



Studiebesök

Edsvik konsthall
Sid 14

Försommarfest

Edsbacka Wårdshus
Sid 10-11

Resor

Chess i Helsingfors
Sid 21

ORDFÖRANDE HAR ORDET



Inom Tunasol arbetar i mindre grupper – KPR och äldrerådet - för att det ska bli bra för oss äldre i Sollentuna.

Trafikgruppen – Äldrerådet har den senaste tiden arbetat mycket med samrådsfråga om mässområdet. Vi har tittat utifrån ett äldreperspektiv på vägar, gång- och cykelvägar.

Våra månadsmöten innehåller information och lätt underhållning. Distriktet har många intressanta föreläsningar vad som gäller vår kropp och dess förändringar. Så titta längre in i medlemsbladet – där står det som är aktuellt.

Eftersom valdagen nalkas så har Tunasol bokat upp två tider för politikerutfrågning.

Boka fredagen den 18 maj kl 13.00 – då träffar vi oppositionen och torsdagen den 31 maj träffar vi de styrande i kommunen.

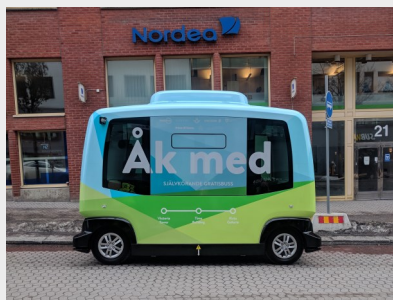
SPF Seniorena Stockholmsdistriktet har årsmöte den 12 april och från Tunasol deltar tre personer, Esbjörn Melin, Mona Lantz och jag.

SPF Seniorena Stockholmsdistriktet har ordförandekonferens den 19 april. Då deltar Esbjörn Melin, Annika Karlsson och jag.

I maj är det möte med Nordväst-gruppen, det vill säga de föreningar som ligger nordväst i Stockholmsdistriktet. I den gruppen ventilerar vi olika tips och idéer som vi kan nyttja i de olika föreningarna för att bland annat kunna få nya medlemmar.

Monica Sveningsson
Ordförande

Upplev framtiden redan i dag



Tro't om du vill, men nu kan du testa framtiden och vad som ersätter skip-stop tågen. Nämligen självkörande och förarlösa bussar! (det var 1 april när jag skrev det här).

Ta dig till Kista och Viktoria Tower eller Kista Galleria mellan 07.00 och 18.00 på vardagar och provåk. Det är gratis och öppet för alla.

INNEHÅLL

SIDA

Ordföranden har ordet	2
Årsmötesprotokoll	4
Aktuellt om äldrefrågorna	8
Månadsmöten	10
Kalendarium	12
Sollentuna Bio.....	13
Studiebesök	14
Onsdagsjazz	16
Motion & Friskvård	17
Resor	19
Styrelseledamöter och andra förtroendevalda	22
Föreningsavgifter	23

Vi söker ledare till vattengymnastiken

Sedan många år leder Astrid Ström en mycket uppskattad vattengymnastik för våra medlemmar i bassängen hos Väsby Rehab i Upplands Väsby. Eftersom Astrid nu vill sluta söker SPF Tunasol en efterträdare till Astrid.



Verksamheten sker i två 45-minuters pass, tisdagar kl 16.30 och 17.30, med ca 10 deltagare per grupp.

Känner du dig intresserad av att leda denna mycket efterfrågade verksamhet är du välkommen att höra av dig till Astrid Ström, som också kan berätta mer om upplägget. Tel 08-560 444 14, 073-656 44 14 eller e-post astrid.strom@bredband2.com. Du kan också kontakta SPF styrelse, kontaktperson Lennart Bergström 070-630 99 88, e-post lennberg28@gmail.com för information.

SPF Tunasol Sollentuna
Styrelsen

Redaktörens kommentar om årsmötesprotokollet 2018

Protokollet innehåller mycket och viktig text. Upplever du att det är svårläst i det här formatet kan du:

- *Läsa det i originalformat på hemsidan, www.spf.se/tunasol*
- *Få ett eget exemplar hemsänt, kontakta sekreterare Mona Lantz. Kontaktuppgifter hittar du på sidan 22.*

Protokoll fört vid årsmöte i SPF Seniorerna Tunasol den 29 januari 2018

Lokal: SMU-gården, Sollentuna Antal deltagare: 90 personer

1 Årsmötets öppnande

Efter parentation över avlidna medlemmar (36 personer) och underhållning av Bengt Peder Olrog och Hans Arnbom förklarade ordförande Monica Sveningsson årsmötet öppnat.

2 Val av ordförande och sekreterare vid årsmötet samt två justerare

Till ordförande och sekreterare vid årsmötet valdes Marianne Lundqvist respektive Mona Lantz. Till justerare utöver mötesordföranden valdes Birgitta Pettersson och Olof Ågren.

3 Årsmötets stadgeenliga utlysande

Konstaterades att årsmötet utlysts i stadgeenlig ordning.

4 Godkännande av dagordningen

Den framlagda dagordningen godkändes med ändringen att punkt 11 "Behandling av eventuella motioner" utgår, eftersom inga motioner hade inkommit. Vidare utgår punkt 12 "Behandling av eventuella förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse", då förslag till stadgeändring tas upp under punkt 13 nedan.

5 Verksamhetsberättelse och ekonomisk redogörelse för 2017

Styrelsens verksamhetsberättelse och ekonomiska redogörelse för 2017 godkändes och lades till handlingarna.

