



Turebergs Biograf Bygdevägen 1960-talet

Bild från Sollentuna kommuns bildarkiv. Foto: Gösta Ask

**Höstens nya
resor**

**Börjar på
sidan 18**

**SPF Tunasol
fyller 70 år!**

**Fira med Tunasol.
Sidorna 3 och 15**

**Brevduvornas
sista arbetsdag**

**Minireportage
på sidan 23**

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Jag skrev i förra medlemsbladet att solen skiner, blåsipporna blommar och våren är på väg. Nu är det 1 juni och det enda som är sant är att blåsipporna blommar. Jag hoppas att när ni läser detta skall ni ha upplevt en härlig sommar med sol och värme.

Som nu alla vet firar föreningen 70-års jubileum i år. Under många år har vi på framsidan av vårt medlemsblad haft en akvarell föreställande Edsbergs slott gjord av en medlem i Tunasol, Sture Prebert. Nu har vi en ny layout på Medlemsbladet, med ny logga och ny färg, och då passar vi på att byta bild. Vad passar bättre än en bild på **Turebergs Biograf**, tagen på 1960-talet, för **det var just där allting började**. Det var år 1945 och ransoneringskort. Kaffetörsten var stor och det enda sättet att få extra tilldelning av kaffe var att bilda en förening. SFRF (Sveriges Folkpensionärers Riksförbund) bildades med 19 medlemmar och en årsavgift på 2 kr. 1984 bytte förbundet namn till SPF och från och med 2015 heter vår förening **SPF Seniorena Tunasol Sollentuna**.

Försommarfesten på Edsbacka Wårdshus blev mycket trevlig trots att vi inte kunde ta välkomstdrinken på altanen p g a dåligt väder. Johan Wennerstrand sjöng och spelade för oss och var mycket underhållande. Han är utbildad på Operahögskolan i Göteborg och arbetar som producent, skådespelare, sångare, trubadur och pedagog och har uppträtt på många av våra stora scener. Om någon var på Edsbergs slottsteater i julas så känner ni dessutom igen honom därifrån.

Månadsmötena. Vi i styrelsen ägnar mycket tid åt att diskutera vad ni medlemmar vill ha för program på månadsmötena. Det är som jag sagt tidigare ett stort åldersspann i föreningen och det är inte lätt att tillfredsställa alla. **Vad skulle locka just dig att gå på ett månadsmöte? Kom gärna med förslag så ska vi se vad vi kan göra.** Det går bra att mejla till någon i styrelsen eller lämna en lapp eller prata med någon av oss på våra månadsmöten.

Promenera mera, som gick ut på att redovisa alla 30 minuterspromenader som ni medlemmar gjort under april-maj, resulterade i att 27 personer deltog. Det blev sammanlagt 1147 promenader. Summan vi skickade till Världens Barn var 1450 kr.

Våra aktiviteter skall flyta på som vanligt under hösten hoppas vi. Det enda som ligger lågt är fredagsvandringarna men vi har ju i stället stavgång på torsdagar, promenader på tisdagarna och Ulf Blanches populära Gubblunkar och all annan motion så jag tror att vi rör på oss tillräckligt ändå.

”Vänta inte på speciella tillfällen
Fånga de vanliga stunderna och gör dem extraordinära”

Orison Sweet Marden

Vi ses och hörs!

Birgitta Elsner
Ordförande



INNEHÅLL	SIDA
Ordföranden har ordet	2
Arbete med äldrefrågorna	4
Månadsmöten	7
Onsdagsträffar	8
Studiebesök	11
Sollentuna Bio	12
Kalendarium - Aktiviteter	14
Motion och friskvård	16
Resor	18
Marknadsföring	22
Minireportage	23
Styrelseledamöter och förtroendevalda	26
SPF Tunasol - föreningsuppgifter	27

VÄLKOMNA PÅ TUNASOLS 70-ÅRSKALAS!

Vi firar med en heldag på Ålandshav.
Sollentuna – Kapellskär – Mariehamn tur och retur.

När: Måndagen den 14 september.

Buss avgår från Kommunhuset/Turebergshuset, Sollentuna Centrum kl 08.45.
Hemkomst ca kl 19.30.

Pris 295 kr och 395 kr för medlemmar och familjer.
Bindande anmälan och betänning **senast den 5 augusti**
Betala till SPF Tunasol Plusgiro 41190-0.
Kom med ett appge namn för den eller de det gäller.

Anmälan till:

Cecilia Verner tel 08 96 42 69 eller 0708 72 05 90

e-post: cecilia_verner@tele2.se

Kerstin Fernstedt tel 08 96 58 82 eller 070-668 35 69

e-post: kerstin.fernstedt@comhem.se

Birgitta Elsner tel 08 640 20 82 eller 0730 24 35 24

e-post: bengt.birgitta@bredband.net

Viktigt vid anmälan: Namn, födelsedata, kön, nationalitet och medlemskap.

➡➡➡➡➡ MER INFORMATION HITTAR DU PÅ SIDAN 15 ◀◀◀◀◀



ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA I SOLLENTUNA

Vårt arbete med äldrefrågorna fortsätter. Tunasol gör här en betydande insats. Vi har de senaste åren fått flera intresserade och kompetenta personer som har engagerat sig i detta arbete. Vill du engagera dig eller har synpunkter så hör av dig till någon av oss. Här kommer några av de frågor som vi arbetar med just nu.

Välfärdsteknologi

Detta har tidigare kallats för E-hemtjänst och är ett namn på den utveckling att använda tekniska hjälpmedel i hemmet som komplement till personalens insatser. Vi som arbetar med detta är positiva och ser det som en fortsatt utveckling av möjligheterna att ge en bra omsorg utifrån vad den enskilda personen behöver och önskar. Sollentuna har ännu inte kommit igång med arbetet men kommer under hösten att starta. Här kommer att finnas en projektgrupp som leder arbetet. Äldrerådet kommer att ha en representant i gruppen. Sedan kommer vi själva att ha en arbetsgrupp som arbetar fram idéer.

Frågetecken när det gäller förstärkning av hemtjänsten

Vid politikerutfrågningarna förra året utlovade i princip alla partier att det skulle bli en förstärkning av resurserna till hemtjänsten. Så har det inte blivit. De pengar som hade avsatts i budgeten har använts till annat. Vi kan inte se att det finns något större intresse hos politikerna att avsätta mer resurser till hemtjänsten.

