MEDLEMSTIDNING SPF SENIORERNA DRAKEN KUNGSHOLMEN 2 • 2021

SENIOR DRAKEN



SPF SENIORERNA

Åkte till Japan, träffade grannarna i Fredhäll Sid 13

Årsmöte 27 maj!

SPF Seniorerna Drakens medlemmar kallas till Årsmöte. Det hålls antingen i församlingssalen, Parmmätargatan 3 – eller digitalt via Zoom. Se information på sidan 7.

Anmäl dig till vår epost-lista för information:
draken.spf@gmail.com

OPTIKBAREN

Dags för nya glasögon?

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

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

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

Vänlingen ring oss för tidsbokning.

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

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

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







Än så länge Zoomar vi, snart träffas vi på riktigt!



Kan ni tänka er, trots att jag hatar städning far jag numera runt och plockar upp och slänger gamla prylar och rensar samt tvättar rent i garderober och skåp. Det kanske inte bara är jag som har överskottsenergi? Hoppas snart kunna ta det lugnt och umgås med släkt och vänner i stället för att fara runt och städa!

Vårt årsmötesdatum har nu ändrats tre gånger och landat på *den 27 maj*, tredje gången gillt! Vi hoppas det blir möjligt att ses personligen på Parmmätargatan 3, om inte blir det digitalt. För övrigt se *kallelsen sid 7!*

Drakens styrelse har i år haft två möten via Zoom, vilket fungerar relativt bra. Presidiet, dvs ordf och två vice ordf, träffades senast på ett utomhuscafé i vårsolen, utan Zoom! Inte så dumt! Redaktionsmöte har vi haft via Zoom inför detta nummer av Draken.

Med andra ord: när inte solen lyser blir vi digitalt skickligare för varje gång med hjälp av smidiga verktyget Zoom.

Vi planerar nu för fullt vad som kan hända när vi alla vaccinerats i fas 2 och fas 3. En sen vårlunch, Öppet Hus utomhus under något tak kanske, gemensamma luncher igen och intressanta föreläsningar, det sistnämnda troligen till hösten.

Nya medlemmar har vi fått trots pandemin och dom bör få mer information om Draken under trevliga former. Håll koll på er epost framöver och jag fortsätter tjata på er som inte angett er epostadress att göra det! Skicka den till: draken.spf@gmail.com.

Äldrecentrum är en stiftelse som ger ut information om aktuell forskning om äldre och själva åldrandet. I en studie, där man följt lungfunktionen hos ett antal medelålders personer upp till dryga 80 års ålder, konstaterades att de som haft och har bra fysisk aktivitet definitivt har bra lungfunktion även senare i livet. *Det är de små, små detaljerna som gör det!*, sjöng ju Povel Ramel. Så upp och hoppa, gå ut på promenader tillsammans med en kompis eller en ny granne! Den sociala inverkan på oss är positiv. Därefter äter vi en god, välkryddad måltid, mycket grönsaker samt kött eller fisk som tillbehör.

På tal om bra kost, nu har vårt SPF-förbund aviserat att vi skall ha en *Folkhälsovecka* den 17 till 21 maj, med syfte att bli friskare och mer alerta seniorer. Fem teman: Mat o kost, Psykisk hälsa, Relationer, Rörelse och Hjärna. Mer information kommer via epost.

Vi får ha tålamod ett tag till. Det första embryot till en normal vardag närmar sig med bl a fler aktiviteter i Draken. Var rädda om er och stå ut!

Birgitta Borg,
Ordförande i
SPF Seniorerna
Draken Kungsholmen

SeniorDRAKEN

Ansvarig utgivare
Birgitta Borg 070-731 71 98

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

Annonser Lars Roxtorp 070-646 91 33,
Karl Ivar Borg 073-954 06 96

Tryck Vällingby Tryckeri
info@vallingbytryckeri.se
www.vallingbytryckeri.se, 08-445 40 30

Draken nr 3 2021 kommer ut tidigast i v 33. Manusstopp 9/8, annonser 2/8

Vår man i SPR och KPR Vad döljer sig bakom bokstäverna?