6 Revisorernas berättelse

Revisionsberättelsen föredrogs av revisor Bengt Kaxe och lades till handlingarna.

7 Fastställande av resultat- och balansräkning

Den av styrelsen framlagda resultat- och balansräkningen för år 2017 fastställdes.

8 Ansvarsfrihet för styrelsen för år 2017

I enlighet med revisorernas förslag beviljades styrelsen ansvarsfrihet för år 2017. Styrelsen deltog inte i beslutet.

9 Kostnadsersättningar till styrelse och revisorer

Beslutades att kostnadsersättningarna till styrelse och revisorer ska vara oförändrade, 600 kr för styrelseledamot och 500 kr för ordinarie revisor.

10 Förslag till rambudget

Styrelsens förslag till rambudget för 2018 presenterades och godkändes.

11 Behandling av eventuella motioner

Inga motioner hade kommit styrelsen tillhanda.

12 Behandling av eventuella förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse

Se punkt 13 nedan.

13 Beslut om stadgeändring efter kongressbeslut

Enligt kongressbeslut i Gävle 13-15 juli 2017 ska normalstadgar för förening ändras för att stämma överens med stadgarna för förbund och distrikt. I enlighet med detta föreslog styrelsen ändring i Tunasols stadgar enligt följande:

§ 4 mom 1 Motion ska ha kommit föreningsstyrelsen tillhanda *fyra* veckor före årsmötet

§ 4 mom 6 Val av *två* revisorer och ersättare

§ 5 mom 1 Styrelsen *bör* ha ett udda antal ledamöter

Årsmötet beslutade införa dessa ändringar i föreningens stadgar

Inga andra förslag fanns.

14 Beslut om budget och plan för verksamheten 2018

Kassören presenterade styrelsens plan för verksamheten 2018, vilken godkändes.

Budget, se punkt 10 ovan.

15 Beslut om årsavgift för år 2019

Styrelsens föreslog en höjning med 30 kr, dvs en årsavgift om 300 kr. Detta med anledning av att förbundet genomför höjning med motsvarande belopp. Styrelsen föreslog oförändrad årsavgift, 50 kr, för vänmedlem. De föreslagna årsavgifterna godkändes.

16 Beslut om antalet styrelsemedlemmar

Valberedningen föreslog en ökning av antalet styrelsemedlemmar från nuvarande nio till elva. Förslaget godkändes.

17 Val av ordförande

På förslag av valberedningen omvaldes Monica Sveningsson som ordförande för SPF Seniorerna Tunasol för år 2018.

18 Val av övriga ordinarie styrelseledamöter

Ledamöterna Kerstin Fernstedt och Else-May Wirén hade av sagt sig omval.

Ledamöterna Peter Hellström, Annika Karlsson, Gunnel Knutsson och Mona Lantz har ett år kvar av sina mandat.

På förslag av valberedningen omvaldes Birgitta Hultkvist och Gun Wallin på två år och nyvaldes Lennart Bergström, Agneta Björklund, Esbjörn Melin och Cecilia Verner på två år.

19 Val av två revisorer och ersättare

På förslag av valberedningen omvaldes Bengt Kaxe och Rolf Lind med Ann-Margret Bratt som ersättare, samtliga på ett år.

20 Val av ombud och suppleanter till distriktets årsstämma

Beslöts att uppdra till styrelsen att utse representanter till distriktets årsstämma.

21 Val av ledamot och ersättare i Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Till föreningens representanter i KPR omvaldes enligt valberedningens förslag Agneta Björklund som ordinarie ledamot och Barbro Graeffe som ersättare.

22 Beslut om antalet ledamöter i valberedningen

Beslöts att antalet ledamöter i valberedningen ska vara två.

23 Val av valberedningens ordförande/sammankallande och övriga ledamöter i valberedningen

Beslutades att Ingegerd Lindgren (omval) och Bernt Larsson (nyval) ska utgöra valberedning med sistnämnde som sammankallande.

24 Mötets avslutande

Monica Sveningsson tackade för förtroendet att under ytterligare ett år vara föreningens ordförande. Hon framförde också tack till de två ledamöter som valt att lämna styrelsen, Kerstin Fernstedt och Else-May Wirén. Vidare tackade hon ordförande och sekreterare för deras arbete under mötet.

Utlottning av blombuketter gjordes till tre vinnare.

Traditionsenligt avslutade Marianne Lundqvist med lyrik av Alf Henriksson, denna gång med två dikter: "Sällskapsresa" dedicerad till avgående reseombudet Kerstin Fernstedt och "Valår" inför stundande val under hösten.

Mötet förklarades avslutat.

Vid protokollet:

Mona Lantz

Justeras:

Marianne Lundqvist

Birgitta Pettersson

Olof Ågren

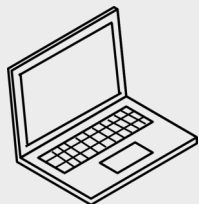
Politikerutfrågning om äldrefrågorna inför valet 9 sep.

Äldrerådet, där de flesta av Sollentunas pensionärsföreningar ingår, har inför valet bjudit in partierna i fullmäktige till utfrågning inom äldreområdet.

- 18 maj Oppositionen
- 31 maj Majoriteten

13.00-14.30 i kommunhuset - Sollentunasalen, plan 13.

Miss inte det unika tillfället att möta Sollentunas politiker!



