



**Årsmöte 2016
Kallelse**

Sidan 4

**Julbord
Julkonsert**

**Sidorna 9,20 och
inhäftad bilaga**

**SPF Tunasol
70-årsresan**

Sidan 13

ORDFÖRÄNDEN HAR ORDET

Nu är hösten här! Varma dagar omväxlande med kyliga dagar med regn. När ni läser det här är vi snart inne i advent med allt vad det innebär.

SPF Seniorerna Tunasol fyller 70 år i år och vi har nyss varit ute på vår jubileumsresa till Åland. Allt gick bra och vi tappade inte bort någon av de 175 passagerarna.

På resan skulle jag ge en liten historisk återblick över SPF Tunasol så jag gick till Kommunarkivet och läste gamla protokoll. Det kändes lite instängt men inte dammigt. Det blev en jämförelse mellan dåtid och nutid och här följer ett kort sammandrag av ”talet”.

1939 bildades Sveriges Folkpensionärens Riksförbund SFPR i Göteborg av kommunister och syndikalister. 1942 drog sig syndikalisterna ur och bildade PRO. Kvar blev föregångarna till SPF.

Vad hände i Sollentuna?

Tänk er en augustidag 1945. Fröken Greta Linder, då 41 år, kom hem med tåget från sitt arbete i stan. Tureberg var ett stationssamhälle med villor och låga hus. På stationshuset satt en affisch om ett pensionärsmöte som skulle äga rum på Turebergs biograf. Greta Linder gick dit tillsammans med sin mamma.



På mötet bildades en lokalavdelning av SFPR, som fick namnet Sollentuna Pensionärsförening avd. 30 av Riksförbundet och fick 19 medlemmar. Det första protokollförda mötet ägde sedan rum i Turebergsskolan.

Den förste ordföranden hette Frans Ohlin och vem blev sekreterare om inte fröken Linder. Hon fick bli medlem eftersom mamman var medlem. Arbetet över generationsgränserna. Vi var tidigt ute.

I dag har vi varit med och startat Rastfadderverksamheten.

Föreningen skulle arbeta med människovård och en värdig försörjning. Man skulle inte behöva känna sig som ett fattighjon.

I dag talar vi inte om fattighjon men att vi skall kunna leva på våra pensioner.

Medlemsvärvningen gick dåligt i början. Det framkom att kaffefester var populära. Sagt och gjort. Det blev ett friluftsmöte med kaffeservering i Hembygdsgården i augusti 1946. Det var fortfarande ransonering efter kriget men föreningar fick extra tilldelning av kaffekuponger och kunde ansöka om licens för bröd och socker. Överblivet bröd, kaffe och blommor från mötet auktionerades ut med vinst eftersom ordföranden var en mycket duktig auktionsförrättare.



Vad gör vi idag om inte säljer våra överblivna wienerbröd efter månadsmötena?

På ett årsmöte 1947 föreslogs att pensionärerna skulle gå med i förstamajtåget under parollen ”Full försörjning utan fattigvård”. Det blev inte så men en uppvaktnings hos finansminister Ernst Wigforss med krav på indexreglerade pensioner blev det.



På ett styrelsemöte 1950 var frågan upppe att alla gamla skulle få en stuga med en liten tillhörande tomt. Det gav tyvärr inget resultat.

I dag driver vi frågan om trygghetsboenden och äldreboenden.

1951 bildades väntjänsten. Det var fyra medlemmar som var sjuka så fem särskilda sjukbesökare utsågs.

Samma år inköptes två stora tolv små dukar av lärft vilket var billigare än pappersdukar.

Till vårt senaste månadsmöte hade vår medlemssekreterare Annika virkat dukar till borden. Billigare än pappersdukar!

1955 kom tidningen Pensionären ut (som senare blev Veteranen). Den gick dåligt så föreningen beslöt att gå in med 3 andelar = 10 kr. Det var en stor del av budgeten eftersom det Kommunala bidraget var 50 kr/år!

1964 inträffade en tragisk händelse. Föreningens ordförande omkom i en trafikolycka och föreningen föll i dvala. Greta Linder blev ordförande men föreningen gick in i en törnrosasömn. Enligt henne själv ända till 1975. Stadgarna sade att så länge fem medlemmar ville upprätthålla föreningen skulle den ej läggas ner.



Nåja, medlemsantalet växte och 1984 bildades **Grindslant** då föreningen med 200 medlemmar ansågs för stor.

