



En dag i november 2016 - Överby kvarn

**ÄLDRE RÅDET**

**En viktig medlem i  
Tunasol slutar  
Sid 4**

**ÅRSMÖTE**

**30 januari 2017  
Sid 2 och 6**

**RESOR**

**Nya intressanta  
resor och utflykter  
Sid 19**

# ORDFÖRANDEN HAR ORDET

## En liten tillbakablick över höstens verksamhet

Under hösten har det varit fullt med aktiviteter inom friskvården.

Onsdagsjazzen har varit väldigt populär med många besökare.

Vi har genomfört resor inom och utom landet. Det har gett deltagarna både positiva upplevelser och nya bekanskap.

Två stormöten har genomförts under hösten. En föreläsning om kommunikationer och ledsagarservice samt en politikerdebatt om äldre frågor i kommunen. Båda dessa stormöten har varit välbesökta.

Under våren 2017 fortsätter vi med både friskvård och med nya resor.

Friskvårdsaktiviteterna gör att vi rör på oss det vi kan och orkar och de är viktiga för både kropp och själ. Det är roligt att göra saker i grupp och träffa nya människor.



Boulen har fått ny lokal. Den är flyttad från Kuskvägen till centrumanläggningen Stinsen, våning två.

KPR (Kommunala pensionärsrådet) och Äldrerådet fortsätter att arbeta med frågor som berör oss pensionärer i kommunen.

Väl mött under vårens alla olika aktiviteter!

Monica Sveningsson  
Ordförande

*Glöm inte!*

Årsmötet 2017

Måndag 30 januari kl 14.00 SMU-gården, Kapellvägen 2

## Glöm inte att anmäla din e-postadress!

Om du inte vill missa information som tillkommer efter att medlemsbladet kommit ut bör du anmäla din e-postadress till vår medlemssekreterare Annika Karlsson, [sftunasol@gmail.com](mailto:sftunasol@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 ändrar hon.
- \* **Rensa i din mejlbox så att den inte blir överfull!**



# INNEHÅLL

# SIDA

Ordföranden har ordet . . . . .	2
Årsmöte 2017 . . . . .	2+6
Arbetet med äldrefrågorna . . . . .	4
Månadsmöten . . . . .	6
Onsdagsjazz . . . . .	7
Studiebesök . . . . .	9
Motion och friskvård . . . . .	12
Kalendarium - Aktiviteter . . . . .	14
Sollentuna Bio . . . . .	15
Resor . . . . .	19
Styrelseledamöter och andra förtroendevalda . . . . .	26
SPF Tunasol - föreningsavgifter . . . . .	27

## Viktig information 1

Årsavgiften för 2017 till SPF Seniorerna Tunasol är höjd till 270:-.  
Beslut om detta togs på årsmötet i januari 2016.

Eftersom vi numer har central uppbörd av årsavgiften betalas den direkt till SPF förbundet via bankgiro. Det kommer faktura från förbundet till samtliga medlemmar med förbundets bankgiro angivet på inbetalningskortet. Fakturan bör komma i början av år 2017.

Årsavgiften för vänmedlemmar är oförändrad 50:-.  
Den betalas direkt till SPF Tunasols plusgirokonto 411 90-0

*Peter Hellström*  
Kassör

## Viktig information 2

Vårt nya medlemsregister MiRiaM är nu klart och i drift. Det innebär en del förändringar, bl a att vid sk "hushållskoppling", kommer båda makarna att få varsitt exemplar av tidningen Senioren.

Önskar ni inte få tidningen i två exemplar kontakta då medlemssekreterare Annika Karlsson, [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com) eller tel 0736 25 78 08 så att ändring i registret kan göras.

*Annika Karlsson*  
Medlemssekreterare

# ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

## Rapport från äldrerådet

Det har nu gått nio år sedan jag var med och startade den samverkan som vi har idag mellan pensionärsorganisationerna och Demensföreningen. Starten bestod i en utredning för att undersöka om kommunen hade någon planering för framtida äldreboenden. Vi gjorde den tillsammans med Grindslantén, PRO och RPG. Vi gjorde i utredningen egna planeringsmodeller och beräkningar. Utredningen visade att kommunen inte hade någon framförhållning i denna fråga. Vi fick möjlighet att berätta om utredningen och politikerna visade stort intresse för vad vi hade gjort. Ett år senare gjorde vi en uppföljning. Det visade sig då att kommunen hade en fungerande planering av äldreboenden och att de i stort använt vårt sätt att resonera. Med denna erfarenhet konstaterade vi att vi framöver måste arbeta tillsammans och vi bildade vårt gemensamma samarbetsorgan Äldrerådet.

Vårt första arbete med planering av äldreboenden lärde oss att om vi vill ha framgång så måste vi själva arbeta fram alternativa lösningar istället för att bara gnälla på vad politikerna och kommunen gör. Detta har varit ett framgångsrikt arbetssätt under de år som gått. I åtskilliga frågor har vi kunnat tillföra kunskap som påverkat besluten. Äldrerådet är idag en stor organisation med många arbetsgrupper. Här finns personer med varierande kompetens som kan användas för att tillföra kunskap till de utredningar som kommunen gör. Under åren har vi även utvecklat en fungerande samverkansform med framför allt Vård- och omsorgsnämnden. Denna samverkansform fungerar väl även idag.

Det vi kan se idag är dock att kommunen bestämt sig för att kraftigt skära ner på kostnaderna för äldreomsorgen. Vad som blir slutresultatet av detta vet vi inte men signalerna är oroväckande. I detta läge fungerar vår samverkansmodell fortfarande bra för att ge oss information om det som händer men våra synpunkter faller på hällberget. Vi står alldeles klart i en brytningstid där det blir en mycket angelägen uppgift för Tunasol och övriga pensionärsorganisationer att bevaka de äldres intressen. I synnerhet måste vi bevaka de allra svagastes intressen. Här finns gamla och ensamma, sjuka personer och makar som vårdar sjuka i hemmet. De har inte någon annan som talar för sig och blir då gärna drabbade i nedskärningstider.

