



God fortsättning!

Sidan 4

Nya stadgar

Sidan 4

**Oförändrad
årsavgift för 2022**

Sidan 7

**Årsmöte 31 jan
Verksamhets-
berättelse**

Ordförande har ordet



God fortsättning på det nya året!

Vi kommer fortsätta att ha våra månadsmöten i Edsvikskyrkan vilket vi är väldigt glada över. För att undvika trängsel kommer vi fortsättningsvis att ha information, lottförsäljning, underhållare etc i kyrksalen. Kaffe kommer, precis som på månadsmötet i november, att serveras både i salen bredvid kyrksalen och i församlingsvåningen en trappa ned.

Under några månader såg det ut som vi skulle vara tvungna att lägga ned jazzen på grund av lokalbrist. I slutet av november fick vi information om att jazzen får fortsätta i Edsvikskyrkan och det tackar vi allra ödmjukast för!

Tusen tack Birgitta Hultqvist för ditt gedigna arbete med lokalfrågan!

En solig dag i november kom en reporter från P4 Stockholm för att göra en intervju angående närtrafikbussen 955 som inte med automatik går till/från sjukhuset. Vi hoppas att detta inslag kan ge oss en positiv förändring!

Bussen går endast måndag – fredag 08.30 till 16.20, övriga tider får man gå. Påstigning, till sjukhuset, kan göras från busstorget men när du ska åka **från** sjukhuset måste du ringa minst 30 min före ordinarie avgång. Det kan tyvärr bli otroligt långa väntetider innan bussen kommer så en förändring måste ske!

Buss 955 - <https://fardtjansten.sll.se> › [tidtabeller](#) › [h955](#)

Vill du hjälpa styrelsen i deras arbete – kontakta då Ingegerd Lindgren eller Bernt Larsson i Valberedningen.

Vi ses på årsmötet i kyrksalen, Edsvikskyrkan den 31 januari kl 14.00!

Monica Sveningsson
Ordförande

Ordförande har ordet	2
Nya stadgar	4
Arbetet med de äldrepolitiska frågorna	5
Verksamhetsberättelse 2021	7
Domherrarna - kåseri	14
En tillbakablick på hösten 2021	15
Kalendarium/aktiviteter	16
Musik - hälsa och välbefinnande	18
Månadsmöten	19
Resor	20
Studiebesök	24
Middagarna på Hamilton fortsätter	25
Jazz	26
Aktiviteter	28
Styrelsen	30
Föreningsuppgifter	31

Glöm inte årsmötet 2022**Måndagen den 31 januari kl 14.00****Kyrksalen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.**

Verksamhetsberättelse, se sidan 7.

Handlingarna finns även på spf.se/tunasol. Några exemplar finns även vid ankomst till mötet.**Välkomna!**

Nya stadgar för SPF Seniorerna

SPF Seniorerna antog på kongressen i augusti nya stadgar. De nya stadgarna börjar gälla den 1 januari 2022.

Den största förändringen är att stadgan är en enhetsstadga för alla nivåer i organisationen, förbundet, distrikten och föreningarna. De normalstadgar som Tunasol och många andra föreningar använder upphör att gälla den 1 jan. Istället får man komplettera stadgan med en arbetsordning med lokala avvikelser. Avvikelseerna får inte gå emot stadgan.

Varje förening kan själv besluta om vänmedlemskap och vad det ska kosta att vara med.

Förbundet har nu endast central uppbörd och hanterar utskick av avin om årsavgift samt en (1) påminnelse. Sista betalningsdag är den 31 januari.

Enligt de nya stadgarna ska kongress hållas året före allmänna val. Mandatperioden ändras från tre till två år. En fysisk kongress ska hållas vart fjärde år och däremellan en digital kongress

För att kunna genomföra förändringarna smidigt i hela förbundet finns olika övergångsperioder och övergångsregler.

