



Edsbergs slott sommaren 2015

**Sommarträffar
2016**

**Dagar och tider
sidan 8**

**Sommar och höst-
resorna**

**Presenteras på
sidan 15**

**Friskvårds-
reportage**

**Aktiva Tunasolare
sidan 12**

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

På årsmötet den 26 januari valde ni medlemmar mig till ny ordförande för SPF Tunasol. Det känns mycket hedrande och jag tackar för förtroendet att vara med som ordförande under 2016.

Fram till nu, i slutet av mars, har det varit full fart med friskvårdsaktiviteter, resor, välkomstmöte för nya medlemmar och ett månadsmöte.

Styrelsen har också hunnit med en planeringsdag där vi bl a planerade årets aktiviteter och bollade fram nya idéer. Vi diskuterade även de ärenden som kom upp på årsmötet och som skickades vidare till styrelsen.

Andra mycket viktiga frågor som vi diskuterade var arbetet i Äldrerådet som sorterar under Kommunala pensionärsrådet, KPR, där SPF Tunasol deltar som aktiv medlem. Det finns en mängd ärenden i samhället som rör oss äldre och där Äldrerådet arbetar med att tillvarata våra intressen gentemot kommunen.

För mig som ny ordförande har det varit roligt att se att så många kommer och deltar i våra olika aktiviteter. Mer information om de olika aktiviteterna och resorna kommer du att läsa om längre fram i Medlemsbladet.

Nu nalkas våren och sommaren med sol, värme och många sköna dagar – så jag önskar er alla en skön sommar.



Vid pennan
Monica Sveningsson
Ordförande

Är DU intresserad - då vill vi att du svarar!

Känns söndagarna lite tråkiga, deppiga och ensamma?



Tunasol har väckt en idé att ordna en eller flera träffar på något matställe under hösten där vi kan träffas och äta tillsammans.

För att veta om det finns något intresse vill vi att Du kontaktar Birgitta Elsner via mejl bengt.birgitta@bredband.net eller på tel 0730 24 35 24.

För planeringens skull behöver vi ha ditt svar senast under maj månad.

Om det finns tillräckligt med intresse återkommer vi i nästa medlemsblad som du får i brevlådan i mitten av augusti.

INNEHÅLL

SIDA

Ordföranden har ordet	2
Arbetet med äldrefrågorna	4
Månadsmöten	6
Onsdagsträffar	7
Studiebesök	8
Sollentuna Bio	9
Motion och friskvård	10
Kalendarium - Aktiviteter	14
Resor	15
Evenemangstips Stockholmsdistriktet	24
Styrelseledamöter och andra förtroendevalda	26
SPF Tunasol - föreningsuppgifter	27

Besök även vår hemsida www.spf.se/tunasol

där hittar du mer intressant information.

Stockholmsdistriktet finns även på facebook.

Gå in på Google och skriv *facebook.com/SPFseniorerna Stockholm* så kommer du in på Stockholmsdistriktets facebookside.

Glöm inte att anmäla din e-postadress!

Medlemsbladet **TUNASOL** kommer ut fyra gånger per år. Men där emellan tillkommer nya aktiviteter som inte blir med i Medlemsbladet.

Den informationen läggs upp på hemsidan och skickas även som gruppmejl till de medlemmar som meddelat e-postadress.

Om du inte vill missa information bör du anmäla din e-postadress till vår medlemssekreterare Annika Karlsson, spf_tunasol@gmail.com.

Får du inga gruppmail från SPF Tunasol trots att du anmält din e-postadress kan det bero på att vi har fel adress eller att din inkorg är full.

* **Har du bytt e-postadress:** Mejla Annika så att hon kan ändra.

* **Rensa i din mejlbox så att den inte blir överfull!**



VÅRT ARBETE MED ÄLDREFRÅGORNA I KOMMUNEN

Min ton i informationen om vårt arbete med äldrefrågorna brukar vara positiv. Den här gången kommer jag dock att vara mer fundersam över vad som händer. Det finns ett antal saker som gör att jag är mer pessimistisk. Den här informationen kommer därför att handla om det som vi tycker inte fungerar.

Samverkan med kommunen

Grunden för vår samverkan med kommunen är det reglemente som finns för det kommunala pensionärsrådet. I detta sägs mycket tydligt att pensionärsorganisationerna ska få möjlighet att lämna sina synpunkter före beslut. Detta har fungerat bra för det mesta även om det har funnits perioder då det inte fungerat så bra. Just nu har dock vår medverkan satts på sparlåga. Vi kan få information om att ärende är på gång men får sedan inte vara med i vad som händer och får inte möjlighet att lämna synpunkter inför den politiska hanteringen. Pensionärsorganisationerna har samfällt protesterat mot våra försämrade möjligheter att lämna synpunkter och begärt nya överläggningar om samverkansformerna.

Hemtjänsten

Ett ärende som är på gång är en översyn av riktlinjerna för hemtjänsten. Detta är ju ett oerhört viktigt ärende eftersom det berör alla som behöver hjälp. Vi får dock bara en första information och får sedan vänta och se vad det blir för beslut.

Maten

Under de senaste åren har vi haft ett bra samarbete med kostekonomen. Hon har emellertid slutat. Vård- och omsorgsnämnden har meddelat att de inte kommer att återbesätta tjänsten. Vi vet av erfarenhet att det krävs ett kontinuerligt arbete för att matstandarden inte ska försämrats. Nu är vi mycket bekymrade över vad som kommer att hända med utvecklingen av kostpolicyn, kvalitén på matlådorna och bevakningen av att maten blir god och näringsrik.

Demensfrågorna

Vård- och omsorgsnämnden har nyligen genomfört en kartläggning av hur många personer med demensproblem som finns i kommunen och hur utvecklingen ser ut. Utredningen är bra och visar att det finns behov av ökade insatser för denna grupp. I detta sammanhang kan nämnas att kommunen för några år sedan inrättade en tjänst som demenssamordnare med uppgift att på olika sätt förbättra situationen för de personer som drabbas av demens och även för deras familjer. Detta fungerar väl och det finns ett bra samarbete med Demensföreningen som ingår i vårt äldreråd. I samband med att tjänsten inrättades utlovades att detta skulle ses som ett första steg och att en utbyggnad till ett demenssteam skulle ske. Om detta sägs dock inte någonting i nuläget. Tvärtom sägs i Vård- och omsorgsnämndens handlingar att tjänster som blir vakanta under 2016 inte skall återbesättas. Med tanke på den arbetsbelastning som finns på demenssamordnaren är vi bekymrade över vad som händer.

Servicebussen

Under mer än ett år har vi framhållit att en utökning av servicebussens linjer bör ske. Vi har fört diskussioner med Vård- och omsorgsnämnden och Trafik- och fastighetsnämnden utan att se resultat. Ingen inom kommunens organisation verkar känna ansvar för frågan. Pensionärsorganisationerna kommer på nästa KPR att begära att kommunen startar en utredning om hur en servicebusslösning kan skapas för hela kommunen och att pensionärsorganisationerna önskar delta i denna utredning.

