



2020

**ett nytt spännande år
med SPF Tunasol**

Sidan 14

**Onsdagsjazz
ny säsong**

Sidan 2 och 5

**Årsmöte
och Rösträtt!**

Sidan 21

**Orphei Drängar
vårkonsert**

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



God fortsättning på det nya året.

Våra aktiviteter startar successivt under januari och februari månad. I år utökar vi också verksamheten mot ensamhet, genom att äta gemensam middag på Restaurang Hamilton även några söndagar, se mer på sidan 9. Årsmötet, som du inte bör missa, äger rum måndagen den 27 januari i Edsvikskyrkan, du kan läsa om det längst ned på den här sidan och på sidan 5.

Onsdagsjazzen fortsätter med oförminskad styrka under våren i Amorninasalen, utom vid två tillfällen då lokalen repareras. Mer information på sidan 14.

I äldrerådets olika arbetsgrupper arbetar vi intensivt med att påverka kommunen ur ett äldreperspektiv. Läs om det på sidan 4.

Så en vädjan, om du fått ny mejladress eller aldrig har lämnat någon, meddela vår medlemsansvarige den. Vi använder mejl så långt det bara går på grund av att portoavgiften är hög och kommer att höjas ytterligare under 2020.

Saknar du någon aktivitet eller har förslag till studiecirklar, studiebesök eller resor, prata med någon i styrelsen så tar vi upp det till diskussion för att kanske kunna genomföra ditt förslag.

Väl mött vid årsmötet

Monica Sveningsson

Ordförande

Glöm inte årsmötet 2020

Måndag 27 januari kl 14.00

Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2, Sollentuna

Årsmöteshandlingar finns att hämta på
hemsidan, spf.se/tunasol eller på plats
vid ankomsten till årsmötet

Välkommen!

Ordföranden har ordet.....	2
Arbetet med äldrefrågorna	4
Månadsmöten	5
Studiebesök	6
Middag i gemenskap	9
Bokcirkel	9
Bridgekurs.....	9
Samtalsgrupp Senior	10
Friskvård	11
Sollentuna Bio.....	12
Onsdagsjazz	14
Kalendarium/Aktiviteter	16
Resor	19
Styrelseledamöter och förtroendevalda	29
Föreningsuppgifter	30

Skydda dig mot bedrägerier riktade mot äldre!

- **Lämna aldrig ut uppgifter** om Bank-id, bankkonton och annat via telefon när någon ringer. Läs alltid i Bank-ID-appen var legitimeringen/signeringen sker. Lagg på luren och ring själv upp bankens eller myndighetens kundtjänst på det telefonnummer du själv tar reda på, för att kontrollera om uppgifterna är riktiga.
- **Släpp aldrig in någon okänd i bostaden.** Om något ska göras i bostaden får man alltid ett meddelande i god tid från hyresvärderna.
- **Släpp aldrig in någon okänd i trapphuset när du varit ute.** Låt dem aldrig följa med dig in i hissen eller i trapporna upp. Gå ut igen och vänta tills någon du känner kommer förbi.
- **Bluff-SMS.** Syftet med bluff-sms är att komma åt dina personliga uppgifter och använda dem för bedrägliga syften. Granska kritiskt all text som visas och klicka inte på länkar från okända avsändare.



112 - akut händelse

114 14 - ej akut händelse

ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

Så är det dags för en ny rapport om äldrefrågorna. Som alltid jobbar vi oförtrutet i de olika grupperna inom äldrerådet. Vi träffar tjänstemännen på vård- och omsorgskontoret (VOK) med viss regelbundenhet och har konstruktiva diskussioner med dem. Det känns som om det finns en större öppenhet för våra synpunkter än tidigare, vilket vi är glada för.

Boendegruppen, som jag själv leder, har under året drivit på i KPR för att diskutera hur äldre människor vill bo. I början av december hade Moa Rasmusson, som är ordförande i samhällsbyggnadsnämnden sedan i år, möjlighet att komma till KPR:s möte och berätta om kommande byggprojekt – framförallt om det finns planer att bygga seniorlägenheter, som vi kan flytta till på äldre dar. Vi hade sammanställt en skrivelse om vilka frågor vi ville behandla. Vi fick en informativ dragning av Moa. Bl a fick vi information om planer för centrala Helenelund, södra Häggvik, mässområdet i Tureberg och Väsjöområdet. Vad vi vet idag är att Seniorgården kommer att bygga seniorlägenheter i mässområdet med början 2021. Jag har tidigare fått information om att det kommer att byggas seniorlägenheter i Väsjöområdet, men jag vet inte om dessa planer fortfarande är aktuella. Både där och i mässområdet kommer det att byggas äldreboenden. Gruppen kommer att träffa Moa Rasmusson framöver. Vi ser närmast fram emot diskussioner om Sollentunahems seniorbostäder, kön till dem och informationen på deras hemsida med henne och Maria Stockhaus, ordf i Sollentunahem. Bostadsfrågorna kommer att bli än mer aktuella i takt med att gruppen 80+ växer så det knakar i Sollentuna. Men det behövs inte bara bostadsrätter utan också hyresrätter.

Hemtjänstgruppen som Barbro Graeffe håller i, har under hösten inte besökt några utförare utan har avvaktat uppdraget om den genomlysning av hemtjänstuppdraget som vård- och omsorgsnämnden gav kontoret i våras. Två representanter för gruppen träffade den konsult som under hösten arbetat med uppdraget och fick föra fram de äldres synpunkter på ett bra sätt. På KPR fick vi veta att det inledande skedet nu är klart. Nämnden kommer på sitt decembersammanträde att fatta beslut om en höjning av timersättningen till utförarna fr o m 1 januari 2020 till 420 kr/tim. Ett välbehövligt tillskott! Nu går uppdraget in i ett nytt skede där vi hoppas att få vara fortsatt delaktiga.

Förebyggande arbetet, gruppen som under Ulf Westers ledning arbetar med det, jobbar på. En pärm som nu finns på alla vårdcentraler har tagits fram. I den finns information om allt som görs i pensionärsorganisationernas regi, SOLOM:s öppna verksamheter, volontärverksamheten m m. Titta i pärmen nästa gång du besöker vårdcentralen och kom gärna med synpunkter. Pärmen ska uppdateras fyra gånger om året. Gruppen har gjort ett fantastiskt jobb hittills. Samtalen med SOLOM och Bibbi Ahlström från VOK om att utveckla det förebyggande arbetet kommer att fortsätta.

Trafikgruppen, där Monica Sveningsson är ansvarig, träffar regelbundet Thomas Ardenfors, ordförande i natur- och tekniknämnden, för att diskutera tillgänglighetsfrågor. Den här tiden på året står förstas snöröjningsfrågorna högst på dagordningen.

Agneta Björklund

Tel 076 808 34 40

MÅNADSMÖTEN

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Som förra året, kl 14.00 i Församlingsvåningen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.
Entré 50:- per person inkl kaffe eller te med bröd, underhållning och lokalhyra.
Aktuell information från styrelsen samt därefter underhållning eller föredrag.
Lotteri med lotter för fem kr styck och du kan även vinna på din entrébiljett!

Måndag 27 jan **Årsmöte och film - Ingen entréavgift**
Välkommen till årsmötet, utnyttja din demokratiska rätt som medlem att delta i besluten och påverka inriktningen för 2020.
Efter årsmötesförhandlingarna spinner vi vidare på temat demokrati genom att, för er som vill stanna lite till, visa filmen ”*En mycket ovanlig tisdag - när demokratin kom till Sollentuna*”
Den 17 december 1918 beslutade nämligen riksdagen att allmän och lika rösträtt skulle gälla i alla Sveriges kommuner från och med 1919. Det var inledningen på det stora demokratiska genombrottet i Sverige.
Filmen är 43 minuter lång och är den senaste av Sollentuna kommuns filmer. Eftersom den visas efter årsmötesförhandlingarna avgör du själv om och hur länge du vill stanna och se på filmen.

Måndag 24 feb **Vad händer i bankvärlden?**
Förre koncernchefen i Sparbankerna Göran Collert ger oss en inblick i vad som händer när det gäller penningtvätt, bankaktier, statlig bankgaranti, räntor etc.

