



Tunasol



Lokalavdelning i Sollentuna
inom SPF Seniorerna



Verksamhet & information
2015 : 1

SENIORER I TIDEN
Inflytande - Valfrihet - Livskvalitet



Ordföranden har ordet

Jag vill börja med att önska Er alla ETT RIKTIGT GOTT NYTT ÅR och efter en gråmulen höst får vi nu se fram emot ljust. Härligt!

SPF börjar det nya året med att byta namn, få ny logga och att anta nya stadgar som ni säkert redan vet.

Förbundets namn är nu SPF Seniorerna. Distriktets namn blir då SPF Seniorerna följt av ortsnamnet och föreningarna kommer då att heta SPF Seniorerna, föreningsnamnet och ortsnamnet. Tunasols namn blir således: *SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna* om årsmötet godkänner det. Det gäller att hålla tungan rätt i munnen. Den nya loggan är inte klar när jag skriver detta men förhoppningsvis är den det till årsmötet. De nya stadgarna för normalföreningar går vi igenom på årsmötet så att även de kan godkännas.

Detta år har SPF funnits i Sollentuna i 70 år. Det skall vi naturligtvis fira på något sätt och vi återkommer om tid och plats. Det hela började med ransoneringen av kaffe under kriget. Föreningar fick extra kaffekuponger så några driftiga kvinnor bildade den första SPF föreningen i Tureberg. Vad gör man inte för en kopp riktigt kaffe. Vi i styrelsen skall försöka hitta på något riktigt trevligt men det fordrar en stor lokal eftersom vi är så många i dag. Tunasol har ca 1250 medlemmar.

Vår verksamhet under hösten har fortsatt som vanligt. Berättarhörnan har tyvärr upphört på grund av för få deltagare. På fredagsvandringarna har det inte kommit så många men vi gör ett nytt försök och hoppas på fler deltagare under våren. Onsdagsjazzen är mycket populär och det har blivit någon lunch på STAR hotell efteråt. Gubblunken lunkar på och man har trevligt tillsammans. De övriga aktiviteterna rullar på. Jag hoppas att sommarträffarna fortsätter även denna sommar och MC Collection vill gärna att vi besöker dem någon gång i det sammanhanget. Det går att dricka kaffe där för en billig penning.

En nyhet under våren blir att umgås på SPA avdelningen på STAR hotell. Simma lite i bassängen, bada bastu och äta gemensam lunch i matsalen. Mer information i programmet.

Vi i styrelsen hoppas att ni skall hitta något som passar Er.

Birgitta Elsner

Konstnären till teckningen på omslaget är vår medlem Sture Prebert

SPF TUNASOL

Styrelseledamöter och övriga förtroendevalda fram till årsmötet i januari 2015

Ordförande	Birgitta Elsner	08-640 20 82 0730-24 35 24	<i>bengt.birgitta@bredband.net</i>
V 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 5782	<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	Kerstin Fernstedt	08-96 58 82 070-668 35 69	<i>kerstin.fernstedt@comhem.se</i>
Medlems-sekreterare	Ann-Margret Bratt	08-754 22 06 070-591 22 39	<i>ambratt@hotmail.se</i>
Reseombud	Ulf Blanche	0760-16 23 07	<i>kruthornet35@gmail.com</i>
Studieombud, klubbmästare	Gun Wallin	08-754 22 71 070-378 64 34	<i>wallin.gun@glocalnet.net</i>
Revisorer	Jan-Olov Sjöholm Göran Sandén Bengt Kaxe (ers.)	08-96 10 43 08-623 19 25 08-96 38 01	
Valberedning	Barbro Pettersson (sammankallande) Ulla Bjerken	08-754 76 75 070-525 99 70 08-96 42 92 076-106 27 52	<i>yxholmen@telia.com</i> <i>ulla.bjerken@gmail.com</i>
Syn- och hörselombud	Astrid Ström	08-560 444 14	
Brevduvor	Bengt Johansson (brevduveansvarig) Gösta Jonsson	08-640 20 82 08-590 913 99	<i>bengt.birgitta@bredband.net</i>
Adress	SPF Tunasol Box 834 191 28 Sollentuna	Plusgiro: 41190-0 Org.nr: 814800-6250	
E-post	Ann-Margret Bratt		<i>ambratt@hotmail.se</i>
Hemsida	www.spf.se/tunasol		
Årsavgift	Medlem 250:- Vänmedlem 50:-		

Innehåll

Sida

Ordföranden har ordet / <i>Birgitta Elsner</i>	2
Styrelseledamöter och förtroendevalda	3
Kallelse till årsmöte	4
Kalendarium / Aktiviteter	5
Månadsmöten	6
Onsdagsträffar	7
Träffpunkt Café Opera	7
Studiebesök / Rörstrands Slott och Filadelfiskyrkan, Stora Synagogan, Julius Hus, Brandstationen Attunda brandkår	8-9
Värva en medlem	9
Sollentuna Bio	10-11
Motionsaktiviteter m m / Badminton, Boule, Bowling, Bridge, Gubblunk, Promenader, Prova på SPA, Stavgång, Vandringar, Vattengymnastik	12-13
Resor 2015 / <i>Ulf Blanche</i>	15-17
Besök vår hemsida	17
Arbetet med äldrefrågor / <i>Ulf Wester</i>	18-19
Den egensinniga gubblunken / <i>Ulf Blanche</i>	21
Marknadsföring - vad ska vi göra i vår / <i>Cecilia Verner</i>	22

***Tunasols aktiviteter är till för medlemmar
och vänmedlemmar i SPF Tunasol.***

***Några aktiviteter är dock öppna för icke-medlemmar som då får betala
en högre avgift som t ex vid onsdagsträffar och vissa resor.***

KALLELSE till årsmöte

***Årsmöte i SPF Tunasol äger rum måndagen den 26 januari 2015,
kl 14.00.***

Lokal: SMU-gården, Missionskyrkan, Kapellvägen 2, Sollentuna.