SPR och KPR, det är förkortningarna för stadsdelarnas respektive kommunens (dvs stadens) pensionärsråd, två begrepp som är relativt okända begrepp för många i SPF:s medlemskrets. Vår lokalförening, SPF Seniorerna Draken Kungsholmen, har *en och samme* representant i vardera, vid namn Anders Lidbeck.

Anders är ordförande i SPR Kungsholmen och ledamot i KPR. I SPF har Draken ytterligare två ledamöter och två ersättare. I övrigt har PRO representanter och, vad gäller KPR, SKPF (”Kommunalpensionärerna”) proportionellt i förhållande till organisationernas medlemsantal inom respektive stadsdel och Stockholms stad. (SKPF finns ej inom Kungsholmens stadsdel.)

Stadsdelsnämndens pensionärsråd är ett rådgivande organ till stadsdelsnämnden med uppgift att ge de äldre medinflytande och insyn i de allmänna frågor som berör äldres levnadsförhållanden inom stadsdelsområdet.

Ledamöter och ersättare nomineras av lokala organisationer som har öppet medlemskap för alla pensionärer, dvs SPF och PRO enligt ovan. Det lokala pensionärsrådet utses av stadsdelsnämnden och har sammanträde en gång per månad med uppehåll för sommaren.

Frågeställningar som i synnerhet engagerar SPF Draken, säger ordförande Birgitta Borg, är äldreomsorgens alla brister som nu har blivit uppdagade under pandemin.

– Speciellt det som berör de kommunalanställda, anställningsvillkor och kompetenskrav.

– Efter ädelreformen får inte doktorer vara anställda av kommuner, som måste köpa tjänster/konsulttider av regionen! Helt fel!

– Lokaltillgång inom stadsdelen för att vi ska kunna göra det man anser vi ska, att serva de äldre på Kungsholmen.

– Ordentlig mat för äldre. Många svälter p g a slarv med maten!

– Boendeformer för äldre i stadsdelen, d v s att vård-, omsorgs- och serviceboende bör skötas och repareras noggrannare än vad som sker inom Micasa.

– Trygghetsfrågor för äldre inom stadsdelen, inklusive snöröjning och bättre belysning. Övergångsställen med för snabb ljusväxling är en specialfråga.

SeniorDraken bestämde träff på Fridhemsplan med Anders Lidbeck (han bor alldeles i närheten) för att få lite kläm på vem vår SPR/KPR-representant är. Så, vem är Anders?

– Jo, jag såg dagens ljus påskdagen 1943 på Pro Patria i kvarteret Guldfasanen vid Thorildsplan, berättar Anders, växte upp på Gärdet vid Tessinparken och ett antal andra adresser, alla inom Stockholms stad. Bodde som längst i Bromma där våra döttrar växte upp och återvände till Kungsholmen VM-bronsåret 1994.

– Så nu har jag bott på denna pärla bland de centralaste Mälaröarna i 27 år.

– Under arbetslivet har jag varit verksam på Electrolux som inköpare och intern organisationskonsult, därefter på nuvarande Nordea och dess tidigare skepnader som säljare av



Anders Lidbeck, vår man i SPR och KPR.

bank- och datatjänster, internt IT- och organisationsarbete samt de sista 25 åren med HR/personalfrågor.

– Under hela mitt vuxna liv har jag vid sidan av arbetet engagerat mig i ideella uppdrag i föreningslivet som idrottsledare, olika styrelseuppdrag bl a i Sankt Lukas och Jourhavande medmänniska. Så när min fru och jag satt hemma och läste tidningen Draken fanns där en annons, där SPF S:t Göran sökte representanter till pensionärsrådet på Kungsholmen. Min fru sa då: ”Detta vore väl något för dig”. Jag ringde Birgitta Borg, vi träffades på Café Fix (ett av Stockholms äldsta fik) och en månad senare var jag ledamot i SPR Kungsholmen.

Text och foto: Bengt Magnusson

SPR och KPR

SPR = Stadsdelsnämndens pensionärsråd,10 ledamöter, 5 ordinarie och ersättare.