1986 bytte föreningen namn till SPF Tunasol och förbundet namn till SPF. Brevduveverksamheten infördes 1986 för att spara pengar men upphörde i år.

Under 90-talet fram till 2001 hade föreningen tillsammans med andra pensionärsorganisationer en expediton på Tors Backe. Vaktschema upprättades.

Så har det rullat på. Idag är vi en aktiv förening med ca 1250 medlemmar. Vi arbetar för att behålla våra gamla medlemmar, värva nya medlemmar men också locka nya personer som vill vara funktionärer eller arbeta i styrelsen.

Vår målsättning i SPF Seniorena Tunasol i dag är bl a att:

- Tillvarata medlemmarnas intressen gentemot kommunen, vilket vi gör i Kommunala pensionärsrådet KPR med dess undergrupper i Äldrerådet.
- Informera er medlemmar i frågor som rör er, vilket vi gör i Medlemsbladet, på hemsidan och på våra månadsmöten.
- Skapa social gemenskap genom olika aktiviteter.
- Arbeta över generationsgränserna genom att delta i Rastfadderverksamheten.

Ja, så är det i dag. Hur ser då Sollentuna ut om 70 år? Finns det några pensionärsföreningar då? Tankarna svindlar och fascinerar. Tänk om man kunde se in i framtiden.

Carpe diem.

Vi ses.

Birgitta Elsner
Ordförande



INNEHÅLL	SIDA
Ordföranden har ordet	2
Arbete med äldrefrågorna	5
Månadsmöten	8
Onsdagsträffar	10
Kalendarium - Aktiviteter	12
Studiebesök	14
Sollentuna Bio	15
Motion och friskvård	16
Resor	18
Reportage	13 och 19
Marknadsföring	21
Styrelseledamöter och förtroendevalda	22
SPF Tunasol - föreningsavgifter	23



Kallelse till årsmöte 2016

Måndag 25 januari kl 14.00
SMU-gården, Kapellvägen 2, Sollentuna

Eventuella motioner skall vara styrelsen tillhanda
senast sex veckor före årsmötet, d v s
senast 14 december 2015

Välkomna

Information från Äldrerådet

Arbetet med äldrefrågorna

Jag gick för någon månad sedan ut med ett gruppejml och berättade att vi behöver ett par personer till för att förstärka Tunasols representation i matgruppen och Trafikgruppen. Fem personer anmälde sitt intresse. Detta innebär att vi inte genast kan erbjuda alla plats i någon av grupperna. Jag tycker att det är roligt och imponerande att det finns så många personer som vill vara med i arbetet med äldrefrågorna. Ju fler vi blir, desto fler frågor kan vi arbeta med.

Varmvattenbassängen

Ni har kunnat läsa flera organisationers gemensamma insändare i tidningen om varmvattenbassängen i Sollentuna sjukhus. Vi tycker att landstinget dribblat med denna fråga vilket med all sannolikhet innebär att det inte blir någon varmvattenbassäng i Sollentuna sjukhus. Vår ambition är nu att trycka på Sollentunas politiker så att det kommer igång en gemensam utredning om var bassängen då skall kunna byggas.

Bussar

Landstinget har, som en del av er märkt, minskat antalet turer på vissa busslinjer. Det som dessutom skett är att det har gjorts förändringar för linje 955, den s k vinkbussen. Här har landstinget beslutat att man måste ringa en halvtimme före resa för att bussen skall stanna vid hållplatsen. Vi kommer att protestera mot detta. Det är ett sätt att krängla till tillvaron för de personer som behöver denna service.

Äldreboende i Viby och Rotsunda

Om ett år färdigställs ett nytt äldreboende i Viby. Det kommer att drivas av Frösunda. Boendet ska erbjuda platser för oss som bor i Sollentuna och sannolikt även till personer i grannkommunerna. Det är här frågan om ett första boende enligt lagen om valfrihetssystem (LOV) vilket innebär att kommunen har godkänt kvaliteten i boendet och att vi, om vi får biståndsbeslut på detta, kan välja detta boende. Samma sak kommer att ske med Caremas äldreboende vid Rotsunda Strand. Även här kommer LOV att införas. De nya boendena tillsammans med befintliga innebär att utbudet av boenden nu ökar, vilket innebär en ökad valfrihet för oss när vi är i behov av ett äldreboende.

Välfärdsteknologi

Välfärdsteknologi är det nya namnet på stöd med teknisk utrustning som ett komplement till personal inom hemtjänst och boenden. Kommunen har startat en grupp som skall komma med förslag hur detta skall gå till. Vi har en representant i referensgruppen. Ännu så länge har det inte hänt något. Jag kommer löpande att berätta om projektet.