Mer information finns att läsa på
spfseniorerna.se/tunasol och på
facebook.com/SPFseniorerna Stockholm



Du som inte har dator

men ändå vill veta om det finns nya aktiviteter / händelser sedan senaste medlemsbladet. Ring 073-625-78-08 så får du information.

Café Opera **Träffpunkt Café Opera 8 maj 2018**

Alla Stockholmsdistriktets SPF medlemmar är välkomna till mingel på Café Opera tisdag den 8 maj mellan kl 15.00 och 17.00.

Entrén är 100 kronor och inkluderar ett glas vin, men inte garderobsavgift. Ingen föränmälan!



Begravningar och Bouppteckningar

Fondkistan Sollentuna

Personligt och Prisvärt

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

Fast grundpris 9800 kr.

Vi gör även hembesök.

www.fondkistansollentuna.se

Tel 08 - 35 09 30



Anders Norén

Aktuellt om äldrefrågorna

Under hösten dominerade omvandlingen av Tors Backe till ett trygghetsboende arbetet med äldrefrågorna. I skrivande stund, 14 mars, är allt ännu inte klart, men läget är klarare idag än i december. Från Sollentunahem har jag fått veta att det nu finns information om Tors Backe på hemsidan (www.sollentunahem.se) och att uthyrningen av lägenheterna snart kommer att påbörjas. Jag hänvisar den som är intresserad att gå in på hemsidan och läsa själv. För att komma in fråga för en lägenhet i Tors Backe krävs att man står i Sollentunahems bostadskö, när jag fick veta det har jag för första gången i mitt liv ställt mig i bostadskön. Det kostar inget och kan vara bra om/när behov av trygghetsboende uppstår.

Det som återstår på Tors Backe är att göra något av den del av bottenplanet som inte kommer att höra till själva trygghetsboendet. Uppdraget att ta fram ett förslag ligger hos Vård- och omsorgskontoret och AB SOLOM. Pensionärsorganisationerna har fått löfte om att få vara med på ett hörn i dessa diskussioner. Min uppfattning är att alla inblandande vill hitta bra lösningar som även kan komma oss till del som inte bor på Tors Backe. Men det är hög tid att allt blir klart!

Äldrerådet fick under januari möjlighet att lämna yttrande över detaljplanerna för mässområdet i Tureberg och för kvarteret Stinsen i södra Häggvik. Vi koncentrerade oss på synpunkter ur ett äldreperspektiv. Vi har fått utfästelse om att bli delaktiga framöver och ser fram emot att få anlägga ett äldreperspektiv när nya områden planeras.

Kommunala Pensionärsrådet hade bjudit in stadsbyggnadsnämndens ordförande, Thomas Ardenfors, till årets första möte. Vi fick information om planeringen framförallt av Väsjöområdet, där Seniorkvarter i Sollentuna AB kommer att bygga något slags boende för seniorer. Inom mässområdet finns planer för ett särskilt boende, men i södra Häggvik finns vare sig bostäder eller lokaler särskilt för seniorer, vilket vi påpekat för Stadsbyggnadsnämnden. Vi hade en bra diskussion och ser fram emot att dialogen kring äldres boendefrågor fortsätter.

Vi har läst Vård- och omsorgsnämndens budgetunderlag för 2019–2021. Nämnden står inför stora utmaningar vilket klart framgår av underlaget. Vi kan bara hoppas att det kommer att synas i de medel som kommer att tilldelas nämnden under det pågående budgetarbetet.

Antalet äldre kommer att öka väsentligt fram till 2026 – antalet 80+ kommer att ha ökat med 60%! Det ställer stora krav på långsiktig planering inom flera områden, något vi från Äldrerådet har lyft fram i våra diskussioner med såväl politiker som tjänstemän. Jag ser det som en av de viktigaste frågorna framöver och en utmaning.

Inför höstens val har Äldrerådet bjudit in partierna som sitter i fullmäktige till traditionsenlig utfrågning, vilket de tackat ja till. Oppositionen kommer den 18 maj och majoriteten den 31 maj. Vi återkommer med detaljer men boka dagarna redan nu!

Agneta Björklund

076-808 34 40

Vi minns Ulf Blanche (1942-2018)

Ulf Blanche har efter många års sjukdom lämnat oss. Trots sjukdom och tuffa medicinska behandlingar har han på ett mångsidigt och inspirerande sätt gjort en mängd insatser hos oss i Tunasol. Han kom som en frisk fläkt till styrelsen 2010 och har ända fram till nu varit engagerad i många aktiviteter till glädje för många av oss.

Innan SPF skapade en gemensam hemsida för hela organisationen var vi några i styrelsen som åtog oss att göra en fungerande hemsida. Genom Ulfs kontakter kunde vi stapplande lära oss att bygga en hemsida som gav fortlöpande information till oss medlemmar. Ulf var en ivrig fotograf och kunde här bidra med bilder från resor och övriga aktiviteter.



Foto: Göran Tuneld

Under några år var Ulf en uppskattad ledare för föreningens resor inom och utom landet. Även vi som inte var med på resan kunde senare ta del av denna genom Ulfs reseberättelser i skrift och vid månadmöten. Ulf hade en förmåga att berätta på ett levande sätt.

En av Tunasols i särklass populäraste aktiviteter är Onsdagsjazzen. Initiativet till denna kom från vår medlem Pelle Olsson. Ulf var dock drivkraften bakom succén. Starten till onsdagsaktiviteter ligger långt tillbaka i tiden med kulturträffar. Ulf var även med att driva och utveckla dessa tills det visade sig att jazzen var mycket mer efterfrågad än kulturträffarna. Idag är det många som insett att förmiddagsjazzen är så uppfriskande att den nästan blivit ett måste.