Nytt äldreboende i Viby

Nu har arbetet med ett nytt äldreboende i Viby startat. Det kommer där att finnas femtio bostäder. Byggare är JM och det är Frösunda omsorg som kommer att driva verksamheten. Det blir ett så kallat LOV-at boende. LOV står för Lag Om Valfrihets-system och innebär att det träffas en överenskommelse mellan kommuner och boendet om att betala för de personer som vill flytta in där. Det gäller då personer som fått ett biståndsbeslut på plats i äldreboende. För oss som enskilda personer blir det samma som för övriga boenden, vi anmäler oss till boendet och får plats när det blir en ledig.

Den stora skillnaden mellan boendet i Viby och övriga äldreboenden är att det kommer att finnas personer från flera kommuner eftersom boendet kommer att ha avtal med flera kommuner.

Silver Life

Det kommer att dröja minst fem år innan man kan flytta in i Silver Life i Sollentuna Centrum. Översiktsarbetet pågår. Likaså förhandlingar mellan Skanska som äger mycket mark i området och Sollentuna kommun. Förhoppningsvis kommer både förhandlingarna och översiktsarbetet att vara klara under året. Sker detta kan vi räkna med fem år innan vi kan packa våra pinaler och flytta om vi är intresserade av detta.

Trafikgruppen

Vi har haft svårt att få till ett fungerande samarbete med Trafik- och fastighetsnämnden. Nu finns det både ny ordförande och förvaltningschef. Vi gör därför nytt försök att hitta samverkansformer. Frågor som är aktuella är

- bussanslutning till de nya omlokaliserade vårdcentralerna
- snöröjning för gångtrafikanter av gångbanor, trappor
- redogörelse för kommunens trafikstrategi
- kollektivtrafik till kommunens naturvårdsområden
- planeringen av Malmvägen



Ulf Wester

ulf.wester@one.se

Gynna våra annonsörer

Annonsörerna bidrar till att finansiera vårt medlemsblad.

Gynna därför dem när du ska utnyttja de tjänster och utbud som erbjuds.

Och tala om att du är från SPF Tunasol när du gör det.

BEHÅLL FORMEN!

Håll kroppen frisk och orka mer

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

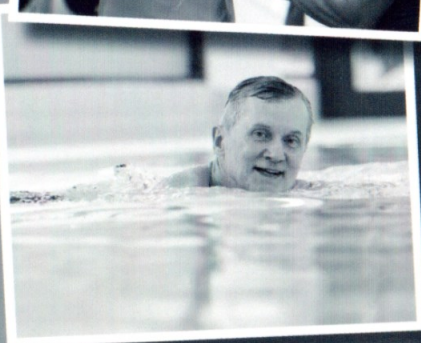
Bada och träna mån-fre innan kl 15.00 så får du gym, bad, gruppträning och vattengympa för bara **290 kr/mån!**

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



AB SOLOM är det kommunala alternativet för vård och omsorg i Sollentuna. Vi har tjänster inom äldreomsorg samt för vuxna, barn och ungdom med funktionsnedsättning.



Som pensionär i Sollentuna är du välkommen till oss!
Inom förebyggande verksamhet erbjuder vi dig seniorgymnastik, resor, fester, föreläsningar, stickcafé, bokcirklar, soppluncher och mycket mer. Inom vår äldreomsorg har vi också hemtjänst, äldreboende och dagverksamheter.

Hos oss kan du göra en insats som volontär genom Frivilligcentralen.

"Jag blev så glad när jag fick frågan om att bli volontär, som kafévård. Det är viktigt att som pensionär känna sig behövd och jag får dubbelt tillbaka" /Lilly Arnell, Träffpunkt Turebergs allé

Frejas
KÖK & CAFFÄR

Seniorlunch
alla dagar
i veckan.

Välkomna!

Se meny på www.solom.se

Gå in på www.solom.se eller ring 08-579 219 50

MÅNADSMÖTEN

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

SMU-gården, Missionskyrkan, Kapellgränd 2, Sollentuna.

Entré 55:- per person. Inkl. kaffe/te med bröd, underhållning och lokalkostnad.

Styrelsen informerar under mötet.

Måndag 31 aug
kl 14.00

1. Holmbergs advokatbyrå. Victoria Fridén informerar kort om familjerättsliga frågor.

2. Tre Trallande Tanter, systrarna Eva Martin Lannerwall, Anne-Marie Sjölin och Helene Svärding, som med stöd av Bosse Forsell på gitarr sjunger, spelar och berättar om sin morfar, Felix Körling, välkänd barnvisekompositör. Han fyllde 150 år 2014. Vi får genom de tre barnbarnen höra om Felix verksamhet i Halmstad och hans inspiration till visorna samt om tiden som musiklärare i Halmstads skolor.

Måndag 28 sep
kl 14.00

1. Oral Care, Seniortandvården

Tandvård för frisk mun hela livet. Lena Schiffer informerar om tandhälsa.

2. Bilder och ögonblick från konflikten på Västbanken och östra Jerusalem 2014. Som följeslagare utsänd av Sveriges Kristna råd hamnar man mitt i världspolitikens centrum. Lyssna till ett uppskattat föredrag av statsvetare Margareta Tham.

Måndag 26 okt
kl 14.00

Inhemsk, utländsk eller svensk? Mary Juusela berättar om sin bakgrund som adopterad från Indien. Hon har under 10 år intervjuat 700 adoptivföräldrar om identitet, familjeband, utanförskap och rasism. Mary har gett ut två böcker och utarbetat metoden LikaOlika för öppna attityder och minskad främlingsfientlighet.

Måndag 30 nov

1. Adventsträff. Mer information i nästa nr av **TUNASOL**.

2. Kort information av kommunens anhörigkonsulent.
Se även bifogat informationsblad.

Säsongens sista sommarträff

fredag den 21 augusti

Kom och umgås och ha trevligt med oss denna sista gång i sommar. Vi träffas vid Café Edsviks uteservering, Edsviks konsthall, kl 11.00. Medtag eget fika eller handla i Cafétet.

Värdar: Marianne och Tommy Magnusson, tel 08-96 36 88



ONSDAGSTRÄFFAR

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Det blir en innehållsrik och intressant höst med tre föreläsningar och hela fem jazzkonserter i Amorasalen (under biblioteket i Sollentuna C).

Vi startar som vanligt kl 10.00 och tar kaffepaus efter en knapp timme, cirka 10.45. Kaffe med bulle får du till det oslagbara priset av 20:-.

Inträdet är **oförändrat 50:- för Tunasolmedlemmar** och 70:- för övriga.