Jag var som sagt med och drog i gång detta arbete för nio år sedan. Nu är det dags för andra att ta över. Det är glädjande att det finns mycket kompetenta personer som är beredda att ta över. Agneta Björklund har ett långt förflutet inom socialtjänst av olika slag och lång erfarenhet av arbete inom regeringskansliet. Hon finns idag som en viktig kugge inom Äldrerådet och KPR. Hon tar nu över ansvaret som Tunasols representant i KPR. Som ersättare går Barbro Graeffe in. Hon har tidigare varit chef för Äldrerehab och Korttidsboende i Sollentuna och är idag den som håller i Hemtjänstgruppen inom Äldrerådet. Hon föreslås bli ersättare i KPR. Som ni förstår är det två mycket kompetenta personer som föreslås bli Tunasols representanter. Detta innebär att det finns garantier för att Tunasol även i fortsättningen har goda förutsättningar att vara med och påverka hur vi äldre ska ha det i framtiden.

Med detta tackar jag för mig. Det har varit nio mycket givande år och jag tycker att vi kan känna oss nöjda med att ha gjort goda dagsverken under denna tid.

*Ulf Wester*

Vi är det kommunala bolaget för vård och omsorg i Sollentuna



100%  
bra bemötande  
(Kundundersökning  
2016)

## 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 08-128 247 30

E-post [info@solom.se](mailto:info@solom.se)

**SOLOM**  
SOLLENTUNA • OMSORG

[www.solom.se](http://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 30 jan**  
**kl 14.00**

## Årsmöte

Vi väljer bl a ny styrelse. Kom och träffa den, utnyttja din rätt att påverka föreningen och göra in röst hörd.

**Monika Törnqvist**, Sollentunaprofil, sångerska och musikalärare underhåller oss före årsmötesförhandlingarna.

**Måndag 27 feb**  
**kl 14.00**

## I huvudet på en gammal landshövding

**Björn Eriksson**, färgstark före detta rikspolischef, landshövding, ledare för kontantupproret och nu ordförande i Riksidrottsförbundet, har mycket att förtälja.

**Måndag 27 mars**  
**kl 14.00**

## Ramelbuljong

En hyllning till Povel Ramel och hans musik. Pianisten, sångaren och estradören **Leif Gellerfalk** underhåller oss om Povels liv och musik.

**Måndag 24 april**  
**kl 14.00**

## Rock 'n' roll

En resa till tiden då rocken förändrade världen.

**Björn Hemstad** gör en show med musik från artister som Bill Haley, Elvis Presley, Tommy Steel, Fats Domino, Jerry Lee med flera. Björn mixar och sjunger samt använder både ljud och bild. Sedan premiären för ett år sedan har han besökt 65 seniorföreningar. En riktig nostalgitripp från vår ungdom.

**Måndag 29 maj**  
**kl 14.00**

## Information i nästa medlemsblad



**Besök vår nya hemsida för mer information**

*[spfseniorena.se/tunasol](http://spfseniorena.se/tunasol)*

**Stockholmsdistriktet finns även på facebook**

Gå in på Google och skriv *[facebook.com/SPFseniorena Stockholm](https://www.facebook.com/SPFseniorenaStockholm)*

# ONSDAGSTRÄFFAR

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

## Kultur&Vetenskap

Nytt för våren är att det inte blir några Kultur&Vetenskapsträffar. Vi har signalerat åtskilliga gånger i Tunasols medlemsblad om förslag/hjälp med programförslag. Det har dock varit tyst, till och med bedövande tyst från medlemmarnas sida. Det är liten anslutning till dessa träffar och kanske kan det bero på att ni inte gillat ämnena som tagits upp eller också har ni ett så rikt liv för övrigt att ni inte kunnat få in dessa träffar i era kalendrar? Med ett deltagarantal på 25 till 30 personer bär sig inte träffarna ekonomiskt eftersom föredragshållarna utgör en relativt stor kostnad. Vi gör därför ett uppehåll under våren och får se om dessa träffar återupptas till hösten.

## Onsdagsjazzen

Jazzförmiddagarna är oftast en stor källa till glädje för arrangörerna. Dock har deltagandet minskat en aning och vi gissar att det beror på lokalbytet till SMU-gården. När vi startar vårsäsongen blir det 8 jazzdagar och inte 9 som vi skrev i oktober. Minskningen beror på att vår första jazzonsdag ströks av biblioteket därför att Amorinasalen inte beräknas vara färdig i början på januari. Välkomna åter till Amorinasalen onsdagen den 25 januari då vi spelar upp igen.

**Fr o m januari är vi tillbaka i Amorinasalen (under biblioteket).**

Onsdag 25 januari	Jambalaya
Onsdag 8 februari	Jelly Babies Jazz Band
Onsdag 22 februari	J C Swingtett
Onsdag 8 mars	Cave Stompers
Onsdag 22 mars	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester
Onsdag 5 april	Jesses, New Orleans Band
Onsdag 19 april	Spader Jazz med Karolina
Onsdag 3 maj	Mississippi Seven Jazz & Blues Band



*Gun Wallin   Pelle Olsson   Ulf Blanche*

# Sollentunas Internetcafé erbjuder gratis datasurf för alla Sollentunaseniorer 55+

Besök Sollentuna Internetcafé som är en ideell förening i samarbete med Vård- och Omsorgsnämnden i Sollentuna. Du hittar oss på Servicehuset Tors Backe, Turebergsvägen 12.

Här kan du använda alla våra datorer gratis. Har du egen Laptop eller Surfplatta (iPad eller Android) ta med den och koppla upp dig trådlöst!

Under januari har vi Öppet hus måndag - torsdag kl 11.00 till 13.00. Från februari och framåt är tiderna måndag - torsdag 11.00 till 14.00. Under dessa tider finns en värd på plats och du behöver inte göra någon föranmälan!

Du som släktforskar - i några av våra datorer finns program för Arkiv Digital som du kan använda gratis.

Vi har både Datakurser och Tematräffar och du bör observera att på dessa krävs att du föranmäler dig! Kursprogram, tider och telefonnummer hittar du på vår hemsida [www.seniornetsollentuna.se](http://www.seniornetsollentuna.se).

Preliminärt program för våren 2017. Samtliga kursstarter sker i januari/februari.

## Kurs

- |   |                  |
|---|------------------|
| • iPad-användare                              | 4 tillfällen     |
| • Android-användare                           | 4 tillfällen     |
| • Windows 10 (GK1) - grundkurs                | 6 - 7 tillfällen |
| • Windows 10 (GK2) - fortsättningskurs        | 6 - 7 tillfällen |
| • Bildbehandling                              | 4 tillfällen     |
| • Excel - grundkurs                           | 6 - 7 tillfällen |
| • WordPad och Windows 10 och dess möjligheter | 4 tillfällen     |

## Tematräffar

- Släktträffar
- Betala och handla på nätet
- Skype

Du som har datorvana och vill hjälpa till som handledare/kursledare är mycket välkommen att höra av dig till vår ordförande Franz Brejcha 073-715 60 48.