År 2011 höjdes priserna på Scandic Star Hotell, vilket gjorde att vi inte kunde vara kvar där med våra månadmöten. Vi hittade då vår nuvarande lokal i Missionskyrkan. Den stora frågan var dock: Vem skulle koka kaffe? Ulf och jag kom då på idén att vi gubbar skulle ta på oss detta. Ulf lanserade begreppet Coffee Boys. Resten är historia.

Gubblunken, som senare blev Lunken sedan damerna blivit i majoritet, var för många av oss ett sätt att upptäcka Stockholm. Ulf hade en enorm kunskap om stadens historia och kultur och kunde på ett inspirerande sätt lägga upp promenader, som alltid avslutades med kulinarisk lunch och eftermiddagskaffe till facila priser. Ulfs stora intresse för blommor och andra växter gjorde att även vi övriga kunde följa växtlighetens förändring under året. Många minns pionresorna till Uppsala varje vår. Efter Lunken kom alltid mejl med livfull beskrivning av promenaden och med foton av såväl det vi gjort som det vi ätit och druckit.

Vi som under lång tid haft förmånen att vara tillsammans med Ulf saknar idag hans vänlighet, humor och engagemang men minns samtidigt med glädje och tacksamhet alla stunder vi fått tillsammans med honom.

Ulf Wester

MÅNADSMÖTEN

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi börjar kl 14.00 på SMU-gården (Missionskyrkan) Kapellvägen 2.
Entré 50:- per person inklusive kaffe/te med bröd, underhållning och lokalkostnad. Styrelsen informerar på mötet.

Innan mötet säljer vi lotter för fem kronor styck och du kan dessutom vinna på din entrébiljett!

Måndag 23 apr

Åldras lyckligt!

Det är aldrig för sent att påverka sitt liv och sitt välbefinnande. Birgitta Ingridsdotter, legitimerad psykolog och ordförande i Sveriges geropsykologers förening, berättar om olika psykologiska faktorer som ökar vårt välbefinnande. Hans Wilhelm Löwgren spelar och sjunger sånger med anknytning till detta. I Seniorens nr 7 2017 kan du läsa om Birgitta och Hans i en artikel på sidan 34.

Måndag 28 maj
kl 13.00
OBS tiden!

Försoffmarfest Edsbacka Wårdshus

Se inbjudan på sid 11.

Musikalisk underhållning av Mikael Edfelt och jazzgitarristen Mattias Olofsson. Mikael är en flitigt anlitad låtskrivare och visartist som har medverkat med egna låtar i radio och uppträtt flera gånger i Cornelisrummet på Mosebacke Etablissemang. De kommer att framföra låtarna med stor värme och humor.



"Den bästa vissångare jag hört i Sverige på mycket länge!"
Ulf Bejerstrand, Nöjestorget

*"Succé, helt outstanding, översvallande beröm!
Flera har sagt att det är det bästa program vi haft och ringt och tackat".*
Anne-Marie Jemdahl SPF Seniorerna Gärdet



*Välkomna till försommarträff på
Edsbacka Wårdshus!
Måndagen den 28 maj kl 13.00*

Välkomstdrink - på altanen om vädret tillåter

Fiskrätt, lättöl eller bordsvatten - vin betalas kontant på plats

Kaffe och kaka

Mikael Edfelt - Cornelis i våra hjärtan

En musikalisk berättelse om en av vår tids största
poeter och mest folkära artist

Anmälan och betalning senast den 14 maj

Anmälan Birgitta Hultkvist 08-96 20 55 alt 070-791 24 30 eller
birgitta.hultkvist@gmail.com
Eventuella allergier meddelas vid anmälan.

Betalning Tunasols plusgirokonto 41190-0
medlemmar 280:- icke medlemmar 380:-

Hur kommer jag dit?

Buss 607 från Sollentuna Centrum till hållplats Edsbacka.

Parkering Några få platser utanför Wårdshuset men fler finns vid Sollentuna
simhall.

Hjärtligt välkomna !

KALENDARIUM / AKTIVITETER



April			Sida
9	Sollentuna Bio	Churchill	13
16	Sollentuna Bio	Churchill	13
18	Onsdagsjazz	The Imperial Band	16
19	Studiebesök	Hagströmerbiblioteket Solna	14
23	Månadsmöte	Åldras lyckligt - föredrag med musik .	10
28	Resa	Belgrad - En av Europas äldsta städer .	19
Maj			
2	Onsdagsjazz	Mississippi Seven Jazz & Blues Band	16
8	Studiebesök	Edsviks konsthall	14
11	Studiebesök	Östasiatiska museet	15
18	Politikerutfrågning	Oppositionen i Sollentuna	6
24	Resa	Bussutflykt till Grönsö slott vid Mälaren	20
25	Studiebesök	Östasiatiska museet	15
28	Månadsmöte	Försommarfest Edsbacka Wårdshus	10-11
31	Politikerutfrågning	Majoriteten i Sollentuna	6
Augusti			
28	Resa	Dagsresa Julita gård	20
September			
19	Resa	Teaterresa Helsingfors	21

Trevlig sommar alla medlemmar i SPF Tunasol!

När en människa är förälskad uppför hon sig
så som hon alltid borde göra.

- Simone de Beauvoir

Kassan öppnar kl 12.15. Alla filmer kostar 80 kronor.