Måndag 30 mar **Lyckliga gatan**
Bibliotekarie Mikael Borrman berättar och visar bilder om den stora stadsomvandlingen som skedde i Stockholm under 1950- och 1960-talen. Han sjunger dessutom svensktoppslåtar som Trettifyran, Lyckliga gatan m fl och kopplar sångerna till det som då hände med staden.

Måndag 27 apr **Kvinnorna runt sjön Björken**
Christina Jutterström, tidigare chefredaktör för DN och Expressen och vd för SVT berättar om sin nya bok. Från sin gård i Sörmland startade hon en cirkel för kvinnorna i grannskapet som längtade efter bildning. De lärde sig om allt från stickning till astrofysik. Christina berättar om kvinnornas historia, men också om vilken betydelse studiecirklar haft och har för framförallt kvinnor.

STUDIEBESÖK

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Anmäl dig alltid på telefon innan du betalar så att du säkert får en plats!

- Gun Wallin, 08-754 22 71 eller 070-378 64 34
- Eva Forsström, 076-803 03 99



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 6 feb Sjöhistoriska museet

kl 13.00-14.15

Vi får se höjdpunkterna när det gäller handelssjöfart, skeppsbyggen och sjöförsvaret. Museet är inrymt i en imponerande byggnad som ritades av Ragnar Östberg.

Pris: 100 kr.

Anmälan: Senast 27 jan. Max 20 deltagare.

Betalning: Senast 27 jan till SPF Tunasols plusgiro 41190-0.

Kommunikation: Buss 69 från T-centralen, mittemot Åhléns, direkt till hållplats Sjöhistoriska. Restaurant finns för lunch eller fika.



Torsdag 5 mar Kungliga operan

kl 14.30-16.00

Sveriges nationalscen för opera, dans och balett. 1782 invigdes operahuset under Gustaf III. Tio år senare sköts kungen vid en maskeradbal. 1898 var det dags för ett nytt operahus på samma plats under Oskar II. 1989 renoverades huset.

Pris: 225 kr.

Anmälan och Betalning: OBS! Senast 27 jan. Betalning till SPF Tunasols plusgiro 41190-0. Tidig betalning beroende på att Operan kräver förskottsbetalning en månad i förväg. Antal deltagare: minst 15 och max 30.

Kommunikation: T-bana till Kungsträdgården, sedan en kortare promenad till Gustaf Adolfs torg.

Vi går i trappor och står en del under guidningen.

Torsdag 2 apr
kl 18.00-22.00

Persisk kulturafton

Vi besöker Kina Jacobsson som berättar och visar persiska mattor med koppling till persisk kultur.
Vi bjuds på en persisk måltid med rött eller vitt vin samt vatten. Kaffe/te och kaka plus överraskningar. Kom hungrig - rikligt med mat. Meddela i förväg om du önskar vegetarisk kost. Möjlighet till direkt försäljning av mattor.

Pris:

200 kr.

Anmälan:

Senast 18 mar. Minst 20 och max 32 personer.

Betalning:

Senast 18 mar till SPF Tunasols plusgiro 41190-0. Skriv namn och "persisk afton".

Adress:

Hornsgatan 94

Kommunikation:

T-bana till Zinkensdamm eller pendeltåg till Södra station.



BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum
08-35 07 40
info@blomsblommor.se



SPF
SENIORERNA

Tunasol
Sollentuna

Vi behöver din e-postadress!

Även du som ändrat adress, meddela oss din **nya** e-postadress så att inte du missar värdefull information (och vi får inte returer på grund av felaktig adress).

- ◆ Mejla eller ring SPF Tunasols medlemssekreterare, Annika Karlsson: sptunasol@gmail.com eller 073-625 78 08
- ◆ I fortsättningen kommer **Distriktsbladet** enbart att distribueras som e-post, men ökar från två till tio nummer per år. Missa inte det!

Kulturskolan och Kulturbiografen Sollentuna

Utöver de aktiviteter som SPF Tunasol erbjuder finns även ett stort utbud av kultur genom Sollentuna Kulturskola, Kulturbiograf och Sollentuna Symfoniorkester.

Här visas några exempel av vad som erbjuds.

Hela programmet hittar du på kommunens hemsida via länken:

www.sollentuna.se/sv/uppleva--gora/Sollentuna-kulturskola/Lasarsdata/hosten-2019.
(OBS: två streck mellan uppleva--gora).

Kulturskolan Sollentuna

- Tor 21 feb kl 18.30: Elevkonsert i Stenhammar, kulturskolans orkestersal.
- Ons 13 mar kl 18.30: Elevkonsert i Stenhammar, kulturskolans orkestersal.
- Tis 19 mar kl 18.15: Elevkonsert Suzuki-fiol i teatern.
- Tis 9 apr kl 19.00: Vårkonsert med ungdomsorkestern och symfoniorkestern i S:t Eriks kyrka, Utsiktsvägen 8, Sollentuna
- Tis 9 apr och
Ons 10 apr kl 19.00: Soloföreställning-dans. Kulturskolans Dancefusion erbjuder på en visning av solon i kulturskolans teater.
- Ons 10 apr kl 18.00: Gitarrkonsert i kulturskolans teater
- Tor 11 apr kl 18.30: Gitarrkonsert i Stenhammar kulturskolans orkestersal.

Kulturbiografen på kulturskolan

Livesändning av opera från Metropolitan i New York, i samarbete med Folkets Hus och parker. I pauserna finns förfriskningar till försäljning.

Sittplatserna är onummerade. Varje föreställning inleds med en introduktion av kvällens föreställning kl. 18.20 (kl. 17.20 den 14 mars). I pauserna serveras mat/fika.

Biljetter till föreställningarna beställer du via länken:

www.sollentuna.se/sv/uppleva--gora/Sollentuna-kulturskola/kulturbiografen/

- Lör 1 feb kl 19.00: Porgy and Bess, Gershwin
- Lör 29 feb kl 19.00: Agrippina, Händel
- Lör 14 mar kl 18.00: Den flygande holländaren, Wagner

Det här är ett urval, kopiera och klistra in länken ovan för att se hela programmet.

Sollentuna Symfoniorkester

En fullstor symfoniorkester som ger konserter regelbundet. Orkestern består av lärare och elever ifrån kulturskolan, samt amatörmusiker från olika kommuner. Repetitions-tiden är tisdagar kl. 19.00 till 20.30 i Stenhammar, orkestersalen på kulturskolan.

Adress: Rudbecks väg 143E/143F, Sollentuna

SOCIAL FRISKVÅRD

Bokcirkel i SPF Tunasol



Under 2019 har vi genomfört två bokcirkelar som nu är i full gång. Vi är åtta stycken i varje grupp och har kommit igång bra. För närvarande har vi inte kapacitet för fler bokcirkelar, men om intresse finns och någon känner för att leda en cirkel, välkommen att kontakta oss, så ser vi vad vi kan göra.

Esbjörn Melin, 070-745 56 39 eller esbmel16@gmail.com.

Gunnel Knutsson, gunnel.knutsson@mail.com

Esbjörn Melin och Gunnel Knutsson

Middagar i gemenskap

Under 2019 genomförde vi sex gemensamma middagar. I slutet av året utökade vi även på prov med söndagsmiddag. Antalet deltagare varierade mellan 16 och 35. Det här uppfattar vi som att det finns ett intresse att delta på middagarna och därför fortsätter vi med sex nya middagsträffar under våren, både onsdagar och söndagar:

Onsdagen den 29 januari kl 17.00

Onsdagen den 11 mars kl 17.00

Onsdagen den 22 april kl 17.00

Söndagen den 19 jan kl 17.00

Söndagen den 16 feb kl 17.00

Söndagen den 22 mars kl 17.00

Onsdagar:

Anmäl dig senast dagen före till:

Esbjörn Melin: 070-745 56 39 eller
esbmel16@gmail.com

Söndagar:

Anmäl dig senast dagen före till:

Cecilia Verner: 070-872 05 90 eller
cecilia.verner@gmail.com

Restaurang Hamilton Turebergs torg mitt emot kommunhuset.

En varmrätt kostar ca 150-200 kr. Du bestämmer själv hur länge du vill stanna, men cirka 18.30 - 19.00 brukar vi lämna.

För att kunna ge Hamilton ett rimligt besked om hur många som kommer behöver vi din anmälan senast dagen före respektive middag.

Vill du lära dig spela bridge?

Nu har du chansen att delta i en nybörjarkurs i bridge under ledning av Inga Kjellberg, Sollentuna Bridge.