Har du något ämne som du önskar att vi tar upp i Kultur&Vetenskap eller känner du till någon bra och intressant föredragshållare så hör av dig med tips till Gun Wallin, tel 754 22 71, 070 378 64 34 eller wallin.gun@globalnet.net. Finns intresse är du även välkommen att hjälpa till i programarbetet.

Kultur&Vetenskap

Onsdag 16 september

Konstföreläsning om Lars Lerin.
Ricardo Donoso, chef för Edsviks konsthall föreläser.

Onsdag 14 oktober

Skådespelare Anita Köning gestaltar Moa Martinsson och hennes liv.

Onsdag 11 november

Föredrag om klimatet. Hur bidrar Sverige till att minska den globala uppvärmningen?
Läs mer om detta på sidan 9.

Onsdagsjazzen

Onsdag 2 september

Hasse Sporre Swing Quartet

Onsdag 30 september

Dixie Group 62

Onsdag 28 oktober

Cristina Taube med Pelle Olssons orkester

Onsdag 25 november

Mississippi Seven Jazz & Blues Band

Onsdag 9 december

J C SWINGTETT



Café Opera hösten 2015!

Välkommen till Café Opera torsdag den 15 oktober 2015!
SPF bjuder in medlemmar till en mötesplats i Stockholm city.
Mellan klockan 15.00 och 17.00 bjuder vi på musikunderhållning med Tyresö Jazzband.

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

Träffpunkt
Café Opera!

FÖREDRAG OCH STUDIECIRKEL OM KLIMATET

11 november och 16 & 23 november

1: Hur bidrar Sverige till att minska den globala uppvärmningen?

- Inledning av Kristina Feldhusen, Naturskyddsföreningen, tidigare miljöutredare på Naturvårdsverket och Miljödepartementet. Är självklart medlem i Tunasol.
- Sveriges roll i FN:s klimatförhandlingar, Bo Kjellén, chefsförhandlare i miljödepartementet 2000-2011. Han hade en nyckelroll i förhandlingarna om Kyotoprotokollet, och ledde EU:s klimatarbete på tjänstemannaplanet under vårt ordförandeskap 2001. Har gästföreläst i England och hans bok "A New Diplomacy for Sustainable Development: the Challenge of Global Change" publicerades 2008. Han är knuten till Stockholm Environment Institute.
- Sollentunas Klimatstrategi. Malin Möller, miljöstrateg, Sollentuna kommun.
- Hur statliga åtgärder påverkar vår vardag och om egna åtgärder. Kristina Feldhusen.

NÄR: Onsdag 11 november, kl 10:00-12:00

VAR: Amorinasalen, Aniaraplatsen.

HUR: Ingen anmälan behövs.

Vi hänvisar dessutom den intresserade till en studiecirkel med coachning för ett "klimatsmartare" liv, 16 och 23 november, se nedan.

2: Studiecirkel med coachning för ett "klimatsmartare" liv



Vill Du gärna leva mer klimatvänligt, men har svårt att komma till skott? Lugn vi hjälper Dig.

Utbildningen omfattar 2 gånger, där praktiska tips varvas med diskussion både i större och mindre grupp. Medverkar gör Ulrika Erksell, diplomerad coach.

Om möjligt bör Du innan kursstarten närvara vid föredragen den 11 november i Amorinasalen.

NÄR: Måndagarna 16 och 23 november kl 16:00-19:00.

VAR: Styrelserummet, Missionskyrkan, Kapellgränd 2, Sollentuna.

HUR: Kursavgift: 150 kronor.

Anmälan är obligatorisk, sänds till:

Kristina Feldhusen, Solängsvägen 178, 19254 Sollentuna eller
kriss.feldhusen@telia.com
mobil 0703 40 45 49.

Välkommen till en eftermiddag med fokus på tryggheten för äldre!

Hemtjänst är nog vad de flesta tänker på när det gäller omvårdnad och trygghet för äldre, men omsorgen om äldre innehåller mycket mer. Kunskapen hos oss äldre om vilken omsorg som står att få är ofta bristfällig och frågorna är många:

Vilket stöd finns när en person inte längre klarar att sköta sin egen ekonomi? Hur kan en anhörig få stöd och hjälp i en besvärlig situation? Hur får man tillgång till bostadsanpassning och andra hjälpmedel även om man inte behöver hemtjänst? Vad innebär egentligen välfärdsteknik?

Representanter från Vård- och omsorgskontoret, anhörigkonsulenten och personal från överförmyndarmyndigheten informerar och svarar på frågor under följande rubriker:

- Om gode mäns och förvaltares roller
- Anhörigkonsulentens roll och verksamhet
- Biståndshandläggning – den enskildes rätt

NÄR: Tisdag 29 september, kl 13.00–15.00

VAR: Amorinasalen, Aniaraplatsen.

HUR: Ingen avgift eller anmälan behövs - Välkommen

Arrangörer är SPF Seniorerna, PRO, RPG och Demensföreningen i samarbete med Sollentuna kommun.

Se även det bifogade informationsbladet



Begravningar och Bouppteckningar

Fondkistan Sollentuna

Personligt och Prisvärt

I samband med dödsfall hjälper Fondkistan till med allt det praktiska.

Fast grundpris 8900 kr.

Vi gör även hembesök.

www.fondkistansollentuna.se

Tel 08 - 35 09 30



Anders Norén

STUDIEBESÖK

Studiebesök i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Tidigaste anmälningdag är torsdag 13 augusti.

Vid för få anmälningar riskerar aktiviteten att ställas in.

Anmälan till: **Gun Wallin tel 08-754 22 71 eller 070-378 64 34,**

eller till: **Britt-Marie Lindkvist tel 08-510 201 92**

Lämna eventuellt återbud snarast - någon annan står kanske på väntelista!

Meddela alltid återbud, annars måste vi debitera kostnaden!

Torsdag 17 september kl 12.45 Arlanda flygplats

Vi får guidning under en bussrundtur på flygplatsens behörighetsområde bland terminaler, hangarer och ramper. Man kommer nära flygplatsen och den operativa verksamheten. Under turen berättar guiden om Arlandas historia och utveckling.

Kostnad 165 kronor.

Telefonanmälan senast 2 september. Vid anmälan skall **personnummer** uppges.

Antal deltagare 35, blir vi färre än 25 måste besöket ställas in.

Betala tidigast 10 september, då vi vet antalet anmälda.

Inbetalning till SPF Tunasol, plusgiro 41190-0.

Ange namn vid betalning. Medtag id-handling vid besöket.

