00 -15.00
Marikas Dans Studio, Döbelnsgatan 56. Buss 4 hpl Stadsbiblioteket eller Roslagsgatan. Både minne och hjärna mår bra av fysisk aktivitet. Musik skapar en lustfylld träning. SPF erbjuder ett danspass speciellt tänkt för seniorer; glad musik och enkla steg i lugnt tempo.
Zumba Fitness, Miriam Ponce de Leon.
Anmälan till *Berit Thorsell, 070-392 10 52*
Vårterminen börjar 20/1 2017

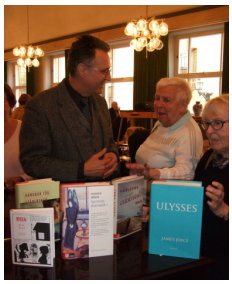


Seniordagen 6 oktober 2016

i Kungsholmens församlingssal



Årets seniordag på Kungsholmen blev ett mycket uppskattat evenemang. Temat var livsglädje och hela dagen genomsyrades av saker vi mår bra av även när vi blivit lite äldre. Friskis och Svettis redogjorde för motionens betydelse för kropp och själ och demonstrerade detta genom återkommande pausjympa. Två herrar från Musikhögskolan fick oss att både sjunga, stampa takten och marschera. Förläggaren Stephen Farran-Lee gav oss boktips och Globetrottern Lalle Bergenholtz berättade och visade bilder från exotiska resmål.



Sista inslaget blev en härlig musikupplevelse med Swing Time Band och många hade nog gärna tagit sig en svängom till deras toner.
Deltagarna vände nöjda hemåt, några lite nöjdare än andra. Det var de som vunnit i det avslutande Lotteriet med fina vinster som matkorgar, resa med Viking Line eller musikupplevelse på Musikaliska.
På foton: Carina Sjöberg och Monica Landers, Peder Hofmann och Per-Henrik Holgersson samt Stephen Farran-Lee med okänd dam ***Text Nini Engstrand Foto Elisabeth Ekholm-Nyberg***

Resa till Svenskbygderna i Finland sommaren 2016



De flesta av oss har varit på kryssningsresor till Helsingfors och Åbo. Men inte många har varit i exempelvis Vasa. Tillsammans med Viking Line arrangerade vi därför en 4-dagarsutflykt dit i vackraste försommartid. Vi lämnade Stadsgården på kvällen och åt en god måltid före sänggående. När vi vaknade i Åbo väntade en turistbuss som tog oss de 30 milen utefter kusten till Vasa där vi bodde på mysiga hotell Astor.
Vi fick guidevisning av Strömsö som ju gått som serie i SVT. Vi gjorde utflykter till skärgården och världsarvet Kvarken med sina fiskebyar och rökerier och på hemvägen bl a i trästaden Rauma. Efter några timmar på egen hand i Åbo gick vi ombord på den lyxiga Viking Grace för att äta gott och sova gott inför ankomsten till Stockholm.
Och hela tiden sken solen utom korta skurar när vi satt i bussen.

Text och foto Lasse Roxtorp

Populär rundresa med buss och guide i det Stockholm som växer.



Aula Medica

Den 11 oktober var vi drygt 50 nyfikna seniorer som under några timmar lotsades runt bland äldre och nybyggda hus och områden som de flesta av oss ej sett tidigare. Vi såg Hagastaden vid Norra station och Karolinska, Norra Djurgårdsstaden omkring och bortom Gasklockorna i Värtan, Loudden, Nobel Center, Hammarby Sjöstad, Telefonplan, Hornsberg- Lindhagen och Slussen i förändring mm. Guide var den kunnige och skämtsamme Bosse Eliasson.
Vi hann även med en god lunch på Kvarnen vid Medis**.**
Sällan har jag fått så många uppskattande kommentarer efter en resa. Och det är säkert många flera som vill få samma upplevelser så vi försöker med en upprepning till våren.