# STUDIEBESÖK

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

**Anmälan till** Gun Wallin tel 08-754 22 71 eller 070-378 64 34 eller  
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 2 feb**  
**kl 13.00-14.30**

## **”Konståkning” - visning i Tunnelbanan**

Konstguiden **Marie Andersson** guidar oss på T-banans Blå linje.

Vi möts i biljetthallen vid Kungsträdgårdens uppgång mot Arsenalsgatan/Kungsträdgården.

Observera att giltigt färdbevis erfordras!

Max 25 personer

**Anmälan:** tidigast den 14 jan och senast den 19 jan.

**Pris:** 100 kr som sätts in på Tunasols plusgiro 41190-0

**Onsdag 1 mar**  
**kl 13.30-14.30**

## **Aula Medica, Karolinska Institutet, Solna**

Guidning av byggnaden som är ritad av Gert Wingårdh och stod klar 2013. Den utsågs till ”Årets bygge 2014”.

Fasaden är mycket spektakulär. Aulan har formen av en amfiteater och rymmer 1000 personer.

Vi samlas i foajén Nobels väg 6 senast en kvart innan visningen.

Max 25 personer

**Anmälan:** tidigast den 14 jan och senast den 22 feb.

**Pris:** 100 kr som sätts in på Tunasols plusgiro 41190-0

T-bana S:t Eriksplan, byt till buss 3 eller 77

Pendeltåg Karlbergs station, byt till buss 507

10-15 minuters promenad från både S:t Eriksplan och Karlberg.

Innan guidningen går det att äta lunch i Aula Medicas lunchrestaurang Nanna Schwartz. Eller varför inte på Café Erik Jorpes där det serveras lite enklare rätter.

## **Torsdag 30 mar Stora synagogan - vi gör ett nytt försök**

**kl 13.00**

Stora Synagogan blev klar 1870 och är byggd i orientalisk stil. Det är den största av de tre befintliga synagogorna inom den judiska församlingen i Stockholm. Rabbin sedan 2015 är Ute Steyer, den första kvinnliga rabbinen i Sverige.

Vi kommer att få information om verksamheten och om de judiska sedvänjorna.

Vi möts utanför Stora Synagogan på Wahrendorffsgatan 3 som ligger nära Berzelii park.

Max 30 deltagare.

**Anmälan:** tidigast den 14 januari och senast den 20 mars.

**Pris:** 20 kr som betalas på plats.

## **Torsdag 20 apr Hamn - Historiearvmuseet**

**kl 13.30**

Hamn öppnade 2014 och är Sveriges första slagfältsmuseum. Syftet är att öka kunskapen om det slag som utkämpades mellan svenska och ryska förband vid Baggensstäkets inlopp 1719. Museet har nominerats till Årets museum.

Hamn ligger på Brantvägen 3 övre plan i Fisksätra, Saltsjöbaden.

Max 25 deltagare

**Anmälan:** tidigast den 23 januari och senast den 13 april

**Pris:** 80 kr som sätts in på Tunasols plusgiro 41190-0. Priset inkluderar inträde och guidning.

Buss och tåg från Slussen:

Ersättningsbuss 25 från Slussen till Henriksdal, därifrån Saltsjöbanan till hållplats "Fisksätra", ca 200 meters promenad på samma sida om spåret som stationen ligger. Gå förbi Fisksätraskolan och Folkets Hus mot marinan.

Man kan äta lunch på Nackas bästa restaurant med storslagen utsikt över Lännerstasundet. Restaurangen ligger "vägg-i-vägg" med museet.

*Café Opera* **Träffpunkt Café Opera 26 april 2017**  
Välkommen till Café Opera tisdag 26 april 2017!  
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!**

## 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?

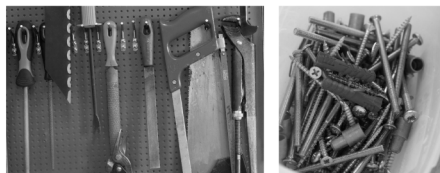
Boka tid redan i dag på telefon 08-128 243 82, så berättar vi mer.



**FRIVILLIGCENTRALEN**  
I SOLLENTUNA

### 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 och berätta vad du behöver hjälp med.  
Telefon 08-128 245 40.



# Frejas

KÖK & CAFFÄR

**Seniorlunch**  
**måndag-fredag**  
**Välkomna!**

Meny på [www.solom.se](http://www.solom.se)

# MOTION OCH FRISKVÅRD

## BOULE - obs ny lokal

Vi spelar i Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Frisks&Svettis. Vi har två grupper. Om du är intresserad kontakta någon av kontaktpersonerna.

Kontakt grupp 1 Sten Jansson tel 08-35 64 71 eller 070-375 40 57.

Kontakt grupp 2 Gunnar Dittmer tel 08-664 47 38.

## BOWLING

### Onsdagar kl 15.00 - 16.00

Lokal Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall.

Kostnad 80 kr/gång.

Anmälan till Jan-Ola Olsson tel 08-626 91 29 - nya spelare är välkomna!

Pensionärer vardagar 11.00–18.00, 30 kr per serie, endast drop-in.

## BRIDGE

Onsdagar kl 12.00 - ca 16.00. Tävlingsspel EJ avancerat.

Lokal Bygdevägen 26 ”REPET”.

Förfrågningar Hans Tegnér tel 08-96 48 72 eller Kjell Hedman tel 08-96 59 80.

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

### Tisdagar kl 10.30 Tävlingsspel

Lokal Tegelhagen.

Ring dagen innan till Ewa Säfwenberg tel 08-96 13 54 eller 0706-98 38 70.

## FREDAGSVANDRINGAR

Vi träffas varje fredag kl 10.00 vid entrén till Kommunhuset, Turebergs Torg.

Vandringsledare Jan Svedell 070-382 47 75, [emilsvedell@gmail.com](mailto:emilsvedell@gmail.com)



## 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 kontakta Ulf Blanche [kruthornet35@gmail.com](mailto:kruthornet35@gmail.com)

## GYMNASTIK

För information - [sollentuna.seniorgymnastik@gmail.com](mailto:sollentuna.seniorgymnastik@gmail.com) eller 070-440 03 05.

## PROMENADER

Varför inte ha sällskap på promenaden? Vi går tillsammans i lugn takt och efter promenaden tar vi en gemensam fika. **Tisdagar samling kl 09.50** på Turebergs torg innanför dörren till norra entrén till Sollentuna centrum.