Vi träffas tolv måndagar med start den 27 januari kl 19.00

Pris: 1200 kr för kurs och material.

Plats: Platåvägen 20, Sollentuna

Ring Inga Kjellberg tel 070-733-68-06 för information och anmälan

Välkommen!

Samtalsgrupp - Senior

Vi startar nya grupper i vår för dig som önskar mer inspiration i vardagen

Ibland kan det vara svårt att se livet från den ljusa sidan. Det kan bero på att man inte mår riktigt bra eller att livet förändras på ett oönskat sätt. Oavsett situation, mår man oftast lite bättre av att träffa andra människor i samma situation.

I Samtalsgrupp Senior fokuserar vi på de dagar som kommer. Det finns en tydlig struktur för samtalet och vi har ett nytt tema vid varje tillfälle. Vi undersöker utifrån varje tema hur vi kan hitta inspiration i vardagslivet.

Inbjudan riktar sig till medlemmar i SPF Tunasol och Grindslantén, till PRO samt till intresserade på Seniorträffarna i Sollentuna kommun.

Varje grupp består av 5-7 deltagare som träffas fem gånger. Blir intresset stort startar vi ytterligare grupper under året.

Kontakta respektive ledare om du vill anmäla dig eller få mer information.

Anmälan helst senast 17 januari.

Grupp 1 Startar 21 januari kl 10.00 och pågår till 12.00.
Ewa Frisk, 070-372 02 07 eller ewa.frisk45@gmail.com

Grupp 2 Startar 22 januari kl 10.00 och pågår också till kl 12.00.
Kerstin Löfgren, 076-849 07 56 eller kerstin.u.h.lofgren@telia.com

Lokal Malmgården, Malmvägen 12A. Gäller båda grupperna.

Kostnad Att delta är kostnadsfritt, men vill du dricka en kopp kaffe eller te med dopp i pausen kostar det 20 kr.



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.



Anders Norén

www.fondkistansollentuna.se

Tel 08 - 35 09 30

FYSISK FRISKVÅRD

BOULE

Lokal
Kontakt grupp 1
Kontakt grupp 2

Det finns nu några lediga platser - välkommen att spela boules med oss.
Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Sveltis
Gösta Lagerstedt 08-35 33 74 eller 070-304 57 99
Gunnar Dittmer 08-664 47 38

BOWLING

Onsdagar
Lokal
Kostnad
Anmälan till

Kl 14.00 - 15.00 Vill du börja spela? Några platser lediga. **Välkomna!**
Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall
90 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

Måndagar
Mån- och onsdagar
Lokal

Sollentuna Bridge
09.00-12.00. Information: Inga Kjellberg 070-733 68 06
13.00-17.00. Information: Bosse Lundström 070-813 69 51
Platåvägen 20, Sollentuna

Onsdagar
Lokal
Information

Kl 12.00 - ca 16.00 Tävlingsspel
Bygdevägen 26 "REPET"
Sten Strandell 070-631 73 29 eller Kjell Hedman 08-96 59 80
Nya spelare, både ordinarie och reserver, är mycket välkomna.

GYMNASTIK

Mer information www.sollentunaseniorgymnastik.se 070-440 02 05
(13.00-16.00) eller mejl: info@sollentunaseniorgymnastik.se

LUNKAR

Kontakt

Vi går i lugn och behaglig takt, oftast inne i stan, till parker och andra intressanta platser, nya för en del av oss. Därefter äter vi lunch på en utvald restaurang. Efter lunchen promenerar de som vill lite till och så avslutar vi med ett kafébesök med gott bröd innan hemresan eller egna aktiviteter. Allt mycket trevligt och gemytligt.
Ingemar Lindgren, 08-35 04 21 eller Kerstin von Malmborg, kvm@hotmail.se för att få veta mer om när och var.

PROMENADER

Tisdagar

Information

Kom och trivs med oss - fler deltagare är mycket välkomna.
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.

Maud Nordström 073-777 49 87 alt maudnordstrom37@gmail.com.

VANDRINGAR

Fredagar
Vandringsledare

Innan varje vandring diskuterar vi vart och hur långt vi ska gå.
Kl 10.00. Träffpunkt vid entrén till Kommunhuset, Turebergs torg.
Jan Svedell 070-382 47 75

VATTENGYMNASTIK

Tisdagar
Anmälan

Kl 16.30 och 17.30 Väsby Rehab, Dragonvägen, Upplands Väsby
Ann-Christine Öhman 070-979 49 18, annchristine.ohman@gmail.com

Kassan öppnar kl 12.15. Filmerna kostar 90 kronor för alla besökare.
Kaffe och kaka ingår i priset.

Boka biljetter på www.sollentunabio.se eller på 08-96 12 14 eller vid besöket.
Se även sollentunabio.se klicka sedan på DAGBIO.
Filmansvarig från SPF Tunasol är Barbro Zachrisson.

En del av mitt hjärta

Speltid 1 tim 58 min.



Måndag 13 jan kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 20 jan kl 13.00

35-åriga Isabella är en driven affärskvinna inom Stockholms finansvärld. När hon åker hem till sin barndoms småstad för att fira sin pappas sextioårsdag känner hon sig som en vinnare, den enda av det gamla skolgänget som det gått riktigt bra för. Isabellas självförtroende kommer av sig när hon inser att Simon, hennes stora tonårsförälskelse, ska gifta sig med Isabellas barndomskompis Molly och att hon inte ens är bjuden på bröllopet. Isabella är van vid att få som hon vill och det stör henne att se Simon lycklig tillsammans med någon annan. En del av Isabellas hjärta kommer alltid att slå för Simon.

JoJo Rabbit

Speltid 1 tim 48 min.



Måndag 27 jan kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 3 feb kl 13.00

Regissören och manusförfattaren Taika Waititi tar med sig sin karaktäristiska humor i filmen JoJo Rabbit, en andra världskriget-satir om en ensam tysk pojke vars världsbild vänds upp och ned när han upptäcker att hans mamma gömmer en ung judisk flicka på vinden. Med hjälp av sin idiotiska låtsasvän Adolf Hitler måste han nu konfrontera sina nazistiska fördomar.

Cats

Speltid 1 tim 50 min.



Måndag 10 feb kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 17 feb kl 13.00

Den Oscarsbelönade regissören Tom Hooper (The King's Speech, Les Misérables), tar Andrew Lloyd Webbers rekordbrytande musikal "Cats" till vita duken i en banbrytande filmatisering med ikonisk musik, fantastiska skådespelare, dansare i världsklass, spektakulära miljöer, otrolig ny teknologi och alla tänkbara dansstilar.

1917

Speltid 1 tim 50 min.



Måndag 24 feb kl 13.00 och kl 16.00

Mitt i de hektiska striderna under första världskriget får två unga brittiska soldater, Schofield och Blake, ett till synes omöjligt uppdrag...



Unga kvinnor

Speltid 2 tim 14 min.

Måndag 2 mar kl 13.00 och kl 16.00

Regissören och manusförfattaren Greta Gerwig har gjort UNGA KVINNOR baserat på den klassiska boken och andra texter av Louisa May Alcott. I Gerwigs version ser vi den älskade historien om systrarna March - fyra unga kvinnor fast beslutna att leva sina liv på sina egna villkor. En berättelse som är både tidlös och modern.



Jane Austen: Emma

Premiär 14 feb 2020

Måndag 9 mar kl 13.00 och kl 16.00

Jane Austens älskade komedi om att hitta sin jämlike och att förtjäna ett lyckligt slut återskapas i denna nya, läckra filmatisering av EMMA. Emma Woodhouse är en snygg, smart och rik - men rastlös - alfa-kvinna som saknar rivaler i sin hemstad där det inte händer så mycket. I denna sprakande satir om sociala klasser och det jobbiga med att växa upp, måste Emma navigera mellan mismatchade dejting och romantiska felsteg för att hitta kärleken, som varit där hela tiden.

Min pappa Marianne

Premiär 21 feb 2020

Måndag 16 mar kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 23 mar kl 13.00 och kl 16.00



Efter att ha brutit upp med pojkvännen återvänder Hanna, 28, till Alingsås för ett vikariat på lokalnyheterna. När hennes älskade pappa, prästen med det stora skägget, avslöjar att han egentligen vill vara Marianne vänds Hannas värld upp och ner. Men för pappa Marianne finns ingen återvändo, hon måste äntligen få vara den hon är. Det blir en omtumlande resa för Hanna som inte kände vare sig själv eller sin pappa så väl som hon trodde. En varm feelgood-berättelse om modet att vara sig själv och lyckan över att bli älskad för den man är.