Det som ytterligare hänt beträffande servicebussen är att man måste ringa till ett speciellt telefonnummer och tala om att man vill åka med. Vi har ju kallat bussen för vinkbussen för att man bara har kunnat ställa sig utmed linjen och vinka. Då har bussen stannat. Det nya sättet att kräva telefonsamtal för att bussen skall stanna vid viss hållplats ökar ju svårigheterna att kunna utnyttja bussen. Pensionärsorganisationerna har skrivit till kommunen och begärt att systemet med att ringa upp slopas.

Sveriges bästa äldreomsorg

Kommunen har som mål att inom ett antal år ha Sveriges bästa hemtjänst och äldreboenden. Det är fullt möjligt att ett internt arbete pågår för att uppnå detta även om vi inom pensionärsorganisationerna inte fått någon information om detta arbete. Vi har framfört önskemål om att få information och även att få delta i det utvecklingsarbete som enligt handlingar till nämnden bedrivs. Vi har dock inte fått något gehör för detta.

Det vi just nu noterar är att ersättningen till äldreboendena sänks, riktlinjerna för hemtjänsten stramas upp, vakanta tjänster återbesätts inte och ersättningen för hemtjänsten räknas inte upp trots att snart alla de stora hemtjänstutförarna lämnar kommunen och AB Solom går med stort underskott för hemtjänsten.

Det är självklart för varje organisation att fundera över sina kostnader och om pengarna används på rätt sätt. Detta gäller både privata företag och offentlig sektor. Det som vi upplever som frustrerande är att vi så tydligt kan se de besparingar som görs men inte har möjligheter att ta del i de utvecklingsdiskussioner som uppenbarligen förekommer inom Vård- och omsorgsnämndens verksamhet. Detta kan lätt leda till en känsla av att vårt arbete inom Äldrerådet och KPR inte är meningsfullt.

Min personliga uppfattning är att vi inom Äldrerådet har stor kompetens och kunskap och att vi genom vår förankring i pensionärsföreningarna kan ge värdefulla bidrag till utvecklingen av äldreomsorgen i kommunen. Vi hoppas därför att vi återigen kan hitta en samverkansform som fungerar.

Ulf Wester

Värva en medlem!

Känner du någon pensionär som ännu inte är medlem?

Visa henne/honom vårt medlemsblad

och berätta om allt vi gör och hur trevligt vi har det!

Ju fler medlemmar vi är, **desto tyngre väger våra ord** i frågor som gäller äldre.

MÅNADSMÖTE

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan
SMU-gården, Missionskyrkan, Kapellvägen 2, Sollentuna.

Entré 50:- per person.

I priset ingår kaffe/te med bröd, föredrag och lokalhyra.

Styrelsen informerar vid mötet.

Måndag 25 april
Kl 14.00

Klimat och global uppvärmning

Arbetet att minska utsläppen av klimatgaser med insatser av staten, kommunen och befolkningen. Medverkande: Klimatstrateg Malin Möller, Sollentuna kommun och Kriss Feldhusen, Naturskyddsföreningen, tidigare miljöutredare på Naturvårdsverket.



VÅRTRÄFF 2016 PÅ EDSVIKS KONSTHALL

Måndag 23 maj kl 14.00



- ♥ Välkomstdrink.
- ♥ Fisk- och skaldjurssoppa, öl eller bordsvatten.
- ♥ Kaffe och kaka.

Meddela ev allergier vid anmälan.

Plats: Edsviks Konsthall.

Pris: 200 kr/person.

Betala till: Tunasol plusgirokonto 41190-0.

Sista anmälnings- och betalningsdag: 13 maj till

Birgitta Hultkvist 08 96 20 55 eller

spftunasol@gmail.com

Varmt välkomna

till en trivsamt eftermiddag med Tunasol!



ONSDAGSTRÄFF

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi som arrangerar Kultur&Vetenskap konstaterar att deltagarantalet är lågt och visar en viss sjunkande tendens. Vi vet inte vad detta beror på. Är programutbudet inte tillräckligt intressant eller är det konkurrens från andra aktiviteter? Vi har skrivit om detta upprepade gånger samt bett om hjälp, dvs efterlyst flera som kan komma med förslag på föredragshållare, hjälpa till med programmen etc. Under våren blev det bara två onsdagsträffar med Kultur&Vetenskap. Glädjande nog är den andra sortens träff, jazzen, populärare än någonsin med många deltagare.

Gun Wallin Ulf Blanche

Kultur & Vetenskap

Sommarlov! Återkommer i augusti.



Onsdagsjazz

Onsdag 27 april

Cristina Taube med Pelle Olssons orkester

VAR: Amornasalen (under Biblioteket vid Aniaraplatsen)

NÄR: Vi börjar kl 10.00.
Kaffepaus efter en knapp timme, ca 10.45

PRIS: för medlemmar 60:- och för er som inte är medlemmar 80:-.
Priset för kaffe & bulle med påtår är 20:-.



Höstens program presenteras i Medlemsblad nummer 3 i augusti.

Ett tips!

VÅRENS SENIORFEST Seniordagen 26 maj i Kungsträdgården

Gratisevent för alla 55+
Föredrag, uppträdande, musik och dans.
Hälsa, mat, boende, ekonomi.
Ja, allt som intresserar dig!
Utställare med intressanta varor och tjänster.
Inspiration glädje och mötesplats.
Öppet 10.00 – 17.00
VÄLKOMMEN!



STUDIEBESÖK

Studiebesök i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Anmälan till: **Gun Wallin, tel 08-754 22 71** eller **070-378 64 34**,
eller till: **Britt-Marie Lindkvist, tel 08-510 201 92**

Vid för få anmälningar riskerar aktiviteten att ställas in.

Meddela alltid återbud - någon annan står kanske på väntelista!
Om du uteblir och din plats inte fylls återbetalas inte inbetalt belopp.

Torsdag 21 april
kl 13.00

Musikvalvet Baggen, Svartmangatan 27

Vandring i Bellmans fotspår genom Gamla stans gränder tillsammans med auktoriserade guiden Ulf Bagge. Efter 1 timmes rundvandring blir det fika i Musikvalvet och 40 minuter trubadursång av Ulf Bagge med Bellmans sånger och epistlar.

Kaffe/te med smörgås. Kostnad 220 kr inbetalas till SPF Tunasol plusgiro 41190-0
Minst 20, max 40 deltagare.

Kolla med Gun eller Britt-Marie om det finns platser kvar.



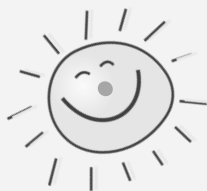
Sommarträffar 2016

Kom och umgås och ha trevligt med oss även den här sommaren.

Vi träffas på terrassen vid Café Edsviks uteservering vid Edsviks konsthall kl 11.00.

Vid regn ställer vi in.

- * Fredag den 3 juni
- * Fredag den 17 juni
- * Fredag den 1 juli
- * Fredag den 22 juli
- * Fredag den 5 augusti
- * Fredag den 19 augusti.

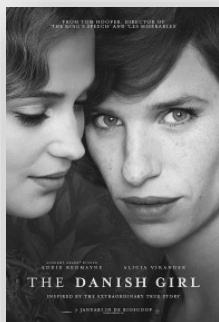


Tag med eget fika eller handla i Caféet.