Förfrågningar: Ulla Bjerkén tel 08-96 42 92 eller Else Jansson tel 08-96 58 99.

## STAVGÅNG

Vi startar varje torsdag kl 10.15 oftast på Edsbergs Sportfält. Vi går ca 1-1.5 tim.

Anmälan eller förfrågan till Eva Ölvestedt tel 08-768 79 27 eller

[eva\\_olvestedt@hotmail.com](mailto:eva_olvestedt@hotmail.com)

## VATTENGYMNASTIK

Tisdagar 16.30 och 17.30 hos Väsby Rehab Dragonvägen, Upplands Väsby

Anmälan till Astrid Ström tel 08-560 44 414 eller 073-656 44 14.

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!

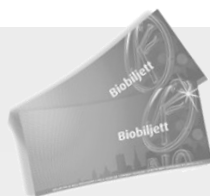


Tel 0771-586 000  
www.medley.se

# KALENDARIUM / AKTIVITETER



<b>Januari</b>			<b>Sida</b>
16	Sollentuna Bio	Jag älskar dig . . . . .	15
23	Sollentuna Bio	Jag älskar dig . . . . .	15
25	Onsdagsjazz	Jambalaya . . . . .	7
30	Sollentuna Bio	Julieta . . . . .	16
30	Årsmöte	Monika Törnqvist underhåller före mötet . . . . .	6
<b>Februari</b>			
2	Studiebesök	"Konståkning" - T-banans Blå linje . . . . .	9
6	Sollentuna Bio	Julieta . . . . .	16
8	Onsdagsjazz	Jelly Babies Jazz Band . . . . .	7
13	Sollentuna Bio	Love & Friendship . . . . .	16
14-15	Resa	Alla hjärtans kryss med m/s Birka . . . . .	19
20	Sollentuna Bio	Love & Friendship . . . . .	16
22	Onsdagsjazz	J C Swingtett . . . . .	7
27	Månadsmöte	Björn Eriksson - före detta rikspolischef m m . . . . .	6
<b>Mars</b>			
1	Studiebesök	Aula Medica Karolinska Institutet Solna. . . . .	9
6	Sollentuna Bio	Min pappa Toni Erdmann . . . . .	17
8	Onsdagsjazz	Cave Stompers . . . . .	7
13	Sollentuna Bio	Min pappa Toni Erdmann . . . . .	17
14	Resa	Dagsbusstur till Lidingö . . . . .	19
20	Sollentuna Bio	Dagen efter denna . . . . .	17
22	Onsdagsjazz	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester . . . . .	7
22-24	Resa	Kryssning till Helsingfors . . . . .	20
27	Månadsmöte	Leif Gellerfalk - Ramelbuljong . . . . .	6
27	Sollentuna Bio	Dagen efter denna . . . . .	17
30	Studiebesök	Stora Synagogan Stockholm . . . . .	10
<b>April</b>			
3	Sollentuna Bio	Hundraettåringen . . . . .	18
4-7	Resa	Möt våren i Amsterdam . . . . .	20
5	Onsdagsjazz	Jesses, New Orleans Band . . . . .	7
19	Onsdagsjazz	Spader Jazz med Karolina . . . . .	7
20	Studiebesök	Hamn - Historiearvmuseet i Fisksätra . . . . .	10
24	Sollentuna Bio	Hundraettåringen . . . . .	18
24	Månadsmöte	Björn Hemstad - Rock 'n' roll . . . . .	6
26	Café Opera	Mötesplats Stockholm . . . . .	10
<b>Maj</b>			
3	Onsdagsjazz	Mississippi Seven Jazz & Blues Band . . . . .	7
17	Resa	Dagsbusstur till Nynäshamn . . . . .	20
20	Resa	Toscana . . . . .	21
29	Månadsmöte	Information i nästa nummer . . . . .	6
<b>Aug</b>			
24-27	Resa	Skagen - mer information i nästa nummer . . . . .	21



Även i år kommer vi under våren att erbjudas dagbio med ett varierat utbud av kvalitetsfilmer. Sex olika filmer som vardera visas vid tre olika tillfällen på två efterföljande måndagar. Utom i april då påsken kommer emellan.

Alla filmer kostar 60 kronor och vi bjuds på fika innan föreställningarna. Kassan öppnar kl 12.15.

Boka biljetter på [www.sollentunabio.se](http://www.sollentunabio.se) eller på **tel 96 12 14** eller **vid besöket**.

På Sollentuna Bio finns ett färdigtryckt blad med mer information om filmerna. Filminformation finns även på [www.sollentunabio.se](http://www.sollentunabio.se)

Filmansvarig från SPF är Barbro Zachrison.



## JAG ÄLSKAR DIG

**16 jan** kl 13.00 och kl 16.00  
**23 jan** kl 13.00

Speltid 1 tim 35 min

En varm skilsmässokomedi om kärlek, relationer, passion och förälskelse och om att våga kasta sig ut i livet. Marianne bestämmer sig för att skiljas. Eller åtminstone provseparera. Men hur dejtar man efter 45? Medan hon kastar sig ut i singellivet står Gustaf helt oförstående inför förändringen och i sin förvirring fattar han ett helt irrationellt karriärsbeslut: Han säger upp sig för att skriva lyrik.

Efter ett misslyckat ragningsförsök träffar Marianne konstnären Rodolfo som är Gustafs raka motsats: spännande, känslösam och impulsiv. När Gustaf får reda på det ger han sig in i en till synes omöjlig relation med den mycket yngre Rita. Spänningarna stiger mellan föräldrar, barn och vänner.





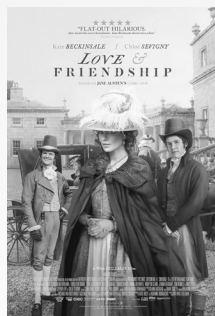
## JULIETA

**30 jan** kl 13.00 och kl 16.00

**6 feb** kl 13.00

Speltid 1 tim 39 min

Julieta bor i Madrid med sin dotter Antía. De båda lider i tystnad sedan Xoan, Julietas man och Antías pappa, har gått bort. Men ibland för inte sorg människor närmare varandra, utan mer isär. När Antía fyller arton år lämnar hon sin mamma, utan någon förklaring. Julieta söker efter henne på alla sätt hon kan, men inser snart hur lite hon faktiskt vet om sin dotter. Julieta berättar historien om en mors kamp mot ovissheten. Men också om öde, skuld och vad det komplexa men ofattbart mystiska är som kan få oss att överge de personer vi älskar, radera dem från våra liv som om de inte betydde något och som om de aldrig existerat.