***Förbundet har antagit nya stadgar: Stadgar för Förbundet,
Normalstadgar för distrikt samt Normalstadgar för föreningar.***

Stadgarna i sin helhet finns att läsa på Förbundets hemsida.

***Eventuella motioner skall vara föreningsstyrelsen tillhanda
senast två veckor före årsmötet.***

Kalendarium / Aktiviteter

Sida

Januari

19+26	Sollentuna Bio. 100 steg från Bombay till Paris	10
20	Dagsresa till Saltsjöbaden	15
21	Onsdagsjazzen. J C Swingtett	7
26	Årsmöte	6

Februari

2	Studiebesök. Rörstrands slott och Filadelfiakyrkan	8
2+9	Sollentuna Bio. Ida	10
4	Onsdagsträff. ”FN gör skillnad”. Elsa Tegestam	7
10-11	Resa. Alla Hjärtans kryss på m/s Birka	15
16	Sollentuna Bio. Magic in the Moonlight	10
17	Prova på SPA på Star Hotell	12
18	Onsdagsjazzen. Christer Fellers New Orleans Stompers	7
24	Månadsmöte. ”Allas barnbarn” informerar. Ulf Blanche berättar	6
26	Studiebesök. Stora Synagogan	8

Mars

2	Sollentuna Bio. Magic in the Moonlight	10
4	Onsdagsträff. Om konflikten på Västbanken och östra Jerusalem. Margareta Tham	7
9+16	Sollentuna Bio. Tusen bitar	10
17	Dagsresa till Västerås	16
18	Onsdagsjazzen. Dixie Group 62	7
23+30	Sollentuna Bio. En duva satt på en gren och funderade på tillvaron.	10
30	Månadsmöte. Mannekänguppvisning	6

April

1	Onsdagsträff. ”På jakt efter morfar”. Mika Larsson	7
13+20	Sollentuna Bio. Bröllopskaos	11
15	Onsdagsjazzen. Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	7
16	Studiebesök. Julius Hus	8
20	Studiebesök. Brandstationen, Attunda Brandkår	8
27	Månadsmöte. Överstelöjtnant Sixten Lünings berättar	6
27	Sollentuna Bio. Gentlemen	11
28	Bussresa till Tullgarns slott och Trosa	16

Maj

4	Sollentuna Bio. Gentlemen	11
25	Månadsmöte. Försommarfest	6
31/5-4/6	Resa till Litauen	16

Augusti

6-10	Resa till Narva i Estland	17
31	Månadsmöte	6

Månadsmöten

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

SMU-gården, Missionskyrkan, Kapellgränd 2, Sollentuna.

Entré 55:- per person.

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

Styrelsen informerar under mötet.

Måndag 26/1 Årsmöte .

Kl 14.00 Edsbacka Spelmän och Sollentuna Folkdansgille underhåller med musik och dans.

Måndag 23/2 ”Allas barnbarn” informerar om sin verksamhet.

Kl 14.00 Vår välkände Ulf Blanche berättar: ”Transsylvanien i ord och bild med medeltida städer och en modern dåres hus”.

Måndag 30/3 Mannekänguppvisning och försäljning av vårkläder och underkläder

Kl.14.00 i samarbete med Gun-Britt Palmqvist, Chillii, Sollentuna.

Måndag 27/4 Överstelöjtnant Sixten Lünings berättar ur ett personligt perspektiv

Kl.14.00 om händelser och minnen ifrån sin tjänst inom flygvapnet.

Måndag 25/5 Försommarfest. Information i nästa utskick

Måndag 31/8 Månadsmöte. Information i nästa utskick

interflora fresh



Bloms Blommor

Sollentuna Centrum

tel 08-350740 / info@blomsblommor.se

Onsdagsträffarna våren 2015

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Det blir en trevlig vår med tre kulturmöten och fyra musikmornar, i Amorasalen (under biblioteket i Sollentuna C). Vi startar som vanligt kl 10 med paus kring kl 10:45. Inträdet är oförändrat 50:- för Tunasolare och 70:- för övriga samt om man så önskar kaffe&bulle för en tjuga.

Kultur&Vetenskap

- Onsdag 4/2** ”FN gör skillnad – ur Sollentuna FN-förenings horisont”
Elsa Tegstam ordförande i föreningen.
- Onsdag 4/3** Bilder och ögonblick från konflikten på Västbanken och östra Jerusalem 2014 - Som följeslagare utsänd av Sveriges Kristna råd hamnar man mitt i världspolitikens centrum.
Margareta Tham, statsvetare.
- Onsdag 1/4** ”På jakt efter morfar”. Mika Larsson, journalist, författare och Polenkännare och dessutom dotterdotter till Erik Axel Karlfeldt.