Boka biljetter på www.sollentunabio.se, på 08-96 12 14 eller vid besöket.
Mer information om filmerna finns på sollentunabio.se, klicka sedan på *DAGBIO*.
Färdigtryckt blad finns även att hämta på Sollentuna Bio.
Filmansvarig från SPF är Barbro Zachrisson.



CHURCHILL - Speltid 1 tim 45 min

Måndag 9 april kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 16 april kl 13.00

I juni 1944 står de allierade redo att återta de naziockuperade delarna av Europa. Men en man står i deras väg, Winston Churchill. Bakom denna ikoniska person och hans berömda tal står en man som blivit förlöjligad i politiken, erfarit militära misslyckanden och till råga på allt har talproblem. En impulsiv och härsklysten personlighet, men som också lider, rädd att upprepa misslyckandet i kriget 1915 då hundratusentals unga män blev nedskjutna på Gallipolis stränder. Utmattad av årtal av krig och plågad av depression är Churchill bara en skugga av sitt forna jag. Endast Clementine, Churchills slipade och bittra fru, kan rädda honom från total fysisk och mental kollaps. Hon är hans ryggrad, enda sanna förtrogna och den kvinna som inspirerar honom att våga.

Välkommen

Fixartjänsten informerar

Fixartjänsten berättar om olika saker du kan göra för att minska risken för fall- och fallskador. Fixartjänsten informerar även om olika sorters glödlampor.

Träffpunkt Turebergs alle'	9/4, kl. 10.00-11.00
Malmgården	11/4, kl. 12.00-13.00
Edsberg	18/4, kl. 10.30-11.30
Gillegården	24/4, kl. 13.00-14.00
Helenelundsgården	30/4, kl. 13.00-14.00



STUDIEBESÖK

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Anmälan till Gun Wallin, 08-754 22 71 eller 070-378 64 34 eller
Gunnel Knutsson, 072-517 30 15

Vid för få anmälningar riskerar aktiviteten att ställas in.

Meddela alltid återbud - någon annan står kanske på väntelistan!

Om du uteblir och din plats inte fylls återbetalas inte inbetalt belopp.

Torsdag 19 apr Hagströmerbiblioteket, Haga Tingshus

kl 13.00

Vi besöker detta spännande medicinhistoriska forskningsbibliotek, som bildades för 20 år sedan och flyttade till Haga tingshus 2010. Där finns publikationer i originalutgåvor av Carl von Linné. Hela samlingen uppgår nu till 40 000 gamla och rara böcker. Vi får studera bl a handskrifter av kända forskare under guidningen. Haga Tingshus vid Hagaparken är kulturskyddat.

Kostnad för guidning: 165 kr

Anmälan: Max 20 personer.

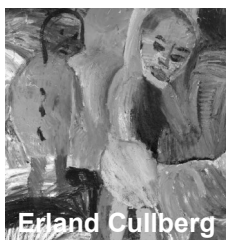
Betalning: till SPF Tunasols plusgiro 41190-0 senast 17 april

Adress: Annerovägen 12

Kommunikation: Buss 607 till Karolinska sjukhuset. Därifrån en kortare promenad under motorvägen. Det finns parkering innanför staketet vid Haga tingshus. Ingång från baksidan av huset.



Hans Lif



Erland Cullberg



Hagströmerbiblioteket

Tisdag 8 maj

kl 13.00

Edsvik konsthall, Landsnoravägen 42

Vi får guidning av utställningen om Sollentunakonstnären Erland Cullberg, som arbetade i starka färger. Hans separatutställning på Moderna museet blev 1986 hans stora genombrott som ledande konstnär i en svensk generation av nyexpressionister. Han levde och arbetade i Norrviken och avled 2012.

I västra konsthallen får vi möta en annan konstnär, Hans Lif, som målar landskap, enkla vardagsföremål och porträtt. För Lif är det viktigt att skapandet handlar om ljus, färg och material.

Pris: 140 kr, (inträde 80:- plus guidning 60:-)

Anmälan: senast 27 april. Max 25 deltagare

Betalning: senast 27 april till Tunasols plusgiro 41190-0

Statens Museer för Världskultur har nöjet att erbjuda SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet en museirond i Stockholm som avslutas med Östasiatiska museet i maj.

ÖSTASIATISKA MUSEET

Fredag 11 maj kl 13.00-15.00 och fredag 25 maj kl 13.00-15.00



"kimono" Bild Östasiatiska museet

Vårens museirond avslutas på Östasiatiska museet vars samlingar från Kina, Korea, Japan, Indien och Sydostasien har få motsvarigheter i Europa. I de permanenta utställningarna kan besökaren bland annat uppleva över 5 000 år av kinesisk historia. SPFs medlemmar tas emot av museets Japanintendent Petra Holmberg och som tillsammans med föremålsantikvarie Maria Dahlström kommer att ta fram något av de unika föremålen i japansamlingarna. Vi får troligtvis se på nära håll en av de fantastiska kimonos som Petra älskar att prata om. Visningen avslutas med samtal och fika i café Kikusen

Pris: 100 kr inkl. kaffe/te och kaka. Betalas på plats. **Anmälan** Reception Östasiatiska Museet reception tel 010-456 1297 **OBS! ANMÄLAN ÄR BINDANDE.**

Hitta hit: Buss 65 till Skeppsholmen

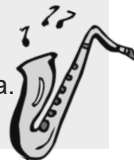
ONSDAGSJAZZ

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Att lyssna på jazz en onsdagsförmiddag är så uppfriskande att den positiva känslan stannar kvar i kroppen nästan hela dagen. Kom och lyssna du också!