Var och en reser själv ut till Arlanda. Vi samlas i terminal 5, i ankomsthallen vid informationsdisken, mitt emot 7-Elevenbutiken. Visningen tar 1,5 tim.



Torsdag 15 oktober kl 16.45 Folksamhuset på Söder, Bohusgatan 14

Vår guide Stig Karels berättar med inlevelse om konst, arkitektur, möbler m.m.

Bl.a finns åtta stora Grünewaldmålningar, c:a 4 m breda, som har hängt på restaurant Rosenbad. Inte fler än 20 deltagare.

Tunnelbana till Skanstull, alternativt pendeltåget till Södra station. Buss 74 mot Sickla, från Rosenlundsgatan till Bohusgatan. 100 m promenad.

Ingen kostnad.

Anmälan senast 1 oktober.

Torsdag 19 november kl 14.00. Stora synagogan, Wahrendorffsgatan 3, nära Berzelii park

Vi gör ett nytt försök att besöka Stora synagogan, som invigdes 1870. Den är byggd i orientalisk stil. Vi får information om judiska sedvänjor och om verksamheten i synagogan. Max 30 deltagare.

Kostnad 20-30 kronor beroende på hur många vi blir. Betalas på plats.

Anmälan senast 12 november.

Varje film visas två på varandra följande måndagar. Alla filmer kostar 60 kronor och vi bjuder på fika innan föreställningarna. Kassan öppnar kl 12:15 varje måndag (tel 96 12 14). Filmansvarig från SPF är Barbro Zachrisson.



The Theory Of Everything

Bara 21 år gammal fick Cambridgestudenten Stephen Hawking beskedet att han drabbats av en sjukdom som angriper hans motoriska funktioner, tal och rörelseförmåga. Han har två år kvar att leva meddelar läkarna. Femtio år senare är han fortfarande en vetenskapens frontfigur med sitt outröttliga hopp om att finna vägen till Teorin Om Allt. Filmen handlar om hans kärlek till livet, fysiken och sin hustru Jane.

14 september kl 13:00 och kl 16:00 Speltid 2 tim. 3 min.
21 september kl 13:00

Hotel Marigold 2

Hela det sprudlande gänget är kvar på hotellet och får välkommet besök av den amerikanska hotellgästen Guy. Ägaren drömmer om att expandera samtidigt som han planerar sitt stundande bröllop vilket leder till en del ogenomtänkta beslut. Stjärnspäckad uppföljare till hotel Marigold 1 med Judi Dench, Bill Nighy, Maggie Smith, Cecilia Imrie, Ronald Picup, Diana Handcastle och Richard Gere.

28 september kl 13:00 och kl 16:00. Speltid 2 tim 1 min
5 oktober kl 13:00

Familjen Bélier

I familjen Bélier är alla döva förutom 16-åriga Paula, som tar hand om alla utom sig själv. Hon är outhärlig för familjen. Paulas musikk lärare upptäcker att hon har en fantastisk röst och en talang utöver det vanliga. Hon ställs inför ett svårt val - stanna kvar hos familjen eller uppfylla sina drömmar om musikkutbildning. Fransk feelgood-succé med nya stjärnskottet Loane Emera.

12 oktober kl 13:00 och kl 16:00. Speltid 1 tim 45 min
19 oktober kl 13:00

Kvinnan i guld

Filmen är baserad på den anmärkningsvärda historien om Maria Altmans kamp att återta flera värdefulla konstverk som beslagtogs av nazisterna från familjens hem i Wien under andra världskriget. Bland dem Gustaf Klimts porträtt av hennes moster - "Porträtt av Adele Bloch-Bauer I" även kallad "Kvinnan i guld". Konfrontation med svåra sanningar ur det förgångna.

2 november kl 13:00 och kl 16:00 Speltid 1 tim 48 min
9 november kl 13:00

Jag är Ingrid

Regissören Stig Björkman får genom Ingrid Bergmans dotter Isabella Rosselino tillgång till en av filmhistoriens största skådespelerskor och möjligheten att berätta Ingrid Bergmans historia med hennes egna ord och bilder. Det är ett personligt och fångslande porträtt av en kvinna med obestridlig viljestyrka och stor talang. Hon hade en för sin tid radikal syn på karriär, moderskap och kärleksliv.

16 november kl 13:00 och kl 16:00 Speltid 1 tim 53 min
23 november kl 13:00

Så ock på jorden

Livet går vidare för människorna i den lilla norrländska byn Ljusåker efter att deras körledare, den världsberömda dirigenten Daniel Daréus, lämnat dem. Kvar är Lena som väntar hans barn och som med tvekan tar hand om musiken i byns folktomma kyrka. Förvecklingar uppstår. En ny film av Kaj Pollak.

30 november kl 13:00 och kl 16:00 Speltid 2 tim 14 min
7 december kl 13:00

Ännu mer om filmerna hittar du på
www.sf.se/filmer

Missa ingen information!

Medlemsbladet **TUNASOL** kommer ut 4 gånger per år.

Men hela tiden dyker nya aktiviteter upp och kommer därför inte med i medlemsbladet. Föreningen använder därför gruppskick via e-post.

Om du inte vill missa information bör du anmäla din e-postadress till vår medlemssekreterare Annika Karlsson annika.karlsson49@gmail.com.

Om du redan anmält din e-postadress men ändå inte får information har vi förmodligen fel e-postadress. Hör av dig till Annika så rättar hon till det.