Stadgan i sin helhet och förklarande texter ligger på förbundets intranät. www.spfseniorerna.se - "Om förbundet" och därefter "Organisation".

Agneta Hovmöller
Sekreterare

Oförändrad årsavgift för 2022!

Förbundet har endast central uppbörd och hanterar utskick av avin om årsavgift samt en (1) påminnelse. Bankgironummer och ett unikt OCR-nummer är förtryckt för varje medlem och det är denna avi du ska använda för att betala årsavgiften (300 kr). Sista betalningsdag är den 31 januari.

Obs! SPF Tunasol kan inte ta emot några årsavgifter!

Medlemskortet skickas ut med tidningen Senioren nummer 2.

Arbetet med de äldrepolitiska frågorna

Jag har skrivit det förut men gör det igen. Oj, vad jag längtar tills vi kan träffas på riktigt igen i det kommunala pensionärsrådet (KPR)! I år har vi kunnat genomföra alla planerade sammanträden digitalt, dock ibland med kontaktsvårigheter när man plötsligt kastas ut ur sammanträdet och får kämpa för att bli uppkopplad igen.

Den 1 december hade vi årets sista KPR. Information om Covidläget har blivit en stående punkt. Just nu är läget under kontroll i alla boenden. Alla som bor i SÄBO har fått sin tredje spruta. Vi fick också information om hur vidareutbildningen av personal inom äldreomsorgen har genomförts under året med stöd av statliga medel. Den som utbildar sig till undersköterska får behålla sin lön och det finns pengar till vikarier. En första grupp om nio undersköterskor blir klara till jul och ytterligare 11 är på gång. Dessa pengar kommer att finnas kvar så fler kommer att kunna få sin utbildning.

Pensionärsorganisationerna presenterade ett förslag till skrivelse till kommunstyrelsens arbetsutskott om kön till Sollentunahems seniorlägenheter. Vi föreslår att ägardirektiven till Sollentunahem ändras så att det införs en särskild kö till seniorlägenheterna, att det slås fast från och med vilken ålder man kan ställa sig i kö och från vilken ålder man får flytta till en seniorlägenhet. KPR beslutade att skrivelsen ska skickas vidare. Hoppas nu det inte tar alltför lång tid att få ett beslut - ärendet ligger hos kommunstyrelsen sedan 2020.

Kommunalrådet Thomas Nyman deltog för att berätta om utredningen av kommunala lokaler lämpliga och lediga för föreningar. Vi fick en kort redogörelse av den information som kommunstyrelsens arbetsutskott får inom kort. Man söker såväl en kort- som långsiktig lösning. Vi från organisationerna poängterade att vi under det här året lagt så mycket energi på att söka lokaler att det bara måste till en lösning. Anton Lindgren (oppositionsråd) underströk att politiken har ett ansvar att lösa frågan och fick medhåll av både Anna-Lena Johansson och Thomas Nyman. Som en del i utredningen har politikerna begärt att få en redovisning av hur uppbokade Amorinasalen och Tintomrarummet är under dagtid. Om det finns politisk vilja borde en dag i veckan kunna avsättas för pensionärsorganisationerna för månadsmöten och jazz!

Arbetet med de äldrepolitiska frågorna

I Äldrerådet hämtar vi inspiration från utbildningen om KPR som vårt förbund genomför och kommer att diskutera hur vi kan utveckla vårt arbete för att sedan ta det vidare till KPR. Vid vårt senaste möte fick vi information om hur Upplands Väsby i 10 år har jobbat för att få ett Seniorernas hus som invigs nästa år. Vi avser att driva den frågan under våren – särskilt angelägen nu när kommunen ska ta över ansvaret för öppna verksamheter i april och samtidigt utreder innehåll i öppna verksamheter och föreningars lokalbehov.