31 mars 2020 är sista dagen som Sollentuna Bio finns i Sollentuna kommuns lokaler. Inget erbjudande om ny lokal har kommit, vilket innebär att om Sollentunaborna vill gå på bio är man hänvisad till Kista, Mall of Scandinavia eller att åka in till stan.

Sollentuna Bio kämpar för att finna en lösning på problemet, men det ser mycket mörkt ut nu för tillfället.



ONSDAGSJAZZ

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Välkommen till ett nytt och härligt år - det bästa är att onsdagsjazzen, den består!
Samtliga gånger utom två spelar vi i Amornasalen, under biblioteket vid Aniaraplatsen.

Som vanligt, start kl 10.00 med paus kl 10.45. Kaffe/te med bulle för 20 kr.

Entré 60 kr för Tunasolare och 80 kr för ej medlemmar. Enbart kontant betalning.

Full information om orkestrarna, med bilder, hittar du på vår uppdaterade hemsida:
spf.se/tunasol

22 jan

**Edsvikskyrkan
Kapellvägen 2**

Mandy´s Blue Seven

bildades 2012 men alla i bandet har ett förflutet i den klassiska jazzen sedan lång tid tillbaka, ända sedan skolbandjazzens tid på 50-talet. Flera av oss har spelat och spelar också i andra band. Vi förenas av vårt intresse och passion för den jazz som spelades speciellt i 20-talets Chicago av bl a Jelly Roll Morton, vars låtar och arr vi gärna spelar, men även Louis Armstrong, Bix Beiderbecke och King Oliver finns med på repertoaren.

Bandmedlemmar: Kaj Sifvert trombon, Per-Axel Olsson kornett, Bernt Eskeby klarinett, Ulf Lindberg piano, Håkan Rosenqvist banjo och gitarr, Artur "Årtan" Forsberg tuba, Sigge Dellert tvättbråda, trummor och sång.

5 feb

The Imperial Band

Ur en tidigare publikrecension: "Som på gamla Nalen, festligt, folkligt, fullsatt". "Trombonisten, ett fynd, bra insatser även av kompet och Schultz och den sjungande trummisen förgyllde hela tillställningen".

19 feb

Jelly Babies Jazz Band

Bandet med mottot: *Happy jazz makes happy people.*

Jelly Babies spelar swing och klassisk jazz med många av låtarna från 20 och 30-talet, men har inte läst in sig i den gamla dixiestilen utan spelar flera melodier från "The Big American Songbook". Orkestern grundades år 2000 och har deltagit i flera festivaler, på jazzklubbar, företagsevent och privata fester samt under många år gjort konsertturnéer i England.

4 mar

Jesses New Orleans Band

Orkestern består bara av tradjazzmusiker på absolut högsta musikaliska nivå.

Lokal:

Edsvikskyrkan Kapellvägen 2

18 mar

Rg3

eller utskrivet Rörstrandsgatan 3, efter den plats de repade på de första åren, är en oktett med tre saxar, trumpet, trombon och komp. Ingående orkestermedlemmar är Nils-Olov Sandberg, Claes Dyberg, Göran Wassberg, Ulf Eriksson, Peter Gorpe, Torsten Runolf, Lars Numan och Daniel Trobell.

De spelar skrivna oktettar med "lagom långa solon", som de dels fångat upp från tidigare konstellationer men även en del som de hittat på visarkivet, bl a Dompan och Riedel samt enstaka egna.

1 apr

Albatross Swing

underhåller med pärlor, örhängen och annan grannlåt från jazzens guldålder. De bildades 2005 och hämtar inspiration från 50-talet då alla jazzstilar ännu framfördes av jazzens pionjärer, stilbildare och andra ikoner, exempelvis Armstrong, Ellington, Davis och Rollins. Orkestern består av Thomas Driving trumpet, Mats Hübner trombon & sång, Staffan Lindberg sax & klarinett, Hans von Eichwald piano, Paul Höglander bas, Fredrik Hellberg trummor & sång.

15 apr

Jazztified feat. Marie Lindstein

Jazztified spelar välkända svängiga melodier från jazzens glansdagar och håller musikalitet, lekfullhet och spelglädje i centrum. Inspiration tas från glänsande stjärnor på jazzhimlen såsom Diana Krall, Tommy Dorsey, Trummy Young, Oscar Peterson, Keith Jarrett, Ray Brown och Jack DeJohnette.

29 apr

Hasse Sporre Swing Quartet

Hasse Sporre Swing Quartet lever upp till namnet då de med sin Benny Goodman inspirerande musik bjuder på en lättsam swing i ordets rätta bemärkelse. De började klinga i Gamla Stans gränder i slutet av 70-talet. På Stampen spelade bandet ofta till dans i Gamlingen, Stampens källarplan.

13 maj

Cristina Taube med Pelle Olssons orkester

Vi återupplivar den härliga känslan i 50-talets kända och, i vissa fall, okända låtar och framför dessa såsom i sina glansdagar med levande orkester på scen. Jazz, 50-tals hits, kanske nå vintrig låt och t o m en och annan schlager.

27 maj

Jazz4an

spelar låtar vi gillar, från Bessie Smith till Monk. Ren och skär jazzglädje med Dicken Hedrenius piano och trombon, Thomas Driving trumpet, flygelhorn och sång, Hasse Larsson bas och sång samt Ragnhild Sjögren sång och percussion.



KALENDARIUM / AKTIVITETER



Januari			Sida
13	Sollentuna Bio	En del av mitt hjärta	12
19	Söndagsmiddag	Gemensam middag på Restaurang Hamilton	9
20	Sollentuna Bio	En del av mitt hjärta	12
22	Onsdagsjazz	Mandy's Blue Seven	14
27	Månadsmöte	Årsmöte och filmen <i>"När demokratin kom till ..."</i>	5
27	Sollentuna Bio	JoJo Rabbit	12
29	Middag	Gemensam middag på restaurang Hamilton	9
Februari			
3	Sollentuna Bio	JoJo Rabbit	12
5	Onsdagsjazz	The Imperial Band	14
6	Studiebesök	Sjöhistoriska museet	6
10	Sollentuna Bio	Cats	12
16	Söndagsmiddag	Gemensam middag på Restaurang Hamilton	9
17	Sollentuna Bio	Cats	12
19	Onsdagsjazz	Jelly Babies Jazz Band	14
20	Resa	Guidad bussrundtur i Sollentuna	19
24	Månadsmöte	Vad händer i bankvärlden?	5
24	Sollentuna Bio	1917	12
Mars			
2	Sollentuna Bio	Unga kvinnor	13
4	Onsdagsjazz	Jesses New Orleans Band	14
5	Studiebesök	Kungliga operan	6
9	Sollentuna Bio	Jane Austen - Emma	13
11	Middag	Gemensam middag på Restaurang Hamilton	9
16	Sollentuna Bio	Min pappa Marianne	13
17	Resa	Vinprovningsresa	20
18	Onsdagsjazz	Rg3	14
22	Söndagsmiddag	Gemensam middag på Restaurang Hamilton	9
23	Sollentuna Bio	Min pappa Marianne	13
30	Månadsmöte	Lyckliga gatan	5
April			
1	Onsdagsjazz	Albatross Swing	15
2	Studiebesök	Persisk kulturfest	7
15	Onsdagsjazz	Jazztified feat. Marie Lindstein	15
21	Resa	Gripsholms slott och Mariefred	20
22	Middag	Gemensam middag på Restaurang Hamilton	9
25	Resa	Orphei Drängar vårkonsert	21
27	Månadsmöte	Kvinnorna runt sjön Björken	5
29	Onsdagsjazz	Hasse Sporre Swing Quartet	15
Maj			
13	Onsdagsjazz	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	15
27	Onsdagsjazz	Jazz4an	15
25	Resa	Höga Kusten med Birka Cruises	22
Juni & Juli			
11 Augusti	Sommarprogram	Kommer i nästa nummer	--
	Resa	Skottland i åtta dagar	24

Konstvisning SEB Arenastaden 17 oktober



En gråmulen sen eftermiddag i oktober besökte vi, ett 30-tal Tunasolare, SEB's nya kontorshus vid Solna station. I det nybyggda huset som består av tre delar arbetar 5000 anställda. Efter att vi legitimerat oss och fått namnskylt och passerkort samlades vi i aulan där Martin Joanson, allt i allo i SEB-huset, påbörjade sin mycket kunniga och spännande konstguidning. SEB sålde av sin tidigare äldre konst, bl a

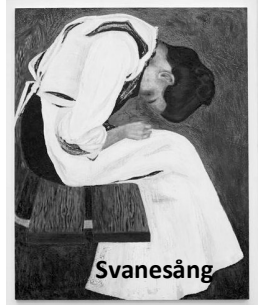
Hill Josephson och Picasso, för att införskaffa ny samtida konst för 50 miljoner.

