



Edsvik hösten 2015

STUDIEBESÖK

**Nobelmuseet
Sid 11**

ÄLDRE RÅDET

**Sveriges bästa
äldreomsorg?
Sid 4**

HÖSTENS RESOR

**Alternativ för alla
Sid 20**

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Ja, nu har sommaren pågått en tid, hoppas att alla har haft det skönt.

Detta nummer är fullmatat med många olika sociala aktiviteter och friskvård. Du kan läsa om detta längre fram i medlemsbladet. Jag hoppas att någonting passar just dig att deltaga i. Det är roligt att träffa nya vänner som kan ge ytterligare gemenskap.

Vi fortsätter med våra månadsmöten, sista måndagen varje månad kl 14.00, i SMU-gården. Vi erbjuder dig information som rör oss äldre i kommunen, föreläsningar och underhållning.

I Kommunala Pensionärsrådet (KPR) har vi flera aktivt deltagande medlemmar som ger information till vårt aktiva Äldreråd. Det är många frågor i Äldrerådet som diskuteras såsom bostäder, omsorg, trafikfrågor. Allt för att försöka ge vår generation ett bättre, meningsfullt och lättare liv. Det är viktigt att föra en diskussion med kommunens tjänstemän och politiker, så de blir medvetna om våra framtida personliga behov.

Äldrerådets trafik och fastighetsgrupp kommer också att hålla en mycket intressant föreläsning om tillgängligheten i våra allmänna färdmedel den 4 oktober där bl.a SL kommer att medverka. Läs mer om det på sid 3.



Och för att vi lättare ska nå varandra – meddela din mejl adress till medlemsansvariga Annika Karlsson, spftunasol@gmail.com så att du får information direkt i din dator.

Väl mött på nästa månadsmöte 29 augusti 2016!

Sommarhälsningar

Monica Sveningsson
Ordförande

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, spftunasol@gmail.com

Får du inga gruppmejl 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!**



INNEHÅLL

SIDA

| | |
|---|----|
| Ordföranden har ordet | 2 |
| Arbetet med äldrefrågorna | 4 |
| Månadsmöten | 9 |
| Onsdagsträffar | 10 |
| Studiebesök | 11 |
| Studiecirkel | 12 |
| Kalendarium - Aktiviteter | 14 |
| Polisens Seniorråd | 15 |
| Sollentuna Bio | 16 |
| Motion och friskvård | 18 |
| Resor | 20 |
| Styrelseledamöter och andra förtroendevalda | 26 |
| SPF Tunasol - föreningsuppgifter | 27 |

Sista Sommarträffen 2016

Kom och umgås sista gången den här sommaren och ha trevligt med oss.

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

Vid regn ställer vi in.

* Fredag den 19 augusti.

Tag med eget fika eller handla i Cafét.

Välkomna hälsar Marianne och Tommy Magnusson

Tel 08-96 36 88



Alla har sitt sätt att resa

Den 4 okt. kommer Äldrerådets trafik-och fastighetsgrupp att arrangera en föreläsning om tillgängligheten i våra allmänna färdmedel. Bl a kommer Melker Larsson från SL att medverka och ge information om möjligheten att få hjälp från SL med t ex ledsagning vid resor med buss, pendeltåg och tunnelbana.

Datum: 4 oktober klockan 14.00-16.00

Plats: Sollentuna kommunhus (Turebergshuset), plan 13

Välkommen till en intressant och viktig föreläsning om våra allmänna färdmedel!

ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

I början av sommaren skickade Äldrerådet nedanstående skrivelse till Sollentuna kommun. Skrivelsen tar upp ett antal mycket viktiga frågor om äldreomsorgen i Sollentuna. Frågor som direkt berör oss som Sollentunabor. Så tag dig tiden och besväret att läsa hela brevet. Det är Din framtid det gäller!

ÄLDRE RÅDET SOLLENTUNA

2016-05-29

Sollentuna kommun
Kommunstyrelsen
Vård- och omsorgsnämnden

Kan Sollentuna få Sveriges bästa äldreomsorg genom besparingar?

Sollentuna kommun har lagt fast ambitionen att vara den bästa kommunen inom en rad viktiga områden. Vård- och omsorgsnämnden har beslutat att Sollentuna ska ha Sveriges bästa hemtjänst och äldreboende. Äldrerådet ställer sig givetvis bakom detta mål.

Kommunstyrelsen har gjort en ekonomisk analys av äldreomsorgen och av den dragit slutsatsen att kommunen inte har råd med äldreomsorgen i dess nuvarande utformning. Kommunledningskontoret sammanfattar sin syn enligt följande. ”Som framkommer har Sollentuna en ”hög ambitionsnivå” avseende äldreomsorg som inte riktigt står i proportion till den skattesats kommunen har d.v.s. den är något för dyr för kommunens budget.” Kommunledningskontorets synsätt oroar äldrerådet.

Med de ekonomiska åtstramningar som nu hotar har vi svårt att se att det finns förutsättningar att uppnå de mål som fastställts av vård- och omsorgsnämnden.

Hur ska Sollentuna förbättra resultaten inom äldreomsorgen?

Vård och omsorgsnämnden har satt som mål att kommunen i Socialstyrelsens mätningar som redovisas i Öppna jämförelser ska ligga på första plats.

Det är mycket positivt att kommunen sätter ett högt mål och även arbetar fram en strategi för att försöka nå dit. Utmaningen är dock betydande eftersom Sollentuna i Socialstyrelsens rapport 2015 hamnade på 224:e plats för hemtjänsten och 152:a plats beträffande äldreboenden bland Sveriges 290 kommuner. Placeringarna avser helhetsbedömningen för de båda områdena. Det skall genast konstateras att det ibland är väldigt liten skillnad mellan många kommuner varför rankingen inte säger hela sanningen om kvaliteten. När det gäller nöjdhetsgraden sa sig 82 procent i Sollentuna vara nöjda med sitt äldreboende och 85 procent med hemtjänsten.