Kalendarium / Aktiviteter



Augusti			sida
21	Sommarträff	Edsviks Konsthall	7
31	Månadsmöte	Holmbergs advokatbyrå / Tre Trallande Tanter	7
September			
2	Onsdagsjazz	Hasse Sporre Swing Quartet	8
14	Födelsedagsfest!	Tunasol 70 år. Kryssning Mariehamn	3+15
14	Sollentuna Bio	The Theory Of Everything	12
16	Onsdagsträff	Föredrag om konstnären Lars Lerin	8
16	Resa	Guidad busstur runt Norrviken	18
17	Studiebesök	Arlanda flygplats	11
21	Sollentuna Bio	The Theory Of Everything	12
28	Sollentuna Bio	Hotel Marigold 2	12
28	Månadsmöte	OralCare / Konflikten på Västbanken	7
29	Seminarium	Fokus på tryggheten för äldre	10
30	Onsdagsjazz	Dixie Group 62	8
Oktober			
5	Sollentuna Bio	Hotel Marigold 2	12
12	Sollentuna Bio	Familjen Bélier	12
14	Onsdagsträff	Anita Köning gestaltar Moa Martinsson	8
15	Studiebesök	Folksamhuset på Söder	11
15	Distriktsträff	Café Opera	8
19	Sollentuna Bio	Familjen Bélier	12
26	Månadsmöte	Mary Juusela om sin adoptionsbakgrund	7
28	Onsdagsjazz	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	8
November			
2	Sollentuna Bio	Kvinnan i guld	13
9	Sollentuna Bio	Kvinnan i guld	13
11	Föredrag	Om klimatet	8+9
14	Resa	Marocko	19
16	Studiecirkel	Klimatet del 1	9
16	Sollentuna Bio	Jag är Ingrid	13
19	Studiebesök	Stora synagogan	11
23	Studiecirkel	Klimatet del 2	9
23	Sollentuna Bio	Jag är Ingrid	13
25	Onsdagsjazz	Mississippi Seven Jazz & Blues Band	8
26	Resa	Julkonsert	19
30	Månadsmöte	Adventsträff	7
30	Sollentuna Bio	Så ock på jorden	13
December			
7	Sollentuna Bio	Så ock på jorden	13
9	Onsdagsjazz	J C SWINGTETT	8



Ett fåtal platser finns kvar i bussarna
(och även på båten!)

Välkomna på Tunasols 70-årskalas den 14/9-2015!

➔ **Följ med du också!** ←

Vi firar med en heldag på Ålandshav.
Sollentuna — Kapellskär — Mariehamn t/r
Parkera vardagen på land och följ med Rosella.

Ombord väntar massor av nöjen med
högklassig underhållning, shopping och
avkoppling.

På utresan avnjuter vi först jubileumståрта och
mousserande vin. Därefter äter vi bistrobuffet
inkl. öl, vin, läsk och kaffe

Buss avgår från Kommunhuset/Turebergshuset
Sollentuna centrum kl. 08.45, vi är hemma igen
ca kl. 19.30.

Jubileumsresa med Rosella den 14/9
I resan ingår:

- Anslutningsbuss t/r
- Dagskryssning Kapellskär—Mariehamn
- Ett glas mousserande vin
- Kaffe och tårta

Viking buffet inkl. vin, öl, läsk och kaffe

Pris för medlem 295 kr

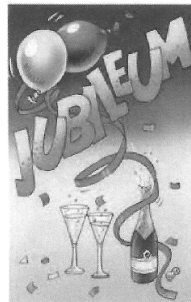
Pris för icke medlem 395 kr

Absolut sista anmälningsdatum
4 september!

Betala till SPF Tunasol Plusgiro 41190-0. Glöm
inte att uppge namn för den eller de det gäller.

Bussarna och passagerarna åker ombord på
Rosella, ingen behöver gå på landgången.

Anmälan till:
Kerstin Fernstedt tel 08 96 58 82 eller 070-668 35 69
e-post kerstin.fernstedt@comhem.se
Birgitta Elsner tel 08 640 20 82 eller 0730 243524
e-post bengt.birgitta@bredband.net
Cecilia Verner tel 08 96 42 69 eller 0708 72 05 90
e-post cecilia_verner@tele2.se
Viktigt vid anmälan: Namn, födelsedata, kön, nationalitet och
medlemskap.



NG LI

Vikingline.se

Större text - se bilagan i **TUNASOL** nr 2 2015 eller **www.spf.se/tunasol**

MOTION OCH FRISKVÅRD

BADMINTON

Vi träffas och spelar badminton **tisdagar 09.00-10.00**. Kom och prova på.
Du behöver inte vara proffs. Lokal: Badmintonhallen (vid Sollentuna simhall).

Vi startar tisdagen den 1:a september.

Kostnad 25 kr/gång

Förfrågningar till Ulla Jansson, tel 35 74 93

BOULE

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

Kontaktperson grupp 1 är Sten Jansson, tel 35 64 71.

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

Se även annons på sidan 17



BRIDGE

Onsdagar kl 12.00-ca 16.00. Bygdevägen 26 "REPET". Tävlingsspel, men ej avancerat sådan. Vi är i behov av nya spelare, både ordinarie och reserver.

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

Tisdagar kl 11.00: Tegelhagen. Tävlingsspel.

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



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 lite mer 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.

MATTCURLING

Vi spelar mattcurling på **onsdagar i Sollentuna Rackethall** mellan **14.00-16.00**. Ta med inneskor, ej tofflor, eftersom det är "skogräns" inne i hallen. Denna motionsaktivitet är mycket bra, mjuk, enkel och spännande. Ingen föransmälan behövs.

Pris 30 kr/gång.

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 vid norra entrén till Sollentuna centrum.

Förfrågningar till Ulla Bjerkén, tel 96 42 92 eller Else Jansson, tel 96 58 99.

PROVA PÅ SPA

Vi gör ett nytt försök i september.

Kontakta **Else-May Wirén**, tel 408 101 33 för tid.

STAVGÅNG

Vi går med stavar varje torsdag kl 10.15 med start den 27 augusti.

Vi går ca 1-1,5 timme. Oftast träffas vi på Edsbergs Sportfält.

Anmälan och förfrågningar till **Eva Ölvestedt**, tel 768 79 27

E-post: eva_olvestedt@hotmail.com

VATTENGYMNASTIK

Förhandling om ny lokal i Bredden, Kanalvägen 3A, pågår.

Kontakta **Astrid Ström**, tel 560 444 14 eller 073-656 44 14

för ytterligare information.



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



Öppettider

Måndag 12-22 / Tisdag - Lördag 11-22 / Söndag: 11-18

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

RESOR SOMMAR/HÖST 2015

Resor för medlemmar i SPF Tunasol och Grindslanten

RESEINFORMATION



Betalning av resor

De resor som betalas till SPF Tunasols plusgirokonto 41 190-0, skall betalas inom 10 dagar från bokning. Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på SPF Tunasols plusgirokonto.

För övriga resor gäller varje researrangörs egna betalningsregler.

Kortbetalning

Enklast betalar du via din internetbank, eftersom det inte är möjligt att betala med kreditkort eller bankkort till ett normalt plusgirokonto.

Försäkring

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

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

16 sep

Guidad busstur runt sjön Norrviken med utvikningar till sevärdheter i Upplands-Väsby och Sollentuna.

Följ med på en tre timmars busstur runt sjön Norrviken där vi får uppleva intressanta platser, byggnader och andra märkligheter från historien fram till våra dagar. Vi får se vikingaskepp, en valfisk och landets konstigaste kraftledningsstolpe bland många andra intryck som våra Norrvikenkommuner kan erbjuda. I halvtid stannar vi för en kopp kaffe och en smörgås. Vår guide är Lars Wahlström med stor erfarenhet av kommunerna.