I fonden på aulan har Jockum Nordström, i samarbete med Handarbetets vänner, komponerat ett 18 meter långt och 5 meter högt draperi "Pengar på banken".

Precis utanför aulan har Karin Mamma Andersson (gift med Jockum) en tavla på en gåtfull kvinnofigur kallad "Svanesång". På en annan vägg hänger ett antal Hilma af Klint inhyrda av en stiftelse. Kommer att bytas ut efterhand mot andra Hilma, som under senaste året fått stor uppmärksamhet på Guggenheim i New York. Inga av hennes alster finns till salu utan förvaltas av släkten i en stiftelse.

Under hösten 2019 ställde även Millesgården ut Hilma af Klint.

I bottenplanet vid entrén står på ett runt bord en skulptur av porslin av Klara Kristalova med olika figurer, en sjöman, ett fågelansikte m m. Kan tolkas som att vi alla är olika, men ändå kan samarbeta. Konst av Klara Kristalov finns även i Norrtäljeån.



I en atriumdel finns en jättelik vit delad kvinnobyst av skulptören Cajsa von Zeipel som man kan passera igenom. Konstverket fraktades med båt från New York där hon har sin atelje.

Överhuvudtaget har man satsat på ett tiotal av de främsta kvinnliga konstnärerna som Julia Beck, Lena Cronqvist, Agnes Cleve, Vera Nilsson, Marie-Louise Ekman, Nathalie Djurberg och Ylva Ogland. Liselott Walthers ställer ut tio färgglada porträtt av dessa kvinnor.

Det finns mycket att njuta av och begrunda i denna imponerande konstsamling och inredning av huset. Det kändes som en fantastisk inspirerande miljö för nya idéer, tankar och kreativitet. Efter två timmars guidning hade vi fått så mycket intressant information till livs.



Tack Martin och SEB för att vi fick vara med om denna upplevelse!

Gun Wallin

Beredd på det värsta

Om vi bortser från sjukdom och olyckor, vad är det värsta som kan hända oss vid framtida avbrott i kommunal eller nationell ordning? Och hur ska vi förbereda oss för det?

Nere vid porten till områdets gemensamma garage står en man i röd vindjacka och dito luva och hackar is med en spade. Det är Nisse, alltid hjälpsam och nu i färd med att få rätsida på områdets gemensamma garageport som vägrar gå i botten efter två dagars kraftigt snöfall och sträng kyla.

Det var en man här i morse som körde in sin bil och som sedan inte kom ut därför att porten varken ville gå upp eller ned, berättar Nisse. Till slut kom han ut genom bakdörren och hamnade i snödrivan iklädd bara lågskor. Att folk inte klär sig ordentligt för utevistelse när man kör bil i sån här sträng kyla!

Vi kommer in på ämnet ”klara kriser”. Nisse har satt sig in i problemen: *I vår tid med elavbrott vid oväder och cyberattacker på digitala näten måste man vara beredd på att klara sig utan el och vatten åtminstone flera timmar, i värsta fall både en och flera dagar.*

Nisse berättar hur han ordnat med batterier hemma för den händelse elektriciteten försvinner. Batterier av enkelt slag och som vevas upp kan vara ett alternativ. Inget vatten, i värsta fall kan man klara sig någon dag med att lyfta på cisternlocket och använda det vatten som finns där – verkligen en nödfallsåtgärd! Är det vattenbrist bara på orten kan man ju hitta någon att åka till och hämta. Då är det bra att ha hemma en plastdunk med tappkran, tycker han.

Mat då? Ett visst lager med konserver för några dagars bruk borde hushållen alltid ha men kanske inte stora lager, hör jag på ett radioprogram. Då kan det bli som för en familj som bunkrade vatten och konserver men till slut fick äta en ansenlig mängd konserver därför att dessas ”bäst-före-datum” gått ut – inte så kul!

Avloppet i vårt hus blev avstängt i fyra dagar. Hur det kändes? Med ett par skogstoor (levererade av skogstoabolag) kunde man klara 2-3 dagar utan toalett och slask. Situationen var ändå speciell varför inköp av skogstoa för framtida händelser på avloppsfronten inte framstod som särskilt angeläget.

Men ”hur mycket behöver man oroa sig” som de säger på TV när fara är å färde. Man kan ju börja med att gå igenom checklisten i kommunens broschyr ”Är du förberedd?” Jag går i alla fall till elektronikaffären och inköper en vev-batteri-radio för några hundralappar. Uppvevad både lyser den, laddar och bjuder på P1:s ”spanarna”. Och så har jag skaffat en plastdunk med tappkran för vattenhämtning och lagt några extra sedlar på lämpligt ställe.

Mer om ämnet i ”Om krisen eller kriget kommer”, från MSB 2018 och i ”Är du förberedd?”, av Sollentuna Kommun.

Göran Aurelius

MSB:

Beställ broschyren på: msb.se/sv/publikationer. Pris 0:-

Sollentuna kommun:

sollentuna.se/sv/kommun--politik/trygghet-och-sakerhet/krisberedskap/sa-kan-du-sjalv-forbereda-dig/



RESOR VÅREN 2020

- Resorna arrangeras för SPF-medlemmarna i Sollentuna.
- Boka före betalning så du är säker på platstillgång.
Lämna alltid telefonnummer även om bokningen sker via mejl.
Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på Tunasols respektive Grindslantens plusgirokonto.
Vid avbokning efter sista anmälningsdatum återbetalas ej inbetalt belopp.
- Resor som betalas till Tunasols eller Grindslantens plusgirokonto ska betalas senast på angiven sista betalningsdag.
- För övriga resor gäller varje researrangörs egna boknings/betalningsvillkor.
- Se även över ditt försäkringsskydd inför resan.

Som resenär måste du vara säker på att du har den ork och rörlighet som krävs för resan. Vi eller arrangören har inte resurser eller personal för att hjälpa till. Vid tveksamhet kontakta resans kontaktperson för mer information.

Tor 20 feb	Guidad bussrundtur i Sollentuna En guidad rundtur med buss tillsammans med kommunpolitiker Thomas Ardenfors, som visar och berättar om delar av det ”nya” Sollentuna. Vi avslutar med lunch på Såstaholm beläget vid Vallentunasjön. Tidigare hette anläggningen Pensionat Höstsol, ägdes av Teaterförbundet och dit pensionerade skådespelare kunde komma för att vila upp sig.
Pris	490 kr per deltagare.
Anmälan	Senast 7 feb till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com . Max 30 deltagare.
Betalning	Senast 10 feb till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0
Avresa	Kl 10.00 med buss från kommunhuset. Samtliga ska vara på plats senast 15 minuter före bussens avgångstid.
Lunch	Ca 11.30 är vi framme vid Såstaholm där buffélunchen serveras. I lunchen ingår även måltidsdryck och kaffe. Vin och starköl betalas av respektive deltagare (endast kortbetalning). Ett glas vin kostar ca 100 kr och ”deras bästa öl” strax därunder.
Hemresa	Från Såstaholm ca 13.00 och vid kommunhuset ca 14.00.