Silver Life

Situationen för Silver Life i mässområdet i Tureberg är synnerligen oklar. Försening- en hänger samman med att det drar ut på tiden beträffande förhandlingarna mellan kommunen och Skanska. Detta har lett till att Silver Life plockat bort Sollentuna från sin hemsida. Vi får se vad som händer. Även om arbetet kommer igång nu tar det minst fem år innan vi kan ha något boende här.

Ulf Wester

Tandvård - en grundläggande rättighet för alla

Vid Tunasols månadsmöte den 28 september hade vi ett mycket intressant besök av Lena Schiffer från Seniortandvården som berättade om tandvård för äldre. Seniortandvården är en tandklinik med inriktning 65+ i Sollentuna centrum och är en del av Oral Care.

Vi var många i salen som konstaterade att vi inte kände till särskilt mycket om de förmaner som finns för äldre och för vissa patientgrupper och som är ägnade att ge en god tandhälsa åt äldre.

Reglerna omkring den särskilda tandvården för äldre är ibland invecklade och reglerade men jag gör ett försök att kortfattat redogöra för vad som finns. Det kan vara svårt att i en kort artikel veta vad som gäller, men förhoppningsvis har du fått tillräckligt med kunskap för att kunna söka vidare. I texten anger jag var du kan söka mer information.

Just nu och fram till 31 dec har Tunasols medlemmar ett erbjudande från Seniortandvården i Sollentuna om ett kostnadsfritt besök för tandläkarundersökning eller tandstensborttagning (gäller nya kunder). Du är även välkommen att ringa dit och ställa frågor.

Det som kanske är speciellt för Seniortandvården är att de även utför behandlingar i hemmet, s k mobil tandvård.

De behandlar främst äldre och sjukdomsdrabbade personer som är beroende av vård och omsorg för att klara sin vardag. Specialistområdet är äldretandvård och de har över 20 års erfarenhet av mobil tandvård och utför 70 000 till 80 000 behandlingar per år.

Över 200 personer, främst tandläkare, tandhygienister och tandsköterskor arbetar med den mobila tandvården på Oral Care, detta runt om i Sverige.

Företaget arbetar på uppdrag av flera landsting i Sverige och där utbildar de även omsorgspersonal i munvård.

Behandlingarna genomförs alltid med fokus på patientens fysiska förutsättningar. Det krävs inga förflyttningar eller liftar i den mobila tandvården. Behandlingen kan genomföras med patienten sittande på en vanlig stol, i rullstol eller i sängläge.

Med hjälp av den speciella utrustningen kan de:

- Laga tänder
- Ta bort tänder eller rotrester
- Röntga
- Rengöra och ta bort tandsten
- Fluorbehandla
- Justera, laga eller göra nya avtagbara proteser.



Här kommer några uppgifter hämtade från försäkringskassan om tandvård för äldre.

På försäkringskassans hemsida, www.fk.se, hittar du mer uppgifter.

Allmänt tandvårdsbidrag

Den 1 juli varje år får du ett nytt tandvårdsbidrag. Det finns som ett tillgodohavande hos Försäkringskassan. Du behöver inte ansöka utan säger till tandläkaren eller tandhygienisten att du vill använda ditt tandvårdsbidrag för att betala en del av kostnaden.

Hur stort bidraget är beror på hur gammal du är.

- Från och med det år du fyller 30 och till och med det år du fyller 74 är bidraget 150 kronor per år.
- Från och med det år du fyller 75 är bidraget 300 kronor per år.

Högekostnadsskyddet

Högekostnadsskyddet innebär att du som har stora kostnader för tandvård inte behöver betala hela kostnaden själv. Försäkringskassan betalar ersättningen till din tandläkare som drar av det på sitt pris. Du behöver alltså inte själv göra något för att ta del av skyddet.

Du står själv för tandvårdskostnader som har ett referenspris på upp till 3000 kronor. Sedan får du ersättning för

50 procent av kostnader med ett referenspris mellan 3 000 och 15 000 kronor.

85 procent av kostnader med ett referenspris som överstiger 15 000 kronor.

Om tandläkaren tar ut ett högre pris än referenspriset för någon åtgärd som ingår i behandlingen blir din kostnad högre.