Foto Birgitta Jonsson ***Text Lasse Roxtorp***



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



Boka tid hos våra gynekologer

Läkarvillan S:t Görans sjukhus 08-120 755 00
cevitacare.se **Remissfritt**
Vanlig patientavgift och frikort gäller

Cevita CARE GynStockholm

PÅ UPPDRAG AV STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Blomsterrabatten

Vi har stort sortiment av julblommor!
Välkommen till oss när det gäller blommor till goda vänner i jul!

Rålambsvägen 19
112 59 Stockholm
Tel: 08-619 00 53
Fax: 08-657 83 30

Blomster Rabatten



Jokkmokks vintermarknad

En resa för alla sinnen, där vi låter oss smaka på mat tillagad av de goda lokala råvarorna samt får ett oförglömligt möte med Helena, renskötare och same. Vi besöker också Ishotellet i Jukkasjärvi och Jokkmokks vintermarknad - en obruten tradition sedan 400 år. Reseledare: Catharina Falkengård.

Pris: 8 950 kr ord. 9 450 kr 3 dagar, 4 feb 2017

- Flyg Arlanda-Luleå t/r
- 4 måltider
- Del i dubbelrum med frukost 2 nt
- Besök & inträden enligt program

Glöm inte boka vinterresan!

Krakow - Polens vackraste stad

Följ med till denna medeltidsstad som ser ut som den vore tagen ur en sagobok med sitt livliga torg, spiralformiga gotiska torn, slott och legender om drakar. Passa på att fynda julklappar på julmarknaden på Europas största torg - en upplevelse i sig.

SPF pris: 5 450 kr ord. 5 950 kr 5 dagar, 4 dec 2016

- Flyg Arlanda-Berlin t/r
- 3 måltider
- Del i dubbelrum med frukost
- Besök & inträden enligt program

Nyår i Krakow – SPF pris: 9 950 kr ord. 10 450 kr 4 dagar 30 dec
Advent i Prag – SPF pris: 5 450 kr ord. 5 950 kr 4 dagar 9 dec

ReseSkaparna EVENT & RESOR

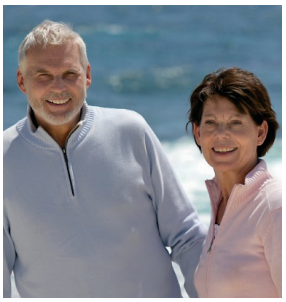
Resor för nyfikna seniorer. Alltid med reseledare i världsklass.

08-94 40 40 www.reseskaparna.se

Långtidsresor till värmen i höst och vinter

Flexibla långtidsresor till Gran Canaria, Teneriffa, & Medelhavet

Beställ vår broschyrer!
Med resor anpassade till oss som styr över sin egen tid och gillar att resa 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!



Våra populäraste vår- och höstresor!

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.

Mallorca
fr: 7.700:-
- Palmanova, Puerto,Pollensa, Alcudia

Costa del Sol
fr: 7.400:-
- Nerja, Marbella, Almuñecar, Marbella, Torremolinos

Boka Kanarieöarna till vinter nu! 3 veckor

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

Favoriter! (priser från:) **3 veckor 8.500:-**

Gran Canaria
Las Palmas, San Agustin, Bahia Feliz, Playa del Ingles Puerto Rico.

Teneriffa
Los Cristianos, Puerto del Cruz, Playa del las Americas, Playa Fañabe

Boka på 08-540 202 20

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

Är inte munnen en del av kroppen?