Vi håller till i Amornasalen (samma hus som biblioteket i Sollentuna C). Start kl 10.00 och paus ca 10.45 då kaffe/te med bulle kan fås för en tjuuga.

Inträde 60 kr för Tunasolare och 80 kr för dem som inte är medlemmar.



18 april **The Imperial Band**

Delar ur tidigare publikrecension: ”*som på gamla Nalen, festligt, folkligt, fullsatt*”. ”*Trombonisten var ett fynd, bra insatser också av kompet och Schultz och den sjungande trummisen förgyllde hela tillställningen*”.

2 maj **Mississippi Seven Jazz & Blues Band**

arbetar med återvinning av *hot jazz classics* och dekadent dansmusik från den epok då jazzen spreds via hjulångarna på Mississippifloden, då Louis Armstrong återförenades med King Oliver i Chicago och då Josephine Baker leende dansade charleston i Paris klädd i kjol dekorerad med bananer!

Gun Wallin och Pelle Olsson

EBBA & TORES

08-407 07 25

Lunch / Catering / Event

Sollentunavägen 173

Sollentuna

Nu öppnar vi tillsammans med Arontorps Kroppkaker en POP-UP restaurang vid Turebergs torg. Ända fram till sommaren kan ni avnjuta äkta Öländska kroppkakor.

Ät på plats eller för avhämtning.



Förbeställ gärna på tel 08-4104 09 19

Öppet onsdag - lördag 11.00 - 15.00

Turebergsvägen 10

Sollentuna

I nyrenoverade lokaler på restaurang Ebba&Tores serverar vi svensk klassisk husmanskost med färska råvaror kryddade med familjär kärlek.



Öppet Måndag - fredag 11:00-14:00

MOTION OCH FRISKVÅRD

BOULE

Lokal

Kontakt grupp 1

Kontakt grupp 2

Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Svettis

Gösta Lagerstedt 08-35 33 74 eller 070-304 57 99

Gunnar Dittmer 08-664 47 38

BOWLING

Onsdagar

Lokal

Kostnad

Anmälan till

Kl 15.00 - 16.00 - nya spelare är välkomna!

Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall

80 kr per gång

Tommy Gidebrant 073-896 69 75 eller togi@comhem.se

Drop-in för pensionärer vardagar 11.00–18.00.

Kostnad 30 kr per serie.

BRIDGE

Tisdagar

Lokal

Kl 10.30 Tävlingsspel. Ring dagen innan till Ewa Säfwenber

08-96 13 54 eller 070-698 38 70

Tegelhagen.

Onsdagar

Lokal

Förfrågningar

Kl 12.00 - ca 16.00 - Tävlingsspel

Bygdevägen 26 "REPET"

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

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

GYMNASTIK

Mer info

www.sollentunaseniorgymnastik.se eller 070-440 03 05

PROMENADER

Tisdagar

Förfrågningar

Kl 10.00

Vi träffas på Turebergs torg innanför dörren till norra entrén till Sollentuna C. Vi går tillsammans i lugn takt och efter promenaden tar vi en gemensam fika.

Ulla Bjerkén 08-96 42 92

VANDRINGAR

Fredagar

Vandringsledare

Kl 10.00

Vid entrén till Kommunhuset, Turebergs Torg.

Innan varje vandring diskuterar vi hur långt vi ska gå.

Jan Svedell 070-382 47 75



VATTENGYMNASTIK

Tisdagar

Anmälan

Kl 16.30 alt 17.30

Väsby Rehab, Dragonvägen, Upplands Väsby

Astrid Ström 08-560 44 414 eller 073-656 44 14

- Hur länge har du varit vampyr?

- Jag fick blodad tand redan i tonåren

Råffe i Älta



Onsdagsjazzen 27 dec 2017 - Dixie Group 62



Årets mörkaste dygn!

En sådan morgon ligger många årsrik (Barbro Westerholms fyndiga benämning på oss pensionärer) gärna kvar i sängen litet extra och njuter av att vara ledig. Ändå har ett hundratal trotsat det gråkalla vädret och begivit sig till Amorasalen klockan tio för att spisa jazz, ett suveränt sätt att vakna till liv så att det spritter i kroppen.

Det är årets sista onsdagsjazz, denna gång med en grupp som spelat dixielandmusik ända sedan 1962. Musikerna består av sex grånade gentlemän i vita skjortor, rosa slipsar och blåsinstrument som glittrar och glänsar i estradens rampljus. De hälsas välkomna av Ulf Blanche, som var en av pensionärsföreningens största eldsjälar.

Jan Stolpe, trumpetare och orkesterledare, stampar igång med ”Who’s sorry now”, en 20-talslåt som blev populär genom Ella Fitzgerald och på 50-talet blev en hit genom Connie Francis’ version. Den användes flera gånger som filmmusik som i ”En natt i Casablanca” med bröderna Marx. Den svenska texten ”Nu fick du tji..” är mindre poetisk.

Orkestern har en egen Marx, basisten Magnus Marcks, som istället blir milt poetisk när han levererar en ljuv version av den svenska folkvisan ”Jag vet en dejlig rosa”.

Pianisten Pelle Larsson exekverar läckert Duke Ellingtons ”Take the A train” som kommer och går så säkert som pendeltågen genom Sollentuna sällan mäktar med.