Avresa: kl 10.00 från S:t Larsgården, Prästgårdsvägen 4, Sollentuna

Pris: 250 kr och 300 kr för icke medlem inkl. kaffe och smörgås.

Anmälan till: Uno Berglund tel 754 44 02, e-post: anun@brevet.nu

Sista anmälnings- och betalningsdag är 1 september.

Betalning till Grindslantens Pg 73 72 10-5

14-21 nov **Marocko 8 dagars resa**

Vi kommer att uppleva ett fascinerande land med storslagen natur, kultur och historia. Vår resa går utmed Atlantkusten till den moderna, kommersiella huvudstaden Casablanca med sina filmminnen och fortsätter till hjärtat av landet med huvudstaden Rabat och den kungliga staden Fez. Vi upplever vida slätter och Atlasbergen på väg mot Marrakech med sitt intensiva folkliv och den otroliga marknaden Djema el Fna och medinan. Utförligt **program på sid. 20** och i bilagan med förra numret av **TUNASOL** samt på vår hemsida spf.se/tunasol.
Pris: 9.990 kr och 10.990 kr för icke medlem. I priset ingår flygresor, hotell, de flesta måltider, svensk reseledare och guidade utflykter med entreér.

Anmälan: Senast 10 september till Kerstin Fernstedt, tel 96 58 82, e-post: kerstin.fernstedt@comhem.se

26 nov **Julkonsert med traditionellt julbord i Västanfors**

Följ med Tunasol, Grindslanten och Reseskaparna på en bussresa till Västanfors i Fagersta. Julkonsert i Västanfors vackra kyrka med ReseSkaparnas egna artister Karin Frölén och Maria Hulthén som bjuder på de mest uppskattade julsångerna. Därefter följer traditionellt julbord på församlingshemmet Lindgården. Under dagen besöker vi också en Gammaldags Jul på Fagersta/Västanfors hembygdsgård. Mer information finns på bifogade informationsblad.

Pris: 790 kr. Inkl. bussresa, julbord, måltidsdryck och julkonsert.

Sista anmälningdag och betaldatum är 20 oktober

Anmälan: Kerstin Fernstedt tel 96 58 82, e-post: kerstin.fernstedt@comhem.se

7-20 jan 2016 **Thailandresa till Mae Phim med CK:s Resor**

Fullständig reseinformation finns på bifogade informationsblad.

OBS! Sista anmälningdag är lördag 3 oktober 2015.

Anmälan: Kerstin Fernstedt tel 96 58 82, e-post: kerstin.fernstedt@comhem.se



MAROCKO

DEN FÖRTROLLANDE KORSVÄGEN

Marocko har alltid varit en korsväg mellan kulturer och människor. Vi kommer att uppleva ett fascinerande land med storslagen natur, kultur och historia som går tillbaka till de första nomadiserande stammarna, vidare över fenicierna och givetvis romarna. Vår resa går utmed Atlantkusten till Essaouira, det gamla Mogador, med sina murar och befästningar. Till den moderna, kommersiella huvudstaden Casablanca med sina "film-minnen". Så närmar vi oss hjärtat av landet med huvudstaden Rabat och den kungliga staden Fez. Vidare ut på den vida slätten utmed den centrala delen av Atlasbergen, avbruten av berg med skogar av atlascedrar. Vårt mål är Marrakech i sin oas med rosa hus och murar, sitt intensiva folkliv och den otroliga marknaden Djema El Fna och medinan. Vår reseledare Ali Mostafa har lång erfarenhet av att guida svenska grupper i Marocko, han levandegör landets kultur och historia på ett uppskattat sätt.

DAG 1: MARRAKECH, ESSAOUIRA

175 km (2 tim)

Flyg från Arlanda till Marrakech. Bussfärd mot kusten till Essaouira. Välkomstmiddag på vårt hotell. (M)

DAG 2: ESSAOUIRA

Vi strosar i den murosomgärdade medinan (staden), numera ett världsarv, med ett intensivt liv. Essaouira, det gamla Mogador, var under 1960-70 talen det verkliga "innestället". Staden grundades redan på 700-talet f.K av fenicierna och senare blev den handelscentrum i det romerska riket och vidare knutpunkt för slavhandeln. En skaldjurslunch serveras på restaurang "Chez Sam". Eftermiddagen till fritt förfogande. Middag på hotellet. (F, L, M)

DAG 3: ESSAOUIRA - CASABLANCA

360 km (4,5 tim)

Vi fortsätter utmed den vackra kusten och stannar till i den "portugisiska" fästningsstaden El Jadida, egen tid för lunch. Under eftermiddagen till Casablanca, där vi besöker La Corniche och den enorma Hassan II-moskén med plats för 25 000 trogna. Casablanca är en tremiljonerstad med enorma kontraster, hypermoderna områden, flaggade spansk-moriska byggnader, Art Deco hus och nerkörd områden. Middag på vårt hotell i Casablanca. (F, M)

DAG 4: RABAT, FEZ

300 km (ca 4 tim)

Tidig avfärd mot landets huvudstad Rabat med bl.a den andalusiska trädgården, anlagd av fransmännen i kasban. Stadens historia går tillbaka till antiken, nu är det en modern stad med breda avenyer. Vi närmar vi oss så landets kulturella och religiösa huvudstad Fez. Middag på vårt hotell i Fez. (F, M)

DAG 5: FEZ

Dagen ägnas åt staden Fez, grundad 789 av Idriss II. Den gamla medinan Fes -el Bali (gamla Fez) är den största levande islamiska medeltida staden med sina mer än 10.000 byggnader, affärskvarter, moskéer och koranskolor. Kairoun-moskén från 800-talet, är själva hjärtat i det religiösa Fez. Ombyggd på 1200-talet kan den rymma 20 000 i bön. Dagen avslutas med middag & show på lokal restaurang. (F, M)

DAG 6: FEZ - MARRAKECH

Ca 460 km (7 tim)

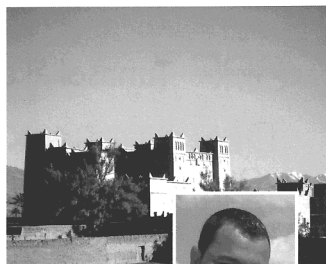
Via Ifrane-skogen & cederskogarna reser vi mot Marrakech och närmar oss Höga Atlas, det väldiga bergsmassivet som sträcker sig genom centrala Marocko. Vidare genom de magnifika, numera fridlysta, cederskogarna, där vi har chans att se berberapan som lever i stora flockar. Middag på vårt hotell i Marrakesh. (F, M)