Medlemmarna i Äldrerådet ska träffa Vård- och omsorgskontoret den 17 januari 2022 för att samtala om det förslag till inriktning av förebyggande verksamheter som ska presenteras för nämnden i februari. Vi kommer att få se ett utkast till rapport innan mötet sker och kommer att få lämna våra synpunkter innan ärendet går till nämnden för beslut. Då blir vi förhoppningsvis den medpart som förbundets ordförande Eva Eriksson skrev om härförleden!

Agneta Björklund
tel. 076-808 34 40



BLOMS BLOMMOR

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



Verksamhetsberättelse 2021

Verksamhetsberättelse för SPF Seniorerna Tunasol 2021

SPF Seniorerna Tunasol hade vid årets början 1 151 (1 204) medlemmar och vid årets slut 1 129 (1 153), 774 kvinnor och 355 män. Under året har 39 (53) medlemmar tillkommit, 26 (60) har avlidit och 55 (44) har utträtt. Därutöver har föreningen 53 (45) vänmedlemmar, dvs personer som har sitt huvudmedlemskap i en annan SPF-förening.

Styrelse

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande	Monica Sveningsson
Vice ordförande	Esbjörn Melin
Sekreterare	Agneta Hovmöller
Kassör	Peter Hellström
Medlemssekr, Hemsida & Redaktör	Annika Karlsson
Klubbmästare	Birgitta Hultkvist
Programansvarig	Cecilia Verner
Aktiviteter/Friskvård	Kerstin Hahne
Kommunala pensionärsrådet (KPR)	Agneta Björklund
Ledamot	Hans Wigholm

Under året har styrelsen haft åtta protokollförda styrelsemöten. Vårens fyra styrelsemöten var Zoom-möten.

Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Agneta Björklund med Barbro Graeffe som ersättare har varit föreningens representanter i KPR

Valberedning

Valberedningen har bestått av Bernt Larsson (sammankallande) och Ingegerd Lindgren.

Revisorer

Revisorer har varit May Zackrisson och Elna Tunell med Ann-Margret Bratt som ersättare.

Programgrupp

Under 2021 har vi bildat en Programgrupp som har ansvaret för möten, resor och studiebesök. Gruppansvarig är Cecilia Verner. Övriga medlemmar är för närvarande Birgitta Hultkvist och Annika Karlsson från styrelsen samt våra medlemmar Mia Forsberg och Inga Ovanmo.

Verksamhetsberättelse 2021

Klubbmästaren Birgitta Hultkvist har haft stora svårigheter att hitta lokaler till höstens månadsmöten och jazz. Efter mycket arbete lyckades hon få ett avtal med Edsvikskyrkan vad gäller månadsmöten och jazz under hösten 2021 och våren 2022.

Medlemsmöten

Även detta år har präglats av pandemin. Planerade resor, månadsmöten och jazz ställdes in i mars och verksamheten återupptogs inte i normal omfattning förrän i höstas när restriktionerna släppte. Friskvårdsaktiviteterna utomhus har däremot kunnat fortsätta. Vad som kunnat genomföras är följande.

Årsmöte hölls 22 februari *per capsulam*, vilket innebar att alla handlingar, inklusive inkomna motioner, det tänkta protokollet samt ett röstkort skickats ut i förväg. Medlemmarna kunde då godkänna och kommentera förslagen till beslut. Årsmötet skedde därefter digitalt i styrelsen under ledning av mötesordföranden Marianne Lundkvist.

När vi äntligen kunde arrangera fysiska möten i Edsvikskyrkans församlingsvåning blev de mycket välbesökta, 80 -100 medlemmar vid varje tillfälle. Det resulterade i att vi vid sista mötet hyrde in både kyrkans umgängesvåning en trappa upp och församlingsvåningen för vår samvaro efter musikframträdandet.

Årets första medlemsmöte gick av stapeln i augusti, då vi besöktes av kommunpolisen Kristian Bergström. Han gav oss en lägesbild över de brott mot äldre som blir vanligare både via mejl och telefon.