Vi har idag väl fungerande äldreboenden och en hemtjänst som av många upplevs positivt. Detta hindrar naturligtvis inte att det då och då finns klagomål på dessa verksamheter. Det rör sig om stora verksamheter som berör många som behöver hjälp och där det arbetar många personer.

Det som nu sker och planeras att genomföras är dock en rad ekonomiska nedskärningar inom alla områden inom äldreverksamheten. Leder detta till målet om Sveriges bästa äldreomsorg? I en särskild bilaga till denna skrivelse redovisar vi närmare de olika områden som vi är särskilt oroad över.

Äldrerådets oro

Från pensionärsorganisationernas och demensföreningens sida är vi mycket bekymrade över de ekonomiska åtstrammingsdirektiv som gäller för vård- och omsorgsnämnden. Dessa innebär att nämnden har börjat med besparingar som är avsedda att få budgeten i balans. Vi tror inte att minskade resurser kommer att göra det möjligt för Sollentuna kommun att nå till den övre halvan av Sveriges kommuner när det gäller kvaliteten inom äldreboende och hemtjänst, än mindre nå målet att bli den kommun i landet som har Sveriges bästa äldreomsorg. Utsatta äldre personer som drabbas av demens och handikappande situationer är värda att få ett väl utvecklat stöd för att få en god livskvalitet.

Vi önskar att kommunens politiska ledning omprövar sina ekonomiska ställningstaganden för Vård- och omsorgsnämnden så att det blir möjligt för nämnden att utveckla och förbättra äldreomsorgen i Sollentuna. Vi deltar gärna i detta arbete med den kunskap och kompetens som finns inom pensionärsorganisationerna och demensföreningen.

Sollentuna den 29 maj 2016

För pensionärsorganisationerna och Demensföreningen i Sollentuna

Agneta Björklund

SPF Seniorerna Tunasol och KPR

Olle Sandberg

SPF Seniorerna Grindslanten och KPR

Stig Nyman

PRO och KPR

Lars Jacobson

RPG och KPR

Inger Gustafsson

Sollentuna Demensförening

Områden som särskilt oroar äldrerådet

Varför tar kommunen bort den förebyggande verksamheten?

Till kommunens stöd till äldre hör ett antal förebyggande verksamheter. Här finns bland annat seniorträffar, gymnastik och uppsökande verksamhet. Den förebyggande verksamheten är mycket uppskattad och betydelsefull. Kommunen har tills nu varit en föregångskommun inom detta område. Vård- och omsorgsnämnden har dock nu beslutat att lägga ner den populära pensionärgymnastiken samt reducera verksamheten vid seniorträffarna. I handlingarna kan vi läsa att just denna verksamhet är mycket viktig för att förebyggande för tidigt äldre och därmed behov av vård. Trots detta lägger kommunen ner verksamheten utan att belysa effekterna av detta.

Vad händer med hemtjänsten om alla planerade nedskärningar blir verklighet?

Beträffande hemtjänsten har åtstramningar skett under de senaste åren främst genom en uppstramning av hur ersättning ges till utförarna. Det mest påfallande inslaget är att en tidmätning införts där kommunen endast betalar för den tid som utföraren faktiskt är hos den enskilde, vilket innebär att den tid det tar att förflytta sig mellan brukarna inte ersätts. Detta har satt en ekonomisk press på utförarna. Det verkar som om de mindre utförarna med liten personalstyrka klarar att hantera detta bättre än stora utförare med en stor personalstyrka som kräver en mer avancerad personalplanering. Den ekonomiska åtstramningen har lett till att tre större hemtjänstföretag lämnat Sollentuna samtidigt som kommunens eget vårdbolag dras med miljonförluster för hemtjänstverksamheten. Samma utveckling för hemtjänsten kan ses i flera stockholmskommuner.

Nästa steg i åtstramningen av hemtjänsten är att de tider som anslås för olika hjälpbehov skärs ner. Här några exempel

Tvätt: Tvätten som nu beviljas med 60 minuter/tillfälle upp till 3 timma/månad ska sänkas till 60 minuter var 14:e dag. Detta innebär en reduktion av insatsen.

Måltider/ Värmning och servering: Idag beviljas 45 minuter 1-3 ggr/dag som måltidshjälp. Detta föreslås ändras till 30 minuter 1-2 gånger per dag.

Inköp: För närvarande kan 30-60 minuter beslutas för 1-2 gånger per vecka. I det nya förslaget har tiden reducerats till 30-45 minuter 1 gång per vecka.

I vård- och omsorgsnämndens åtgärdsplan föreslås att möjligheten att **ansöka om hemtjänst med förenklad handläggning** tas bort. Personer över 80 år kan idag ansöka om insatserna städ, tvätt, trygghetslarm, inköp, uträta ärenden och matlåda med förenklad handläggning. Förenklad handläggning innebär att handläggaren inte träffar kunden utan bara gör en enklare bedömning av den inskickade ansökan. Avsikten med åtgärden är uppenbarligen att genom en administrativ åtgärd försvåra för en person att söka hjälp, vilket förväntas ge lägre kostnader.

I den åtgärdsplan som nämnden tagit för att minska kostnaderna inom äldreomsorgen ingår dels att **ta bort eller minska den momscompensation** som utgår till de utförare som finns inom äldreomsorgen. Kommunen planerar även att minska de ersättningar som utgår till utförarna för ökade kostnader för löner och andra kostnader. Båda åtgärderna innebär mindre pengar att driva verksamheten med.

I åtgärdsplanen föreslås att ersättningen till AB Solom för **drift av nattpatrull skall reduceras**. Inget belopp nämns.

Kommunen har även beslutat att **höja maxtaxan för hemtjänst** med 200 kronor, vilket innebär en höjning med tio procent. En konsekvens av detta är exempelvis att en pensionär som får en skattelindring på 200 kronor per månad kan få betala hela denna summa i höjd ersättning för hemtjänsten.

Ersättningen till äldreboenden sänks.

En reduktion av ersättningen till äldreboendena pågår. Vartefter avtalen med utförarna går ut sänks ersättningen. I det nya kundvalssystemet med LOV kommer ersättningsnivåerna att sänkas ytterligare. Under innevarande mandatperiod har regeringen tillskjutit pengar till personalförstärkningar, Om och när detta upphör kommer förändringarna att synas.