Dixie Group 62 får oss i stämning med sköna låtar som ”It had to be you”, ”Indian summer” och ”Miss Annabelle Lee”. Musik som vi i publiken nostalgiskt minns från skoldanser, folkparker, Nalen och studentrum tillsammans med en grammofon, kompisar och en flaska Vin Rouge d’Algerie. ”Memories of you” leder minnet till Karl-Gerhard som sjöng den om sin dotter Fatima: ”Tiden går, klockan slår, du är tretton år”. Eller åttio år, tänker jag, och det duger också bra.

Som avslutning spelas Louis Armstrongs ”Sleeping time down south” men nu är vi klarvakna varför slutklämmen ”White Christmas” passar bättre inför dagens vän-tande julklappsköp.

Göran Aurelius

RESOR VÅR, SOMMAR OCH HÖST 2018

Resor arrangerade för medlemmar i SPF Tunasol och SPF Grindslanten

Bokning och betalning av resor

- Boka innan betalning för bekräftelse av platstillgång.
Lämna telefonnummer även om bokningen sker via mejl.
Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på Tunasols respektive Grindslantens plusgirokonto.
- Resor som betalas till Tunasols eller Grindslantens plusgirokonto ska betalas senast på angiven sista betalningsdag.
Vid avbokning efter sista anmälningsdatum återbetalas ej inbetalt belopp.
- För övriga resor gäller varje researrangörs egna boknings/betalningsvillkor.

Kortbetalning

Enklast betalar du via din internetbank eftersom betalning med bankkort/kreditkort inte är möjligt till ett plusgirokonto.

Försäkring

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

28 april - 2 maj Belgrad 5 dagar med ReseSkaparna

Belgrad är en av Europas äldsta städer och Serbiens huvudstad. Resan är kryddad med kultur, traditionella maträtter, lokala viner och musik. Influenserna kommer från hela världen men har serbisk bouquet. Svensktalande reseledare.

Medlemspris : 7850:-. Tillägg för enkelrum 1000:-
Tillägg historisk promenad dag 5: 15€ som betalas på plats.

Info och anmälan: Uno Berglund 08-754 44 02 eller unoberglund84@gmail.com

Betalning: Anmälningsavgift betalas till ReseSkaparna inom 10 dagar efter erhållet resebevis. Slutbetalning senast 45 dagar före avresa.

Avresa Arlanda kl 10.00 ankomst Belgrad kl 12.35.

Hemresa: Belgrad kl 17.00 ankomst Arlanda kl 19.40.
Alla tider är preliminära.

Håll dig uppdaterad!

- Hemsida www.spfseniorerna.se/tunasol
- SPF Tunasols mejllista - meddela din e-postadress till medlemssekreterare Annika Karlsson på sptunasol@gmail.com eller 073-625 78 08.

Torsdag 24 maj Bussutflykt till Grönsöö slott utanför Enköping



Välkommen på en dagsresa till Grönsöö slott i närheten av Enköping vid Mälaren. Slottet, med sin fina park och härliga trädgårdar, är vid den här tiden på året fyllda med äppelblommor. På vägen mot Grönsöö stannar vi till för kaffe och bulle.



Grönsöö är berömt för sitt eget bränneri av äppelmust och för den berömda kinesiska paviljongen från 1700-talet. En guide ur ägarfamiljen von Ehrenheim visar oss runt i Grönsöös huvudbyggnad från 1600-talet med möbler från olika sekler.

OBS! Huvudbyggnaden är inte handikappvänlig

Efter visningen väntar lunch på en närbelägen restaurang. Vår guide på resan är Lars Wahlström.

Medlemspris: 460:-, ej medlem 510:-, inkl busstur, kaffe och bulle, entré till parken, guidad tur i slottet samt lunch.

Anmälningsdatum: Tidigast 20 april och senast 10 maj

Anmälan till: Cecilia Verner 070-872 05 90, cecilia.verner@gmail.com eller Annika Karlsson 073- 625 78 08, spftunasol@gmail.com

Betalning till: Tunasols plusgiro 411 90-0 senast 10 maj.

Avresa: Från kommunhuset kl 09.45 och från Norrvikens station 09.55.

Hemresa: Åter i Sollentuna ca kl 14.45

Tisdag 28 aug Dagsutflykt till Julita gård norr om Katrineholm



Höstens dagsresa med buss går till Julita gård i hjärtat av Sörmland, 25 km norr om Katrineholm. Gården drivs av Nordiska Muséet som har gjort stora ansträngningar att bevara den fina 1800-talsmiljön. Förutom den vackra herrgården finns en vid-

sträckt park och en berömd fruktträdgård. Den gamla goda på ett storgods gör sig tydligt påmind med egen brandstation, tegelbruk och väderkvarn.

Vi får en guidad tur i herrgården och fri tid att strosa runt i parken och bland byggnaderna. Vi äter lunch i restaurangen innan bussen vänder mot Sollentuna. Guide på resan är Lars Wahlström.

Medlemspris: 440:- (ej medlem 490:-) inkl buss, guidning på Julita, entré till utställningarna samt lunch.

Anmälan: Tidigast 1 aug och senast 21 aug till Uno Berglund 08-754 44 02 eller unoberglund84@gmail.com

Betalning till: Grindslantens pg 73 72 10-5 senast 21 augusti.

Avresa: kl 10.00 från kommunhuset och från Norrviken station kl 10.10

Hemresa: Åter i Sollentuna ca kl 15.00

Onsdag 19 september Resa till Helsingfors och Chess

Vi åker med Viking Line för att gå på Svenska Teaterns uppsättning av Chess. En fin upplevelse i en gammal, anrik lokal mitt i Helsingfors.