Välkomna hälsar Marianne och Tommy Magnusson

Tel 08-96 36 88

Varje film visas på två följande måndagar. Alla filmer kostar 60 kronor och vi bjuds på fika innan föreställningarna. Kassan öppnar kl 12.15. Boka biljetter på www.sollentunabio.se eller på **tel 96 12 14** eller **vid besöket**. På Sollentuna Bio finns färdigtryckt blad med mer information om filmerna. Filminfo även på www.spf.se/tunasol och www.sollentunabio.se. Filmansvarig från SPF är Barbro Zachrison.



The Danish Girl

25 april

kl 13.00 och kl 16.00

2 maj

kl 13.00

Speltid cirka 2 tim

Historien om konstnären Lili Elbes äktenskap med hustrun Gerda. Ett äktenskap där en av parterna vill förändra och om hur de båda hanterar det.

Efter de här två föreställningarna gör vi sommaruppehåll och återkommer i höstens nummer av Medlemsbladet.



MOTION OCH FRISKVÅRD

BADMINTON

Vi träffas och spelar badminton **tisdagar kl 09.00-10.00**. Kom och prova på. Du behöver inte vara proffs.

Lokal: **Badmintonhallen (vid Sollentuna simhall)**. Kostnad: 25 kr/gång.
Förfrågningar till Ulla Jansson, tel 35 74 93.



BOULE

Vi spelar i **Boulehallen, Kuskvägen 1 i Häggvik**. Vi har två grupper.

Om du är intresserad kontakta någon av kontaktpersonerna.

Kontaktperson grupp 1 är Sten Jansson, tel 35 64 71 eller 070-375 40 57.

Kontaktperson grupp 2 är Gunnar Dittmer, tel 664 47 38.



BOWLING

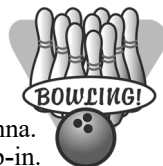
Vi träffas och spelar bowling **onsdagar kl 15.00-16.00**.

Lokal, **Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall**.

Kostnad: 80 kr/gång

Anmälan till Jan-Ola Olsson, tel 626 91 29. Nya spelare är välkomna.

Pensionärer **vardagar 11.00-18.00**, 30 kronor per serie, endast drop-in.



BRIDGE

Onsdagar kl 12.00-ca 16.00. Bygdevägen 26 "REPET".

Tävlingsspel, ej avancerat sådant.

Ring Hans Tegnér, tel 96 48 72 eller Göran Dehlén 0763-92 73 91.

Vi är i behov av nya spelare, både ordinarie och reserver.

Tisdagar kl 10.30. Tegelhagen.

Tävlingsspel. Ring dagen innan till Ewa Säfwenbergs tel 96 13 54 eller 0706-98 38 70.



FREDAGSVANDRINGAR

Fredagsvandringarna är igång. Vi träffas **varje fredag kl 10.00 framför entrén till**

Kommunhuset, Turebergs Torg. Vandringsledare är Jan Svedell 070 382 47 75.

För förfrågningar ring Else-May Wirén 070 352 57 82.

GUBBLUNK

Vi går oftast inne i stan, går i parker och tittar på blommor. Sedan äter vi gemensam lunch på något bra matställe. Efter lunchen fortsätter de som vill promenera litet till, till något fik med gott bröd. Några gånger börjar vi med att lyssna till orgelkonserter. För vidare information Ulf Blanche, e-post: kruthornet35@gmail.com

GYMNASTIK

Sollentuna kommun bjuder alla pensionärer som bor i Sollentuna på gratis gymnastik.

Information om tider och platser ges i lokaltidningarna och på Soloms hemsida.

Vid frågor kontakta Else-May Wirén, tel 408 101 33, eller essemw@hotmail.com

HUNDPROMENADER

Torsdagar kl 09.30 med start på Edsbergs Sportfält. Vill du ha sällskap, ring eller mejla Monica Sveningsson, 0701 45 05 00, monica.sveningsson@fro.se eller Birgitta Elsnér, 0730 24 35 24, bengt.birgitta@bredband.net



PROMENADER

Varför inte ha sällskap på promenaden? Vi går tillsammans i lugn takt och efter promenaden tar vi en gemensam fika. **Samling tisdagar kl 9.50** på Turebergs torg **innanför dörren till norra entrén till Sollentuna centrum.** Förfrågningar till Ulla Bjerckén, tel 96 42 92, eller Else Jansson, tel 96 58 99.



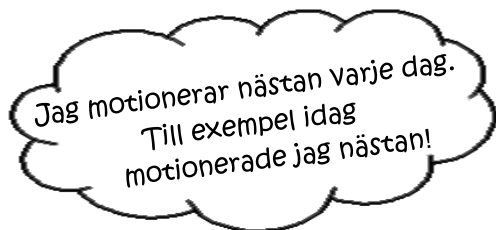
STAVGÅNG

Vi går med stavar **varje torsdag. Starttiden är 10.15** och oftast startar vi på Edsbergs Sportfält. Vi går ca 1-1.5 timme. Anmälan och förfrågningar till Eva Ölvestedt, tel 768 79 27
E-post: eva_olvestedt@hotmail.com



VATTENGYMNASTIK

Nu har vi ny lokal för vattengymnastiken. Lokalen är hos **Aktiv Rehab** på **Kanalvägen 3 A i Breddens industriområde, Upplands Väsby.** Kontakta Astrid Ström, tel 560 444 14, eller 073-656 44 14 för platser.



Medlemsavgifter från och med 2016

Från 2016 kommer vi i SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna inte att skicka ut inbetalningskort för medlemsavgiften.

Vi är nu anslutna till den centrala uppbörd som sker genom SPF Seniorerna centralt. Det innebär att Förbundet skickar ut en avgiftsavi i början av varje år till alla medlemmar.

På den avin anges Förbundets plusgironummer och OCR nummer. SPF Tunasol får sedan sin del av avgiften varefter den betalas in.

På detta sätt spar vi dels in arbete för kassören, dels behöver vi inte ha en stor summa pengar i beredskap inför betalningen till Förbundet den 15 mars. Denna inbetalning har genom åren varit vår största enskilda utgiftspost.

Peter Hellström

Kassör i SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Stavgångsgruppen på besök hos gamla Sollentunabor

Torsdagar innebär stavgång för oss Tunasolare som promenerar med stavar. För att väcka intresse hos er som hittills inte har deltagit kommer här en liten berättelse om en promenad i slutet av oktober i fjol. För det mesta är det dock vanlig stavgång från några olika utgångspunkter som gäller.

Med start på Sportfältet gick vi norr ut mot Edsängen där vi svängde in på det stora gravfältet bakom Bilprovningen. Det innehåller många högar från järnåldern i en vacker rofylld miljö med många olika arter av lövträd. Där finns ungefär 125 gravar, omkring tvåusen år gamla. Här vilar de som bodde i gårdarna i grannskapet, troligen många välbeställda jordbrukare av gravarnas storlek att döma.

Vi passerade på diagonalen genom fältet och gick ut på det som nu är en liten gräsplätt, men där fordom Edsviken svallade mot klipporna. Där stigen mynnar torde det ha varit lämpligt att dra upp båtarna en gång. Vi stavade oss förbi det nya bostadsområdet vid Frestavägen, tog den gamla vägslingan upp på Tunberget och så Tunbergsvägen fram till Drakvägen – ett fantasieggande namn. Vad ligger bakom det?