KPR = Kommunstyrelsens pensionärsråd,18 ledamöter, 9 ordinarie och 9 ersättare.
De nominerade ledamöterna utses sedan av respektive stadsdelsnämnd och Stockholms kommunstyrelse.
Rådens uppgifter är att vara rådgivande i frågor som berör de äldres levnadsförhållanden inom respektive stadsdel och Stockholms stad. Råden ska ges möjlighet till samråd, överläggningar genom ömsesidig information i arbetsgrupper, styrelser och nämnder. KPR är inte överordnat SPR men de ska informera varandra om sina verksamheter.
I KPR är AL ordinarie ledamot samt är sammankallande i rådet för gruppen som arbetar med Hemtjänst. Dessutom ingår han i gruppen som arbetar med Biståndsbedömning.

SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Org.nr 802403-0564 Plusgiro 32 04 61-7
Program Plusgiro 67 33 16-6
Resor Plusgiro 67 20 86-6

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	070-946 71 81	thorvald.ehn@telia.com
Elisabeth Ryde, medl.sekr.	070-826 68 10	elisabeth@ryde.se
Inger Larsson, programansvarig	070-525 07 79	inger.larsson222@gmail.com
Anna Söderström	070-226 70 97	annasoderstrom6@telia.com
Kerstin Levisohn, friskvårdsaktiviteter	076-103 91 99	kerstin.levisohn@gmail.com
Cristina Santos	076-863 15 59	ccristinaa@hotmail.com
Björn Sundström	070-670 04 08	bjorn.sundstrom1@gmail.com

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

Valberedning
Birgitta Jonsson, sammankallande
frujonsson@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 073-157 31 18
mayli.allert@twotribes.se

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

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

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

Pensionärsrådet, SPR
Ordinarie
Anders Lidbeck, ordförande 070-537 08 84
Birgitta Dangården 070-292 51 73
Björn Sundström 070-670 04 08
Ersättare
Karl-Ivar Borg 073-954 06 96
Kerstin Levisohn 076-103 91 99

Programgrupp
Inger Larsson, ansvarig 070-525 07 79
Birgitta Borgström 073-905 74 87
Cristina Santos 076-863 15 59
Solveig Hornbeck 070-242 47 22
Yvonne Sundström 070-371 13 12
Adjungeras: Aud Sjökvist 076-771 54 10

Samhällspolitisk grupp
Birgitta Borg 070-731 71 98
Monica Magnusson 070-682 83 83
Cristina Santos 070-863 15 59
Björn Sundström 070-670 04 08
Birgitta Thulin 070-999 94 03

Baltzar träfflokal för seniorer på Kungsholmen

Bolinders plan 1, 1tr ned. Bussar 3, Stadshuset och 54, Bolinders plan

Lokalen är tills vidare stängd p g a Coronapandemin.

Värdar: **Åsa Bergkvist** och **Pernilla Karlstedt,** 08-508 08 503

Vill du ha Baltzars nyhetsbrev med information om program etc, maila till:
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
Seniorvaktmästare Mehrdad Setayesh är sjukskriven under en längre tid. Vikarierande seniorvaktmästare är Yusuf Elmi Mohammed och nås på telefon 076-1208377. Telefontid som vanligt mån-fre kl. 8.00-9.30.
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.

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 trygghetsringning.
- Vill Du ha mer information eller hjälpa till att lyssna av telefonsvararen? Ring **Karin Karlsson, tel 08-656 46 02.**

KALLELSE: Årsmöte 27 maj kl 13!

Alla medlemmar i SPF Draken Kungsholmen kallas härmed till årsmöte torsdagen den 27/5 kl 13. Antingen ses vi i församlingssalen, Parmmätargatan 3, eller digitalt via Zoom. Information huruvida mötet blir digitalt eller om vi träffas kommer via epost och på hemsidan – www.spfdraken.se – två veckor före mötet. Vi iakttar myndigheternas och regeringens restriktioner!
Alla handlingar finnas på hemsidan senast den 6 maj.
OBS! Alla som önskar delta måste anmäla sig via epost: draken.spf@gmail.com.