Vid månadsmötet i september var det Christina Jutterström som berättade om sin bok *Kvinnorna runt sjön Björken*. Hon framhöll vilken betydelse studiecirkel har och har haft, inte minst för kvinnor.

I oktober berättade Anders Boberg, ordförande i *Sollentuna Hembygdsförening* om hur Sollentuna växte fram från vikingatid till idag. Han uppehöll sig särskilt vid hur byn Hersby utvecklades och inneslöts i samhället.

I november gick vi *In i musiken* med soloklarinettisten och fd konsertmästaren Dan Larsson. Han tog oss med på musikaliska betraktelser inifrån musiken. Kaffe serverades därefter på två plan för att det skulle vara mindre trångt. Då kunde våra medlemmar känna sig tryggare med tanke på pandemismitta.

Året avslutades med adventsträff i S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka. Vi fick lyssna till underbar *pianomusik och solosång* med Maria och Klara Lindegren. De framförde allt från Mozart till välkända julsånger och julpsalmer. Medlemmarna som anmält sig till träffen och betalat 150 kronor fick också njuta av glögg, jullandgång, vatten eller öl, kaffe och pepparkakor. Vackra julstjärnor från Bloms blommor lottades ut.

Verksamhetsberättelse 2021

Resor

Vår första medlemstidning kom ut i augusti med ett ”bantat” reseprogram. Inom några veckor var allt fullbokat.

Vi gjorde två guidade bussrundturer i Sollentuna med Thomas Ardenfors som guide. Efter det åkte vi på författarkryssning med Herman Lindqvist samt en vinprovarkryssning tillsammans med SPF Upplands Väsby. Årets resande slutade med en tvådagars vilt- och skaldjurskryssning.

Studiebesök

Inga studiebesök genomfördes under 2021.

Informationsträff nya medlemmar

I slutet av oktober hade vi en informationsträff för nya medlemmar i Frivilligcentralens lokaler. Det var en både givande och trevlig ”tillställning” för både oss och förhoppningsvis även för våra nya medlemmar! Vi har ju under tidigare år haft dess möten vår och höst så nu är vi på gång igen.

Jazz

Onsdagsjazz varannan vecka blev tisdagsjazz vid sex tillfällen i Edsvikskyrkan. I september hade vi förhandsanmälan för att inte få fler än 60 deltagare. När restriktionerna släppte fylldes kyrkan av jazzsugna seniorer. Det sjätte jazztillfället 14 december ställdes in och ett skäl till det var ökad smittspridning i samhället.

Bokcirklar

Två bokcirklar har varit verksamma under året och har i huvudsak kunnat fungera trots restriktionerna. Den ena cirkeln har träffats i Edsvikskyrkan där vi kunde sitta ute eller inne beroende på väderlek. Vårt samtalande har kunnat göras samtidigt som vi fikar. Den andra cirkeln träffades i en gemensamhetslokal i bostadsrättsföreningen Fridshydan. Bokcirkelarna fortsätter och är uppskattade. Den ena cirkeln läser i huvudsak aktuell skönlitteratur, just nu Kerstin Ekmans ”Löpa varg”. Den andra cirkeln har koncentrerat sig på ett författarskap och avverkat ett antal moderna svenska klassiker såsom Göran Tunström, Moa Martinsson och Elin Wägner.

Andra aktiviteter av olika slag

- I januari inbjöd vi till promenader vid Edsbergs sportfält. Många har deltagit på promenaderna och från och med hösten har de blivit ”permanent”.
- I maj tog vi upp middagarna på Hamilton igen. En från styrelsen var med varje onsdag t o m augusti. Därefter blev det varannan onsdag med styrelsen och varannan onsdag drop-in. Vi har varit allt från sex till 16 personer och har suttit utomhus fram till slutet av augusti.
- Under sommaren hade vi gemensamma fikaträffar en gång i veckan på Oxstallets Piazza & Gelateria

Verksamhetsberättelse 2021

Aktiviteter friskvård

Friskvårdsaktiviteterna har, i enlighet med myndigheternas och Förbundets rekommendationer, bara genomförts utomhus. Det betyder att flera av våra aktiviteter har fått ställas in under perioden januari till augusti. Det gäller bridge, bowling och vattengymnastik. Uteaktiviteterna har däremot kunnat fortgå hela året. Året för våra funktionärer avslutades med en jullunch på Edsbacka krog.