Särskilt tandvårdsbidrag

Särskilt tandvårdsbidrag är ett bidrag för dig som har en viss diagnos eller funktionshinder som medför en risk för att din tandhälsa försämras. Bidraget kan användas till förebyggande tandvårdsåtgärder som exempelvis undersökning och tandrengöring. Det särskilda tandvårdsbidraget är på 600 kronor per halvår. Bidraget går att dela upp. Du kan till exempel ta ut 200 kronor vid ett besök och 400 kronor vid nästa besök. Du kan däremot inte spara det särskilda tandvårdsbidraget utan den 1 januari och den 1 juli varje år börjar en period.

På försäkringskassans hemsida kan du läsa om vilka sjukdomar som kan ge rätt till särskilt tandvårdsbidrag.

Tandvård vid sjukdom eller funktionsnedsättning, F-kort

Du kan ha rätt till särskilt tandvårdsbidrag om du på grund av vissa namngivna sjukdomar får problem med tänderna.

Det är Socialstyrelsen som beslutar vilka sjukdomar och funktionsnedsättningar som ger rätt till särskilt tandvårdsbidrag. Mer om dessa regler och läkarintyg finns på Socialstyrelsens hemsida, www.socialstyrelsen.se.

Nödvändig tandvård

Denna del gäller personer som har ett omfattande behov av vård- och omsorgsinsatser. Insatsen består av en avgiftsfri munhälsoundersökning som skall klarlägga behovet av munhygieninsatser. Det är biståndsbedömaren eller annan behörig person inom vården som beslutar om insatsen.

Ulf Wester

MÅNADSMÖTEN

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

SMU-gården, Missionskyrkan, Kapellgränd 2, Sollentuna.

Entré 50:- per person. Inkl. kaffe/te med bröd, underhållning och lokalkostnad.

(Adventsträffen 100:-, se nedan)

Information från styrelsen med frågestund avslutar mötena.

Måndag 30 nov
kl 14.00

1. Adventsträff. Förtäring med jullandgång, dryck och kaffe. Johan Wennerstrand, sångare och skådespelare, underhåller oss. Han har vid tidigare tillfällen gjort uppskattade framträdanden för oss med både sång och kåserande.

Pris: 100:-, max 75 deltagare.

OBS! Bindande anmälan senast 23 november så att antalet jullandgångar blir rätt.

Anmälan till Birgitta Hultkvist,
tel 96 20 55. birgitta.hultkvist@gmail.com

2. Träffen inleds med en kort information av kommunens anhörigkonsulent.

Tisdag 8 dec
kl 14.30 - 17.00

Julbord på Edsbacka Vårdshus

Pris: 365:- för medlem och 465:- för medföljande icke-medlem.

Anmälan senast 2 december genom inbetalning till SPF Tunasols plusgiro 41190-0. Ange ”Julbord” vid betalningen. Birgitta Hultkvist, tel 96 20 55 eller 070 79 12 430, svarar på dina frågor.

Obs! dörrarna öppnas inte förrän kl 14.30.

Läs mer på sidan 9 eller det bifogade informationsbladet.



VÄLKOMMEN!



Inbjudan till traditionsenligt



Julbord på Edsbacka Wärdshus

Sollentunavägen 220

Tisdagen 8 december

Kl 14.30 - 17.00

OBS! Entrédörren öppnas inte förrän 14.30 **OBS!**

För att känna riktig adventsstämning serveras glögg innan vi börjar med maten.

Till maten ingår lättöl eller bordsvatten. Övriga drycker betalar du separat.

Pris:

För SPF Tunasols medlemmar 365:- och för medföljande icke medlem 465:-

Anmäler dig gör du:

Senast 2 december genom att betala till SPF Tunasols plusgiro 41190-0.

På inbetalningen anger du "Julbord" samt namn på alla deltagarna.

Birgitta Hultkvist svarar gärna på dina frågor.

Tel 96 20 55 eller 070-791 24 30

VÄLKOMMEN

till en trevlig samvaro med SPF Tunasol!



ONSDAGSTRÄFFAR

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Så här långt har det varit en innehållsrik och intressant höst med flera föreläsningar och jazzkonserter i Amornasalen (under biblioteket i Sollentuna C). Du har fortfarande chansen till ett föredrag och två jazzkonserter innan året är slut.

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@glocalnet.net. Finns intresse är du även välkommen att hjälpa till i programarbetet.

Kultur&Vetenskap

Onsdag 11 november Föredrag om klimatet. Hur bidrar Sverige till att minska den globala uppvärmningen?
Läs mer om detta på sidan 11.