## LOVE & FRIENDSHIP

**13 feb** kl 13.00 och kl 16.00

**20 feb** kl 13.00

Speltid 1 tim 31min

Lady Susan har bara varit änka i ett par månader men möts redan av nya uppvaktare var hon än går. Det är nästan så att hon drivs på flykt från sitt tillhåll på godset Langford, för att undfly dessa flirtande herrar. Men det är en flykt hon till synes verkar trivas med, nämligen en jakt på en ny lämplig gemål. Och så förstas en fästman till hennes dotter också. Oscarsnominerade regissören Whit Stillman gör en efterlängtd återkomst med en stjärnpackad Jane Austen-humoresk.







## MIN PAPPA TONI ERDMANN

**6 mar** kl 13.00 och kl 16.00

**13 mar** kl 13.00

Speltid 2 tim 42 min

Winfried bestämmer sig för att tina upp sin frostiga relation med dottern Ines genom att överraska henne med ett spontant besök. Men Ines har fullt upp med att sy ihop ett komplext affärsprojekt, så att ta hand om sin skojfriske far är inte något hon prioriterar. Winfried tänker dock inte ge sig utan kamp och infiltrerar dotterns liv i rollen som den excentriske livsstilscoachen Toni Erdmann.

Ett beslut som kommer att få oanade följder.



## DAGEN EFTER DENNA

**20 mar** kl 13.00 och kl 16.00

**27 mar** kl 13.00

Speltid 1 tim 39 min

Filosofiläraren Nathalie är gift sedan 25 år med två vuxna barn och lever ett lugnt och stabilt liv i Paris. När hennes man en dag lämnar henne för en annan kvinna och hennes sjuka mamma blir allt sämre, tar hennes liv en kraftig vändning. Kan den ofrivilliga ensamheten omvandlas till en ny trygghet när Nathalie söker sig till en ung före detta elev för att leva ut sin idealistiska ungdoms drömmar?

Mia Hansen-Løve vann med filmen 2016 års Silverbjörn för bästa regi vid filmfestivalen i Berlin.





## HUNDRAÅRINGEN

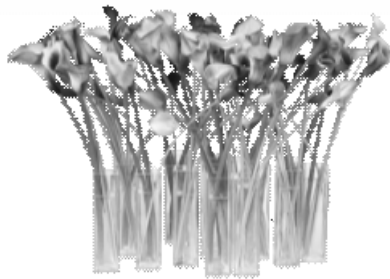
**3 apr** kl 13.00 och kl 16.00  
**24 apr** kl 13.00  
Speltid 1 tim 48 min

Allan Karlsson och hans vänner är nu rastlösa på Bali efter ett år i lyx. Men när Allan bjuder på den oförglömligt goda läsken Folksoda så blir det fart igen. Inte bara på Allan och sällskapet, utan även på hämndlystna gangsters, ryska bekanta och amerikanska CIA.

I uppföljaren till Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann bjuds vi nu in till ett nytt, fantastiskt kapitel om hans osannolika liv.



interflora fresh



**Bloms Blommor**

Sollentuna Centrum

tel 08-350740 / [info@blomsblommor.se](mailto:info@blomsblommor.se)

# RESOR VINTERN / VÅREN 2017

Resor arrangerade för medlemmar i SPF Tunasol och SPF Grindslantén

## Bokning och betalning av resor

- Resor som betalas till **Tunasols eller Grindslantens plusgirokonto** ska 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 respektive 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 möjlig till ett plusgirokonto.

## Försäkring

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

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

## 14-15 feb **Alla hjärtans kryss med m/s Birka**

Följ med på den årliga resefesten för aktiva, nyfikna och nöjeslystna seniorer på Alla Hjärtans Dag. En härlig kryssning med sång, musik, mat och show med ReseSkaparnas professionella artister.

Läs mer på sidan 22 och på vår nya hemsida [spfseniorema.se/tunasol](http://spfseniorema.se/tunasol)

**Pris:** 650:- plus tillägg för egen hytt och utsideshytt (se sid 22).

**Bokning:** Direkt till Birka Cruises tel 08-702 72 00.  
Bokningskod: HJARTAN.

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

## 14 mar **Dagsbusstur till Lidingö**

Från Sollentuna reser vi med bussen via Norra Länken till Lidingö. Vi far mot Sticklinge på norra sidan av Lidingö och gör ett stopp på lämpligt ställe för kaffe och tilltugg. Därefter passerar vi Millesgården, pampiga Foresta och de nya stadsdelarna vid AGA och Gåshaga. Vi kommer också att se den mindre kända, gröna delen av ön, där vi även äter lunch på Riksidrottsförbundets anläggning på Bosön. Guide är Lars Wahlström som flera gånger tidigare guidat oss.

**Avresa:** Från Kommunhuset Sollentuna kl 09.30 och från Norrvikens östra busshållplats 09.40.

**Pris:** Medlemmar 375:- inkl. lunch. Ej medlemmar 425:-.

**Anmälan:** Tidigast 10 februari och senast 1 mars till Uno Berglund tel 754 44 02 eller [anun@brevet.nu](mailto:anun@brevet.nu)

**Betalning:** Senast 1 mars till SPF Grindslantén pg 73 72 10-5.

## 22-24 mar Kryssning till Helsingfors och Sibelius Experience

En oförglömlig konsertresa till Helsingfors. Unga talanger framför Jean Sibelius mest kända verk i Nationalsalen.

Läs mer på sidan 23 och på vår nya hemsida [spfseniorerna.se/tunasol](http://spfseniorerna.se/tunasol)

**Pris för medlem:** 1430:- för del i utsideshytt. Enkelhytt 1880:-  
1331:- för del i insideshytt. Enkelhytt 1682:-

**Bokning & information:** Kerstin Fernstedt, telefon 08-96 58 82 eller [kerstin.fernstedt@comhem.se](mailto:kerstin.fernstedt@comhem.se)

**Anmälan & betalning:** SPF Tunasol pg 41190-0.  
Senast den 15 mars.

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

## 4-7 apr Möt våren i Amsterdam

Njut av den fantastiska blomsterprakten med tulpaner, hyacinter och andra vårväxter i berömda Keukenhof. Stadsrundturer, kanaltur och visning av hur holländska träskor tillverkas är andra exempel på vad vi kommer att uppleva på den här resan.