Valberedningens förslag:
Ordförande ett år: Birgitta Borg omval.
Styrelsen för två år: Inger Larsson Kerstin Levisohn, Elisabeth Ryde och Birgitta Thulin, omval.
Övriga har ett år kvar på mandatperioden.
Två revisorer och en vice väljs på ett år. Nomineringar kan lämnas även på årsmötet.
Motioner lämnas till ordförande Birgitta Borg senast 10 maj: borgarnab@gmail.com.
Om vi träffas på Parmmätargatan serveras kaffe och smörgåsar.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!

Medlemssidor

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

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

Vad medför medlemskapet?

- Du kan delta i föreningens träffar, Öppet Hus, utflykter och andra arrangemang. Du får vissa rabatter och förmåner, se nästa sida
- Du får förbundets tidning Senioren med nio nummer/år och SeniorDRAKEN med fyra.
- Du är också välkommen att delta i vårt föreningsarbete och få nya vänner och ny gemenskap. Medlemsavgiften är 290 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 Elisabeth Ryde, se ovan.

Gruppförsäkringar

- Som medlem i SPF Seniorerna kan du teckna en frivillig gruppförsäkring. Innehållet i försäkringen är beroende av din ålder.
- Nya medlemmar som fyllt 60 men inte 70 år får liv- och olycksfallsförsäkringen per automatik gratis i tre månader. 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 någon 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 om du har allrisktillägg.
- Du som har lämnat nyckel till **beviljad hemtjänst** och som valt Ifs hemförsäkring genom SPF Seniorerna har skydd mot stöld. Man rekommenderar dock att kunderna tecknar allriskförsäkring för att vara skyddade vid alla typer av intrång i bostad.



Foto: Georg Arthur Pflueger, Unsplash.

Tillgänglighet stavas ”självklarhet för alla”

Stockholm och dess stadsdelar ska vara en stad tillgänglig och trygg för alla invånare både i närmiljön och via nätet. Gott så! SPF Seniorerna kan emellertid konstatera att många äldre känner sig bortglömda härvidlag.

Innan man beslutar om förändringar i stadsmiljön, som påverkar människor som rör sig där, bör man titta över demografin för att se vilka de är. Som exempel kan nämnas dragning av busslinjer och placering av hållplatser.

Ett annat ämne är vintrarnas snöröjning, det är ofta ett hinder för äldre och rörelsehindrade att ta sig fram och att få vardagen att fungera.

Idag kan det vara svårt att uträtta sina ärenden i den egna stadsdelen. Postkontor finns knappt längre. Bankkontor stänger, bankomater monteras bort. Vill man boka en tid eller tjänst hamnar man i ett ”knapptryckarval” som ibland kan kännas oöverstigligt.

Vill man besöka en offentlig toalett måste man ha ett bankkort för att ta sig in. Många butiker är också kontantlösa idag.

Det duger inte att bara hänvisa till nätet och digitala lösningar! Vi lever i en brytningstid, där många kanske inte har möjlighet att använda dessa. De känner sig utsatta för teknisk utpressning. De vill få sin vardag att fungera genom att kunna ringa och prata för att uträtta sina ärenden.

Vi kan konstatera att många känner sig instängda och bortglömda, dels på grund av rent praktiska hinder men även av att hänvisas till den digitala världen, där man inte känner sig hemma.

SPF Draken på Kungsholmen vill uppmana kommunen och stadsdelen att ständigt bevaka den seniora målgruppens intressen, att agera där man har möjlighet och att påverka där beslut ligger någon annanstans!



Text: Birgitta Thulin, vice ordförande, SPF Seniorerna Draken Kungsholmen

Inlägget tidigare publicerat i Mitt i Kungsholmen.

Hasse Ekman – mellan Gösta och Gösta

Hur många av oss har inte älskat och roats av Hasse Ekmans filmer? När pilsnerkomedierna blev för lätta och Bergman blev för svår, ja då fanns – och finns! – den elegante filmskaparen Hasses mer än 40 filmer att avnjuta!

Vi som har varit med ett tag bänkar oss gärna till SVT:s matinéer på vardagseftermiddagarna och tittar på någon av de komedier och psykologiska relationsdramer som den hyperflitige Hasse E spottade ur sig mellan 1940 och 1964. Redan då pensionerade han sig från filmskapandet, vid blott 50 års ålder!