Onsdagsjazzen

- Onsdag 21/1** Välkända **J C Swingtett** inleder vårjazzen
- Onsdag 18/2** **Christer Fellers New Orleans Stompers** kommer tillbaka
- Onsdag 18/3** Chans att återigen få lyssna till sousafonen i **Dixie Group 62**
- Onsdag 15/4** Våren avslutas då **Cristina Taube med Pelle Olssons orkester** kommer



Träffpunkt Café Opera

Onsdagen 8 april är det dags igen att mötas och ha trevligt på Café Opera.

Dörrarna öppnas kl 15.00

och vi håller på till kl 17.00.

Priset är 100 kr för ett glas vin och underhållning.

Ingen föransmälan. Hjärtligt välkomna!



Studiebesök - i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

"Först till kvarn-principen" gäller. OBS! Anmälan tidigast 19 januari!

Vid för få anmälningar kan aktiviteten ställas in

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

eller Britt-Marie Lindkvist tel 08-510 201 92

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

Återbud skall alltid meddelas, annars måste vi debitera kostnaden!

Måndag 2/2 kl. 13.00 Rörstrands slott och Filadelfiakyrkan

Välkomna till guidad visning av Rörstrands slott och Filadelfiakyrkan. Visningen avslutas med kaffe och kaka i Slottsvåningen.

Rörstrands slott började byggas 1632 och var klart 1635. Det byggdes av affärs- och adelsmannen Mårten Webitzet-Rosenstjärna. Slottet byggdes om till nuvarande utseende 1760. Slottsvåningen "andas" 1870-tal, då Gustav Holde Strähle af Ekna renoverade den.

Knappt 300 år efter att slottet stod färdigt invigdes Filadelfiakyrkan på Rörstrands-gatan. Församlingen hade då redan 4000 medlemmar och var känd för sitt sociala arbete. Mitt i den stora depressionen gavs natthärbärge åt hemlösa och under 1930-talet ordnades daglig lunchbespisning åt arbetslösa.

Kostnad: 100 kronor inkl kaffe och den delikata Rörstrand-kakan, betalas på plats vid kaffet. Visningen med kaffe tar cirka 2 timmar.

Anmälan se ovan senast 26/1.

Ingång via Filadelfiakyrkans entré Rörstrandsgatan 5. Deltagare cirka 30 st.

Torsdag 26/2 kl. 13.00 Stora Synagogan

Vi får guidning av Stora Synagogan som började byggas 1867, efter ritning av arkitekt Fredrik Wilhelm Scholander, och som invigdes 1870. Den är byggd i orientalsk stil. Vi får information om judiska sedvänjor och verksamheten i synagogan. Max 30 deltagare kostnad 20 – 30 kronor, beroende på hur många vi blir.

Betalas på plats. Anmälan se ovan senast 20/2.

Adress Wahrendorffsgatan 3, nära Berzelii park

Torsdag 16/4 kl. 13.00 Julius Hus

Julius hus är uppkallat efter Julius Westerdahl, bagare, kakelugnsmakare och fabrikör, som 1889 här lät uppföra bageri (Öhmanska bageriet), bagarstuga, kontor och bostadsvåning. Paradvåningen har sedan dess varit privatbostad för fem generationer Westerdahlare/Hedbergare och har på senare år också öppnat "kultursalong". En varsam restaurering (2005-2010) belönades med 2010 års byggnadsvårdspris från Stockholms läns hembygdsförbund.

Ebba Hedberg, vår guide, växte upp i Julius hus och berättar personligt om husets och familjens historia.

Vi börjar besöket med kaffe och kaka, under tiden berättar Ebba och sedan gör vi en rundvandring både inom- och utomhus.

Max 20 deltagare.

Kostnad 100 kronor för guidning plus 75 kronor för kaffe och kaka.

Adress Bondegatan 21 A. Hiss finns. Från Södra Station buss 66. Från Centralen buss 59.

Efter telefonanmälan se ovan senast 9/4, betala in 175 kronor på SPF Tunasols Plusgiro 41190-0

Måndag 20/4 kl.13.00 Brandstationen, Attunda Brandkår

Vi är inbjudna att tillsammans med Grindslanten få information angående brandsäkerhet och testning av handeldsläckare. Rundvandring på brandstationen och inspektion av brandbilarna.

Buss 520, mot Holmboda, stig av vid Bandyvägen.

250 m promenad till Pommernvägen 1.

Anmälan se ovan senast 13/4. Max 30 deltagare, ingen kostnad.

Värva en medlem!

Känner Du en pensionär som inte är medlem i SPF Tunasol?

Visa henne/honom vårt medlemsblad

och tala om vad vi gör och hur trevligt vi har det!

Vi behöver nya medlemmar!

Välkommen till StarSpa!

Kom och få ett härligt avbrott i vardagen!

*Helkroppsmassage för SPF-medlemmar nu endast 395 kr
(ordinarie pris 695 kr)*

Gäller mellan 10.00-15.00 alla vardagar

Scandic Hotell Sollentuna, våning 8

För bokning ring 08-631 0430

www.starspa.se



Sollentuna Bio

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 (telefon 08-96 12 14). Det går att beställa biljetter i förväg. Filmansvarig från SPF är Barbro Zachrison.