I vård- och omsorgsnämndens åtgärdsplan föreslås moms-kompensationen och ersättningen för höjda löner och andra kostnader att sänkas i likhet med vad som sker för hemtjänsten.

Kan matkvaliteten bibehållas?

För några år sedan var maten inom äldreomsorgen i Sollentuna ett hett ämne i tidningar och diskussioner på olika möten. Kommunen inrättade då en tjänst som kostekonom vilket har lett till ett utvecklingsarbete så att maten idag har en väsentligt högre kvalitet inom både boenden och hemtjänst. Nu har kostekonomen slutat och Vård- och omsorgsnämnden kommer inte att återbesätta tjänsten. Risken är då uppenbar att kvaliteten på maten sjunker igen. Det krävs en kompetent samordnande person för att hålla matstandarderna kvar på en hög nivå, något som är betydelsefullt för äldres hälsa och välbefinnande.

Får vi ett demensteam i Sollentuna?

För ett antal år sedan inrättades en tjänst som demenssamordnare med uppgift att utveckla kunskaper hos personalen och att stödja enskilda med demenssjukdom och deras anhöriga. Detta har fungerat mycket bra. I samband med att tjänsten som demenssamordnare inrättades sades att detta var ett första steg i att bygga upp ett demensteam med flera funktioner. Vård- och omsorgsnämnden har förtjänstfullt gjort en kartläggning av hur situationen för demenssjuka personer ser ut i kommunen och hur utvecklingen kommer att se ut. Utredningen visar tydligt att antalet personer med demensproblematik kommer att öka. I den situation som Vård- och omsorgsnämnden befinner sig med ekonomiskt underskott anser nämnden dock att det inte finns något utrymme att införa något demensteam.

De personer och familjer som drabbas av demens hamnar i en mycket pressande situation. Det känns problematiskt att kommunen inte anser sig ha råd att stödja dessa personer och familjer. Erfarenheter från kommuner där demensteam införts visar på ett påtagligt sätt att samhällets stöd kan bli mer framgångsrikt och underlätta för familjerna att få en mer normal tillvaro. När får Sollentuna ett demensteam?

Finns planerna på en hörsel- och synkonsulent kvar?

I samband med politikerutfrågningarna vid valet 2010 utlovades att en tjänst som hörsel- och synkonsulent skulle inrättas. Så har inte skett. I ett års tid arbetade kommunen med att försöka rekrytera en person. Efter detta ansågs att det inre längre var en kommunal uppgift. Det finns klara erfarenheter att framförallt äldre personer kan leva ett mer socialt aktivt liv om de får hjälp med hjälpmedel för syn och hörsel. Resultatet kan i annat fall bli social isolering som leder till snabbare behov av vårdinsatser. Mot den bakgrunden anser vi det önskvärt att kommunens tidigare löfte infrias.

AB SOLOM är det kommunala alternativet för vård och omsorg i Sollentuna.

Som pensionär i Sollentuna är du välkommen till oss! Vi erbjuder aktiviteter, resor och sociala mötesplatser via våra seniorträffar/träffpunkten. Besök oss så berättar vi mer!



Bli volontär!

Har du en stund över och vill ge den till någon som behöver ditt sällskap?

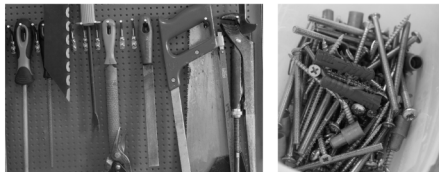
Boka tid redan i dag på telefon 08-579 224 85, så berättar vi mer.



Fixartjänst

En tjänst som hjälper dig som pensionär att fixa enklare uppdrag i hemmet, så som att sätta fast lösa sladdar, halkskydd och stödhandtag eller stå på stege och byta batterier i brandvarnare. Förebygg fallskador med fixartjänst.

Ring Fixartjänst, Nils, och berätta vad du behöver hjälp med, så berättar han mer. Telefon 08-579 225 37.



Frejas

KÖK & CAFFÄR

Seniorlunch alla dagar i veckan.
Välkomna!

Meny på www.solom.se

MÅNADSMÖTEN

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 29 aug
Kl 14.00

Anita Hammarstedt gick i pension 2009. Då började hon skriva en bok, ”Mitt liv”, för att dokumentera sin uppväxt och livet fram till pensionen. Skrivandet gav mersmak och efter två år kom boken ”Fyra generationer kvinnor”. Hennes tredje bok, ”Tillfälligheter”, kom för ett år sedan. Anita kåserar om sitt sena författarskap.

Måndag 26 sep
Kl 14.00

Ulf Bagge, trubadur och kunnig Stockholmsciceron berättar om Bellman och sjunger hans visor. Ulf anknuter till 1700-talets historia och influenserna från Frankrike när det gäller kulturlivet i Sverige.

Måndag 31 okt
Kl 14.00

Susanna Ohlström, bibliotekschef, och **Ewa Rensjö**, bibliotekarie, berättar om Sollentuna biblioteks olika verksamheter och om nyutkomna böcker.

Måndag 28 nov
Kl 14.00

Adventsträff. Information i nästa medlemsblad, nr 4.

interflora fresh



Bloms Blommor

Sollentuna Centrum

tel 08-350740 / info@blomsblommor.se



ONSDAGSTRÄFFAR

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Det blir både kultur och jazz som brukligt är men ledsamt nog har Amornasalen drabbats av vattenskada och är stängd till oktober. Därför kommer vi **de tre första onsdagarna, 31 aug, 14 sep och 28 sep, att vara i SMU-gården, Kapellvägen 2**. Samma hus där vi har månadsmötena men **1 tr upp**. Efter dessa tre datum är vi åter tillbaka i Amornasalen (lokalen under biblioteket i Sollentuna C).