DAG 7: MARRAKECH

Hjärtat i staden är handelsplatsen på Djema el Fna torget. Här finner man ett otroligt folkliv med sagoberättare, handelsmän, skrivare, spåmän... Intill ligger den gamla medinan med en förtätd atmosfär och man kan tänka sig att sagorna i Tusen och en natt kunde ha utspelt sig här. Men i staden väntar andra upplevelser som Koutobia-moskén med sin trädgård, Bahia palatset och det utsökta Ben Youssef Medersa, grundat på 1300-talet som norra Afrikas största lärosäte. Marrakech är känt för sina trädgårdar. Rundtur. På kvällen hästdroska till Djema el Fna och avskedsmåltid på Dar es Saalam, traditionell måltid med underhållning. (F, M)

DAG 8: HEMRESA

Idag åker vi hemåt och efter frukost checkar vi ut och tar bussen till flygplatsen. (F)



Ali Mostafa

RESFAKTA

SPF MEDLEMSPRIS: 9 990 KR

ICKE MEDLEM: 10 990 KR

RESLÅNGD: 8 DAGAR

AVRESA: 14 NOV 2015

IPRISET INGÅR:

- Flyg Arlanda-Marrakech t/r
- Del i dubbelrum med frukost
- *Essaouira 2 nätter, Casablanca 1 natt, Fez 2 nätter, Marrakech 2 nätter*
- 1 lunch
- 6 middagar på våra hotell
- 1 middag på lokal rest. med vin/öl
- Utflykter, entréer enl program
- Svensk reseledare
- Auktoriserade lokala guider
- Transporter enligt program

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

TILLÄGG:

Enkelrum: 1 250 kr

AVRESEINFORMATION:

Preliminära flygtider: Norwegian

UT: Arlanda 06.05 - Marrakech 10.15

IN: Marrakech 11.00 - Arlanda 17.00

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

INFORMATION & ANMÄLAN

SPF SENIORERNA TUNASOL

KERSTIN FERNSTEDT

Tel 08-96 58 82

EPOST:kerstin.fernstedt@comhem.se

SISTA ANMÄLNINGS DAG: 10 SEP

OBS! BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER.

TIDIG BOKNING REKOMMENDAS.

Anmälningsavgift: 1 500 kr p.p. betalas till ReseSkaparna inom 10 dagar efter ni erhållit resebevis. Slutbetalning 45 dagar innan avresa.

Tandvårdserbjudande!

För medlemmar i Tunasol



Boka idag!

08 - 24 20 90

stv@oralcare.se

Vi finns i Sollentuna
Centrum plan 4

Kostnadsfritt besök

- med tandläkarundersökning eller tandstensborttagning

Seniortandvården

En del av OralCare

Erbjudandet gäller nya kunder t o m 31/10 2015.

Erbjudandet gäller ej befintliga patienter hos Sollentuna Dental Group

MARKNADSFÖRING

Hur ska vi göra för att synas och göra SPF Tunasol mera känt? Det är en fråga som vi i styrelsen ställer oss hela tiden.

I början av juni deltog vi på föreningsmässan på Edsbergs slott. Och i slutet av september kommer vi åter att delta på Edsbacka marknad, något som slog väl ut förra året.

Det är också viktigt att vi får ut vårt medlemsblad **TUNASOL** på platser som bibliotek, vårdcentraler och liknande för att synas ännu mer.

Att synas i sociala media finns också med på listan över vad som kan göras. Men det kräver stora personliga resurser som vi just nu inte har. Hoppas kunna återkomma om det i nästa nummer. Allt har ju löst sig tidigare så jag har gott hopp inför framtiden.

Jag vill också nämna den PR hela SPF får genom vår nya förbundsordförande Christina Rogestam. Hon syns ofta i media och det kommer säkert att dra till sig fler medlemmar.

Återigen vill jag understryka hur viktigt det är att ni alla Tunasolmedlemmar kommer med förslag till oss. Maila eller ring oss gärna när ni har önskemål och idéer.

Och som jag skrev förra gången:

De bästa marknadsförarna av vår förening är vi själva!

Glöm aldrig att berätta för dina vänner och bekanta om SPF Tunasol!

Varma hälsningar till er alla!

Cecilia Verner



interflora fresh



Bloms Blommor

Sollentuna Centrum

tel 08-350740 / info@blomsblommor.se



Brevduvedagen 27 april 2015

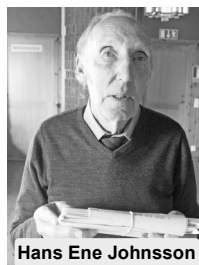
Några bilder från brevduvornas sista arbetsdag.
Från och med detta nummer distribueras
TUNASOL med Bring/Citymail.



Bengt Johansson
Gösta Jonsson



Vi är klara att dela ut **TUNASOL**



Hans Ene Johnsson

Nu har alla brevduvor och ringduvor flaxat ut. Och vart vet ingen. Jag tog över ansvaret för brevduveverksamheten efter Hans Ene Jonsson, som arbetat på posten och kunde alla adresser i hela Sollentuna på sina fem fingrar. Hans Ene kände också de flesta av brevduvorna och visste var de bodde.

Jag var ganska nyinflyttad till Sollentuna och visste inte var de olika vägarna låg. Det blev ett pussel med karta och mycket arbete vid datorn med att pussla ihop alla brevduvor och områden. Så småningom fick jag hjälp av Gösta Jonsson.

Men problem uppstod om någon brevduva saknades när utdelning skulle ske. Dessutom har vi haft problem att komma in i husen då antalet portkoder blivit fler och fler.

Därför går vi nu in i en ny tid med distribution av **TUNASOL** som posttidning.

Bengt Johansson

Besök även vår hemsida www.spf.se/tunasol

där finns mycket intressant information att hämta.

Stockholmsdistriktet är även med på facebook.

Gå in på Google och skriv [facebook.com/SPFseniorerna Stockholm](https://www.facebook.com/SPFseniorernaStockholm)
så kommer du in på Stockholmsdistriktets facebookside.

Värva en medlem!

Känner du en pensionär som ännu inte är medlem i SPF Tunasol?

Visa henne/honom vårt medlemsblad och
berätta om allt vi gör och hur trevligt vi har det!
Det är bra om vi blir fler medlemmar.