100 steg från Bombay till Paris

Handlingen utspelar sig i södra Frankrike där en nyinflyttad indisk familj öppnar en indisk restaurant bara 30 meter (100 steg) från en restaurant belönad med en Michelin-stjärna. En kulinarisk kamp påbörjas som utmanar familjekänsla, lojalitet och kärlek .

19 januari klockan 13.00 & klockan 16.00 Speltid 2 tim 03 min

26 januari klockan 13.00

Ida

Anna förlorar sina föräldrar under andra världskriget och växer upp i ett kloster på landsbygden i det tidiga 1900-talets Polen. Hon tar kontakt med sin enda levande släkting och lär känna Wanda, en frigjord intellektuell domare som dövar sina smärtsamma minnen med hjälp av sprit och sex.

2 februari klockan 13.00 och 16.00 Speltid 1 tim 21 min

9 februari klockan 13.00

Magic in the Moonlight

En romantisk komedi av Woody Allen om engelsmannen Stanley som får i uppdrag att avslöja ett möjligt svindleri. Professionella och personliga komplikationer uppstår. Historien utspelar sig på den exotiska franska Rivieran då jazzen spred sig över världen. En resa fylld av spänning och romantik.

16 februari klockan 13.00 & klockan 16.00 Speltid 1 tim 38 min

2 mars klockan 13.00

Tusen bitar

En film om Björn Afzelius. ”Elvis Presley fick mig att börja sjunga, The Beatles att spela gitarr, Bob Dylan att bry mig om lyriken i rockmusik och Mikael Wiehe att skriva egna sånger”. Ett unikt porträtt av en folkkär artist.

9 mars klockan 13.00 & klockan 16.00 Speltid 1 tim 41 min

16 mars klockan 13.00

En duva satt på en gren och funderade på tillvaron

Genom två kantstötta män på säljturné med skämtartiklar får vi inblick i en hisnande tillvaro, i nutid, dåtid, framtid, drömtid och i ospecificerad fantasitid. En mängd människoöden passerar förbi som påminner oss om livets storslagenhet och människans sårbarhet.

23 mars klockan 13.00 & klockan 16.00 Speltid 1 tim 34 min

30 mars klockan 13.00

Bröllopskaos

Ett traditionellt, katolskt överklasspar har fyra döttrar och trots sin fördomsfrihet är de besvärade av att deras första dotter gift sig med en muslim, den andra med en judisk man och den tredje med en kines. En chockvåg drar över familjen då den fjärde dottern träffar en katolsk man som är svart. Komplikationer uppstår och bröllopskaoset startar.

13 april klockan 13.00 & 16.00 Speltid 1 tim 38 min

20 april klockan 13.00

Gentlemen

En storfilm efter Klas Östergrens kritikerhyllade och bästsäljande roman om excentrikern Henry Morgans osannolika liv. En virvlande och böljande berättelse, fylld av vapenhandel, människosmuggling, kärlek, Görings gamla gäng och en begravningsguldskatt.

27 april klockan 13.00 & 16.00 Speltid 2 tim 22 min

4 maj klockan 13.00



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*

Motionsaktiviteter m m

Badminton

Vi träffas och spelar badminton **tisdagar kl 09.00-10.00**

Kom och prova på. Du behöver inte vara proffs.

Vi startar tisdagen den 8 januari.

Lokal: Badmintonhallen (vid Sollentuna simhall)

Kostnad: 25 kr/gång

Frågor till *Ulla Jansson*, 08-35 74 93



Boule

Vi spelar i Boulehallen, Kuskvägen 1 i Häggvik.

Vi har två grupper. Kontaktperson grupp 1 är

Sten Jansson, 08-35 64 71. Kontaktperson för grupp 2,

”Tisdagsgruppen”, är *Gunnar Dittmer*, 08-66 44 738

Bowling

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

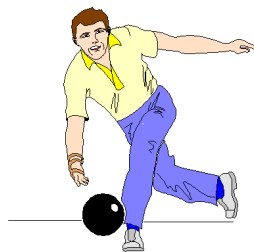
Lokal: Sollentuna Bowling i Sollentuna simhall

Kostnad: 80 kr/gång

Anmälan till *Jan-Ola Olsson*, 08-626 91 29

Pensionärer **vardagar kl 11.00-16.00**,

30 kronor per serie, endast drop-in.



Bridge

Onsdagar kl 12.00-ca 16.00. Bygdevägen 12 ”Repet”. Tävlingsspel, ej avancerat sådant. Ring *Hans Tegnér*, 08-96 48 72 eller *Göran Dehlén*, 076-392 73 91.

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

Tisdagar kl 11.00 Tegelhagen. Tävlingsspel.

Ring dagen innan till *Eva Säfwenberg* 08-96 13 54 eller 070-698 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 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.

Promenader

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

Frågor till *Ulla Bjerkén*, 08-96 42 92 eller *Else Jansson*, 08-96 58 99.

Prova på SPA

Tisdagen den 17 februari har vi möjlighet att få basta, simma och styrketräna mellan kl. 10.00-12.00 i SPA-avdelningen på Star Hotell i Sollentuna Centrum.

Därefter äter vi gemensam lunch i hotellets matsal. Kostnad inkl. allt 195 kronor.

Vi kan vara max 10 personer och du anmäler dig till *Else-May Wirén*, 08-408 101 33 senast den 10 februari.