Samtliga onsdagar börjar kl 10.00 med paus ca 11.00 då kaffe/te och bulle kan fås för en tjuva. Inträde som tidigare 60:- för Tunasolare och 80:- för övriga.

Kultur&Vetenskap

Onsdag 14 sep
OBS! SMU-gården

Till Duvemåla hage - historien om Kristina, Karl-Oskar och de andra berättad genom läsning ur Vilhelm Mobergs romaner och sånger ur "Kristina från Duvemåla". Framförs av Johan Wennerstrand, utbildad skådespelare och sångare, känd från olika teatrar och musiksammanhang.

Onsdag 12 okt

Stella Fare, stockholmsarkivarie och stadshuspolitiker, berättar om sin bok "Brunkeberg och torget som försvann", det gytter av gator och gränder, som kallades Klarakvarteren.

Du som har förslag på bra föredragshållare är välkommen att kontakta Gun Wallin och lufta dina idéer och önskemål, tel 754 22 71 eller e-post wallin.gun@globalnet.net

Onsdagsjazz

Det blir sju jazzonsdagar med hela tre band som inte besökt oss tidigare. Se alltså fram mot en välljudande höst med både nya och gamla band.

Har du aldrig besökt oss på onsdagsmornarna så prova oss. Du kommer förmodligen att älska stämningen och uppleva förflutna härliga tider.

Onsdag 31 aug
OBS! SMU-gården

Swingsters

Onsdag 28 sep
OBS! SMU-gården

Cave Stompers

Onsdag 26 okt

The Imperial Band

Onsdag 9 nov

Mississippi Seven Jazz & Blues Band

Onsdag 23 nov

Jazztified Feat

Onsdag 7 dec

Dixie Group 62

Onsdag 21 dec

Cristina Taube med Pelle Olssons orkester avslutar hösten och närheten till jul gör att vi också får lyssna till några jullåtar.



Välkomna önskar programmakarna Gun Wallin, Ulf Blanche och Pelle Olsson.

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 22 sep Filmstaden Råsunda

kl 13.00

Vi får en 45 minuter lång guidad filmhistorisk vandring utomhus. Sedan hälsar vi på i Annica Anderssons ateljé i Filmstaden. Hon har särskilt det senaste året ägnat sig åt att måla Ingrid Bergman-bilder. För de som vill kan vi beställa kaffe med gott fikabröd i Portvaktstugan. Vi måste dock beställa detta en vecka i förväg, så anmäl dig snarast. Max 25 personer kan delta.

Pris för guidning och kaffe 140 kr som betalas till SPF Tunasol plusgiro 41190-0.

Anmälan senast måndag 12 september.

Adress Greta Garbos väg 3, Solna. Samling vid Portvaktstugan.

Färdväg Pendeltåg till Solna station, därefter buss 515 mot Sundbyberg och avstigning vid T-bana Näckrosen, Filmstaden.

Torsdag 20 okt Nobelmuseet, Börshuset, Stortorget 2

kl 14.00

Guidning och information i museet om Alfred Nobel och de aktuella Nobelpristagarna. Max 30 deltagare.

Pris 100 kr för inträde och guidning. Betala till SPF Tunasol pg 41190-0. Ange namn på deltagare.

Anmälan senast torsdag 13 oktober.

Om lunch önskas innan visningen bör man själv beställa bord på museets välbesökta restaurang, tel 534 818 18. Meddela vid anmälan om kaffe önskas efter visningen. Kaffet betalas av var och en.

Fredag 25 nov Studiebesök i Bååtska Palatset

kl 12.00 eller
kl 14.00

Välkommen till ett spännande besök i Bååtska Palatset, Svenska Frimurare Ordens stamhus, på Blasieholmsgatan 6. Privatpalats från 1600-talet. Visningen tar 90 min med en genomgång av palatsets historia. Unika interiörer som allmänheten ej har fritt tillträde till visas. Vi får även en kort sammanfattande introduktion om frimureriets historia och verksamhet i Sverige. Max 15 personer per gruppvisning.

Pris: 100 kr

Anmälan och betalning: Senast 10 okt till Tunasol plusgiro 41190-0

OBS! Visningen går genom tre våningsplan. Personhiss som rymmer rollator saknas.

STUDIECIRKEL

Minns du Sollentuna?



Sedan flera år har PRO en studiecirkel med titeln Minns du Sollentuna. I år finns denna studiecirkel även för SPF Grindslantens medlemmar. I cirkeln träffas man och tar reda på vad som hänt i kommunen de senaste hundra åren, diskuterar, berättar och påminner varandra om förändringar och annat som hänt från norr till söder i kommunen.

Nu får även vi i SPF Tunasol möjlighet att göra dessa upptäckter. Karl-Erik Karlsson och Lennart Karlsson leder en studiecirkel även för oss. Studiecirkeln är på sex gånger med två timmar varje gång.

Tiden är måndagar klockan 13.00-15.00. Start sker den 5 september och pågår sedan varannan vecka (jämna veckor) i sex veckor.

Plats: Hyresgästföreningens lokal, Klasrovägen 45.

Kostnad: 100 kronor för hela studiecirkeln.

Betalning: Till SPF Tunasol plusgiro 411 90-0

Anmälan: Till Gun Wallin, tel 754 22 71, mobil 070 378 64 34,
e-post wallin.gun@globalnet.net eller till
Annika Karlsson, mobil 0736 25 78 08 eller
spftunasol@gmail.com
Min 5 och max 12 deltagare. Anmäl dig därför omgående.

Frågor besvaras av: Karl-Erik Karlsson, mobil 0760 895 048
Lennart Karlsson, tel 35 37 14

Café Opera

Träffpunkt Café Opera 25 okt 2016

Välkommen till Café Opera tisdag 25 oktober 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 föranmälan!



KlaraMaten.se

GLÄDJE I EN FÄRDIGLAGAD MATKASSE

KlaraMaten är inte som en vanlig matkasse med råvaror utan **vi handlar, tillagar maten och levererar den hem till dig.**

Det enda du behöver göra är att värma den!

Läs mer på KlaraMaten.se

Låter det här intressant? Testa oss redan idag!