Onsdagsjazzen våren 2015

Vi genomförde fyra välbesökta spelningar. Hur kan det komma sig att nästan 100 musikintresserade infinner sig klockan 10.00 en onsdagsförmiddag? Förmodligen för att tiden är vald för att få så lång positiv musikeffekt som möjligt! Alla som lämnar Amornasalen vid 12-tiden gör det smånyttande och med ett leende där den positiva effekten kvarstår i 10 timmar. Hade vi spelat klockan 19.00 skulle det bara finnas någon timmes kvarvarande glädje.

Ulf Blanche



Ärver vi varandra när vi är gifta och har särkullbarn?

Varför är det bra att ha delad lagfart?

Vad händer om en av oss insjuknar och blir oförmögen att fatta beslut kring sina ekonomiska angelägenheter?

Vi på

HOLMBERGS ADVOKATBYRÅ

är experter på familjerättsliga avtal
och besvarar gärna Dina frågor.

*Välkommen att boka tid för en kostnadsfri genomgång
av Din familjejuridiska situation.*

*Vi finns alltid nära tillhands / Tfn 08-444 50 30 eller 0708 99 44 14
Sollentuna, Turebergsvägen 5 / Stockholm, Flemminggatan 68*

SeniorNet Sollentuna

Det är lättare än du tror

Gratis datasurf för alla Sollentunaseniorer

Besök Sollentunas Internetcafé, Tors Backe, Turebergsvägen 12.

Där kan alla våra datorer användas gratis.

Har du en egen laptop eller de nya surfplattorna typ iPad, Android, ta med den och koppla upp dig trådlöst!

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

Värd finns på plats vardagar 11.00-14.00 (Fredagar ingen värd)



Datakurser om du vill kunna mer

Kursprogram och tider, telefonnummer m m hittar du på vår hemsida.

www.seniornetsollentuna.se

Höstens kurser startar under september 2015

Vid tillräckligt elevintresse startar vi kurser i: (Preliminärt program)

1. Grundkurs 1, för rena nybörjare
2. Grundkurs 2, vidareutveckling av grundkurs 1
3. Kurs i Android-baserade surfplattor
4. Kurs för iPad-innehavare
5. Kurs i Bildbehandling

Vi planerar även att under hösten ha kortare tematräffar i enskilda ämnen.

Anmälan gör du på vår hemsida. Är du osäker, så kom ner till Internetcaféet och prata med våra värdar innan du bestämmer dig för en kurs.

Ordförande Franz Brejcha 073-715 60 48

styrelsen@seniornetsollentuna.se

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter och övriga förtroendevalda.



Ordförande	Birgitta Elsner	08-640 20 82 0730-24 35 24	<i>bengt.birgitta@bredband.net</i>
Vice ordf. och marknadsföring	Cecilia Verner	08-96 42 69 070-872 05 90	<i>cecilia_verner@tele2.se</i>
Kassör	Peter Hellström	08-96 24 78 070-595 24 78	<i>peter.hellstroem@swipnet.se</i>
Sekreterare	Esbjörn Melin	070-745 56 39	<i>esbjorn_melin@hotmail.com</i>
Friskvårds-ombud	Else-May Wirén	08-408 101 33 070-352 57 82	<i>essemw@hotmail.com</i>
Hemsida, webmaster, KPR	Ulf Wester	08-96 29 05 070-639 16 34	<i>ulf.wester@one.se</i>
Klubbmästare	Birgitta Hultkvist	08-96 20 55 070-791 24 30	<i>birgitta.hultkvist@gmail.com</i>
Reseombud/ vice klubbmästare	Kerstin Fernstedt	08-96 58 82 070-668 35 69	<i>kerstin.fernstedt@comhem.se</i>
Medlemssekreterare	Annika Karlsson	0736-25 78 08	<i>annika.karlsson49@gmail.com</i>
Studieombud	Gun Wallin	08-754 22 71 070-378 64 34	<i>wallin.gun@glocalnet.net</i>
Tryckansvarig	Lennart Bergström	08-58 57 90 44 070-630 99 88	<i>lennberg28@gmail.com</i>
Revisorer	Rolf Lindh	073-627 71 51	<i>rolflindh@telia.com</i>
(ersättare)	Bengt Kaxe	08-96 38 01	<i>bengt_kaxe@hotmail.com</i>
	Ann-Margret Bratt	08-754 22 06 070-591 22 39	<i>ambratt@hotmail.se</i>
Valberedning	Barbro Pettersson (sammankallande)	08-754 76 75 070-525 99 70	<i>yxholmen@telia.com</i>
	Ulla Bjerken	08-96 42 92 076-106 27 52	<i>ulla.bjerken@gmail.com</i>
Syn- och hörselombud	Astrid Ström	08-560 444 14	

SPF Tunasol Sollentuna Föreningsfakta

Org.nr	814800-6250
Adress	SPF Tunasol Box 834 191 28 Sollentuna
Plusgiro:	41190-0
E-post	Annika Karlsson annika.karlsson49@gmail.com
Hemsida	www.spf.se/tunasol
Årsavgift 2015	Medlem 250:- Vänmedlem 50:-

Ansvärig utgivare av medlemsbladet TUNASOL

Birgitta Elsner bengt.birgitta@bredband.net



Tunasols aktiviteter är till för medlemmar och vänmedlemmar i SPF Tunasol. Men en del aktiviteter, tex 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 något slag av pension eller är gift eller sambo med medlem kan bli medlem i SPF Seniorerna.

Medlemskap gäller från den dag medlemsavgiften är betald.

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

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

Vill du bli medlem eller veta mer om SPF Tunasol?

Mejla vår medlemssekreterare **Annika Karlsson**, se ovan, så kontaktar vi dig
Välkommen!

POSTTIDNING B

SPF Seniorerna Tunasol
Box 834, 191 28 Sollentuna



Visst är det skönt att sommaren närmar sig sitt slut så att SPF Tunasol kan komma igång med höstaktiviteterna!

Det här numret av **TUNASOL** är fullspäckat med roliga, spännande och nyttiga aktiviteter. Kanske du fortsätter med det du gjorde senast eller provar något nytt.

Och du som ännu inte är medlem, kontakta Annika Karlsson, vår medlemssekreterare, så hjälper hon dig att bli medlem. Adressen hittar du på omslagets insida. Då kan även du delta i alla informativa, trevliga och friskvårdande aktiviteter. För att inte tala om resorna som SPF Tunasol ordnar!

Välkommen till SPF Tunasol hösten 2015