Medlemskortet i SPF Tunasol måste medtagas.

Stavgång

Vi går med stavar **varje torsdag**. Starttiden är kl. 10.15 och oftast startar vi på Edsbergs Sportfält. Vi går 1-1,5 timme. Anmälan och förfrågningar till *Eva Ölvestedt*, 08-768 79 27. E-post: eva_olvestedt@hotmail.com.



Vandringar 5-6 km i terräng

Vi startar vårens vandringar någon gång i mars, beroende på väder. Vi går ca 2 timmar med avbrott för medhavd fika. För mötesplats och starttid ring *Else-May Wirén* 08-408 101 33.

Vattengymnastik

Lokal: Sollentuna Sjukhus. Mjuk senorgympa. Vattengymnastiken fortsätter t o m 31 mars. Därefter stängs Sollentuna Sjukhus för ombyggnad. Tiden är **fredagar kl. 11.00-12.00 och 12.00-13.00**. För anmälan ring till *Astrid Ström*, telefon 08-560 444 14 eller 073-656 44 14.

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



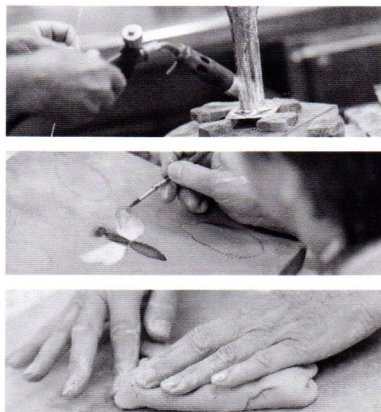
Öppettider

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

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



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

Resor vinter/vår 2015

Reseinformation, betalningstider och vinter-vårresor

För att minska kassörens och reseombudens arbetsbelastning har styrelsen beslutat om ändrade betalningstider för resor. Nyordningen gäller för resor som görs i Tunasols regi och där betalningen görs till Tunasols PG.

Betalning skall ske inom 10 dagar från beställning av resa, om inte annat anges, och bokning är först accepterad då betalning erhållits och är då bindande.

*För övriga resor gäller varje researrangörs egna betalningsföreskrifter.
Reseombuden*

Kortbetalning, försäkring för resor

Vid de resor som Tunasol arrangerar är det den enskilda deltagaren som själv får bevaka att man har försäkring som täcker avbeställningsskydd och övrigt försäkringsskydd. När man betalar med VISA-kort så finns det en reseförsäkring inbyggd. Antagligen finns det liknande försäkringsskydd hos andra kreditkortsföretag.

Frågan har nu kommit upp om det är möjligt att betala resan med kort. Detta är ju i och för sig inte praktiskt möjligt eftersom resan skall betalas in till föreningens postgiro. Däremot är det möjligt att, genom Internet, betala sin resa över bank och ändå få kreditkortets reseförsäkring.

Banker och försäkringsbolag har olika avtal även när det är frågan om VISA-kort. Därför bör man prata med sin bank och sitt försäkringsbolag om vad som gäller.

Reseombuden

*Reseombuden tackar för sig i och med att årets första resa är genomförd. Vi tycker att det har varit kul att ordna och delta i Tunasols resor och som deltagare har ni alla varit mycket trevliga och inte kommit bort för oss! Vi ser det som att vi nu skall påbörja vår andra pensionering. Res väl!
Eva Ölvestedt och Ulf Blanche*

Vintern inleds med resan till Saltsjöbaden den 20 januari

Buss hämtar vid kommunhuset kl. 08:30 och resans höjdpunkt är Isaac Grünewalds villa med ateljé.

Anmälningstiden har redan gått ut men kanske finns det någon plats kvar ändå så hör av dig om du är intresserad.

Alla Hjärtans kryss, 10 – 11 februari

Denna mycket populära resefest under 22 timmar på Östersjön äger rum ombord på m/s Birka. Här är tävlingar, massor med underhållning och här får du träffa ReseSkaparnas alla duktiga guider.

Beställ direkt hos Birka Cruises, telefon 08-702 72 30, bokningskod: HJÄRTANS. Pris 490:-, tillägg för utsides- och enkelhytt. Du får välkomstdrink, buffetmiddag och frukost. Läs mer på www.reseskaparna.se/spf.

Västeråsresa den 17 mars

Den 17 mars lämnar bussen kommunhuset kl 09.00 och vi beräknar vara åter i Sollentuna strax före kl 18.00. Förmiddagskaffe, bussrundtur och lunch ingår. Vi har lyckats få till ett oemotståndligt bra pris, 475:- och 525:- för icke-medlemmar.

Läs vårt utförliga produktblad som finns med i detta utskick.

Bussresa den 28 april till Tullgarns slott,

lunch i Trosa och besök på Tureholms slott intill Trosa.

Vi reser från Rotebro, Norrviken och Sollentuna på morgonen. Förmiddagskaffe med ost/skinksmörgås och kaka serveras på Järna Vårdshus.

Tullgarns slott är ett kungligt slott vid Tullgarnsviken i Hölö socken, söder om Södertälje i Södermanland. Hovets visningspersonal gör en rundvandring med oss i slottet, som har anor från 1500-talet. Efter detta intressanta besök kör vi fram till

Trosa och Trosa Sjöskog där lunch serveras,

Efter lunch blir det tid att ströva utefter den idylliska Trosaån och runt torget. Färden går sedan bara några km utanför Trosa, där vi har nästa intressanta slottsbesök, nämligen hos familjen Bonde på **Tureholms slott**. Nuvarande ägare, greve Christer Bonde med familj, hälsar oss välkomna att se de praktfulla interiörerna och berättar på ett underhållande sätt om slottets historia genom århundradena.