Läs mer på sidan 24 och på vår nya hemsida [spfseniorerna.se/tunasol](http://spfseniorerna.se/tunasol)

**Pris för medlem:** 7950:-. Enkelrum +1500:-.

**Bokning & information:** Uno Berglund tel 08-754 44 02 eller [anun@brevet.nu](mailto:anun@brevet.nu)

**Anmälan:** Senast 31 januari.

**Betalning:** Anmälningsavgift betalas inom 10 dagar efter erhållet resebevis.  
Slutbetalning senast 45 dagar innan avresa.

**OBS! Glöm inte passet!**

## 17 maj Bussutflykt till Nynäshamn

Vi reser genom Stockholm mot Östersjöparlan Nynäshamn. Väl framme gör vi en rundtur i staden med dess härliga kustband mot havet. Vi gör ett stopp vid Svenska Nostalgimuseet som tar oss tillbaka till 50-, 60- och 70-talen med attribut från ”den gamla goda” tiden. Därefter blir det lunch och då kan vi fortsätta minnas allt vi sett. På hemvägen stannar vi till vid Sorunda bygdegård med sin unika kyrka. Vi tar också en paus på lämpligt ställe för eftermiddagsfika. Åter i Sollentuna ca 15.00.

**Avresa:** från Kommunhuset Sollentuna kl 09.30 och från Norrvikens station 09.40.

**Pris för medlem:** 440:- och 490:- för övriga.  
Entréer, lunch och fika med tilltugg ingår.

**Betalning:** SPF Tunasol pg 41190-0.

**Anmälan senast 1 maj till:** Kerstin Fernstedt telefon 08-96 58 82 eller [kerstin.fernstedt@comhem.se](mailto:kerstin.fernstedt@comhem.se) eller Uno Berglund 08 754 44 02 eller [anun@brevet.nu](mailto:anun@brevet.nu)

## 20 maj **Toscana - Gastronomi & Kultur i 8 dagar**

Följ med Birgitta ”Ghitta” Olovsson till bergsbyn Gavorrano i Toscana där hon i flera år bodde med sin familj. En vecka fylld av upplevelser och nya intryck. Bl a får du uppleva hennes vänners vingårdar och restauranger.

Läs mer på sidan 25 och på vår nya hemsida [spfseniorerna.se/tunasol](http://spfseniorerna.se/tunasol)

**Pris för medlem:** 12 450:-

**Anmälan:** Kerstin Fernstedt tel 08-96 58 82 eller  
[kerstin.fernstedt@comhem.se](mailto:kerstin.fernstedt@comhem.se)

Birgitta Elsner tel 0730-24 35 24 eller  
[bengt.birgitta@bredband.net](mailto:bengt.birgitta@bredband.net)

**Betalning:** Anmälningsavgift betalas inom 10 dagar efter erhållet resebevis.

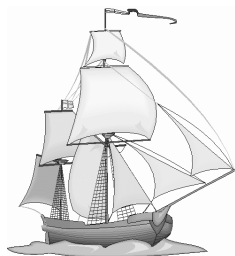
**OBS! Glöm inte passet!**

## 24-27 aug **Skagen med CK:s Resor**

Med buss från Sollentuna via Fredrikshamn direkt till hotellet nära Skagens centrum. Besök vid Grenen, Danmarks nordligaste udde, där haven möts. Besök på de största museerna i Skagen och i konstnärs- hem är några exempel på allt vi kommer att uppleva på den här resan.

Pris för medlem blir cirka 5800:- inkl. nästan allt!

Mer information kommer i medlemsblad nr 2 som du får i brevlådan månadsskiftet april/maj.



Om du efter din resa har tid och lust tar vi gärna emot några rader om dina upplevelser. Gör några anteckningar om resan och skicka dem till [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com) Fyll också i vårt ”Utvärderingsformulär” som reseledaren delar ut till dig. Antingen lämnar du det ifyllt till reseledaren eller så skickar du det till oss efter resans slut.

*Tack för din hjälp från oss som ordnar resorna.*

# ALLA HJÄRTANS KRYSS

- på självaste Alla-Hjärtans-Dag

Upplev kärleken med ReseSkaparna på vår årliga resefest - den självklara mötesplatsen för nyfikna, nöjeslystna, aktiva och resesugna seniorer.

Tillsammans med våra reseledare och artister är det åter igen dags att ge sig ut på bøljan den blå tillsammans med m/s Birka och hennes personal. Programmet är till dags dato (maj 2016) inte helt spikat men vi kan lova en härlig kryssning med mycket aktiviteter, sång, musik och härligt mingel.

Eftersom många av våra reseledare också är professionella artister bjuder vi traditionsenligt på en härlig ReseSkapar-show med allt från ståuppkomedi till operasång! Ni får även njuta av god mat i form av Birkas fina smörgäsbord, inklusive dryck, som serveras i båda matsalarna. Precis som tidigare år hittar ni vår resemässa högst upp på däck 10 och det kommer att hållas inspirerande föreläsningar om intressanta resmål i konferensen på däck 6. Passa på att ta del av våra reseerbjudanden och ta chansen att vinna fina priser i vår tävling.

Tveka inte - boka redan nu och säkra en plats till årets roligaste evenemang!

Varmt välkomna!

Välkomstdrink i Club Maritim



ReseSkaparna i Vinterträdgården



Maria Gjurač



## FAKTA

**PRIS:** 650 KR  
**DATUM:** 14-15 FEB 2017

## I PRISET INGÅR

- Kryssning med del i insideshytt
- Välkomstdrink
- Frukost
- ReseSkaparnas revy
- Middag smörgäsbord med öl/vin
- Resemässa & resetävlingar
- Inspirationsföreläsningar
- Birkas ordinarie anslutningsbussar

## TILLÄGG

Hytt för eget bruk: från 71 kr  
Utsides dubbelhytt: från 128 kr/pp

## BOKNING - BIRKA CRUISES

Tel: 08-702 72 00

BOKNINGSKOD: HJARTAN

Vid bokning meddela om ni ska åka med Birkas Transferbuss och vart ni vill kliva på.

## BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER.

TIDIG BOKNING REKOMMENDERAS.

Researrangör: ReseSkaparna event & resor - 08-94 40 40 - [www.reseskaparna.se](http://www.reseskaparna.se)



**SIBELIUS  
FINLAND  
EXPERIENCE**



## SPF Tunasol och Grindslanten reser till Helsingfors den 22/3-2017. Vi skall bl.a. lyssna på Sibelius Experience

Vill du ha en oförglömlig konsert av Jean Sibelius åk med på denna resa. Under konserten framför unga talanger hans mest kända verk och stunden i Nationalsalen är både magisk och gripande. Efter konserten går vi till Fazers café.