Onsdagsjazzen

Onsdag 25 november Mississippi Seven Jazz & Blues Band

Onsdag 9 december J C SWINGTETT



Medlemsavgifter 2016

Från och med 1 januari 2016 kommer vi i SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna inte att skicka ut inbetalningskort för medlemsavgiften.

I stället kommer vi att vara anslutna till den centrala uppbörd som sker genom Förbundet. Det innebär att de skickar ut en avi till alla medlemmar vilket kommer att ske i nära anslutning till årsskiftet.

På den avin anges Förbundets plusgironummer och OCR nummer. Vår förening får sedan vår del av avgiften vartefter den betalas in.

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

Peter Hellström

Kassör i SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

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 SPF 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 intresserade till en studiecirkel med coaching för ett "klimatsmartare" liv, 16 och 23 november, se nedan.

2: Studiecirkel med coaching 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:

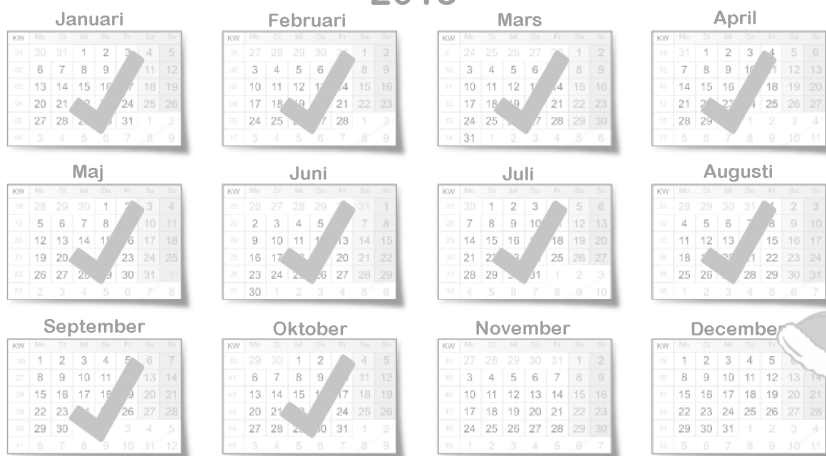
Kristina Feldhusen, Solängsvägen 178, 19254 Sollentuna eller
kriss.feldhusen@telia.com, mobil 0703 40 45 49.

Kalendarium / Aktiviteter



November			Sida
2	Sollentuna Bio	Kvinnan i guld	15
9	Sollentuna Bio	Kvinnan i guld	15
11	Föredrag	Om klimatet	10+11
16	Studiecirkel	Klimatet del 1	11
16	Sollentuna Bio	Jag är Ingrid	15
19	Studiebesök	Stora synagogan	14
23	Studiecirkel	Klimatet del 2	11
23	Sollentuna Bio	Jag är Ingrid	15
25	Onsdagsjazz	Mississippi Seven Jazz & Blues Band	10
26	Resa	Julkonsert	18
30	Månadsmöte	Adventsträff	8
30	Sollentuna Bio	Så ock på jorden	15
December			
7	Sollentuna Bio	Så ock på jorden	15
8	Julbord	Edsbacka Wårdshus	8
9	Onsdagsjazz	J C SWINGTETT	10

2015



Så firade vi de gångna 70 åren med SPF Tunasol



Sveriges femte äldsta SPF-förening firade 70 år med att göra en dagsutflykt till Mariehamn på Åland. Någon fyndig kvinna fick reda på att föreningar kunde få extra tilldelning av kaffe under kafferansoneringens tid. Så prosaisk är starten av Tunasol och även Grindslanten. Från början fanns det alltså bara en förening i Sollentuna. Med tiden och när man var 200 medlemmar ansågs föreningen vara för stor varför den delades i två.

Styrelsen hade ställt till med ett rejält kalas och måndagen den 14 september samlades 175 medlemmar och några inbjudna gäster vid kommunhuset för att äntra någon av de fyra bussar vilka krävdes för att frakta hela skaran till båten i Kapellskär.

Bekvämt värre var det vid ankomsten till Rosella då bussen körde ombord på båten. För oss var det bara att kliva upp några däck (och rätt däck var viktigt!). Väl uppkomna bjöds vi på stämningförhöjande bubblor och sedan blev det tårta med kaffe. Alla lät sig väl smaka. Det räckte mer än väl eftersom det fanns tre jättetårter.

Det blev sedan tal av flera bland annat fru ordföranden och även av fru distriktsordföranden. Helt plötsligt i allt detta gemyt hade klockan närmast sig tolv och det var nu dags att leta sig fram till buffén.