Där ligger undangömt ett litet gravfält från ungefär samma tid med både högar, treuddar och gravar markerade med uppräta stenar i en risig blandskog. Tyvärr har det inte samma vårdade skick som det på Edsängen, båda under kommunens ansvar. Men vilka kan vila här? Möjligheten till jordbruk i närheten är obefintlig. Nej – troligen ligger här människor som har sökt skydd i den fornborg som en gång låg på Tunbergets topp men som nu är bortschaktad i samband med bygget av vattentornet.

Vandringen fortsatte den lättgångna vägen upp till toppen där vi bjöds en strålande utsikt åt alla håll denna klara, milda, stilla oktoberdag. Vi gick runt tornet, klättrade på västsidan över stängslet och slog oss ner för fika-paus. Här svallade för tiotusen år sedan ishavet en kilometer ovanför våra huvuden innan Tunberget som den andra toppen i Sollentuna dök upp ur vågorna. Nu låg hela Sollentuna för våra fötter! Vi fantiserade om vikingaskeppen som färdades från Edsviken upp genom Norrviken för färd vidare via Edsån, Edsjön och Oxundasjön ut på Mälaren och kanske till helgedomen i Gamla Uppsala.

Men ett öronbedövande oljud tog oss tillbaka till verkligheten, någon blåste ihärdigt ren sin gräsmatta med maskinkraft.



Vägen hemåt förde oss ner till Frestavägen som vi fortsatte en liten bit åt nordost för att vika in i bostadsområdet vid Malvastigen. Där mynnar en av de stigar som korsar gravfältet – en stig som nöts av många, många fötter under århundraden så att en liten hålväg har bildats. Den här fornstigen, Långbroleden, har nyligen upptäckts och kartlagts av Naturskyddsföreningen i Sollentuna. Den för från Edsbacka vidare runt Törnsgögsberget till Fornboda och kanske Uppsala, försedd med många broar över den då sankna marken.

Vi behövde bara gå några steg in i dunklet under träden för att kunna uppleva tystnaden, störd bara av fallande löv. Marken doftade höst. Snart var vi inne på den stig vi gått tidigare, men vek nu av söderut i kanten på gravfältet. Där stannade vi vid en avröjd yta, där man kan skymta hur fornstigen lämnar området för att fortsätta mot Edsbacka. Åt andra hållet står två stora flyttblock som en port, med mindre stenar emellan som tröskel.

Där på planen, fantiserar jag, samlades de sörjande med ”präster” eller ”de äldste” i spetsen och den döde buren av de närmaste. Kanske de sjöng eller spelade något instrument för att hedra den döde. Kanske var det bara de heliga männen och de närmast sörjande som fick inträda genom porten till De Dödas Rike, medan övriga fick ta vägen runt portstenarna.

Ja, så går mina tankar och fantasier var gång jag besöker mitt Smultronställe, platsen som känns laddad av minnen.

Men nu var det dags att gå runt porten för att avsluta denna annorlunda stavgång. Vid Sportfältet väntade bilarna.

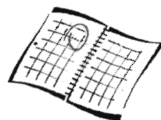
Kanske någon annan Tunasolare vill följa i våra spår och upptäcka en del av det forna Sollentuna. Kontakta Eva Ölvestedt för information om stavgången.

*Gitt Rosander Gerhardsson skrev
Eva Ölvestedt fotograferade*

Får vi locka med några ytterligare bilder tagna en kulan torsdag i mars 2016?
En dag vi inte trodde någon skulle komma...



KALENDARIUM / AKTIVITETER



April			Sida
20	Café Opera	Mötesplats Stockholm	16
21	Studiebesök	Gamla stan. Vandring i Bellmans fotspår	8
22	Studiebesök	Tekniska museet	24
25	Sollentuna Bio	The Danish Girl	9
25	Månadsmöte	Klimat och globaluppvärmning	6
26-27	Resa	Konstresa till Karlstad	15
27	Onsdagsjazz	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	7
Maj			
2	Sollentuna Bio	The Danish girl	9
12	Resa	Bussutflykt till Gävle.	16+18
13	Studiebesök	Tekniska museet	24
19-21	Kryssning	Trädgårdskryssning till Türi Estland	25
20	Studiebesök	Tekniska museet	24
23	Edsviks konsthall	Vårträff för Tunasols medlemmar	6
26	Kungsträdgården	Seniordagen	7
27-31	Resa	Island - vulkanernas ö	16
Juni			
3	Edsviks konsthall	Sommarträff	8
17	Edsviks konsthall	Sommarträff	8
Juli			
1	Edsviks konsthall	Sommarträff	8
22	Edsviks konsthall	Sommarträff	8
Augusti			
5	Edsviks konsthall	Sommarträff	8
19	Edsviks konsthall	Sommarträff	8
23-24	Resa	Dalarna och Siljan runt	17+19
September			
12	Resa	Krakow 5 dagar	17+20

Vill du bli medlem eller veta mer om SPF Tunasol?

Mejla eller ring vår medlemssekreterare Annika Karlsson om dina önskemål.
sptfunasol@gmail.com eller 0736-25 78 08

Välkommen!

RESOR VÅREN/SOMMAREN 2016

Resor arrangerade för medlemmar i SPF Tunasol och SPF Grindslanten



Bokning och betalning av resor

- Resor som betalas till **Tunasols eller Grindslantens plusgirokonto** skall betalas senast på angiven sista betalningsdag. Boka innan betalning för bekräftelse på platstillgång. Lämna helst också telefonnummer även om bokningen sker via mejl. Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på Tunasols resp. Grindslantens plusgirokonto. Vid avbokning av resa efter sista anmälningdatum återbetalas ej inbetalt belopp.
- För **övriga resor** gäller varje researrangörs egna boknings/betalningsvillkor.

Kortbetalning

Enklast betalar du via din internetbank eftersom betalning med bankkort/kreditkort inte är möjligt till ett plusgirokonto.

Försäkring

Se även över ditt försäkringsskydd. Försäkringsvillkoren varierar mellan olika bolag och olika betalningsformer.

Fråga alltid din bank eller ditt försäkringsbolag om vad som gäller.

26-27 apr Följ med på en tvådagars resa i konstens fotspår till Karlstad

med besök på Lars Lerin Konsthall och Värmlands Museum. Stopp på vägen i Kristinehamn där får man sitt med kaffe och räksmörgås och hjärnansift med att uppleva den berömda Picassoskulpturen.

Pris: 2090 kr för medlem med "hospension". Icke medlem: 2300kr.

Anmälan till: Birgitta Elsner tel 640 20 82 eller 0730 24 35 24

Kerstin Fernstedt tel 96 58 82 eller 070 668 35 69

Sista anmälning- och betaldag: var tisdag 5 april.

Avresa: Kommunhuset Sollentuna kl 08.00. Åter Sollentuna ca 18.00.

Kolla med Birgitta eller Kerstin om eventuella återbudsplatser!

12 maj

Bussutflykt till Gävle

Delvis ändrat program mot vad som stod i förra medlemsbladet.

På mångas begäran arrangerar Grindslanten och Tunasol en intressant och spännande dagsutflykt till Gävle.

Vi besöker bl a Sveriges Järnvägsmuseum och fiskeläget Bönan.