Om du anger koden "SPF TUNASOL" så får du **20% rabatt** på din första beställning.



Exempel på MENY

Pastagrätäng med kalkon
broccoli & ostsås

MSC-märkt fiskfilé med hummersås,
sparris & rotfruktspytt

Flygande Jacob med ekologiskt ris
(utan nötter)

Viltskavsgryta med potatismos

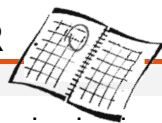
Välkommen!



Cecilia, Peter & Gustav

www.KlaraMaten.se eller ring 08-15 62 62

KALENDARIUM / AKTIVITETER



| Augusti | | | Sida |
|-----------|----------------|---|-------|
| 19 | Sommarträff | Edsviks konsthall | 3 |
| 23-24 | Resa | Dalarna och Siljan runt | 20 |
| 29 | Månadsmöte | Anita Hammarstedt kåserar om sitt författarskap | 9 |
| 31 | Onsdagsjazz | Swingsters | 10 |
| September | | | |
| 5 | Studiecirkel | Minns du Sollentuna? Del 1 av 6 | 12 |
| 12 | Resa | Krakow 5 dagar | 20 |
| 12 | Sollentuna Bio | Suffragette | 16 |
| 14 | Onsdagsträff | Till Duvemåla hage med Johan Wennerstrand | 10 |
| 19 | Studiecirkel | Minns du Sollentuna? Del 2 av 6 | 12 |
| 19 | Sollentuna Bio | Suffragette | 16 |
| 22 | Studiebesök | Filmstaden Råsunda | 11 |
| 26 | Månadsmöte | Ulf Bagge gestaltar Bellman | 9 |
| 26 | Sollentuna Bio | Eddie The Eagle | 16 |
| 28 | Onsdagsjazz | Cave Stompers | 10 |
| Oktober | | | |
| 3 | Studiecirkel | Minns du Sollentuna? Del 3 av 6 | 12 |
| 3 | Sollentuna Bio | Eddie The Eagle | 16 |
| 4 | Kommunhuset | Alla har sitt sätt att resa | 3 |
| 10 | Sollentuna Bio | Bland män & får | 16 |
| 11 | Resa | Musikalisk resa till Helsingfors | 21+22 |
| 12 | Onsdagsträff | Stella Fare berättar om gamla Brunkeberg | 10 |
| 17 | Studiecirkel | Minns du Sollentuna? Del 4 av 6 | 12 |
| 17 | Sollentuna Bio | Bland män & får | 16 |
| 18 | Resa | Bussutflykt till Wenngarn, Sigtuna och Steninge | 21 |
| 20 | Studiebesök | Nobelmuseet, Börshuset | 11 |
| 24 | Sollentuna Bio | The Dressmaker | 17 |
| 25 | Café Opera | Mötesplats Stockholm | 12 |
| 26 | Onsdagsjazz | The Imperial Band | 10 |
| 31 | Månadsmöte | Om Sollentuna biblioteks olika verksamheter | 9 |
| 31 | Studiecirkel | Minns du Sollentuna? Del 5 av 6 | 12 |
| November | | | |
| 7 | Sollentuna Bio | The Dressmaker | 17 |
| 9 | Onsdagsjazz | Mississippi Seven Jazz & Blues Band | 10 |
| 14 | Studiecirkel | Minns du Sollentuna? Del 6 av 6 | 12 |
| 14 | Sollentuna Bio | Den allvarsamma leken | 17 |
| 21 | Sollentuna Bio | Den allvarsamma leken | 17 |
| 23 | Onsdagsjazz | Jazztified Feat | 10 |
| 25 | Studiebesök | Bååtska Palatset | 11 |
| 28 | Månadsmöte | Adventsträff. Mer info i nästa nummer, nr 4 | 9 |
| 28 | Sollentuna Bio | Florens Foster Jenkins | 17 |
| December | | | |
| 5 | Sollentuna Bio | Florens Foster Jenkins | 17 |
| 7 | Onsdagsjazz | Dixie Group 62 | 10 |
| 21 | Onsdagsjazz | Cristina Taube med Pelle Olssons orkester | 10 |

Polisens Seniorråd

Seniorrådet startade 2015 med representanter från olika pensionärsgrupper i Sollentuna. Syftet är att de som ingår i gruppen ska sprida information och kunskap kring åldringsbrott för att minska otryggheten bland äldre och minska antalet åldringsbrott. Gruppen har fyra möten per år.

Från 2015 är Polismyndigheten en och samma myndighet i Sverige. Målet med omorganisationen är att säkerställa att polisen får rätt möjlighet att förebygga och klara upp brott nära medborgarna. Det är ett stort jobb som Polisen har framför sig och allt detta ska vara klart den 31 december 2016.

En liten del av detta är den ”medborgardialog” som vi informerade om på ett månadsmöte samt via mejl. Svarsfrekvensen var lite låg men tillsammans med övriga föreningar fick Polisen ändå en klar bild över vad de bör fokusera på inom Sollentuna.

Polisen, SPF och PRO har skapat ett gemensamt utbildningsmaterial ”Försök inte lura mig”. Utbildningen är i form av en studiecirkel och riktar sig till äldre personer och tar upp tre olika perspektiv: brott i hemmet, brott på allmän plats och brott på nätet. Vi vet ännu inte tid och plats men är du intresserad av att vi startar en studiecirkel så skicka ett mail till spftunasol@gmail.com.

Du kan också ringa till Annika Karlsson 0736-25 78 08.

Nedan en liten lista på vad du bör tänka på:

- Förvara inte dina smycken i sovrummet – det är det första stället en tjuv letar på.
- Ha inte pass och pengar i en skrivbordslåda.
- Om du har larm i bostaden se till att de rum där du har värdesaker är larmade. Det händer att bara bottenvåningen är larmad och tjuvarna tar sig då in på övervåningen med stege och larmet sätts inte igång.
- Om någon varit inne och stulit något rör då inget som personen rört vid t ex glas, pennor, papper och liknande.
- Släpp inte in personer i din lägenhet som du inte har avtalat tid med. Ofta arbetar de i par och har du väl släppt in dem pratar den ena mycket och far runt så att du blir stressad och den andra passar då på att leta i lådor och skåp efter kontanter och guld-föremål. Man ska inte misstänka alla men man ska vara försiktig! Hyresvärdar aviserar alltid i förväg dag och tid om någon ska komma in och göra något i din lägenhet.