Boule

Gunnar Dittmer och Gösta Lagerstedt

Har haft en lång utesäsong på Edsbergs Sportfält. Från september spelas det inomhus

Bowling

Tommy Gidebrant

Startade i september när restriktionerna upphörde

Bridge

Sten Strandell och Pelle Olsson

Startade i september när restriktionerna upphörde

Lunkarna

Kerstin von Malmberg och
Ingemar Lindgren

Har varit aktiva, men gemensamma restaurangbesök och kaffe på kondis har uteblivit

Promenader – tisdagar

Maud Nordström

Samling utanför Turebergshuset för promenad i närområdet

Promenader – onsdagar

Kerstin Hahne och
Monica Sveningsson

Samling vid Edsbergs Sportfält för promenad och sedan utefika

Vandring

Jan Svedell

Har träffats på olika platser och haft skiftande mål i kommunen

Vattengymnastik

Ann-Christine Öhman

Startade i september när restriktionerna upphörde

Medlemstidningen och marknadsföring

För marknadsföring och information till våra medlemmar och andra intresserade används i huvudsak medlemstidningen, gruppmejl och hemsidan.

För att hålla kontakten med våra medlemmar skickade vi under våren ut informationsblad via mejl och vanlig brevförsändelse till dem som inte har någon dator (totalt 4 nummer). Vi sände också gruppmejl med information om det som var på gång.

I augusti när restriktionerna lättade något, kunde vi återigen skicka ut medlemstidningen med våra olika aktiviteter. Det blev två nummer i en upplaga om 1 200 exemplar. För att säkra distributionen användes externt postföretag för utdelning till medlemmarna.

Verksamhetsberättelse 2021

Tidningen lämnas även av styrelsemedlemmar till andra intresserade personer samt i PDF-format till några personer inom kommunen.

Hemsidan

Vår hemsida uppdateras hela tiden och vi önskar att alla går in där med jämna mellanrum. Det är ett ypperligt sätt att hålla sig informerad om vad som händer mellan tidningarnas utgivningstillfällen.

Kommunala pensionärsrådet (KPR)

KPR har haft fyra sammanträden under året, samtliga digitala. Vid varje möte har rådet fått information om läget för Covid-19 på särskilda boenden och inom hemtjänsten och vad som gjorts för att undvika det svåra läget som rådde under 2020.

Pensionärsorganisationernas lokalbehov har diskuterats vid två tillfällen. En utredning av befintliga lokaler i kommunens ägo pågår inom kultur- och fritidsförvaltningen. Budskapet från organisationerna till politikerna har varit att utan tillgång till centralt belägna lokaler som är tillräckligt stora försvåras vår verksamhet.

Genomlysningen av hemtjänsten har pågått hela året. Medlemmar från pensionärsorganisationerna har aktivt deltagit i i utredningen och har kunnat lämna synpunkter och förslag till projektledaren vid digitala träffar under året. Nya direktiv har tillkommit under året vilket innebär ett bredare uppdrag.

Sollentunahems bostadskö för seniorer har behandlats vid två sammanträden. Eftersom de frågor som ställts till kommunens representanter inte har besvarats beslutade KPR vid sammanträdet i december att skicka en skrivelse till kommunstyrelsens arbetsutskott med en begäran om ändring av ägardirektiven så att det blir en särskild kö till Sollentunahems seniorlägenheter.

Bussen från busstorget till Sollentuna sjukhus har behandlats och resulterat i en insändare till tidningen "Mitt i" som hela rådet står bakom.