Efter maten var det underhållning där Elisabeth Höglund intervjuades av Ragnar Dahlberg. Sedan spelade den elektroniskt förstärkta 2-mansorketern upp. Dansintresset var dock mildt sagt ljummet. Många passade istället på att fylla på sina förråd i taxfreebutiken och snart kunde svenskt land skymtas och då var det dags att gå ner till bussen och låta den behagligt vagga oss fram till Sollentuna.

Ord&bild, Ulf Blanche

Om du vill se flera foton så gå in på Tunasols hemsida. Har du ingen PC kan du gå till ett bibliotek och få hjälp där. Ett annat alternativ är att besöka Seniornet på Torsbacke. Där ges hjälp och även undervisning om du inte kan något om datorer.

STUDIEBESÖK

Studiebesök i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

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 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.



Missa ingen information!

Medlemsbladet **TUNASOL** kommer ut 4 gånger per år. Men mellan utgåvorna sker nya aktiviteter som inte kommer med i Medlemsbladet.

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

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

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

- * **Har du bytt e-postadress:** Mejla Annika så hon kan ändra.
- * **Rensa i din mejlbox så den inte blir överfull!**



Varje film visas två på varandra följande måndagar. Alla filmer kostar 60 kronor och vi bjuds på fika innan föreställningarna. Kassan öppnar kl 12.15. Tel 96 12 14. Filmansvarig från SPF är Barbro Zachrison.



Kvinnan i guld

Filmen är baserad på den anmärkningsvärda historien om Maria Altmanns 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 Rossellini tillgång till material av en av filmhistoriens största skådespelerskor och därmed möjligheten att berätta Ingrid Bergmans historia med hennes egna ord och bilder. Det är ett personligt och fängslande 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

Mer om filmerna hittar du på
www.sf.se/filmer

MOTION OCH FRISKVÅRD

BADMINTON

Vi träffas och spelar badminton **tisdagar 09.00-10.00**. Kom och prova på.
Du behöver inte vara proffs. Vi startade första tisdagen i september.
Lokal: **Badmintonhallen (vid Sollentuna simhall)**. Kostnad 25 kr/gång
Förfrågningar till Ulla Jansson, tel. 35 74 93



BOULE

Vi spelar i **Boulehallen, Kuskvägen 1 i Häggvik**. Vi har två grupper.
Kontaktperson grupp 1 är Sten Jansson, tel. 35 64 71.
Kontaktperson grupp 2 är Gunnar Dittmer, tel 664 47 38.
Grupp två spelar tisdagar 13.00-16.00. Startade 8 september. Plats för fler spelare finns.



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



BRIDGE

Onsdagar kl.12.00-ca 16.00. Bygdevägen 26 ”REPET”.
Tävlingsspel, ej avancerat sådant.
Ring Hans Tegnér, tel. 96 48 72 eller Göran Dehlén 0763-92 73 91.
Vi är i behov av nya spelare, både ordinarie och reserver.
Tisdagar kl. 11.00.Tegelhagen.
Tävlingsspel. Ring dagen innan till Eva Säfwenbergs tel 96 13 54 eller 0706-98 3870.



FREDAGSVANDRINGAR

Du som hittar bra i Sollentunas natur och tycker om att vandra, gärna i sällskap med andra, hör av Dig till Else-May Wirén, tel 408 101 33 eller essemw@hotmail.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 Ulf Blanche, e-post: kruthornet35@gmail.com.

GYMNASTIK

Sollentuna kommun bjuder alla pensionärer som bor i Sollentuna på gratis gymnastik. Information om tider och platser ges i lokaltidningarna och på Soloms hemsida. Vid frågor kontakta:
Else-May Wirén, tel 408 101 33 eller essemw@hotmail.com.



MATTCURLING

På grund av lågt intresse har vi för närvarande inga lag som spelar. Om vi får ihop lag till våren, startar vi igen. Anmäl intresse för deltagande till: Else-May Wirén tel. 408 101 33 eller essemw@hotmail.com.

PROMENADER

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



STAVGÅNG

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

VATTENGYMNASTIK

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



LEDARE TILL FREDAGSVANDRINGAR

Du som hittar bra i Sollentunas natur och tycker om att vandra, gärna i sällskap med andra, hör av Dig till

Else-May Wirén, tel 408 10 133 eller essemw@hotmail.com.