Lunchen äter vi i Brynäs IF:s fina hemmaarena Gavlerinken.
Sedan följer en sevärd rundtur i Gävle.

Värd under resan är Lars Wahlström, som tidigare visat oss runt i Sollentuna och Upplands Väsby.

Läs mer om utflykten på sidan 18 och på Tunasols hemsida www.spf.se/tunasol

- Pris:** 590 kr (650 kr för icke-medlem) inkl bussfärd, entré, lunch och fika.
- Anmälan:** Gärna med mobilnummer, **senast den 26 april** till Uno Berglund, tel 08 754 44 02, e-post anun@brevet.nu
- Betalning:** Till Grindslantens Plusgiro 73 72 10-5 senast 10 dagar efter anmälan.
- Avresa:** Kl 09.00 från Kommunhuset och kl 09.10 från Norrvikens station.



27-31 maj Island - Vulkanernas och Sagornas land.

Fem dagar med unika upplevelser på Island. Detaljer och mer information om resan hittar du på det bifogade informationsbladet.

Pris: 8985 kr per person i dubbelrum

Anmälan till: Kerstin Fernstedt, Tel 08 96 58 82 / 070 668 35 69

E-post: kerstin.fernstedt@comhem.se

Avresa: Avresa Arlanda prel 14.20.

Egen transport till och från Arlanda.

Kolla med Kerstin om eventuella återbudsplatser!

Café Opera

Träffpunkt Café Opera 20 april 2016

Välkommen till Café Opera onsdag den 20 april 2016!

Mellan klockan 15.00 och 17.00 bjuder SPF in

Stockholmsdistriktets medlemmar till en mötesplats i Stockholm city.

Entrén är 100 kronor och då ingår ett glas vin. Ingen föränmälan!

23-24 aug Dalarna och Siljan runt, 2 dagar

Vi får uppleva sevärdheter som Karlfeldtsgården i Karlbo och Carl Larssongården i Sundborn med guidade visningar. Tillsammans med en certifierad Siljansguide åker vi runt sjön Siljan och besöker dalahästtillverkningen i Nusnäs och Zorngården i Mora. Vi bor på välkända f d Gyllene Hornet i Tällberg, numera First Hotel Tällberg.

Läs mer om resan på sidan 19 och produktbladet på Tunasols hemsida www.spf.se/tunasol.

Pris: 2.700 kr/person. I priset ingår bussresa, reseledare, del i dubbelrum med frukost, förmiddagskaffe med smörgås, två luncher inkl måltidsdryck & kaffe, tvårätters middag på hotellet samt alla guidade besök och entréer enligt program. Tillägg för enkelrum 250 kr.

Anmälan: Tidigast måndag 25 april till Uno Berglund, tel 08-754 44 02, 0708 111663 eller e-post anun@brevet.nu
Sista anmälningssdag söndag 15 juni.

Betalning: till ReseSkaparna efter erhållen inbetalningsavi.

Avresa: Kl 08.00 från Kommunhuset och kl 08.10 från Norrvikens station.

12 sep

Femdagarsresa till Krakow i Polen

Krakow, av många betraktad som Polens vackraste stad med flera sevärdheter på UNESCO:s världsarvslista. Kärleken till musik, poesi och teater har gjort Krakow till Polens kulturhuvudstad. Einar Szpiro är en omtyckt och kunnig reseledare, som visar oss sin stad.

Läs mer om resan på sidan 20 och produktbladet på Tunasols hemsida www.spf.se/tunasol

Pris: 5.450 kr/person. Tillägg 500 kr för besök till Auschwitz och 400 kr till Wieliczka saltgruva.

Anmälan: Tidigast måndag 25 april till Uno Berglund tel 08 754 44 02 eller e-post anun@brevet.nu
Vid anmälan ange namn, adress, telefonnummer, även mobilnummer samt e-postadress.
Vid dubbelrum, ange vem du delar rum med.
Meddela även om du önskar delta i någon av utflykterna.
Sista anmälningssdag 20 maj.

Betalning: Anmälningssavgift betalas till ReseSkaparna senast 10 dagar efter att du erhållit resebevis.
Slutbetalning ska ske 45 dagar före avresan.

Avresa: Norwegian Arlanda 10.30 - Krakow 12.25.
Egen transport till Arlanda.

Hemresa: Krakow 12.55 - Arlanda 14.50.
Egen transport från Arlanda.

Bussutflykt till Gävle torsdagen den 12 maj

Obs! Programmet är delvis ändrat från Medlemsblad nr 1



På mångas begäran arrangerar Grindslanten och Tunasol ännu en spännande utfärd, denna gång till Gävle.

Vi startar kl. 09.00 från Kommunhuset och tar sedan upp en andra grupp vid Norrvikens station kl 09.10.

Färden går norrut på E4 via Uppsala och Älvkarleby. Här passerar vi det unika kinesiska bygget Dragon Gate och vi kan då beundra den fina orientaliska arkitekturen.

Vårt första stopp blir vid Sveriges järnvägmuseum utanför Gävle. Där får vi titta på en mängd gamla och nya tåg i alla dess former.

Detta museum rankas som landets främsta i sitt slag.

Därefter åker vi genom staden till en

läcker lunchbuffé, som intas i restaurangen i Brynäs IFs fina Hockeyarena Gavlerinken.

Mätta och belåtna gör vi därefter en rundtur i den trivsamma residensstaden med välkända landmärken som Gevalia, Läkerol och Slottstorget, där den omtalade julbocken får stå orörd några dagar före Jul.

Eftersom Länsmuseum Gävleborg, som vi i det ursprungliga programmet planerade att besöka, nyligen stängde för renovering och inte öppnar igen förrän i början av 2017, åker vi i stället ut till kusten och det vackra fiskeläget Bönan. Där dricker vi kaffe med hembakat bröd i det nyligen öppnade och gemytliga Skeppscaféet med utsikt över havsviken.

Värd för färden är Lars Wahlström, som tidigare visat oss runt i Sollentuna och Upplands Väsby.

Se sidan 16 för resefakta!

Se även produktblad på www.spf.se/tunasol!

DALARNA & SILJAN RUNT



En resa till Dalarna, Sveriges hjärta, tillsammans med reseledare från ReseSkaparna där vi får uppleva sevärigheter som Karlfeldtsgården, Carl Larssongården, Zorngården och dalahästtillverkning. Vi bor bekvämt på gamla Gyllene Hornet i Tällberg som nu blivit First Hotel.

DAG 1: KARLFELDTSGÅRDEN & CARL LARSSONGÅRDEN

Vi börjar vår resa med ett besök på Karlfeldtsgården i Karlbo där vi dricker förmiddagskaffe. Här föddes poeten och författaren Erik Axel Karlfeldt år 1864. Vi får en guidad visning. På vägen mot Sundborn och Carl Larssongården når vi Bjursås - "Dalarnas Schweiz". Här finns det anrika och populära värdshuset Dössberget med milsvid utsikt över sjön Siljan. Vi äter lunch innan vi fortsätter vår resa. Varje år besöks Carl Larssongården av ca 50 000 turister från världens alla hörn. Hit kommer också många konstnärsgrepp och designers för att inspireras av en av 1900-talets mest stilbildande konstnärer och hans formsäkra fru. Under en guidad visning vandrar vi runt i familjen Larssons örörda hem och får höra mer om hur ett av 1900-talets största kändisar levde sitt liv. Incheckning på First Hotel i Tällberg. Gemensam tvårättersmiddag på hotellet.