Inför en fullsatt aula på Stockholms Sjukhem 22/9 höll professor ***Björn Klinge***, en auktoritet inom sitt fält i Sverige, ett uppskattat föredrag om "**Munnen, Tänder, Kropp och Själ**".
Pia Sköld*,* klinikchef på Folktandvården och ansvarig för ACT, Akademiskt Centrum för Äldretandvård, presenterade först den medicinska tandvård, forskning och utbildning som nu bedrivs på Stockholms Sjukhem, med inriktning på äldre, hemmaboende och rörelsehindrade.
Professor Björn Klinge hälsades därefter varmt välkommen. Nog tycker man att munnen tillhör kroppen, menade han. Men det är inte alls självklart. Mun/tänder har inte bara ett eget försäkringssystem utan även egen lagstiftning. Lite märkligt eftersom parodontit, eller tandlossning, visat sig ha direkta kopplingar till en mängd sjukdomar såsom hjärt-och kärlsjukdomar, stroke, cancer, lungsjukdomar, demenssjukdomar och socialt utanförskap. Det finns starka negativa attityder till personer med dåliga tänder. Medvetet eller omedvetet ryggar vi tillbaka inför en person med ruttna och ohälsosamma tänder.
Du kan dö av dåliga tänder. Bakterier och inflammationer förkortar livet. Professor Klinge ger rådet: Borsta och slipp hjärtinfarkt och många andra sjukdomar. Borstar du noga, använder mellanrumsborstar och går regelbundet till tandläkare och tandhygienist slipper du inflammationer som leder till tandlossning och som kan sprida sig vidare i kroppen.
Professorn Klinge ifrågasätter nuvarande lagstiftning och arbetar med en utredning som syftar till att tandvård ska bli en mer integrerad del av välfärdspolitiken inom sjukvården.
Munnen är så klart en del av kroppen. En bättre samverkan mellan tandvård och hälso- och sjukvård skulle medföra större patientinflytande och ökat krav på klinisk forskning. Det ska inte vara dyrare att få lagat sina tänder än att besöka vårdcentralen.
En stark och informativ föreläsning!
Stort tack till professor Klinge, Pia Sköld, Stockholms Sjukhem, och SPFs medicingrupp!

Margareta Hjalmarsdotter

Tandvårdsbidrag

För att stimulera oss att gå till tandläkaren regelbundet får vi ett årligt tandvårdsbidrag för att gå och kolla tänderna.
Upp till *74 år är bidraget 150:-/år*
För *75+ är bidraget 300:-/år.*
Det går att spara ett års bidrag och lägga ihop det med nästa års.
Vi kan också få tilläggsbidrag för behandlingar. Det beräknas efter ett fastställt referenspris.
De första 3 000 kronorna betalar vi helt själva.
För kostnader på 3 001-15 000 kronor av referenspriset betalar vi 50 %.
För kostnader över 15 000 kronor av referenspriset betalar vi 15 %.
Tandläkare har fri prissättning så ta reda på kostnaden i förhållande till referensbeloppet.
Kostnaderna räknas samman under en 12-månadsperiod.
Boende på äldreboenden och de som har ett visst mått av biståndsbedömd hemtjänst betalar inte tandvårdstaxa. Deras tandvård betalas i stället som läkarvård och ingår i högkostnadsskyddet.
Även du som bor hemma och har hemtjänst på natten och minst tre gånger/dag kan få tandvård inom högkostnadsskyddet. Begär tandvårdsintyg av din biståndsbedömare.

Mobil tandvård

Den som har svårt att ta sig till tandläkare kan få tandvård hemma av mobila team, exempelvis Flexident, *08-562 972 77*, *www.flexident.*
Även den mobila tandvården kan ingå i högkostnadsskyddet. Stockholm stad upphandlar sådana tjänster. Du kan få information om dem hos ***Äldre direkt, 08-80 65 65.***
Kontrollera alltid kostnaden innan du bokar tid! ***Birgitta Jonsson***

Känner du till Berättarministeriet – skrivarverkstäder för barn? Om inte, får du veta mera i nästa nummer av Draken. Kan du inte vänta till januari, gå in på *www.berattarministeriet.se* redan nu. ***Margareta Hjalmarsdotter***