Vi påminner också om telefonnummer till polisen:

112 12 Akuta ärenden om man ser att det pågår något brott eller om man precis nyss råkat ut för ett brott. Eller om det är fara för allvarliga skador eller fara för livet.

114 14 Polisens växel. Om det tidigare hänt ett brott och man vill anmäla det eller om man vill prata med någon inom polisen.



Besök 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](https://www.facebook.com/SPFseniorernaStockholm)

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.



SUFFRAGETTE

12 sep kl 13.00 och kl 16.00
19 sep kl 13.00

Speltid 1 tim 46 min

I den tidiga feministrörelsen tvingades kvinnor under jorden i en farlig katt-och-råtta-lek med en allt mer brutal stat. De var arbetande kvinnor som hade sett att den fredliga protesten inte åstadkom någonting. De såg en mer radikal kamp som den enda vägen till förändring. De var villiga att förlora allt i sin kamp för jämlikhet - sina jobb, sina hem, sina barn och sina egna liv. Maud var en sådan fotsoldat. Berättelsen om hennes kamp för värdighet och en röst är både gripande och kraftfull men också djupt hjärtskärande och mycket inspirerande.



EDDIE THE EAGLE

26 sep kl 13.00 och kl 16.00
3 okt kl 13.00

Speltid 1 tim 45 min

Michael "Eddie" Edwards var en osannolik men modig brittisk backhoppare som aldrig slutade tro på sig själv. Med hjälp av den rebelliska och karismatiska coachen gav Eddie aldrig upp utan tog sig till de Olympiska spelen i Calgary 1988. Där vann han fansens hjärtan och blev känd som "Eddie The Eagle". Producenterna bakom "Kingsman: Secret Service" ger oss "Eddie The Eagle", en feelgood-film inspirerad av den sanna berättelsen om Michael "Eddie" Edwards.



BLAND MÄN & FÅR

10 okt kl 13.00 och kl 16.00
17 okt kl 13.00

Speltid 1 tim 33 min

I en avlägsen isländsk jordbruksdal lever två bröder som grannar. Och bittra fiender. Bägge är fårbönder och varje år tävlar de mot varandra om att vinna det ärofulla första priset för bästa bagge. I över 40 år har de vägrat att tala med varandra. Men så händer det som inte får hända; ett får misstänks ha drabbats av en fruktad sjukdom. Efter årtal av krig dem emellan, tvingas bröderna nu att börja samarbeta för att rädda sina hem och djur. De är helt överens om vad som måste göras, även om det innebär att bryta mot lagen. Bland män och får är Islands officiella Oscarsbidrag och belönades med förstapriset i kategorin Un certain regard vid filmfestivalen i Cannes 2015.



THE DRESSMAKER

24 okt kl 13.00 och kl 16.00

7 nov kl 13.00

Speltid 1 tim 58 min

När Tilly för första gången sen barnsben återvänder till sin inskränkta hemby för att ta hand om sin sjuka mor, är hon en fullärd sömmerska av världsklass. Samtidigt som hon syr klänningar som får människor att blomstra, svartnar relationerna med dem som en gång fick henne att lämna staden.



DEN ALLVARSAMMA LEKEN

14 nov kl 13.00 och kl 16.00

21 nov kl 13.00

Speltid 1 tim 45 min

Journalisten Arvid Stjärnholm och konstnärsdottern Lydia Stille träffas i skärgården en vacker försommarkväll. Omedelbar förälskelse uppstår. De inleder en romans men på grund av sociala omständigheter glider de ifrån varandra. De finner ett tryggt liv med någon annan och gifter sig på var sitt håll. Tio år senare träffas de igen. Drömmen om den rena, stora och oförstörda kärleken är magnetisk och de inleder en passionerad affär. Priset för affären kräver större offer än vad de båda kan ana.



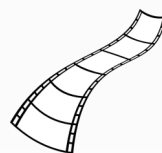
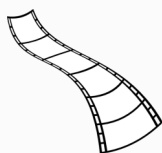
FLORENCE FOSTER JENKINS

28 nov kl 13.00 och kl 16.00

5 dec kl 13.00

Speltid 1 tim 51 min

Historien om Florence Foster Jenkins, en rik arvtagerska i New York, som drömmer om att bli en stor operasångerska - trots sin totala avsaknad av musikalitet och sångförmåga. Den amerikanska "sopranen" kunde bekosta sin sångkarriär och grammfoninspelningar tack vare sitt arv. Hennes sista konsert framfördes på New Yorks ledande scen, drygt en månad före hennes död 1944.



MOTION OCH FRISKVÅRD

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 Kjell Hedman tel 96 59 80. Vi är i behov av nya spelare, både ordinarie och reserver. **Tisdagar kl 10.30**. Tegelhagen. Tävlingsspel. Ring dagen innan till Ewa Säfwenberg tel 96 13 54 eller 0706-98 38 70.

FREDAGSVANDRINGAR

Vi träffas **varje fredag kl 10.00 vid entrén till Kommunhuset, Turebergs Torg**. Start slutet av aug. 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.

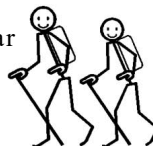
PROMENADER

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 Bjerken, tel 96 42 92, eller Else Jansson, tel 96 58 99.