DAG 2: NUSNÄS, MORA & SILJAN RUNT

Idag reser vi hela vägen runt sjön Siljan tillsammans med legendaren Per Dalecarlius Mårthans. Vi börjar med ett besök i Nusnäs. Här får vi veta allt om tillverkningen av Dalarnas symbol, dalahästen, innan vi far vidare mot Mora och Anders Zorngården. Här får vi tid att gå runt och utforska gården på egen hand. Vi åker sedan runt Siljan, via Sollerön och Siljansnäs. Vår reseledare berättar mer om bygden och sjön på vägen. På Garpenbergs slott äter vi avslutningslunch, följd av kaffe i salongen. Vid Världens största dalahäst i Avesta stannar vi för bensträckare och frivilligt fika. Här finns även en liten presentbutik. Åter i Sollentuna ca 20.30.

Se sidan 17 för resefakta!

**Se även produktblad på
www.spf.se/tunasol!**

KRAKOW - POLENS VACKRASTE STAD

Krakow, med flera sevärdheter på UNESCO:s världsarvslista, är av många betraktad som Polens vackraste stad. Denna medeltidsstad ser ut som om den vore tagen ur en sagobok med sitt livliga torg, spiralformiga gotiska torn, slott och legender om drakar. Kärleken till musik, poesi och teater har gjort Krakow till Polens kulturhuvudstad. Vår omtyckte och kunniga reseledare Einar Szpiro visar oss sin stad.



DAG 1: STOCKHOLM - KRAKOW

Direktflyg från Arlanda till Krakow. Vid ankomst möts vi av vår lokalguide och chaufför. Transfer till vårt centralt belägna hotell. Vid ankomst serveras lunch på lokal restaurang i den gamla staden. Vår lokala guide visar oss området runt det stora torget.

DAG 2: KRAKOW MED WAWEL

Vi möter vår svensktalande lokalguide och nu ska vi få uppleva Gamla Stan, en verklig sevärdhet i sig. En guidad stadsrundtur till fots tar oss på upptäcktsfärd till den välkända Grodzkagatan och till hjärtat av Gamla Stan. Vi besöker det gotiska slottet, varifrån polska kungar regerade, och katedralen på Wawelkullen. På Wawel slott ser vi även Leonardo da Vincis målning ”Damen med hermelinen” som för närvarande finns på slottet. Rundturen avslutas vid stora torget i Gamla Stan. På kvällen träffas vi på restaurang i Gamla Stan för en polsk afton där vi får prova traditionella polska maträtter och lyssna till folkmusik.

Krakow är en gammal stad med många gågator och kullerstenar, våra stadsrundturer är till stor del till fots och pågår 3-4 timmar. För denna resa bör man kunna promenera i lugn takt 1-2 km. Vår resa är anpassad för en äldre resenärsgroup men vi rekommenderar inte denna resa om man har svårt att gå längre sträckor.

DAG 3: EGEN DAG/AUSCHWITZ

Denna dag kan du välja att upptäcka staden på egen hand eller följa med på en frivillig utfärd till koncentrationslägret Auschwitz. Denna tur ger oss obarmhärtiga påminnelser om förintelsen och också många andra intryck.

Vi ser både Auschwitz 1 och Birkenau. Resten av dagen till eget förfogande.

DAG 4: KAZIMIERZ & JUDISK AFTON

Vi träffas på morgonen för en guidad rundtur i stadsdelen Kazimierz, där stadens judiska befolkning har bott i över 500 år. Området var med i ett antal scener i filmen Schindlers List. På eftermiddagen erbjuds en frivillig utfärd till Wieliczka saltgruva, ett av de första tolv världsarven på UNESCO:s Världsarvslista, belägen ca 15 km söder om Krakow. Denna världsattraktion har funnits i över 700 år. Polska gruvarbetare har byggt en underjordisk värld med fantastiska skulpturer, saltsjöar, ett gruvmuseum och en underjordisk kyrka. Promenaden i gruvan är ca 2,5 km lång och vi går nerför ca 500 trappsteg. Det finns möjlighet att åka hiss den första biten om man har svårt för att gå i trappor. På kvällen äter vi middag på judisk restaurang med underhållning. Vi får smaka på judiska specialiteter.

DAG 5: HEMRESA

Strax efter frukost avgår bussen till flygplatsen för hemresa. Åter Sverige på eftermiddagen.

Se sidan 17 för resefakta!

**Se även produktblad på
www.spf.se/tunasol!**

Reportage från höstens resa till Marocko

Under en dryg vecka i november 2015 gjorde vi, en grupp Tunasolare och Grindslantare, en fantastisk resa till Marocko med en mycket kunnig och insatt reseledare i Torsten "Lalle" Bergenholtz.

Endast några timmar efter att vi lämnat ett gråmulet Arlanda landade vi i Marrakech som välkomnade oss med medelhavsklimat liknande svenskt högsommarväder. Det kunde inte börja bättre. Efter transfer mot kusten och till hotellet i Essaouira väntade en härlig välkomstmiddag.

Vi hann under de följande 7 dagarna med att besöka platser som **Marrakech** som är en av Marockos fyra kungastäder och grundades 1062, **Essaouira** som grundades redan på 700-talet före Kristus, **Casablanca** som är landets största stad och **Fez** som är landets religiösa huvudstad.

De bestående intrycken från resan är det vänliga folket, kulturen, färgerna, de små trånga gränderna, marknaderna, moskéerna och alla andra fantastiska byggnadsverk. Och så berättelsen om argangetterna som klättrar i träden för att komma åt att äta av bladen och frukterna! Av arganträdet's nötter utvinns den exklusiva arganoljan som har höga halter av E-vitamin, 80 % fettsyror och innehåller flavonoider med egenskaper som fungerar antiinflammatoriskt och skyddande för hela kroppen.

Alla på den här intressanta och upplevelserika resan var mycket nöjda och allt fungerade perfekt. Ni som inte var med, får ni chansen till en sådan här resa – ta den!
Det blir ett minne för livet.

Vid pennan *Kerstin Fernstedt*

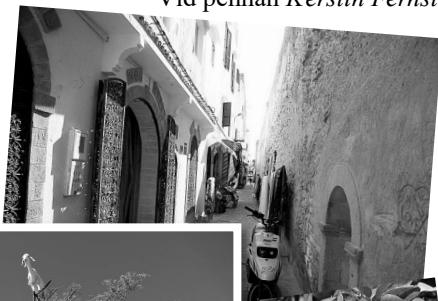


Foto: Anders Hall

Fotograf Anders Hall

Reportage från Thailandsresan i januari

Tycker du att det är svårt att hitta det lugna och genuina Thailand? Gör då som vi, ett antal medlemmar i SPF Tunasol och Grindslantén, gjorde nu i januari. Res med CK:s resor till Mae Phim. Det är en liten genuin fiskeort vid Rayong Beach på östra sidan om Siamviken.

Resan var på två veckor men några av oss lade till några dagar så det blev närmare tre veckor och på den tiden hann vi verkligen koppla av och njuta av den lugna och avslappnande miljön.