När löpet löper amok

Vi har väl alla förvånats, förargats och förskräckts av tidningarnas löpsedlar någon gång. Det är främst kvällstidningarna som måste ta till brösttonerna. De måste ju sälja sina tidningar på nytt varje dag och helst även till några nya kunder.
Står det så här på löpet "***Ny metod. Banta fyra kg på två veckor*** ", då kan man utgå från att det är ont om nyheter och att man hoppas att 10 procent av landets överviktiga skall köpa en tidning.
Sjukdomar är en annan kvällstidningsfavorit. "***Pirr i handen kan vara en risk för stroke***". Det kan vara ett tips till alla hypokondriker att här finns det något för just dem.
Kvällstidningarna tar det här med löpsedlar på största allvar. De har speciella analysgrupper som studerar vilka nyheter som ger en merförsäljning.
Mina erfarenheter ligger som ni förstår lite tillbaka i tiden. De flesta av er minns säkert Ann Nicole Schmidt, H&M-modellen vars annonstavlor fick medelålders bilförare att krocka i stället för att kolla på trafiken. Varje gång hennes namn fanns på en löpsedel såldes 40 000 fler tidningar. Minst! Så ni förstår varför de flesta tyckte att det blev för mycket av den damen.
För dagstidningar saknar löpsedlarna någon egentlig betydelse. Merförsäljning är sällsynt. Men man kan ju ha lite kul. I Sundsvall hade vi körsångarfenomenet Kjell Lönnå. Känslan var ibland att han var lite för stor för staden men när han skulle besöka Rom med kören och sjunga för påven ordnade vi givetvis en bildbevakning. **Sundsvalls Tidnings** löpsedel dagen efter löd "***Påven fick träffa Lönnå***", ganska elakt men rätt kul.
Det tyckte även Hagge Geigert i Göteborg så när han skulle ha Kjell Lönnå som gäst i TV ville han ha samma löpsedel. En medarbetare flög till Sundsvall för att hämta ett korrekt löpsedelsunderlag. Trots alla förberedelser stod det på löpsedeln i programmet "Lönnå fick träffa påven". Det var sant men inte så kul.
Skam till sägandes måste undertecknad erkänna att han i unga år var ansvarig för en av 1900-talets sämsta löpsedlar. Den löd:

FN-chefen
Hammarskjöld
DÖD
Ljusdalsbo
gripen för
MORD

Någon hade glömt att lägga in en skiljelinje men ansvaret var mitt och texten urusel. Men förre journalisten Gits Olsson på tidningen Se älskade den tydligen. Han publicerade den minst tre gånger på sin sida med pressgrodor**.**

Nicke Dahlberg

Baltzar träfflokal

Öppet måndag-torsdag 10-16, fredag 10-15 **För program** ring Åsa och Pernilla, *08-508 08 503* eller sök efter ***Baltzar träfflokal*** på Google

Baltzar ligger i Serafens äldreboende
Bolinders plan 1, buss 54 till Bolinders plan, bussarna 3 och 50 till Stadshuset
Enhetschef Arja Hellborg, *08-508 08 573*
Värdar *08-508 08 503*
Åsa Bergkvist och Pernilla Karlstedt,
Avlösarservice för den som vårdar en anhörig och behöver stöd eller avlösning
Luiza-Lina Green, *076-825 40 48*

Anhörigkonsulent
Birgitta Söderkvist, *08-508 08 937*
Hjälp med syn- och hörselproblem
Åsa Karlsson, *08-508 08 407*
Telefontid må-fr 8.00–9.30
Vaktmästare, Gratis service med sånt du inte kan göra själv. Ring och boka 08.00 – 10.00 måndagen i veckan före.
Mehrdad Setayesh, *076-825 40 56*





Resekalendarium



Vill du boka resa eller beställa programblad om resorna?

Kontakta *Lars Roxtorp, 070-646 91 33, larsroxtorp@gmail.com*
Vår hemsida*: spfdraken.se* klicka på ”Resor” för att läsa om resorna.