Pris för medlem 750 kr, icke-medlem 850 kr, inkl. bussresa, visning av Tullgarns slott och Tureholms slott, förmiddagskaffe med smörgås och kaka, lunch i Trosa och reseledare.

Anmälan till SPF Grindslantens reseombud: *Uno Berglund* tel. 08-754 44 02, e-post: *anun@brevet.nu*, *Ulla-Bella Gylléus* tel:08-754 20 21, e-post: *ulla-bella@gylleus.se*.

Se även Grindslantens hemsida: www.spfgrindslanten.se

Resa till Litauen,

det mest okända av de tre baltiska länderna, 31 maj – 4 juni.

Vilnius, Litauens huvudstad, är en av Östeuropas finaste städer och Gamla Stan är ett barockens mästerverk. Denna pärla samt det unika 1300-tals-slottet Trakai kommer vi att besöka under vår resa till Litauen. Vi besöker också den berömda Korskullen. Där finns 200 000 kors på ett och samma ställe. Se programmet nedan.

Onsdag 31 maj

Kl 17.00 Utresa från Frihamnen med Tallink Silja Line. Samling senast kl 16.00. Middag ombord.

Måndag 1 juni

Sjöfrukost ombord.

Kl 11.00 Ankomst till Riga där buss med svensktalande guide möter i hamnen för vidare resa till Litauen. Lunch i Bauska i Lettland. Middag på hotellet i Vilnius.

Tisdag 2 juni

Frukost på hotellet.

Rundtur med buss och till fots med svensktalande guide. Bussresa till staden Trakai. Besök på det berömda slottet i Trakai. Middag på restaurang i Gamla Stan i Vilnius.

Onsdag 3 juni

Frukost på hotellet.

Avresa från hotellet till Siauliai. Besök och lunch på den unika Korskullen.

Åtteresa till Riga för resa till Stockholm.

Middag ombord.

Torsdag 4 juni

Sjöfrukost ombord.

Ankomst till Stockholm kl 10.30.

Pris enligt hela programmet från 4.990:-, från 5.200:- för icke medlem. Tillägg 200:- för singel- eller fönsterhytt.

Boka resan via Grindslantens reseombud:

Uno Berglund, tel: 08-754 44 02, e-post: anun@brevet.nu,

Ulla-Bella Gylléus, tel: 08-754 20 21, e-post: ulla-bella@gylleus.se.

Sista anmälnings- och betalningsdag är den 15 mars, varefter anmälan är bindande.

Betalning sker till SPF Grindslantens Plusgiro 73 72 10-5.

Se även Grindslantens hemsida: www.spfgrindslanten.se

Resa till Narva i Estland, 6 – 10 augusti

Den **6 augusti** bär det av till Narva. De av er som var med på månadmötet den 25 augusti och såg bildspelet från förra årets Narvaresa vet vad som väntar! Den 8 augusti spelas delar av ett av slagen vid Narva på 1700-talet på den gamla Hermannborgen. Det blir mycket buller&bång med både tidstypiska musköter, kanoner och uniformer. Ett glädjeämne är vidare att priset 2015 är detsamma som 2014 innebärande 3.830 kronor och 4.230 för icke-medlemmar. Deltagarantalet är begränsat.

Läs vårt utförliga produktblad som biläggs detta utskick.

Anmälan senast 1 juni till *Kerstin Fernstedt*, tel 08-96 58 82,

E-post: kerstin.fernstedt@comhem.se.

Ulf Blanche

Tag gärna en titt på vår hemsida www.spf.se/tunasol.

Där finns mycket information att hämta.

Stockholmsdistriktet är nu med på facebook.

Gå in på GOOGLE och skriv

[facebook.com/SPFseniorerna Stockholm](https://www.facebook.com/SPFseniorernaStockholm)

så kommer du in på Stockholmsdistriktets facebooksidea.

Mycket intressant.

SeniorNet Sollentuna

Det är lättare än du tror!

Gratis datasurf för alla Sollentunas seniorer

Besök Sollentunas Internetcafé, Tors Backe, Turebergsvägen 12.

Där kan alla våra datorer användas gratis.

Du kan också ta med egen dator till caféet.

Värd finns på plats vardagar 11.00-14.00. (Fredagar ingen värd)
(december – januari öppet med värdar 11.00-13.00)

Datakurser om du vill kunna mer

Kursprogram och tider, telefonnummer m m
hittar du på vår hemsida <http://www.seniornetsollentuna.se>

Vårens kurser startar i slutet av januari 2015.

Vi planerar att ha nybörjar- och fortsättningskurs i Windows 7/8, bild-/fotokurs, kurser i Officepaketet, hantering av surfplattor, både Apples iPad och Androidplattor. Vi planerar även att under våren ha kortare tematräffar i enskilda ämnen.

Anmälan gör du när vi lagt ut vårt program på vår hemsida.