Vi bodde på The Princess Beach Resort & Spa som inte är ett vanligt charterhotell utan ett ställe där även Thailändare bor under sin ledighet. Till hotellet hör en trädgård med pool och solstolar. Och hör och häpna, det fanns alltid lediga solstolar. Inget krigande och markerande av platser på morgnarna! Till och med badhanddukar fanns vid poolen. Stranden är milsvid med kristallklart vatten och det var aldrig någon trängsel.

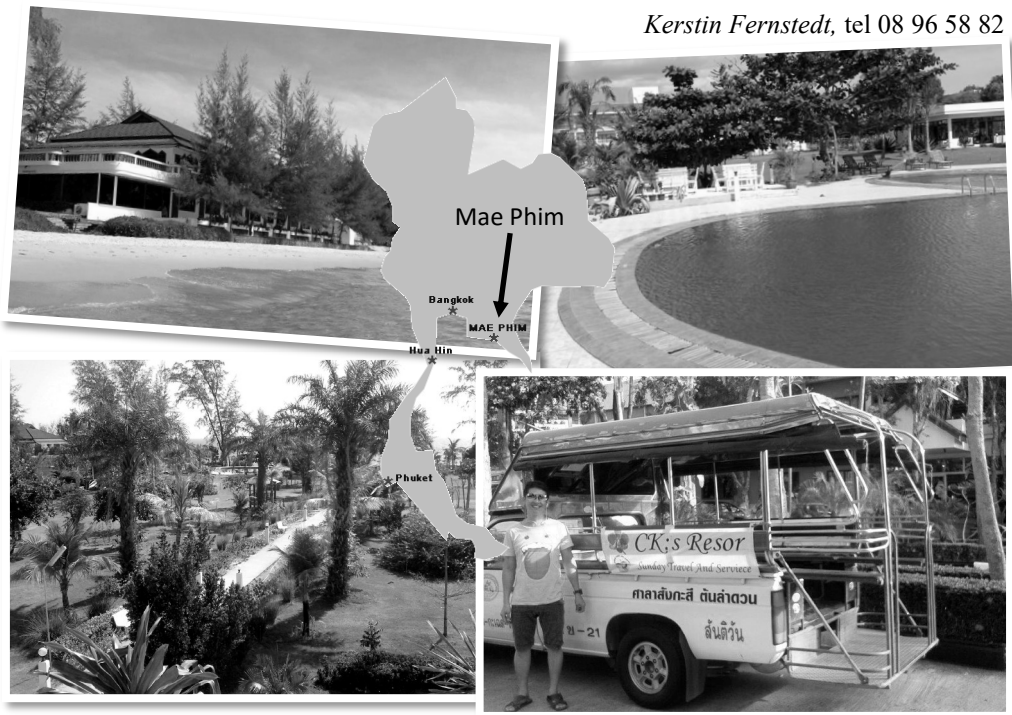
Området är väldigt lättillgängligt eftersom det är plant och utan backar. Dessutom hade hotellet en egen "songtaew", en liten öppen buss som körde oss till och från centrum i Mae Phim där det finns butiker, restaurang, kafé, cykeluthyrning etc.

Klimatet upplevde jag som mycket behagligt med en temperatur på 25-30 grader men med en svalkande bris från havet. Det kändes inte så tryckande och fuktigt som det kan göra i exempelvis Phuket. I vår resa ingick också det mesta i priset. Middagar, utflykter och dessutom ingick thai- eller oljemassage tre gånger i priset. Underbart!

Om jag minns rätt deltog jag i åtta olika utflykter, bl a ett besök till en frukt- och orkidéodling samt till en lokal marknad i grannstaden Klaeng.

Den här resan var så uppskattad och efterfrågad att vi, SPF Tunasol och Grindslantén, funderar på att göra en ny resa i januari 2017. Hör av dig om du känner för att åka med.

Kerstin Fernstedt, tel 08 96 58 82



OPEN HOUSE

Anteckningar från Öppet hus den 17 februari

För att välkomna alla som det senaste året blivit nya medlemmar i SPF Tunasol och också för att få fler Sollentunabor att vilja bli medlemmar bjöd SPF Tunasol till ett Öppet hus i SMU-gården den 17 februari.



Ett trettiofem nya medlemmar och intresserade kom och informerades om vad SPF är, gör och betyder för oss äldre.

Den nya styrelsen 2016 presenterade sig och därefter berättade respektive ansvariga om några av de aktiviteter som SPF Tunasol planerar och genomför under 2016.

Alla deltagarna var positiva och visade stort intresse för det som presenterades och verkade även uppskatta kaffet, godiset och kaffebrödet.

Tack alla deltagare för en lyckad, avspänd och trevlig eftermiddag och än en gång varmt välkomna till SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna!

Styrelsen / Lennart Bergström



Du är vår bästa marknadsförare - värva en medlem!

Känner du någon senior som ännu inte är medlem?

Visa henne/honom vårt medlemsblad och berätta om allt vi gör och hur trevligt det är!

Behöver du fler medlemsblad kontakta medlemssekreteraren.

Ju fler medlemmar vi är, **desto tyngre väger våra ord** i frågor som gäller äldre.

Evenemangstips från SPF Stockholmsdistriktet



LM Ericssons styrelserum från 1903 öppnas för SPF-medlemmar. 22 april kl 13.00.



SPF på Tekniska museet våren 2016

*Tekniska museet kommer framöver utgöra den nya mötesplatsen för SPF på fredagar kl 13:00. **SPF:s medlemmar betalar under fredagar endast 100 kr i entré** (ordinarie pris är 150 kr). Här nedan följer de tre närmast planerade aktiviteterna.*

Fredag 22 april kl 13:00 – LM Ericssons styrelserum

Vi besöker LM Ericssons fantastiska styrelserum från 1903 som ligger intill Tekniska museet. Vi lyssnar på berättelsen om rummets historia och tittar på alla detaljer. Det finns möjlighet att där fika med kaffe/te och kaka (25 kr). LM Ericssons styrelserum visas normalt inte för besökare! Rummet finns däremot med i många filmer så som "Ivar Kreuger" av Lars Molin, "Alfred Nobel" av Vilgot Sjöman, "Yrrol" av Suzanne Reuter m fl.

Efter besöket i LM Ericssons styrelserum går vi till Tekniska museets arkiv och tittar på telefonisternas anteckningar, teckningar och klipparkiv som finns bevarat. Sedan går man på egen hand i hela Tekniska museet.

Kaffe och kaka: 25 kr

Anmälan till 22 april

Föränmäl till SPF genom att mejla till info@spfstockholm.se eller ringa till 08-720 77 30. Anmälan är bindande. Begränsat antal platser.

Fredag 13 maj kl 13:00

– 100 innovationer

Museets guide visar utställningen "100 innovationer". Utställningen utgår från en undersökning bland nutidens barn och vuxna om de viktigaste uppfinningarna genom tiderna.

Kaffe och bulle: 40 kr

Ingen föränmälan till denna visning.

Fredag 20 maj kl 13:00 – Tekniska museet med barnbarnen

Ta med barnbarn och följ med på en visning av hela Tekniska museet. En guide från museet berättar så att det passar bra för barn. Fri entré för barn under 7 år.