Han och Ingmar Bergman föddes och dog med tre års mellanrum: Hasse föddes 1915 och gick bort 2004, IB levde mellan 1918 och 2007. Dessutom växte de båda upp på den del av Stockholms Östermalm som grupperar sig kring Hedvig Eleonora, där ju IB:s far var kyrkoherde; Gösta Ekman d ä samlade sin familj i en paradvåning på Artillerigatan, runt hörnet.

Alltså fanns det beröringspunkter mellan dessa två av de allra största svenska filmskaparna. Men det förelåg också stora skillnader. IB har ju redovisat sina släktförhållanden i såväl film som skrift. Hasse Ekman stod under en inte alldeles konfliktfri in- och påverkan från fader Gösta, en av landets absolut största och firade skådespelare. Med sonen Gösta synes förhållandet ha varit bra. Vad detta konstituerade hos honom är ett av de teman som analyseras av filmvetaren Mikaela Kindblom i hennes nyligen utgivna biografi *Hasse Ekman – Dandyn i drömfabriken* (Modernista, 2021).

Detta är en alldeles utmärkt bok som jag tycker ni ska försöka komma över! Kostar ungefär 190 kronor i nätbokhandel.

Kindblom bygger upp bilden av Ekmans livsverk genom att kapitelvis fokusera på ungefär en tredjedel av alla de 42 filmer Hasse signerade – från 1940, *Med dej i mina armar,* till *Äktenskapsbrottaren,* 1964. Utöver, eller snarare inblandat i de 15 filmanalyserna meddelar hon massor av information om det filmpolitiska klimatet under detta kvartssekel, Hasses många skådespelare, filmarbetare, familjeliv och andra privata förhållanden, samt förstås egna intryck och kommentarer, många av dem framskrivna i en gängse nutidsfeministisk nit. Och allt detta på blott 255 sidor.

Det man kan sakna i boken är en verkförteckning (dock meddelas nyttiga läs vidare-länkar) och ett personindex. Men det är marginalia, Kindbloms inläsning på Ekmans filmer är imponerande, hon har sett allt (utom en film!) och har björnkoll på fotografer, scenarister, skådisar, handlingar, mottagande… Hon skattar skickligt den Ekmanska utvecklingskurvan, vad lärde sig Hasse av misstag och framgångar, hur bedömdes han av kritiker och tyckare?

Vi som bor på Kungsholmen får ett fint porträtt av Sickan Carlsson, Norr Mälarstrands solvargsleende *Fröken Chic* och född samma år som Hasse, den älskliga men också med stigande erfarenhet sofistikerade skådespelerskan.

Bengt Magnusson

Hasse Ekman:
Dandyn i drömfabriken

Författare: Mikaela Kindblom
Förlag: Modernista
Utgivningsdag: 2021-01-20
Antal sidor: 255





Gunilla Gyllner på Gjuterigatan vill gärna dela med sig en tanke/dikt om ett oönskat besök!

Besökarens namn: Corona Pandemi

Corona, jag har undvikit dig
men du kom ändå till mig
isolerad i månader har jag varit,
medan du, Corona, runt jorden farit,
inte en människa jag träffat har
förutom min egen karl,
han med många besvär
honom jag håller så kär
inget fick honom hända.
Corona, du måste vända!
Nähä, du bet dig fast hos oss.
vi kunde inte komma loss!
Febern kom, lukt och smak försvann
satans Corona, du vann!
Nu ska du ut!
Besöket måste ta slut!
Med mycket C-vitamin gick det bra
Corona, vi ville inte dig i vårt hem ha.
Vi har stängt vår dörr
och vill leva som förr!
Adjö!

Gunilla Gyllner

En limerick från Fredhäll

En gubbe som bor i Freddan
skrev i förra numret om gäddan
Nu väntar han blott
att vaccin han har fått
för nu vill han sitt umgänge bredda.

”Kibben” Borg

Senior Net Kungsholmen

Vi hjälper seniorer att använda dator, surfplatta och smartphone. Under rådande pandemi är all undervisning distanserat digital! Kontakt: **Birgitta Jonsson**, tel 076-827 00 19; epost: frujonsson@gmailcom.