4 – 8 dec 2016
Julmarknad i Krakow- Polens vackraste stad. Arrangör *ReseSkaparna*
Krakow med flera sevärdheter på UNESCOs Världsarvslista. Denna medeltidsstad ser ut som om den vore tagen ur en sagobok med sitt livliga torg, spiralformade gotiska torn, slott och legender om drakar. Passa på att fynda julklappar på Europas största torg.
SPF-pris inkl flyg, del i dubbelrum, svensktalande guide m m 5 450:- enkelr + 800: -

9 – 13 dec 2016
Julmarknad i Prag – den gyllene staden
Arrangör *ReseSkaparna*
Gylle Prag, staden med de hundra tornen, Magiska Prag – det är några av namnen på Tjeckiens huvudstad. Vi besöker med svensktalande guide bl.a. Sankt Vituskatedralen, Wallensteinska Palatset, den världsberömda Karlsbron och många andra minnen från svenska härjningar under 30-åriga kriget. Studerar folkliv och gatumusik, äter goda måltider. OCH HANDLAR JULKLAPPAR!
SPF-pris inkl flyg, del i dubbelrum på centralt hotell 5 450:- enkelrum + 800:-

30 dec 2016 – 2 jan 2017
Nyårsfirande i Krakow
Ett nyår med guldkant i Polens vackraste stad. Vi bor centralt på Grand Hotel Krakow *****
Njuter av goda måltider och musik av olika slag. Operasångaren Teddy Lundberg är vår musikaliska guide med Krystyna Lönnquist som är född i Krakow men bosatt i Sverige.
SPF-pris inkl flyg, hotell, måltider o utflykter del i dubbelrum 9 950:- enkelrum + 1500:-
Arrangör *ReseSkaparna*

4– 6 feb 2017
Jokkmokks vintermarknad
Flyg från Arlanda till Luleå t o r.
Besök i Jukkasjärvi Ice Hotel och Iskyrkan med guide. Besök i sameviste och samemuseet och naturligtvis den stora vintermarknaden. Arrangör *ReseSkaparna*
SPF-pris inkl flyg, hotell entréer, 1 lunch och 3 middagar 8 950:- Enkelrum + 1000:-

12 – 18 maj 2017
ISLAND RUNT
till Vulkanernas och Sagornas Ö
Christer Kullberg är en veteran som har gjort närmare 400 gruppresor till Island. Många av oss har kanske varit i detta annorlunda land men då oftast i Reykjavik och trakterna däromkring. Nu får vi uppleva helt andra landsändar och dess invånare och framför allt spännande vulkaner och natur. En resa som man aldrig glömmer.
Pris inkl flygresa, hotell i delade dubbelrum och måltider 17 985:- Enkelrum +3 000:-
Arrangör *CKs Resor*



30 maj – 2 juni 2017
Bussresa till danska BORNHOLM
Följ med till solskensön i södra Östersjön. Kontrasternas ö med branta klippkuster, långa sandstränder, trivsamma småstäder, fiskelägen kyrkor och borgruiner. Övernattning på Hotell Griffen. Svensk reseledare.
SPF-pris inkl buss- och båtresor, del i dubbelrum, måltider m m 5 985:- Enkelrum +1 200:-
Arrangör *CKs Resor se annons sid 6*

Gynna våra sponsorer

CKs Resor Cevita Hotelreservation HSB Omsorg ICA Maxi
Karlsson & Uddare ReseSkaparna Stockholms Sjukhem Viking Line Vuxenskolan
Fridhemsplans Vårdcentral Rabatten Sakta Lotus Travel Jambo Tours Handelsbanken

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

Visste du att vi har

5% SENIOR RABATT

– varje tisdag?





Har du fyllt 65 eller fyller du i år?

Grattis! Då får du 5 % seniorrabatt på ett helt köp, varje tisdag! Rabatten är laddad på ditt ICA-kort. Har du inget ICA-kort? Ansök i kundtjänst på plan 3 redan idag!

Gäller ej köp på spel, tobak, post eller läkemedel.
Gäller på ICA Maxi Lindhagen.

ÖPPET ALLA DAGAR

7–22

Adress: Lindhagensgatan 118
Mer info: www.maxilindhagen.se

LINDHAGEN
MAXI
ICA STORMARKNAD

LINDHAGEN
– ett hus för mat och möjligheter

Tag buss 50 eller 62 till oss.
Fri parkering i 2 timmar!
Finn oss även på Facebook!
APOTEK ICA Öppet alla dagar 8–22
Uttag