Kaffe/läsk och bulle: 40 kr

Ingen föränmälan till denna visning.

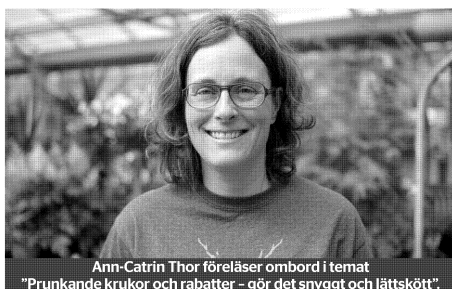
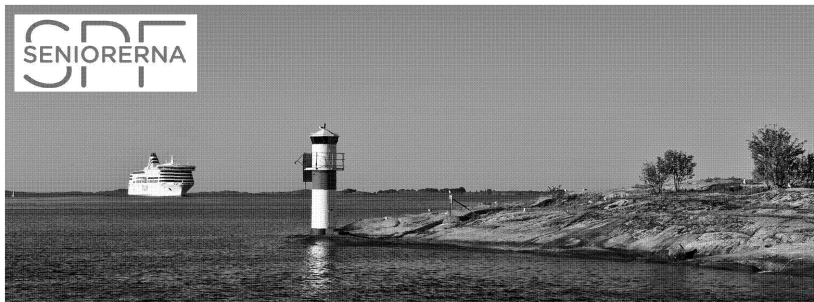
Hitta hit

Tekniska museet, Museivägen 7, Gärdet i Stockholm. Buss 69 till Museiparken.
www.tekniskamuseet.se

Kontakt

Nils Olander
073-999 13 77
nils.olander@tekniskamuseet.se

Evenemangstips från SPF Stockholmsdistriktet



Ann-Catrin Thor föreläser ombord i temat "Prunkande krukor och rabatter - gör det snyggt och lättskött".



SPF Stockholmsdistriktets medlemsresa till Türi i Estland 19-21 maj 2016 - all inclusive

Välkommen att följa med på vår populära trädgårdskryssning den 19 maj 2016! Vi reser till den mycket prisvärda växtmarknaden i Estland och staden Türi. Strosa runt bland genuina blommor, växter och hantverk på utomhusmarknaden i gammaldags stil. Självklart får du handla med dig vackra pioner, rosor, klematis, frön och andra trevliga fynd - ja, så mycket du orkar bära!

Ombord på fartyget M/S Victoria har du möjlighet att lyssna till intressanta föreläsning av den berömda trädgårdsrådgivare Ann-Catrin Thor.

Temat är "Prunkande krukor och rabatter - gör det snyggt och lättskött". Boka via 08-666 33 33 och 08-22 21 40.

PROGRAM

19.5
15.30 Samling på Silja terminalen i Värtahamnen
16.00 Ombordsstigning
18.00 Föreläsning av trädgårdsrådgivaren Ann-Catrin Thor
20.00 A la carte middag

20.5
Sjöfrukost
10.00 Ankomst till Tallinn
10.30 Bussarna avgår till blomstermarknad i Türi
12.00 - 15.30 egen tid på marknaden
18.00 M/S Victoria avgår Tallinn
Buffeemiddag

21.5
Sjöfrukost
10.15 Ankomst Stockholm

FRÅN
1589 KR
PER PERS

Trädgårdskryssning till Türi

Ingår: båtresa del i B2 hytt, välkomstdrink, buffé inkl dryck, 3-rättersmiddag inkl dryck, frukost t/r, busstransfer och entré till växtmarknad, gäller 19-21.5.2016. Pris för del i fönsterhytt 1739:-.



SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter och övriga förtroendevalda.



Ordförande	Monica Sveningsson	08-35 05 03 0701-450 500	<i>monica.sveningsson@fro.se</i>
Vice ordförande	Else-May Wirén	08-408 101 33 070-352 57 82	<i>essemw@hotmail.com</i>
Kassör	Peter Hellström	08-96 24 78 070-595 24 78	<i>peter.hellstroem@swipnet.se</i>
Sekreterare	Esbjörn Melin	070-745 56 39	<i>esbjorn_melin@hotmail.com</i>
Ledamot	Birgitta Elsner	08-640 20 82 0730-24 35 24	<i>bent.birgitta@bredband.net</i>
Friskvårds- ombud	Else-May Wirén	08-408 101 33 070-352 57 82	<i>essemw@hotmail.com</i>
Hemsida, web- master, KPR	Ulf Wester	08-96 29 05 070-639 16 34	<i>ulf.wester@one.se</i>
Klubbmästare	Birgitta Hultkvist	08-96 20 55 070-791 24 30	<i>birgitta.hultkvist@gmail.com</i>
Reseombud/ vice klubbmästare	Kerstin Fernstedt	08-96 58 82 070-668 35 69	<i>kestin.fernstedt@comhem.se</i>
Medlems- sekreterare	Annika Karlsson	0736-25 78 08	<i>spftunasol@gmail.com</i>
Studieombud	Gun Wallin	08-754 22 71 070-378 64 34	<i>wallin.gun@glocalnet.net</i>
Tryckansvarig	Lennart Bergström	08-585 790 44 070-630 99 88	<i>lennberg28@gmail.com</i>
Revisorer	Rolf Lindh	073-627 71 51	<i>rolflindh@telia.com</i>
	Bengt Kaxe	08-96 38 01	<i>bengt_kaxe@hotmail.com</i>
(ersättare)	Ann-Margret Bratt	08-754 22 06 070-591 22 39	<i>ambratt@hotmail.se</i>
Valberedning	Barbro Pettersson (sammanställande)	08-754 76 75 070-525 99 70	<i>yxholmen@telia.com</i>
	Ulla Bjerken	08-96 42 92 076-106 27 52	<i>ulla.bjerken@gmail.com</i>
Syn- och hörselombud	Astrid Ström	08-560 444 14	

SPF Tunasol Sollentuna Föreningsfakta

Org.nr	814800-6250
Adress	SPF Tunasol Box 834 191 28 Sollentuna
Plusgiro	41190-0
E-post	spftunasol@gmail.com
Hemsida	www.spf.se/tunasol
Årsavgift 2016	Medlem 250:- Vänmedlem 50:-

Ansvarig utgivare av medlemsbladet TUNASOL
monica.sveningsson@fro.se



Tunasols aktiviteter är till för medlemmar och vänmedlemmar i SPF Tunasol. Men en del aktiviteter, t ex onsdagsträffar och vissa resor, är även öppna för icke-medlemmar. De betalar en högre avgift för aktiviteten.

Villkor för medlemskap i SPF Seniorerna

Alla som har rätt att uppbära någon form av pension eller är gift eller sambo med medlem kan bli medlem i SPF Seniorerna.

Medlemskap gäller från den dag medlemsavgiften är betald.

Man kan bara vara medlem i en SPF-förening men vara vänmedlem i en eller flera andra SPF-föreningar mot en viss avgift.

Vänmedlem har inte rösträtt och kan inte vara styrelsemedlem i vänföreningen.

Vill du bli medlem eller veta mer om SPF Tunasol?

Mejla eller ring vår medlemssekreterare Annika Karlsson om dina önskemål, spftunasol@gmail.com eller 0736-25 78 08

Välkommen!

Snart är sommaren här