Kungsholmens sjukvårdsförening

erbjuder kostnadsfritt hälso- och sjukvård med två leg sjuksköterskor till behövande, bosatta inom stadsdelen Kungsholmen, och som är medlemmar i föreningen. Avgift: 250 kronor/år. Adressen är John Ericssonsgatan 13. Internet: kungsholmenssjukvardsforening.se.

Äldre Direkt: tel 08-80 65 65

Information om kommunal service som äldreboende, hemtjänst, färdtjänst o s v.

Trygghetsjouren: tel 08-508 407 00

för akuta behov av hjälp med hälsa och hemtjänst. Det finns här akut tillgång till hemsjukvårdspersonal och läkare.

Vårdguiden: Ring 1177

Här får du svar på alla frågor om sjukdomar och sjukvård!

Rättelse i notisen om

Kungsholmens Kultur- och Hembygdsförening, som fanns på sidan 15 i förra Draken, nr 1/21. Rätt epostadress till Eva Ekberg Jäder ska vara: evaekberg.j@gmail.com.

/Red

Anpassade fritidsaktiviteter

Flera av Drakens aktiviteter har legat nere i höst p g a Covid 19. En del aktiviteter har fungerat med noggrann coronaanpassning.

Alla verksamhetsansvariga berättar om hur nöjda och glada deltagarna är, både med att komma ut och få röra på sig men framför allt med den sociala samvaron. Den är viktig. Under hösten har Draken kunnat erbjuda, litet anpassat efter rådande omständigheter:

• **Gubb- och tjejlunk** med promenaderna bara i närområdet numera, inget resande kommunalt för att nå något utflyktsmål.

• **Stavgång** på Essingen. Glädjande nog har det blivit fler deltagare där.

• **Boule** spelas utomhus så länge det går och det kommer man att göra även under våren. Prins Bertils Boulehall är stängd och ingen vet när den öppnar.



Återigen: vi uppmärksammar noga råd och rekommendationer som gäller under rådande pandemi!

Samordnare för SPF Drakens Fritidsaktiviteter är **Kerstin Levisohn, tel 076 103 91 99.** För närmare upplysningar se faktarutan.

Fakta om fritidsaktiviteter

Akvarellmålning avvaktar vi med. Närmare information lämnas av Ann-Marie Hultqvist 073 030 81 99.

Bordtennis avvaktar vi med. Närmare information lämnas av Sten Luther Eriksson, 08 654 63 07.

Boule spelas vid tjänlig väderlek på Wivallius plan nedanför ryska ambassaden. Närmare information lämnas av Ann-Marie Hultqvist, 073 030 81 99 och Börje Järvall, 076 279 95 82.

Bowling avvaktar vi med. Information lämnas av Kerstin Levisohn, 076 103 91 99.

Bridge på Fyrverkarbacken avvaktar vi med. Närmare information lämnas av Lil Danielsson, 070 656 32 91.

Tjejlunk är i gång! Kontakta Ann-Marie Hultqvist för närmare information, 073 030 81 99

Gubblunk fortsätter som vanligt. Närmare information lämnas av Lars Roxtorp, 070 646 91 33.

Essinge bridge avvaktar vi med. Närmare information lämnas av Kerstin Jernhow, 070 252 53 56.

Stavgång på Essingen är i gång. För närmare information kontakta Gudrun Huss, 072 246 32 15-

Zumbadans avvaktar vi med. För närmare information kontakta Maj Hammarberg, 070 872 98 57.



Ett av de många templen i Japans gamla kejsarstad Kyoto. Foto: BM.

Oväntat möte i Kyoto

I november 2015 arrangerade jag tillsammans med Lotus Travel en SPF-gruppresa till Japan. Jag var ensam man med 16 damer!

En dag kom vi till den gamla (794 e Kr till 1868) huvudstaden Kyoto, som har över fyra miljoner invånare. Vi bodde på ett av jättehotellen. Första morgonen kl 07:15 gick jag ned till en av de gigantiska frukostmatsalarna och hämtade min mat. Jag satte mig vid ett bord med två platser.

Efter en stund kom ett äldre par och satte sig vid bordet som stod bredvid mitt. När jag hörde att de talade svenska så började jag prata med dem och det framkom, att de var på en resa med en annan resebyrå. Senare under dagen skulle de göra en utflykt per cykel i staden.