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

Kursledare och medhjälpare till våra kurser

Vill du hjälpa oss i SeniorNet Sollentuna med att vara kursledare eller medhjälpare till våra kurser, hör av dig till mig
Du får en inspirerande tid och du kommer att lära dig mycket själv

Ordförande Franz Brejcha 073-715 60 48

Den egensinniga Gubblunken

Konservativ eller rigid som man är så har inte namnet på företeelsen ändrats trots att det oftast är fler flickor än pojkar som deltar. Om man vill delta så måste man ha mail eftersom information om nästa Lunk meddelas via Internet cirka 5 dagar före. Lunkarna är inte schemabundna utan utlyses i mån av plats i min kalender. Å andra sidan behövs som regel ingen anmälan utan man kommer om man har tid eller har tittat ut för att se så att det inte regnar. Vädret är inget problem för vi har alltid fint väderläge under Lunkarna. Att delta är som att kasta sig ut i det okända. Despotisk som jag är så får man först vid samlingen veta vad som kommer att hända under dagen. Det traditionella upplägget är en timmes promenad i City eller dess omgivning- ar. Lunch intas på något hyfsat hak med god mat varefter vi går och styrker oss ytter- ligare på kondis med något söt och kletigt till kaffet. Normalt brukar vi avverka mel- lan 5 och 12 tusen steg och tiden det tar innan man åter kan stänga hemmets dörr är 5 – 6 timmar. Ibland blir det en lunchorgelkonsert före maten och någon gång blir det ett museibesök (meddelas dock innan så tillräcklig veckopeng medförs). Samman- sättningen är sådan att det finns en kärna på en handfull som nästan aldrig har mäss- fall och två handfullar som ofta kommer och slutligen fyra handfullar vilka dyker upp sporadiskt.

Bland remarkabla Lunkar kan nämnas nr 2 29/1 2013 vilken kallas *Glaciärvandring- en på Skinnarviks-bergen*. Det var snö och både oplogat och osandat. Det var så rikligt med snö att trapporna i parken försvunnit så vi fick dra oss uppför på trappans utsida. Tur att ingen föll utan kom fram med alla ben och fötter oskadda. Årets höj- dare tycker jag är när vi på årets nästan varmaste dag, 9 juli, genomförde Lunk nr 15 och kunde beundra det blommande tulpanträdet på Söder. Några dagar senare var det utblommat. Ibland när intresse/tid/ork finns brukar jag skriva om Lunken och bifoga litet foton.

Lunk på er / *Ulf Blanche*



Lunk nr 23, 12 december 2014

Arbetet med äldrefrågor

Inom äldrerådet arbetar vi vidare med att påverka utvecklingen av äldrefrågorna. Vi vill gärna ha synpunkter från er för att få ännu bättre underlag för våra diskussioner med kommunen. Vi redovisar här några av de frågor vi arbetar med och vem du kan ta kontakt med för att lämna synpunkter

Äldrehabilitering

Kommunen har sedan många år en särskild verksamhet för att ge rehabiliteringsstöd till de som bor på äldreboenden. Det kan vara stöd både till enskilda personer på boendena och stöd och handledning till personalen för att boende skall få en bra träning. Nu finns det en diskussion om att göra en förändring så att varje boende själv skall bestämma över och ha resurser för rehabiliteringsinsatser. Vi är rädda för att detta leder till kompetensförsämring bland personalen, vilket kan drabba dem som bor på äldreboendena. Vi har därför aktualiserat frågan med vård- och omsorgsnämnden. Har du erfarenheter och vill dela med dig av dessa kan du vända dig till Barbro Graeffe, tel. 073-8108093. E-post: barbrograeffe@yahoo.se.

Utemiljön vid särskilda boenden

Kommunen har gjort en utredning om hur utemiljön ser ut vid de särskilda boendena som har redovisats för det kommunala pensionärsrådet. Av utredningen framgår det att det på vissa särskilda boenden behövs åtgärder för att det ska bli en bättre och trevligare utemiljö. Vi kommer vid årsskiftet att få en redovisning av vad som har gjorts under året. Har du erfarenheter av utemiljön vid något särskilt boende och vill lämna synpunkter och förslag kan du ta kontakt med Agneta Björklund, tel. 076-808 34 40, e-post: ag.bjorklund@gmail.com.

LOV vid särskilt boende

Traditionellt har kommunerna bedrivit verksamheterna vid äldreboendena i egen regi. Sedan ganska många år upphandlar Sollentuna boendena av enskilda utförare och den kommunala utföraren SOLOM. Dessa upphandlingar sker enligt lagen om offentlig upphandling (LOU). Nu har kommunen beslutat att komplettera dessa driftformer med att använda sig av Lagen om Valfrihetssystem (LOV). Denna innebär att en privat utförare kan etablera sig i Sollentuna och få ersättning från kommunen om företaget uppfyller de kvalitetskriterier som kommunen fastställt. Från pensionärsorganisationerna har vi inte haft några invändningar mot detta. Däremot har vi reagerat mot att kommunen har tagit med en rätt för den privata utföraren att sälja tilläggs-tjänster till den enskilde. Kommunen har inte sagt något om vad tilläggs-tjänsterna innehåller, vilket enligt vår uppfattning kan leda till försämringar. Vår utgångspunkt är, att när en person är så dålig att man inte kan bo kvar hemma så får man flytta till ett äldreboende och där få all den hjälp och omvårdnad som man behöver. Det gäller då inte bara livets nödortfört utan också ett gott och stimulerande liv. Vi frågar oss då vad som händer om vissa kan köpa omsorg i form av mer personal när man exempelvis känner sig ensam eller vill ha en promenad till. Vad händer med dem som inte har råd? Vi är oroliga för att synen på vad som är en likvärdig vård kan förändras.