Del i utsides hytt: 1430:-, enkelhytt 1880:-

Del i insideshytt: 1331:-, enkelhytt 1682:-

I priset ingår:

- M/S Gabriella avgår kl. 16.30 dag 1 och är åter dag 3 kl. 10.00
- Kryssning Stockholm–Helsingfors med två kvällar ombord och en dag i storstaden
- Del i vald hytt.
- En Skeppsmeny i restaurang foodgarden inkl två glas vin/öl, 3-rätters kl. 17.00, dag 1
- Champagnefrukost dag 2
- Matinéföreställning kl. 11.00 samt alkoholfri drink samt en CD-skiva
- M/S Gabriella avgår 16.30
- En buffémiddag inkl vin, öl, läsk och kaffe kl. 17.00 dag 2
- Bufféfrukost dag 3

Fazers café – på egen bekostnad

Svenska tider

För bokning och information, Kerstin Fernstedt 08-965882, Annika Karlsson 0736-257808

Email: [kerstin.fernstedt@comhem.se](mailto:kerstin.fernstedt@comhem.se), [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com)

Anmälning och betalning till SPF Tunasol pg 41 190-0 *senast den 15 mars*

**OBS! Tag med giltig id-handling**

*För att resan skall bli av måste vi vara 25 deltagare*

# VIKING LINE

Vikingline.se

# AMSTERDAM

- med kanaltur och besök på Keukenhof

Möt våren och njut av blommorna i blomsterparken Keukenhof med växter som Pingstliljor, Hyacinter, Krokus och andra tidiga vårväxter. Vi tar en tur på kanalen, gör stadsrundtur både till fots och med buss, besöker fiskebyn Volendam tillsammans med Jöran Nielsen som har haft många nöjda grupper i Holland.



Jöran Nielsen

**DAG 1: STOCKHOLM-AMSTERDAM**  
Flyg till Amsterdam mot kvällen. Vid ankomst checkar vi in på hotellet.

**DAG 2: RUNDTUR & KEUKENHOF**  
Vi startar dagen med en stadsrundtur med buss, där vi ser många av stadens sevärdheter och lär oss mer om Amsterdams historia och nutid. Eftermiddagen tillbringas vi i blomsterparken Keukenhof, som bjuder på en skönhetsupplevelse utan motstycke. I parken kan vi i lugn och ro beundra alla vackra blomsterarrangemang. Under dagen äter vi gemensam lunch och under kvällen middag. (F, L, M)

**DAG 3: KANTALTUR**  
På förmiddagen upplever vi den Holländska huvudstaden under en båtutture på kanalerna, som till en del ersatt det traditionella gatunätet. Resten av da-

gen har vi till att upptäcka staden på egen hand, kanske ett besök på Rijksmuseum, Van Gogh museet eller Anne Franks hus kan locka? Amsterdam erbjuder många intressanta museum och sevärdheter. Jöran arrangerar denna kväll en frivillig middag för de som vill. *Anmäl gärna intresse för detta i samband med bokning av resan.* (F)

**DAG 4: AMSTERDAM & HEMRESA**  
Förmiddagen har vi på egen hand i Amsterdam innan vi samlas på eftermiddagen och åker till den gamla fiskebyn Volendam, beläget vid Markermeer. Här besöker vi en ostbonde, ser tillverkning av holländska träskor och äter middag. Det blir också lite tid för att flanera i byn innan vi kör till flygplatsen för hemresan. Kvälls-flyg åter till Arlanda. (F, M)



## FAKTA

SPF PRIS:	7 950 KR
ORD PRIS:	8 450 KR
RESLÄNGD:	4 DAGAR
AVRESA:	4 APR 2017

### I PRISET INGÅR:

- Transfer hemorten - Arlanda t/r
- Flyg Arlanda-Amsterdam t/r
- Del i dubbelrum med frukost 3 nätter
- Reseledare Jöran Nielsen
- 1 lunch och 2 middagar
- Stadsrundtur med buss
- Kanalkryssning
- Entré till Keukenhof
- Utfärd till Volendam
- Besök & inträden enligt program

(F)=Frukost, (L) = Lunch, (M)=middag

### MÖJLIGA TILLÄGG:

Enkelrum: +1500 kr

### AVRESEINFORMATION:

Preliminära flygtider: Norwegian

UT: Arlanda 18.30 - Amsterdam 20.30

HEM: Amsterdam 21.20 - Arlanda 23.20

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

### INFORMATION & BOKNING:

**SPF GRINDSLANTEN**

**Uno Berglund**

**Telefon:** 08- 754 44 02

**E-post:** anun@brevet.nu

**FÖRSTA ANMÄLNINGS DAG: 3 JAN -17**

**SISTA ANMÄLNINGS DAG: 31 JAN -17**

**Betalning:** Anmälningsavgift betalas till ReseSkaparna inom 10 dagar efter ni erhållit resebevis. Slutbetalning sker 45 dagar före avresa.

Researrangör: ReseSkaparna event & resor tel: 08 94 40 40 [www.reseskaparna.se](http://www.reseskaparna.se)



# GASTRO & KULTUR I LJUVLIGA TOSCANA

- med Toscanakännaren "Ghitta" Olovsson

*"Följ med och upplev mitt älskade Toscana. Under ett antal år bodde jag och min familj i en bergsby och jag återvänder flera gånger per år till min by Gavarrano. Under en vecka kommer du att få upptäcka den mer okända delen av Toscana, Maremma. Jag tar med dig till mina vänners vingårdar och restauranger."*

## DAG 1: FOLLONICA

Framme i Pisa väntar en buss som tar oss till Follonica. Vårt hotell heter Ausonia och vi tas emot av Chiara, hon är tredje generationen som driver detta familjehotell. Trerättersmiddag på hotellet. (M)

## DAG 2: FOLLONICA

Idag ska vi titta på Follonica tillsammans. Till lunch gör vi som Italienarna och äter gemensam söndagslunch. Eftermiddag och kväll har vi tid att själva utforska Follonica, besöka stranden eller bara ta det lugnt på hotellet. (F, L)