Vi vandrar på fredagar, varje vecka eller varannan vecka. Vandringarna brukar ta mellan 1,5 till 2 timmar. Vi har med oss eget fika och stannar på lämpligt ställe. Jag deltar som medlemmare men behöver någon som kan Sollentunas natur bättre än jag.

RESOR HÖSTEN 2015

Resor för medlemmar i SPF Tunasol och Grindslanten



Betalning av resor

De resor som betalas till SPF Tunasols plusgirokonto 41190-0, 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 vanligt 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.

26 nov

Julkonsert med julbord i Västanfors

Tack vare några ytterligare platser finns ännu chansen att boka bussresan tillsammans med Tunasol, Grindslanten och Reseskaparna till Västanfors i Fagersta. Julkonsert i Västanfors vackra kyrka med ReseSkaparnas egna artister Karin Frölen 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.

Läs mer på informationsbladet som medföljde förra numret av **Tunasol**.

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

Anmäl dig senast 10 november till:

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



**7-20 jan
2016**

Thailandresa till Mae Phim med *CK:s Resor*

Information finns på informationsbladet i förra numret av **Tunasol**.

Anmälningstiden gick ut 3 oktober, men kolla med Kerstin om eventuella återbudsplatser.

Anmälan: Kerstin Fernstedt tel 96 58 82,

e-post: kerstin.fernstedt@comhem.se



Just nu arbetar vi för högtryck med att planera och skapa ett stort och rikt utbud av trevliga och intressanta resor för 2016. I nästa nummer av **TUNASOL** kan du läsa mer om detta. För att lite extra kittla reslusten kan vi redan nu avslöja att förutom Thailandresan till Mae Phim i januari kommer **ALLA HJÄRTANS KRYSS** med m/s Birka att äga rum 9-10 februari och 27-31 maj reser vi tillsammans med *CK:s Resor* till Island. Nej, nu avslöjar vi inget mer, nu får du vänta till början av januari då **TUNASOL** nummer 1 2016 kommer i din brevlåda.



SPF Seniorernas förbundsmästerskap i orientering



SPF mästerskapen i orientering firar **15 årsjubileum** i år. Mästerskapen genomfördes 17-18 augusti i trakten av natursköna Falköping och bestod av två separata tävlingar. Sprinttävling dag 1 och huvudtävling dag 2.

Som medlem i SPF Tunasol deltog Hans Carlheim i båda tävlingarna.

Hans, som är van orienterare, har bl.a. deltagit i alla O-ringen sedan 1982. Imponerande! (red. anm.). Första dagens sprinttävling genomfördes som en parkorientering i vacker miljö vid Möllebergs kurort. Att orientera i parkmiljö är inte så enkelt som det låter. Det gäller att välja vänster eller höger om lekparken eller om vägen framför eller bakom huset är den bästa och att man inte möts av ett igenväxt nyponsnår. Minsta felval gör att du tappar några sekunder och därmed placeringar.

Tävlingarna inleddes med stadsvandring med lunch och avslutades med middag och underhållning på Bredablick med fantastisk utsikt över landskapet från Billingen till Ålleberg.

Bra arrangemang och mycket trevliga dagar.

Ett tips, gillar du fysisk och mental aktivitet, naturupplevelser och frisk luft, anmäl dig till nästa års tävlingar i Gränna med omnejd. Det finns många olika klasser att välja mellan. Även motionsklasser utom tävlan. Roligt om vi blir fler från SPF Tunasol.

Hans Carlheim



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!

Ju fler medlemmar vi är desto tyngre väger våra ord i bl.a. äldrefrågor.

Sista chansen!

Tack vare några extraplatser hinner du
anmäla dig till:

KESESKAPARNAS JULKONSERT 2015

- MED FRÖLÉN/HULTHÉN I VÄSTANFORS KYRKA

Julstämning med Reseskaparna i pittoreska Västansfors. Gnistrande snö, god mat och vacker musik! Vad mer kan man önska sig till jul? Allt utom snö lovar vi att uppfylla! Vi bänkar oss i Västansfors vackra kyrka där Reseskaparna bjuder in till julkonsert. Våra egna sångstjärnor Karin Frölén och Maria Hulthén bjuder på de mest älskade julsångerna och mer därtill. Vacker solosång, smäktande duetter samt en och annan musikalisk överraskning. Ett perfekt sätt att komma i stämning inför julen. Julbordet serveras på Lindgården i närheten efter konserten. Lindgården, som är Västansfors kyrkas församlingshem, brann strax innan jul 2014, men är under renovering och klara för gäster igen lagom till vi kommer. Här avnjuter vi ett traditionellt julbord, med allt vad det har att bjuda på. Under dagen besöker vi också en Gammaldags Jul på Fagersta Västansfors hembygdsgård. Vi bjuder in till en julkonsert av högsta kvalitet med härlig sång och vi firar in julen tillsammans i hjärtlig atmosfär med god mat, musik och en traditionell gammaldags julmarknad. Hemkomst ca 18.30.