17-18 mars	Vinprovningsresa
Tis-ons	Följ med på denna trevliga vinprovningsresa med Viking Line Cinderella! Vi gör resan tillsammans med SPF Upplands Väsby. Läs mer om resan på sidan 25.
Pris:	Del i Seaside Comfort 1329 kr per person Del i Inside Comfort 1069 kr per person Priset gäller vid minst 30 deltagare.
Ingår i priset:	Hytt Seaside/Inside Comfort (dubbelbädd 140 cm) Tre-rätters à-la-carte middag inkl dryck Premiumfrukost inkl ett glas bubbel i à-la-carte-restaurangen Vinprovning och lyxig Skagensmorgås efter vinprovningen Buss tur/retur Sollentuna - Vikingterminalen
Anmälan	Senast 29 jan till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com . Vänligen uppge ditt födelseår vid anmälan.
Betalning	Efter klartecken om plats, senast den 21 feb 2020 till: SPF Upplands Väsby bankgiro 5139-1456. Märk betalningen med namn och vinprovning.
Avresa	Buss från Upplands Väsby station kl 14.00 och från Sollentuna, uppställningsplatsen för bussar på Sköldvägen, vid Aniaraplatsen, kl 14.30
Hemkomst	Sollentuna ca 16.40. OBS! Ta med giltig ID-handling!

Tis 21 april	Gripsholms slott och Mariefred
	Den 21 april gör vi en bussutflykt till Gripsholms slott, den vackra kungliga Vasaborgen vid Mälaren. Statens porträttsamling är inrymd i slottet och vi får en guidad visning av det viktigaste av alla konstverk som visas i slottssalarna. Vid entrén står Galten och Suggan, två gamla kanoner som är krigsbyten från Ryssland under Sveriges storhetstid. Slottsträdgården är omvitnat mycket vacker och värd en speciell titt. Färden går sedan vidare en kort sträcka till Mariefred, där vi äter lunch och får egen tid att strosa i denna vackra Sörmlandsidyll.
Pris	560:- per person, inklusive guidad busstur, rundtur på Gripsholms slott samt lunch och kaffe i Mariefred. Guide under färden är Lars Wahlström, som har lett många av våra dagsresor de senaste åren.
Anmälan	Senast 6 april till Uno Berglund, SPF Grindslantens tel 070-811 16 63 alt 08-754 44 02 eller mejl unoberglund84@gmail.com Ange ditt mobilnummer vid anmälan. Minst 30 deltagare behövs för att genomföra resan.
Betalning	Senast 9 april till SPF Grindslantens plusgirokonto 737210-5
Avresa	Kl 09.30 från kommunhuset och 9.40 från Norrvikens station, östra busshållplatsen.
Hemresa	Åter Norrviken ca 16.00 och kommunhuset ca 16.15.

Lör 25 apr

Orphei Drängar vårkonsert

Orphei Drängar bjuder in till vårkonsert med ett spännande program! Orphei Drängar bjuder publiken på musik med igenkänning och nya bekantskaper och än en gång spänner kören sin konstnärliga båge.

Vår reseledare hälsar oss välkomna ombord på vår resa till Uppsala, Upplands residensstad och en av Sveriges största studentstäder.

Här fanns tidigt en knutpunkt genom vattenvägarna via Stäket och Ekoln som bildade en viktig handelsplats i Östra Aros. Svenska kyrkan fick tidigt sitt säte i Uppsala där ett av Sveriges domkyrkostift finns. Carl von Linné bodde i många år i Uppsala där han bedrev sitt arbete med att systematisera djur- och växtriket.

Vi gör en guidad rundtur med vår reseledare innan vi sätter oss till en god lunch på Odinsborg i Gamla Uppsala. Efter lunchen är det dags att bege oss till den vackra gamla universitetsaulan och njuta av dagens höjdpunkt, Orphei Drängars vårkonsert, ledd av ingen mindre än Cecilia Rydinger Alin.

Pris

895 kr per deltagare.

I priset ingår

Bussresa och reseledare
Lunch på Odinsborg i Gamla Uppsala
Konsertbiljett

Anmälan

Senast 23 mars till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com. Max 25 deltagare.

Betalning

Senast 30 mars till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0

Avresa

Kl 10.30 med buss från kommunhuset.

Samtliga ska vara på plats senast 15 min före bussens avgångstid.

Hemresa

Ca kl 19.00. Vid kommunhuset ca en timme senare.



Mån 25 maj Höga Kusten med Birka Cruises



25-27 maj

Följ med på en unik kryssning till Höga Kusten och Härnösand. Upptäck världsarvet tillsammans med oss och kryssa inomskärs i Höga Kustens vackra skärgård. Om du vill uppleva natur på riktigt hög nivå så har du hamnat rätt. 20 000 år har format Höga Kustens dramatiska landskap som faktiskt har världsrekord i landhöjning.

Längs Norrlandskusten, mellan Härnösand och Örnsköldsvik, finns världens högsta kustlinje, djupa vikar, branta berg och skogar. Upplev den vackra Norrlandskusten både från land- och sjösidan under en alldeles unik kryssning med spännande utflykter i land.

Resan toppas av alla upplevelser ombord med härliga tre-rättersmiddagar, aktiviteter för alla smaker, underhållning, spa, ljusa sommarkvällar, shopping till taxfreepriser och allt annat som skapar en komplett semesterupplevelse.

Pris

2295 kr per deltagare inkl halvpension.

I priset ingår

Del i 2-bäddshytt, Cabin Ekonomi
Två 3-rättersmiddagar exkl dryck. Middagen serveras kl 17.30
En frukostbuffé och en brunch
Underhållning och aktiviteter ombord

Anmälan

Senast 10 april till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com

Betalning

Senast 17 april till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0

Avresa

Båten avgår från Stadsgårdskajen kl 17.00
Du måste vara i terminalen 1½ timme innan båtens avgång.

Hemkomst

Stadsgårdskajen kl 14.00

Forts nästa sida→

Dag 1

Medan vi sakta seglar ut från Stockholm i sommarkvällen bjuder vi på härlig stämning på soldäck. Under Captain's cocktail presenterar vår befälhavare flera av alla som kommer att ta hand om dig under resan. Under kvällen är du välkommen till dukat bord och en god trerätters välkomstmiddag. Senare på kvällen bjuder vi på underhållning och dans.

Dag 2 – Höga Kusten med Härnösand

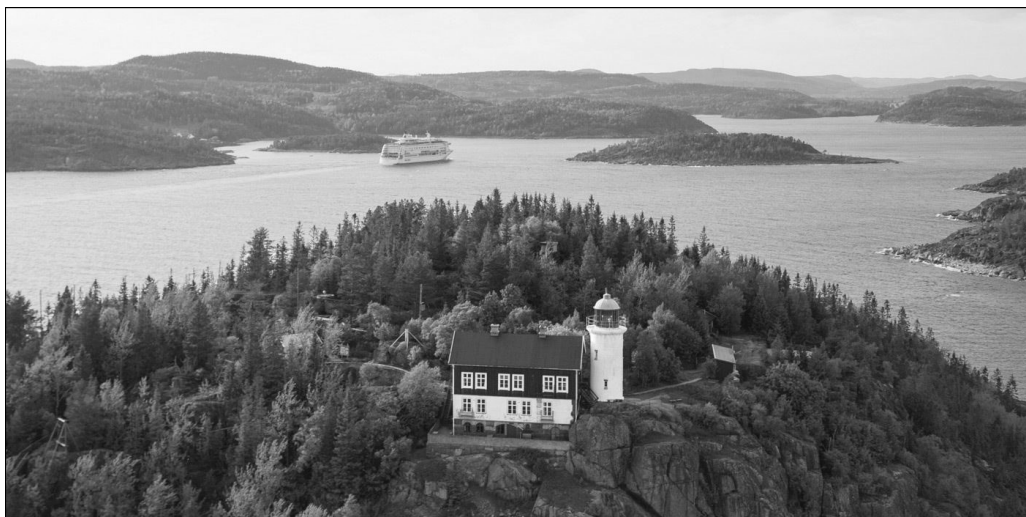
Vi vaknar upp i Härnösand – Höga Kustens sydligaste kuststad. Fartyget ligger ett stenkast från centrum med bevarade trähus och båtliv mitt i staden. Vill du uppleva ännu mer av den unika Höga Kusten, följ med på någon av våra guide utflykter (betalas på plats)!

På kvällen väntar en härlig trerättersmiddag medan vi sakta seglar inomskärs i fyra timmar från Härnösand genom Sannasundet till Höga Kustenbron, via Ulvön och Trysundaön upp till Skagsudde.

Dag 3

Vi tillbringar vår sista kryssningsdag till havs. Delta i aktiviteterna ombord – kanske en sista morgonjympa för denna resa – passa på att shoppa till taxfreepriser, koppla av på soldäck eller unna dig en härlig behandling i båtens fina SPA-anläggning. Här kan du ta det lugnt en stund i utomhusjacuzzin med härlig utsikt över Stockholms skärgård och inloppet till Stockholm innan vi är tillbaka vid Stadsgårdskajen. Förhoppningsvis många upplevelser rikare.