Teatern ligger på bekvämt avstånd från båten, lagom promenad för att hinna till föreställningen. Vi hinner till och med att titta in i några affärer.

Efter teatern samma väg tillbaka men då har vi lite mer tid att se oss omkring. Kanske ett besök på det kända Fazerkonditoriet? Eller Stockmans?

I resan ingår: Resa i vald hyttkategori, tvårätters skeppsmeny inkl två glas vin, Viking Buffet middag inkl vin samt sjöfrukost ut och hem. Och så självklart teaterbiljetten.

Pris:	Del i Seaside Standard (med fönster)	2.100:-
	Del i Inside Standard (insides)	2.000:-
	Enkelhytt Seaside Standard	2.500:-
	Enkelhytt Inside Standard	2.250:-

Anmälan: Senast 15 juni 2018 till:
Cecilia Verner tel 070-872 05 90, cecilia.verner@gmail.com eller
Annika Karlsson tel 073-625 78 08 spftunasol@gmail.com
Antalet platser är begränsat. Max 25 deltagare.

Betalning: Till Tunasols plusgiro, 41190-0 senast 1 juli 2018

Avresa: 18 september då vi samlas i Vikingterminalen kl 15.00 (båten går kl 16.30)

Ankomst: Helsingfors 19 september kl 10.10
Föreställning Chess kl 12.00-14.30

Avresa: Helsingfors 19 september kl 17.30

Ankomst: Stockholm 20 september kl 10.00

BENNY ANDERSSON TIM RICE BJÖRN ULVAELUS

CHESS

PÅ SVENSKA

BEARBETNING LARS RUDOLFSSON REGI MARIA SID

PREMIÄR 8.9.2018



SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda 2018

Ordförande (S)	Monica Sveningsson	08-35 05 03 070-145 05 00	monica.sveningsson@fro.se
Vice ordförande (S)	Esbjörn Melin	070-745 56 39	esbmel16@gmail.com
Sekreterare (S)	Mona Lantz	08-35 80 83 070-217 13 87	mona.leif.lantz@hotmail.com
Kassör (S)	Peter Hellström	08-96 24 78 070-595 24 78	peter.hellstroem@tele2.se
Medlemssekr. (S)	Annika Karlsson	073-625 78 08	spftunasol@gmail.com
Klubbmästare (S)	Birgitta Hultkvist	08-96 20 25 070-791 24 30	birgitta.hultkvist@gmail.com
Resor (S)	Cecilia Verner	08-96 42 69 070-872 05 90	cecilia.verner@gmail.com
Studiebesök (S)	Gun Wallin	08-754 22 71 070-378 64 34	wallin.gun@glocalnet.net
Studiebesök (S)	Gunnel Knutsson	072-517 30 15	gunnel.knutsson@mail.com
Friskvård (S)	Lennart Bergström	070-630 99 88	lennberg28@gmail.com
KPR (S)	Agneta Björklund	076-808 34 40	ag.bjorklund@gmail.com
KPR Ersättare	Barbro Graeffe	073-810 80 93	barbrograeffe@yahoo.se
Hemsida (S)	Annika Karlsson	073-625 78 08	spftunasol@gmail.com
Medlemstidning (S)	Lennart Bergström	070-630 99 88	lennberg28@gmail.com
Revisorer	Rolf Lindh	073-627 71 51	rolflindh@telia.com
Ersättare revisor	Bengt Kaxe	08-96 38 01	bengt_kaxe@hotmail.com
	Ann-Margret Bratt	08-754 22 06 070-591 22 39	ambratt@hotmail.se
Valberedning	Bernt Larsson	070-675 12 25	larsson.bernt@gmail.com
	(sammankallande) Ingegerd Lindgren	070-307 80 78	ingegerd.lindgren@outlook.com

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Föreningsuppgifter

Org.nr	814800-6250
Adress	SPF Tunasol Box 834 191 28 Sollentuna
Plusgiro	41190-0
E-post	spftunasol@gmail.com
Hemsida	<i>spfseniorerna.se/tunasol</i>

Årsavgift 2018 Medlem 270:- Vänmedlem 50:-

Den som blir ny medlem i SPF Seniorerna Tunasol under perioden 1 oktober - 31 december betalar ingen medlemsavgift för den tiden utan debiteras ordinarie årsavgift för nästa år i samband med årsdebiteringen.

Ansvärig utgivare för medlemsbladet Tunasol
monica.sveningsson@fro.se

Vill du bli medlem eller veta mer om SPF Tunasol?

Mejla eller ring vår medlemssekreterare Annika Karlsson
spftunasol@gmail.com eller 073-625 78 08

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

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

Vänmedlem kan inte vara styrelsemedlem eller ha rösträtt i vänföreningen.

Föreningens aktiviteter vänder sig till medlemmar och vänmedlemmar i SPF Tunasol. Men vissa, t ex Onsdagsjazzen och en del resor, är öppna även för icke-medlemmar. De får då betala en högre avgift för aktiviteten.

Välkommen till SPF Seniorerna Tunasol!



Nästa medlemsblad delas preliminärt ut 13-17 aug 2018



Dagskryssning

TILL ÅLAND

Eckerö Linjens nöjespåse innehåller allt från kryssningsvärdar, pianister och trubadurer till musikquiz, bingo, shower, jazz och liveband!

→ eckerolinjen.se/noje



Webbrabatt!

**BUSS + BÅT T/R +
UNDERHÅLLNING**

60:–

Ordinarie pris 90:–

ECKERÖ € LINJEN

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