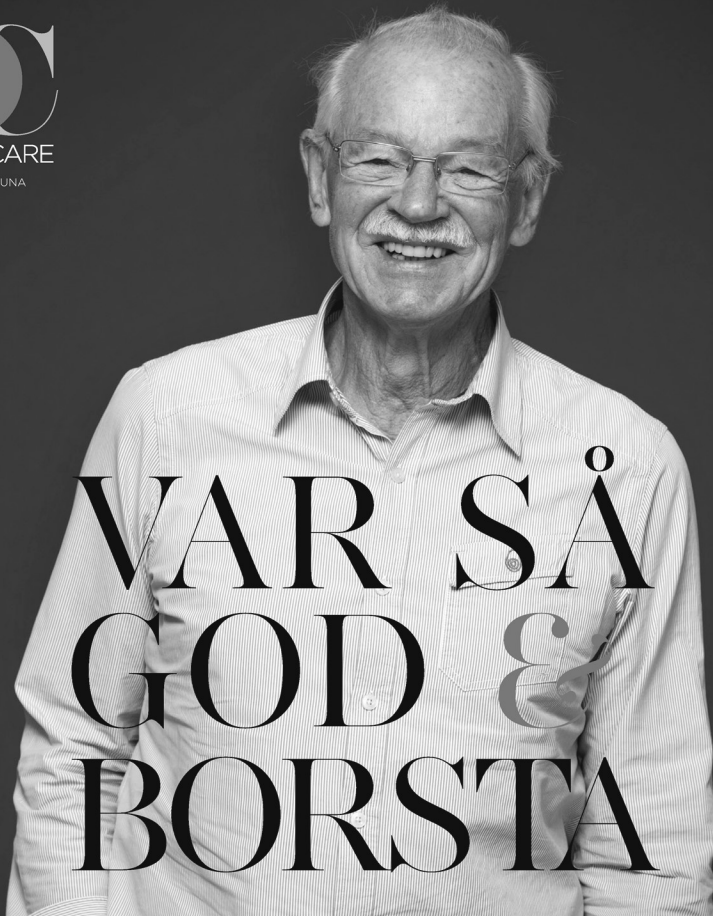
STAVGÅNG

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

Vattengymnastiken är för närvarande inställd p g a lokalbrist. Vi undersöker om det finns andra alternativ som kan vara möjliga. Information: Astrid Ström, tel 560 444 14, eller 073-656 44 14.



Bli patient hos oss -
få en El-tandborste!



Boka på: www.oralcare.se

Oral Care Sollentuna

Sollentunavägen 163 C | Sollentuna Centrum | Plan 4
Vi finns i samma lokaler som Sollentuna Dental Group

Telefon: 08 - 24 20 90

Erbjudandet gäller första besöket och endast nya patienter.

RESOR SOMMAREN OCH HÖSTEN 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 av 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 anmälningsdatum 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.

23-24 aug Dalarna och Siljan runt, 2 dagar

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

Läs mer på Tunasols hemsida www.spf.se/tunasol.

Pris: 2.700 kr/person. Tillägg för enkelrum 250 kr.

Resan är nästan fullbokad så kolla för säkerhets skull med Uno Berglund om det finns platser kvar. Uno nås på tel 08-754 44 02, 0708 111663 eller e-post anun@brevet.nu

12 sep Femdagarsresa till Krakow i Polen

En av Polens vackraste städer med flera sevärdheter på UNESCOS världsarvslista. Musik, poesi och tenor har gjort Krakow till Polens kulturhuvudstad. Reseledaren Einar Szpido är en visar oss sin stad.

Fullständig info finns i förra numret av Medlemsbladet.

Resan är fullbokad men kolla med Uno Berglund tel 08 754 44 02 eller e-post anun@brevet.nu om eventuella återbudsplatser.

11 okt Följ med på en show- och musikresa till Helsingfors
Kryssning Stockholm-Helsingfors och musikshow med Dizzy Queens på Kultursalongen i Helsingfors. **Läs mer på sidan 22.**

Pris: 1790 kr för medlem. Icke-medlem: 1990 kr.

Bokning och Info: Kerstin Fernstedt tel 96 58 82 eller
e-post kerstin.fernstedt@comhem.se

Betalning senast 29 augusti till: SPF Tunasol plusgiro: 411 90-0

Avresa: Buss från Kommunhuset Sollentuna kl 15.00.
Åter Sollentuna 13 okt ca kl 12.00

OBS! Glöm inte att ta med giltig id-handling!

18 okt Bussutflykt till Wenngarn, Sigtuna och Steninge

Dagen inleds med att vi besöker Wenngarns slott där vi dricker kaffe innan visningen som sker med egen guide i det helt renoverade slottet. Slottet, med sin inbyggda gamla kyrka, ligger i den vackra barockparken från 1600-talet.

Sedan styr vi mot Sigtuna och får en rundtur i staden med vår buss. Därefter är det dags för lunch som vi intar på Arlandastads golfrestaurang La Fourchette.

Stärkta av lunchen vänder vi mot Steninge säteri med sitt slott byggt av Nicodemus Tessin d.y. i slutet av 1600-talet. Slottet har inga visningar just nu, men vi kan göra ett kortare besök i Steninge slotts kulturcenter och Slottsgallerian i stenladugården från 1873. Även Steninge har en vacker barockpark som är värd att besöka.

Pris: 375 kr för medlem och 425 kr för icke-medlem inkl entré, guidning på Wenngarn samt lunch.

Anmälan: Tidigast 1 september och senast 4 oktober till Uno Berglund, tel 754 44 02 eller e-post anun@brevet.nu

Betalning: Senast 4 oktober till SPF Grindslantens pg 73 72 10-5

Avresa: Från kommunhuset Sollentuna kl 10.00 och
från Norrvikens östra busshållplats kl 10.10
Vi räknar med att vara tillbaka i Sollentuna ca kl 15.00

Reseledare är Lars Wahlström som tidigare guidat flera av våra resor i Norrort.

Inför resan kommer Gunilla och Giselher Naglitsch att på **Grindslantens månadsmöte måndag 5 sep kl 13.30** berätta om Steninge och dess folk och miljöer.

Medlemmar i Tunasol som är intresserade är mycket välkomna till S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka (Norrviken).