Kultur ≈ samma sak som en rolig resa?



Tis 11 aug

Skottland i åtta dagar

Följ med till Skottland och upplev ett land med många sidor. Vi ser speciella Skye, som Vikingarna kallade Sky-öa, mystiska Loch Ness, vackra Loch Lomond samt Inverness och mycket mer tillsammans med den mycket uppskattade Skottlandsexperten Jöran Nielsen. Som avslutning blir det ett besök på det världsberömda Military Tattoo, en av världens mest spektakulära föreställningar. Detta är en rundresa med boende i Glasgow, Fort William, Högländet och Edinburgh, en resa där du verkligen får se mycket av Skottland. I Edinburgh ser vi den medeltida "Old Town", 1800-talets Georgianska "New Town" samt Leith.

Se hela programmet dag för dag på sidan 26.

Pris

18 950 kr per person. Enkelrumstillägg 3 600 kr

I priset ingår

Flyg Arlanda-Edinburgh t/r och alla transporter på resmålet
Del i dubbelrum med frukost samt sex middagar
Kort stadsrundtur Glasgow, stadsrundtur Edinburgh - med svensk reseledare & guide
Båttur på Loch Lomond - Storbritanniens största insjö
Besök på Skye, Slottsbesök samt besök på whiskydestilleri med smakprov
Vallhundsuppvisning
Military Tattoo

Tillval

Skotsk afton - en minnesvärd kväll med fyrrätters middag, dryck och medryckande föreställning med kända skotska sånger, danser och vackra kiltar. Missa inte denna höjdpunkt!
Betalas till reseledaren i lokal valuta, ca £70-75.

Anmälan

Senast den 4 maj till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com

Tidig anmälan rekommenderas då platserna är begränsade.

OBS! Du måste uppge hela namnet som står i ditt pass!

Betalning

Bokningsbekräftelse med inbetalningsavier skickas från ReseSkaparna.

Avresa

Den 11 aug Arlanda - Edinburgh, prel 12.05 - 13.20

Hemresa

Den 18 aug Edinburgh - Arlanda, prel 14.10 - 17.20



Vinprovningsresa på Cinderella

Välkomna på Vinprovningsresa 17-18 mars 2020

Följ med på denna trevliga vinprovningsresa med Viking Lines Cinderella.

I priset ingår: Hytt Seaside/Inside Comfort (dubbelbädd 140cm), tre-rätters 'a-la-carte middag inkl dryck. Premiumfrukost inklusive 1 glad bubbel, i 'a-la-carte restaurangen, Vinprovning, lyxig Skagensmörgås efter vinprovningen. Buss tur/retur Väsby eller Sollentuna – Vikingterminalen.

Pris per person:

Del i Seaside Comfort 1.329 kronor per person

Del i Inside Comfort 1.069 kronor per person.

Buss går från: Väsby Station 14.00, Aniaraplatsen 14.45

Priset gäller vid minst 30 deltagare. Medtag giltig id-handling

Boka er resa senast den 29 januari 2020.

Betalning efter klartecken om plats, till SPF Bankgiro 5139-1456 senast den 21 februari. Märk betalningen med namn och vinprovning.

Anmälan enligt nedan:

Väsby: Inga-Lill Runermark, tel 070-682 78 92, resor@spfvasby.se

Sollentuna: Cecilia Verner, tel 070-872 05 90, cecilia.verner@gmail.com

Arrangör: Björcks Resor och Viking Line



Lite mer
hjärta

Björcks Resor



SKOTTLAND MED TATTOO

- med Skye, Loch Ness, höglandet och Edinburgh Tattoo

Följ med till Skottland och upplev ett land med många sidor. Vi ser speciella Skye, som Vikingarna kallade Sky-öa, mystiska Loch Ness, vackra Loch Lomond samt Inverness och mycket mer tillsammans med vår Skottlandsexpert Jöran Nielsen. Som avslutning blir det ett besök på det världsberömda - Military Tattoo, en av världens mest spektakulära föreställningar. Detta är en rundresa med boende i Glasgow, Fort William, höglandet och Edinburgh, en resa där du verkligen får se mycket av Skottland. I Edinburgh ser vi den medeltida "Old Town", 1800-talets Georgianska "New Town" samt Leith.

DAG 1: GLASGOW

Väl framme i Edinburgh möts vi av vår reseledare och åker mot Glasgow. Innan vi checkar in gör vi en kort stadsrundtur. Gemensam middag på hotellet. (M)

DAG 2: LOCH LOMOND, GLENCOE

Färden går från Glasgow till omsjunga Loch Lomond, som är den största insjön i Storbritannien. Vi gör en båtture på den vackra sjön. I lilla byn Inveraray gör vi ett längre stopp för lunch och shopping. Vi fortsätter längs sjöar, dalar och öde heddar till det undersköna bergspasset Glencoe, "tärnarnas dal" där familjen MacDonald blev utsatta för en hemsk massaker 1692. Vidare till trakten av Fort William för övernattnings och middag. (F, M)

DAG 3: SKYE

Vidare till Skye. Vikingarna kallade denna ö Sky-öa på grund av att molnen låg så lågt över ön. Öns horisont domineras av de Cuillins - tre höga och mystiska bergstoppar. Vi gör en rundtur och njuter av de underbara vyerna samt den lilla fiskestaden Portree. Under dagen gör vi fotostopp vid Skottlands mest fotograferade slott, Eilean Donan Castle. Vi bor på ön Skye en natt. Middag på hotellet. (F, M)

DAG 4: LOCH NESS, AVIEMORE

En dag av myt och spänning. Vår tur går längs Caledonska kanalen mot Inverness. Vi följer Loch Ness och gör ett uppehåll längs stranden för att hälsa på Nessie och kanske ta ett dopp. Svinlande att tänka sig att här står vi mitt i 500 miljoner års historia, mysterier och legenden om sjödjuret Nessie. Övernattnings söder om Inverness i Aviemoreområdet och middag på hotellet. (F, M)

DAG 5: SPEYSIDE

Vi tillbringar dagen i Speyside området där vi besöker ett av traktens slott. Här görs rundvandring och man kan se slottet.

På våra resor besöker vi både små och äldre städer med trappor och ojämna markförhållanden. Många guideade rundturer sker till fots, ibland utan möjlighet att vila sittandes. Kontakta oss om du har funderingar kring detta.

tets salar, samlingar av målningar, gobelänger, porslin och andra föremål som släkten samlat på sig genom hundratals år. Vi kan också njuta av slottsparken och trädgården. Och ta "a nice cup of tea" i caféet. Naturligtvis blir det också besök på ett av de många whiskydestillerier området är känt för. När vi fått följa processen från korn till lagring får vi också smaka på den slutliga produkten. Middag på hotellet. (F, M)

DAG 6: AVIEMORE-EDINBURGH

Vi åker vidare söderut till huvudstaden Edinburgh. I Kinraig får vi se en vallhundsuppväning av helt fantastiska bordercollies. Upphåll för lunch längs vägen. Till Edinburgh där vi bor de sista två nätterna. Följ med på Skotsk afton* eller ha en kväll på egen hand. (F)

TILLVAL: SKOTSK AFTON

Skotsk afton - en minnesvärd kväll med fyrarätters middag, dryck och medryckande föreställning med kända skotska sånger, danser och vackra kiltar. Missa inte denna höjdpunkt! Betalas till reseledaren i lokal valuta.