När detta skrivs har vård- och omsorgsnämnden inte fattat sitt slutliga beslut. Vi hoppas att det blir nyanseringar i det som slutligen kommer att gälla. Har du frågor eller synpunkter på detta kan du vända dig till Ulf Wester tel. 08-96 29 05, e-post: ulf.wester@one.se.

Hemtjänst

I budgeten har kommunen reserverat pengar för att kunna göra förbättringar inom hemtjänsten. Vi vill prioritera två förbättringar. Det första är att öka den tid som används för olika insatser som städning, inköp, personlig omvårdnad m m. Vi har vid olika tillfällen framfört att tiderna är för snålt tilltagna. Personalen blir stressad och den som behöver vården och omsorgen drabbas. Här behövs en översyn av hur lång tid varje insats får ta. Det andra är ökad timersättning till utförarna för att personalen skall få tid för den utveckling som den behöver och för att ett utvecklingsarbete skall kunna ske inom hemtjänsten. Vi kommer att bevaka dessa frågor. Har du synpunkter kan du vända dig till Agneta Hovmöller, tel. 070-267 87 22, e-post: agneta.hovmoller@gmail.com.

Anhörigstöd

Kommunen kan stödja anhöriga som vårdar en person i hemmet. En anhörigkonsulent har ansvaret för arbetet. Vi har i våra diskussioner konstaterat att vi behöver mer kunskap om hur det fungerar. Det kan man bara få genom de personer som har erfarenheter av anhörigstöd. Vi vill därför gärna komma i kontakt med dig som har erfarenheter, både positiva och negativa. Hör av dig till Agneta Hovmöller, tel. 070-267 87 22, e-post: agneta.hovmoller@gmail.com. *Ulf Wester*



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.fondkistan Sollentuna.se

Tel 08 - 35 09 30



Anders Norén

Marknadsföring – vad ska vi göra i vår?

Vad skall vi göra för att synas bättre så att SPF Tunasol blir känt? Under hösten har vi i marknadsföringsgruppen varit med på så många av Tunasols programpunkter som möjligt för att lära känna verksamheten. Vi har också varit med på externa evenemang i vår kommun, Föreningsmässan och Edsbacka marknad. Viktigt är att få ut våra programblad på bibliotek, vårdcentraler m m men med bara en person i marknadsföringsgruppen just nu kan det bli svårt. Kanske någon kan hjälpa till? Något vi också måste ta tag i är att synas i sociala medier. Några ur styrelsen har gått på utbildning under hösten och här finns det möjligheter!

Jag tror vi alla i föreningen ser fram emot vårt 70-årsjubileum. Det skall vi visa för allmänheten så mycket som möjligt!

Tankar fanns att göra ett kampanjutskick med möjlighet att prova på Veteranen för presumtiva medlemmar, men feedback från distriktet var att utfallet i storstaden inte är så lyckat. I stället köper vi in ett antal nummer för de aktiviteter där vi har icke-medlemmar och hoppas vår fina tidning skall locka till oss fler intresserade.

Vill igen understryka hur viktigt det är att ni alla Tunasol-medlemmar 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

BEHÅLL FORMEN!

Håll kroppen frisk och orka mer

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

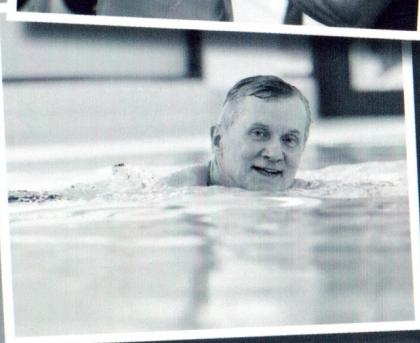
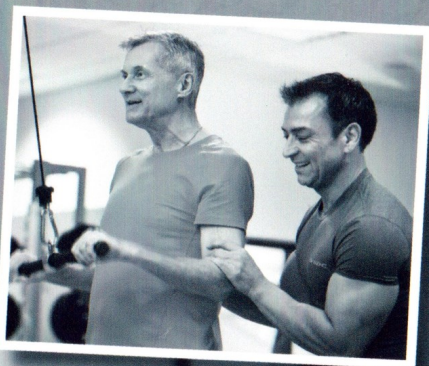
Bada och träna mån-fre innan kl 15.00 så får du gym, bad, gruppträning och vattengympa för bara **290 kr/mån!**

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



Dessa evenemang har jag anmält mig till

<i>Datum</i>	<i>Evenemang</i>	<i>Pris</i>	<i>Notering</i>

Gynna våra annonsörer

Våra annonsörer betalar för att vi skall ta in deras annonser i vårt program.

Gynna dem därför genom att använda deras tjänster/utbud och tala om att ni är från SPF Tunasol när ni gör det.

För mer information!

Lämna din e-postadress till medlemssekreteraren Ann-Margret Bratt!

Glöm inte heller att meddela om du byter e-postadress.

Tryckeri: Kph Trycksaksbolaget AB, Upplands Väsby, 2015