Karin Frölén



Maria Hulthén



RESFAKTA

PRIS:	790 KR
AVRESA:	26 NOV
KL:	09.00
FRÅN:	KOMMUNHUSET, SOLLENTUNA

I PRISET INGÅR:

- Bussresa
- Julmat inkl. måltidsdryck
- Julkonsert med ReseSkaparnas artister
- Gammaldags Jul på Fagersta Västansfors hembygdsgård

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll

ANMÄLAN

SPF Tunasol

Kerstin Fernstedt

Telefon: 08-96 58 82

E-post: kerstin.fernstedt@comhem.se

**Sista anmälningsdag
10 november**

⇒ Det här bladet följde med som bilaga i förra numret av TUNASOL ←

Marknadsföring

Vid förra förbundskongressen valdes ”att synas och höras” som de viktigaste punkterna i SPF:s marknadsföring. Vi har fått ny ordförande i Christina Rogestam och hon både syns och hörs! Många inlägg i både tidningar och TV, för att inte tala om vår egen tidning, Veteranen. Hon ger många orsaker till varför man bör stödja SPF.

Ju fler vi är desto större tryck på politikerna för att skapa en bättre framtid för oss pensionärer. Och det gäller framförallt för oss själva i vår egen kommun. KPR gör här ett fantastiskt jobb när det gäller våra boenden och hemtjänsten, något som vi bör berätta för vänner och bekanta som inte ännu är medlemmar. Man behöver inte delta i sociala aktiviteter, man kan också bara stödja.

Vi har ett bra medlemsblad med olika aktiviteter att välja på. Behöver ni extra blad till era vänner kan ni bara kontakta oss så skickar vi. Vi som deltog på Edsbacka marknad i slutet av september märkte ett stort intresse. Och vi fick också flera medlemmar. Apropå att synas.

Att synas på sociala medier har vi ännu inte lyckats lösa. Har ni tips eller känner någon som skulle tycka det vore roligt att arbeta med detta?



Vill igen säga hur viktigt det är att ni alla Tunasolmedlemmar kommer med idéer till oss. Maila oss gärna eller ring. Och som jag skrev förra gången, de bästa marknadsförarna av vår förening är vi själva!

Glöm aldrig att berätta för vänner och bekanta om SPF!

Varma hälsningar till er alla!

Cecilia Verner



Vi har ett avtal med TaxiKurir ...

... som ger medlemmar i SPF Tunasol lite rabatt (5-7%) på alla resor, även fastpris. T. ex. kostar en resa från Arlanda till Tureberg 365 kr. Är du intresserad av ett TaxiKurir kort kan du hämta det i entrén (kassan) på våra månadsmöten.

Peter Hellström



Besök även vår hemsida www.spf.se/tunasol

där hittar du mer intressant information.

Stockholmsdistriktet finns även på facebook.

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

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>spftunasol@gmail.com</i>
Studieombud	Gun Wallin	08-754 22 71 070-378 64 34	<i>wallin.gun@glocalnet.net</i>
Tryckansvarig	Lennart Bergström	08-585 790 44 070-630 99 88	<i>lennberg28@gmail.com</i>
Revisorer	Rolf Lindh	073-627 71 51	<i>rolflindh@telia.com</i>
(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	spftunasol@gmail.com
Hemsida	www.spf.se/tunasol
Årsavgift 2015	Medlem 250:- Vänmedlem 50:-

Ansvarig 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, t ex onsdagsträffar och vissa resor, är även öppna för icke-medlemmar. De betalar en högre avgift för aktiviteten.

Villkor för medlemskap i SPF Seniorerna

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

Medlemskap gäller från den dag medlemsavgiften är betald.

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

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

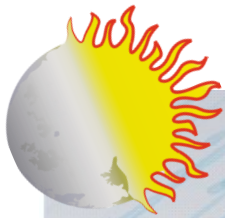
Vill du bli medlem eller veta mer om SPF Tunasol?

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

Välkommen!

POSTTIDNING B

SPF Seniorerna Tunasol
Box 834, 191 28 Sollentuna



November - Håll ut
Snart vänder det!