Vi konstaterade att vi bodde på Kungsholmen, i Fredhäll, bara ett par hundra meter från varandra. De hade före avresan från Sverige varit på en middag hos en gemensam bekant på min gata!

Vår grupp hade en svensk kvinna som reseledare och som hade växt upp i Japan och gått i skola där. Vår resa började på japansk mark i Osaka och vi flög tillbaka hem från Tokyo. I Kyoto besökte vi olika tempel, trädgårdar, muséer. Till Tokyo reste vi med höghastighetståget Shinkansen.

Vi imponerades av hur miljontals människor i en stad går på vänster sida av trottoaren och i samma hastighet. Japan är verkligen ett annorlunda land, där man som i England kör på ”fel sida” av vägen.

Text: Lars Roxtorp
reseombud i SPF Draken

Programgruppsinformation

Coronapandemin gör att vår vardag fortfarande inte är som vanligt. Med fortsatt stor smittspridning i Stockholm är det angeläget att vi fortsätter att både ta ett gemensamt och ett individuellt ansvar.

Eftersom myndigheternas krav och rekommendationer ständigt ändras kan programgruppen i dagsläget inte göra någon detaljerad planering för våren och sommaren. Men vi följer noggrant utvecklingen och kommer att anpassa våra aktiviteter efter vad som går att genomföra med hänsyn tagen till vad rådande restriktioner tillåter.

Vi planerar nu för Öppet hus, kanske utomhus längre fram, en sen vårlunch, intressanta besök och föreläsningar m m.

Aktiviteterna kommer att meddelas via e-post, så anmäl dig till listan på draken.spf@gmail.com om du inte redan har gjort det.



Foto: Adobe Stock.

Informationen kommer också att finnas på vår hemsida www.spfdraken.se. Datum, plats, hur du anmäler dig och allt övrigt du behöver veta för att delta.

Programgruppen
gm Inger Larsson

Nytt från CK:s Resor

Nu när vaccineringarna tagit fart räknar vi med att kunna arrangera och genomföra följande tillsammans med CK:s Resor:

20 – 24 augusti 2021, Färöarna dessa fantastiska öar mellan Island och Danmark.

15 – 18 september 2021 Skagen konstnärsstaden på Danmarks nordligaste udde.

Ring eller maila till någon av oss reseombud i SPF Draken så sänder vi komplett program:

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





Som det borde vara

Lite extra omtanke och värme i vardagen är förutsättningar för att trivas hemma. Därför gör vi allt för att på bästa sätt ta hand om dina vardagsbestyr och ge dig den trygghet du behöver. Både nu i Corona-tider och när livet blir mer som vanligt igen. Vi jobbar i små team, med en kontaktperson, för att se till att du får den hjälp som passar just dig utifrån ditt biståndsbeslut från kommunen. Varmt välkommen till en omsorg – som den borde vara.

Ring oss på 08–714 60 23 eller mejla kungsholmenhemtjanst@erstadiakoni.se eller norrmalmhemtjanst@erstadiakoni.se så berättar vi mer. erstadiakoni.se/hemtjanst

ERSTA
HEMTJÄNST







SENIORDAGAR

Tisdagar och onsdagar

Vi välkomnar alla till butiken men just på tisdagar och onsdagar välkomnar vi alla seniorer lite extra, då alla seniorer får 5 % extra rabatt utöver alla andra erbjudanden vi har i butiken varje vecka.

I vår Bistro finns möjlighet att sitta ner för en fika, en lunch (mellan 10-14) eller varför inte en tapasbricka med en öl eller ett glas vin (alkoholfria alternativ finns självklart).

Vårt mål är att erbjuda Matglädje för alla tillfällen.

Varmt välkomna till oss!
Pia & Niklas med härliga medarbetare

5%
SENIORRABATT
(utan köpkrav) Gäller för dig över 65 år med ett ICA-kort. Är du inte ICA-medlem? Men vill få rabatt? Registrera dig i kassan idag!



ICA KVANTUM
Kungsholmen
Fleminggatan 16

MatGlädje för alla tillfällen
Öppet alla dagar
7-22