DAG 7: EDINBURGH

Vi startar dagen med en stadsrundtur i Edinburgh. Vi ser medeltida "Old Town", 1800-talets georgianska "New Town" samt Leith med tillfälle till shopping och lunch. I den gamla delen ligger Royal Mile och Edinburgh Castle. Den som önskar kan på egen hand besöka den ointagliga borgen från 1300-talet. Edinburgh Castle, som vakar över staden från sin kulle, är ett av de mest kända slotten i världen. Här förvaras de skotska kronjuvelerna och kröningsstenen. Efter middag på lokal restaurang tar vi oss dit för att se Military Tattoo, Vaktparadernas Vaktparad. (F, M)

DAG 8: HEMFÄRD

Efter frukost transfer till flygplatsen. (F)



Jöran Nielsen

FAKTA

RESE PRIS	18 450 KR
ORD PRIS:	18 950 KR
RESLÄNGD:	8 DAGAR
AVRESA:	11 AUG 2020

I PRISET INGÅR

- Svensk reseledare & guide
- Flyg Arlanda-Edinburgh t/r
- Del i dubbelrum med frukost (F)
- 6 middagar (M)
- Kort stadsrundtur Glasgow
- Båtture på Loch Lomond
- Besök på Skye
- Slottsbesök
- Besök whiskydestilleri med smakprov
- Vallhundsuppväning
- Stadsrundtur Edinburgh
- Military Tattoo
- Alla transporter på resmålet
- Övriga besök enligt program

TILLÄGG

Enkelrum 3 600 kr

TILLVAL

Skotsk afton med middag: ca £70-75
Betalas i lokal valuta på plats på resmålet.

PRELIMINÄRA HOTELL

Moxy Glasgow Merchant City 3*, Glasgow (1 nt)
Cruachan Hotel 3*, Fort William (1 nt)
Kings Arms Hotel 2*, Isle of Skye (1 nt)
Balavil Hotel 3*, Speyside (2 nt)
Holiday Inn Edinburgh 4*, Edinburgh (2 nt)
För info om hotellet, se också vår hemsida

PRELIMINÄRA FLYGTIDER (SAS)

UT: Arlanda-Edinburgh, 12.05-13.20
HEM: Edinburgh-Arlanda, 14.10-17.20

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

INFORMATION

SPF Tunasol

Cecilia Verner

Telefon: 0708 72 05 90

E-post: cecilia.verner@gmail.com

Tidig amålan rekommenderas då platserna är begränsade, dock **senast 31 maj**. Bokningsbekräftelse med inbetalnings-aviser skickas från ReseSkaparna.

Vi löser dina IT-problem

Data- / IT- support av datorer, surfplattor, mobiler, skrivare, Internet, e-post mm – även försäljning.

RUT-avdrag för arbeten i hemmet.



Kalle Wannberg



XnX Data AB

Tolvmansvägen 15

192 70 Sollentuna

Tel: 08-626 71 00

info@xnndata.se

www.xnndata.se

*Dagens möjligheter suddar ut gårdagens misstag.
Okänd*

Har du laddat ned SOS-appen till din telefon?



Behöver du nå SOS Alarm är det mycket enklare att nå akutnumret 112 med hjälp av den här nya telefonappen. Uppåt en miljon människor och har redan laddat ned den.

Flitigast har personer över 65 år varit enligt SOS Alarm.

Appen är gratis att ladda ned för Android och iPhone i Google Play respektive App Store eller direkt från SOS Alarm hemsida, <https://www.sosalarm.se>

I en nödsituation tar man fram sin mobiltelefon, öppnar appen och klickar på en tydlig 112-symbol. Då startar ett vanligt larmsamtal till SOS Alarm och din exakta position skickas automatiskt när du talar med operatören.

Man kan också välja om man vill få korta notiser om bland annat trafikolyckor, bränder och andra krissituationer i närområdet. Appen kommer också att skicka ut viktiga meddelanden till allmänheten (VMA).

Den kommer även att ge förebyggande information om hur man ska bete sig i olika nödsituationer.

SOS Alarm ägs av Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) och staten.

Källa: SOS Alarm

Något riktigt gott till kaffet?



Sunda recept - Plommonkaka

5-6 plommon, urkärnade och skurna i bitar

1½ dl rapsolja

1½ dl strösocker

2 ägg

3 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

½ dl vatten

1 ekologisk citron, rivet skal

1 tsk stötta kardemumma-kärnor

🕒 1 timme 15 minuter

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smörj och bröa en rund form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.
3. Vispa olja och socker pösigt med elvisp i en bunke.
4. Rör i ett ägg i taget.
5. Blanda mjöl och bakpulver och rör i det.
6. Rör i vattnet, citronskalet och kardemumman.
7. Häll smeten i formen och lägg i plommonen.
8. Grädda i nedre delen av ugnen cirka 1 timme. Känn med en sticka i mitten av kakan. Är den torr är kakan klar.

<http://www.sundkurs.se/sunda-recept/plommonkaka/>

*Människan behöver sina svårigheter,
de är nödvändiga för att inte glömma att njuta av framgången.
Abdul Kalam*

Har du tid över och funderar på vad du ska göra? Bli volontär.

Vi är ett glatt gäng som gör olika saker för att glädja en medmänniska. Här är några exempel på uppdrag: Fika tillsammans, komma ut på en promenad, spela spel eller varför inte starta upp en aktivitet på någon av våra trevliga seniorträffar. Du ger den tid du kan och självklart får du en introduktion inför ditt uppdrag.

Våga prova.

För mer information kontakta
Karina Utne, volontärsamordnare,
AB SOLOM, tel 08-128 243 82.



SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda

Fram till och med årsmötet 27 januari 2020

Efter årsmötet hittar du nya styrelsen på vår hemsida: spf.se/tunasol

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.lan@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 55 070-791 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@gmail.com
Ledamot (S)	Kerstin Hahne	08-96 47 49 070-229 22 77	k.j.hahne@gmail.com
Friskvård (S)	Lennart Bergström	070-630 99 88	lennberg28@gmail.com
KPR (S) KPR Ersättare	Agneta Björklund Barbro Graeffe	076-808 34 40 073-810 80 93	ag.bjorklund@gmail.com barbrograeffe@yahoo.se
Syn- och hörselombud	Astrid Ström	08-560 444 14 073-656 44 14	astrid.ström@bredband2.com
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 Bengt Kaxe	073-627 71 51 08-96 38 01	rolflindh@telia.com bengt_kaxe@hotmail.com
Ersättare revisor	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

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>

Oförändrad årsavgift under 2020: Medlem 300:-. Vänmedlem i SPF Tunasol 50:-
(Medlemsavgiften fördelas enligt följande: Förbund 160:- / Distrikt 40:- / Tunasol 100:-)

Den som blir ny medlem i SPF Seniorerna Tunasol under perioden 1 okt - 31 dec betalar enbart ordinarie årsavgift för nästkommande år.

Ansvarig utgivare för medlemstidningen Tunasol
monica.sveningsson@fro.se

Känner du någon som vill bli medlem i SPF Seniorerna Tunasol?

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 avgift.

Om en aktivitet är öppen även för andra än medlemmar betalar de en högre avgift för aktiviteten.

Vill du veta mer - kontakta medlemssekreterare Annika Karlsson
spftunasol@gmail.com eller 073-625 78 08



Nästa medlemstidning distribueras preliminärt 30 mar - 3 apr



Välkommen till oss på SOLOM

Som pensionär i Sollentuna är du varmt välkommen att besöka någon av våra seniorträffar. Här kan du träffa gamla och nya vänner, delta i skapande aktiviteter, gympa, eller bara ta en fika. Vi finns i hela kommunen.

Om du har tid över och vill ge den till någon som behöver stöd eller sällskap finns också vår volontärverksamhet där vi alltid välkomnar nya ideella krafter.

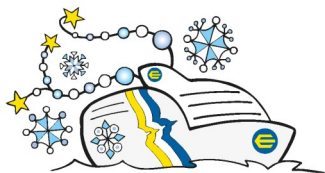
Läs mer på www.solom.se/senior eller maila oss på info@solom.se. Du kan också ringa på 08 128 240 00.



KOM OCH NJUT AV VÅR NYA BUFFÉ!

Vardagsbord

2/1–29/2 serverar vi vår nya buffé som vi valt att kalla **Vardagsbord**. Vi dukar upp klassiker som Wallenbergare med potatismos, ärter och lingon, en smakrik fiskgryta, snittar med inkokt röding och ostrème, en Kastelholmsostpaj som smälter i munnen... Allt tillagat med samma omsorg och kärlek till matlagning som är kännetecknet för våra duktiga kockar. **Välkommen ombord på M/S Eckerö!**



ECKERÖ € **LINJEN**

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

**BUSS + BÅT T/R
+ UNDERHÅLLNING**

Webbpris **80:–**/person
Ordinarie pris 110:–



VARDAGSBORD 2/1–29/2

Webbpris **195:–**/person
Ordinarie pris 215:–

Barn 6–17 år äter för halva priset och
0–5 år för 10:–