6 jan 2017 Badparadiset Mae Phim i Thailand

Läs mer om denna kommande resa på sidan 23 och på spf.se/tunasol

Anmälan till: Kerstin Fernstedt tel 96 58 82, mobil 070 668 3569
eller e-post: kerstin.fernstedt@comhem.se

Sista anmälningsdag: Måndag 3 oktober 2016



SPF Tunasol och SPF Grindslanten reser till Helsingfors. Vi ser på Dizzy Queens på Kultursalongen 1 1 oktober 2016

Vill du ha en oförlömlig show med otrolig energi, musikalitet, glädje och sensualitet är Dizzy Queens det självklara valet! Sångerskorna har en fantastisk scennärvaro och deras tolkningar av jazzlåtarna lämnar ingen oberörd. Proffsmusikerna i bandet tar ut alla svängar med lekande lätthet. Låtval tex Love for sale, Lady is a tramp, Feever, Moon dance, I dont mean a thing...

Avresedatum 1 1 oktober 2016

Pris: För medlemmar 1790:- per person, för icke-medlemmar 1990:-.

Tillägg: Del i utsideshytt 100:-/pers, singelhytt insides 250:-/pers, singelhytt utsides 550:-/pers.

I priset ingår:

- Kryssning Stockholm—Helsingfors med två kvällar ombord och en dag i storstaden
- Del i vald hytt. Prisex när två delar hytt, insides
- En Skeppsmeny inkl två glas vin/öl, 3-rätters kl. 17.00, dag 1
- En buffémiddag inkl vin, öl, läsk och kaffe 17.00, dag 2
- Två bufféfrukostar
- Matinéföreställning kl 12.00 på Kultursalongen inkl tvårätters lunch exkl dryck

Buss avgår från kommunhuset i Sollentuna kl 15.00. Åter i Sollentuna ca kl 12.00 dag 3.
M/S Gabriella avgår kl. 16.30 dag 1 och är åter dag 3 kl. 10.00

Bokning och information: Kerstin Fernstedt 08-965882,
e-post: kerstin.fernstedt@comhem.se

Anmälning och betalning : Till SPF Tunasol pg 41190-0 senast den 29/8

OBS! Tag med giltig id-handling OBS!

VIKING LINE

Vikingline.se

FLYMÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.

**Res med SPF Tunasol till Thailands genuina pärla på
En – nästan – All inclusive resa**

Badparadiset Mae Phim

6 januari 2017

**14-dagarsresa med reseledare, endast 19.985:- (inkl. er rabatt) med
möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar för endast fr. 3.900:-
resp. 7.600:-/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar.**

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailandsk by med härliga bad, spännande utflyktsmöjligheter och god mat.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär. Det som inte finns i Mae Phim är charter-turism, "flickbarer" eller höga priser. Här härskar lugnet.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semestrar här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

Prisnivå: Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

Klimatet i Mae Phim är betydligt skönare än i södra Thailand, ex.vis Phuketområdet. Mae Phim ligger ca 50 mil längre norrut från ekvatorn än Phuket vilket gör att man här slipper den ofta olidliga hetta och fuktighet som råder i Phuketområdet. Dessutom blåser det nästan ständigt en skönt svalkande havsbris i Mae Phim.



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

**Pris endast
19.985:-
/person i dubbelrum
(inkl er rabatt)
Enkelrumstillägg
2.400:-**

I priset ingår:

- Flyg med Finnair t/r från Arlanda, Kastrup eller Landvetter samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess eller Avatara resp Seaview lght
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage å ca 1 timme
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all drinks vid måltider, massage och utfärder.



CK:s Resor
Christer Kullberg

Anmälan till: Kerstin Fernstedt, tel. 08-965882
alt. 070-6683569 eller mail kerstin.fernstedt@comhem.se
På varje resa har vi ett begränsat antal platser varför principen "först till kvarn" gäller.

Pensionärer vardagar mellan kl 11.00 - 16.00
30:- per serie. Gäller endast drop in.



Öppettider

Måndag 12-21 / Tisdag-Torsdag 11-21 / Fredag-Lördag 11-22 / Söndag 11-18

Stubbhagsvägen 2 (Simhallen). Tfn: 08-964646
info@bowlinghallen.nu / www.bowlinghallen.nu

BEHÅLL FORMEN!

Håll kroppen frisk och orka mer

På Medley Sollentuna Simhall har vi riktigt bra pris på bad och träning för seniorer.

Bada och träna mån-fre innan kl 15.00 så får du gym, bad, gruppträning och vattengympa för bara **290 kr/mån!**

Lägg till 95 kr/månad (**totalt 385 kr/mån**) så kan du även bada och träna hela helgen. Då kan du också njuta i vår härliga **relax!**

Kom in till oss så berättar vi mer - välkommen till Medley!



Tel 0771-586 000
www.medley.se



Vi är det kommunala bolaget för vård och omsorg i Sollentuna



Hemtjänst på ditt sätt

Vi lyssnar till dina önskemål så du får den hjälp du har rätt till, på ett sätt som passar dig. Vi finns nära dig med våra lokala kontor, runt om i Sollentuna, och vi har god lokalkännedom.

Vi är engagerade, lyhörda och vi talar flera språk. Vi har uppdraget att vara kommunens utvecklingsresurs och det tar vi på största allvar.

AB SOLOM:s hemtjänst levererar mest hemtjänst i Sollentuna.

Bli kund hos oss du också!

Kontakta oss så berättar vi mer.
Telefon 08-579 219 70
E-post info@solom.se

SOLOM
SOLLENTUNA • OMSORG

www.solom.se

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda.



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

SPF Seniorerna 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



Vill du bli medlem eller veta mer om SPF Tunasol?

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

Välkommen!

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.



DAGSKRYSSNING till Åland

Njut av en **härlig måltid med sjöutsikt**, koppla av med **glad underhållning** i baren och **shopping** till solskenspriser. Välkommen ombord på M/S Eckerö.



SKÄRGÅRDSBORD från **220:–**

BUSS + BÅT t/r från **50:–**

Se alla resepaket på webben.
Bekvämt med anslutningsbuss:
www.eckerolinjen.se/busslinjer

ECKERÖ  **LINJEN**

www.eckerolinjen.se • Tel. 0175-258 00