## DAG 3: MONTALCINO

Idag besöker vi byn Montalcino, vinålskarens Mecca. Det är från detta distrikt som det berömda vinet Brunello di Montalcino kommer. Vi besöker vingården Casato Prime Donne, speciell på så sätt att bara kvinnor arbetar där. Vi får en guidad rundtur och bjuds på lunch och avsmakning av två av deras viner. Vi ges också möjlighet att titta på konstutställningen som finns runt gården. Till kvällen bjuds det trerättersmiddag på hotellet. (F, L, M)

## DAG 4: KONST- & KULINARISK TUR

Dagens besök är en gård som gör ost av mjölk från buffelkor, bland annat mozzarella. Vi ser hur tillverkningen går till och besöker bufflarna. En avsmakning av deras ostar tillsammans med ett glas vin hinner vi också med. Vidare söderut till den fantastiskt vackra byn Capalbio. Där får vi tid att strosa runt på egen hand och njuta av utsikten samt de vackra husen och gränderna. Lite utanför Capalbio finns en konstutställning med Niki De Saint Phalles berömda parkprojekt, inspirerad av Barcelonas världsberömda konstnär Gaudi. Här får vi tillfälle för ett besök. Kvällen avslutas med middag på en trevlig fiskrestaurang. (F, A, M)

## RUMSINFORMATION

\*Classic dubbelrum i markplan eller på första våningen utan hiss.

\*\*Superior rum är renoverat på

vån 1-2 med tillgång till hiss.

\*\*\*Exclusive rum är renoverat, hiss och balkong.

## DAG 5: SIENA

Siena är en fantastisk stad med en rik och spännande historia. Väl framme möts vi av vår lokalguide Bodil. Hon berättar om staden på ett entusiastiskt sätt och vi får veta alla detaljer om hästkäppningarna som staden är känd. Vi har egen tid för lunch och promenader i Siena. Till kvällen serveras middag på vårt hotell. (F, M)

## DAG 6: VINPROVNING & GHIGOS

En dag att koppla av eller upptäcka Follonica. På eftermiddagen åker vi upp till vingården Monte Solaio, där vi hälsar på Davide, Simona och vinmakaren Antonio. Under en rundvandring i vinkällaren får vi veta mer om produktionen. Turen avslutas med provsmakning av deras viner och lokala specialiteter. Middag serveras vi på Ghittas gode vän sedan 25 år, Ghigos restaurang, Trattoria da Ghigo. (F, M)

## DAG 7: MARKNAD & BYN GAVORRANO

För att riktigt uppleva Italien är ett besök på den lokala marknaden ett måste. Varje fredag förmiddag är det marknad i Follonica. Vi promenerar upp till marknaden, en promenad på ca 20 min. Här hittar man allt från frukt och grönsaker till verktyg, kläder, skor, husgeråd och andra bra-att-ha-saker. Idag ska vi också besöka "Ghittas" by, Gavarrano. En medeltidsby med ca 800 invånare. Vi äter gemensam lunch på restaurang Il Fanta och får egen tid att gå runt och insupa atmosfären på egen hand. Ikväll äter vi gemensam avslutningsmiddag på hotellet. (F, L, M)

## DAG 8: HEMRESA

Tid att koppla av eller shoppa det sista. Sen eftermiddag färd mot Pisa för hemfärd. (F)

## INFORMATION & ANMÄLAN

### SPF Tunasol & Grindslantén

Kerstin Fernstedt, 08-96 58 82

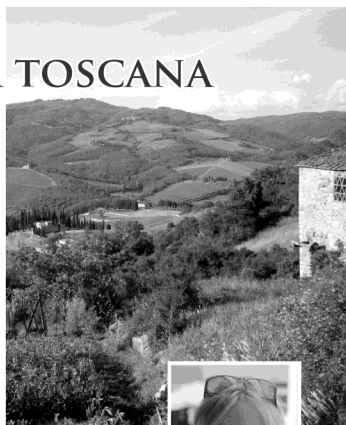
E-post: kerstin.fernstedt@comhem.se

Birgitta Elsnér, 0730-24 35 24

E-post: bengt.birgitta@bredband.net

**PLATSTILLGÅNG:** Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.

**BETALNING:** Anmälningsavgift betalas inom 10 dagar efter ni erhållit resebevis.



Birgitta "Ghitta" Olovsson, Toscanakännare & vinmakare, välkomnar oss till sitt Toscana!

SPF  
SENIORERNA

## FAKTA

ERT PRIS 12 450 KR

ORD PRIS: 13 450 KR

RESLÄNGD: 8 DAGAR

AVRESA: 20 MAJ 2017

## I PRISET INGÅR

- Svensk reseledare
- Flyg Arlanda-Pisa t/r
- Transfer flygplats-hotell t/r
- Del i Classic\* dubbelrum m. frukost (F)
- 3 luncher (L)
- 1 lättare antipasto tallrik (A)
- 6 middagar (M)
- 2 vinprovningar, varav en med tilltugg
- Utfärd Follonica
- Utfärd Montalcino
- Utfärd Capalbio
- Entré konstutställning i Capalbio
- Guidad tur Siena
- Utfärd Gavarrano
- Alla transporter på resmålet
- Övriga besök enligt program

## TILLÄGG

Enkelrum: 1 050 kr  
Superior Dubbelrum\*\*: 400 kr pp  
Exclusive Dubbelrum\*\*\*: 820 kr pp

## PRELIMINÄRT FLYG (Norwegian)

Ut: Arlanda-Pisa 17.05-20.00  
HEM: Pisa-Arlanda 20.40-23.35

## PRELIMINÄRT HOTELL

Hotell Ausonia\*\*\*  
www.hotelausonia.it

*Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.*

Researrangör: ReseSkaparna event & resor - 08-94 40 40 - www.reseskaparna.se

# SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda  
fram till årsmötet 30 januari 2017



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

# 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	<i>spfseniorerna.se/tunasol.se</i>

Årsavgift 2017      Medlem 270:-                      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.



## DAGSKRYSSA till Åland

Njut av vårt omtyckta skärgårdsbord och glad underhållning alla dagar. I taxfreebutiken hittar du godsaker för alla smaker.

**BUSS + BÅT** t/r från **60:–**  
**SKÄRGÅRDSBORD** från **230:–**

**ECKERÖLINJEN**

[www.eckerolinjen.se](http://www.eckerolinjen.se) • Tel. 0175-258 00



### STANNA LITE LÄNGRE

Åland över dagen med olika teman, buss till och från hemorten.

### Dörr-till-Dörr gruppresa

Från **395:–** /person

Se [www.eckerolinjen.se/gruppresor](http://www.eckerolinjen.se/gruppresor)