En utredning pågår inom vård- och omsorgskontoret kring förebyggande verksamheter för äldre. Där har organisationerna lyft frågan om delaktighet i ärendet innan det avgörs i vård- och omsorgsnämnden, vilket utlovats.

Äldrerådet, som är ett informellt samarbetsorgan mellan pensionärsorganisationerna och Demensföreningen i Sollentuna, har som viktigaste uppgift att förbereda frågor inför KPR. Rådet har haft fem möten under året, varav det första skedde digitalt. Liksom tidigare leds Äldrerådet och de fyra arbetsgrupperna (boende, hemtjänst, digitala hjälpmedel och tillgänglighet.) av medlemmar i Tunasol. Några besök på boenden eller hos hemtjänstföretag har inte kunnat göras på grund av pandemin.

Verksamhetsberättelse 2021

Digitala träffar med personalen på vård- och omsorgskontoret har genomförts vid tre tillfällen då det ges information, ställs frågor och lämnas synpunkter i olika angelägna ärenden. Mycket har under året berört de statsbidrag som beviljats under pandemin för att stärka och utveckla äldreomsorgen.

Förbund och Distrikt

Förbundet har kontinuerligt informerat medlemmarna via tidningen Senioren, via mejl-utskick och på hemsidan. Kongressen antog i augusti nya enhetsstadgar som gäller på alla nivåer i SPF Seniorerna. Förbundet erbjöd digital utbildning om stadgarna och hur de ska användas.

Både förbund och distrikt har erbjudit digitala utbildningar under hela pandemitiden bland annat för föreningsfunktionärer och för att inspirera till arbete som motverkar ensamhet.

Föreningens ekonomi

Beträffande föreningens ekonomi hänvisas till resultat- och balansräkningen. Tunasol har erhållit ett föreningsbidrag om 15 000 kronor från Sollentuna kommun. Under våren 2021 bedrev vi på grund av pandemin ingen större aktivitet och vår ekonomi berördes därför inte. När de flesta restriktioner släppte under hösten kunde vi börja genomföra möten och anordna aktiviteter igen. Följande aktiviteter genomfördes under hösten där ekonomin var inblandad:

Två bussturer i Sollentuna med avslutning och lunch på Edsbacka Krog 9 och 23 sep	Överskott 7 300 kr
Totalt 49 deltagare	
Författarkryssning 5 okt med 34 deltagare	Underskott 4 833 kr
Vilt- och skaldjurskryssning 9-10 nov med 23 deltagare	Underskott 5 081 kr
Adventskaffe med jullandgång 7 dec med 83 deltagare	Underskott 4 833 kr
Summa 5 aktiviteter med totalt 189 deltagare	Det sammanlagda resultatet blev -3 140 kr

Vi har även anordnat fem jazztillfällen i Edsvikskyrkan, den bäst lämpade lokal vi kunde få tillgång till. Vid de två jazztillfällena i september var deltagarantalet begränsat till 60 personer. Det planerade sjätte tillfället i december ställdes in på grund av lokalkrock och ökad smittspridning.

Verksamhetsberättelse 2021

Totalt har 329 medlemmar och 69 icke medlemmar deltagit, totalt 398 personer. Resultatet blev – 3 332 kronor.

Totalt har 587 personer deltagit under höstens 10 aktiviteter.

Föreningens ekonomi är god och vi planerar för att under nästa år komma tillbaka på den nivå på aktiviteterna som före pandemin.

Slutord

SPF Seniorerna Tunasol är en stor pensionärsförening som normalt har en omfattande verksamhet. Pandemin har fått oss att lägga om verksamheten och satsa mer på aktiviteter utomhus. Det har varit uppskattat! En del av de nya aktiviteterna kommer att följa med när vi återgår till vår normala verksamhet.

Slutligen vill styrelsen framföra ett stort tack till alla medlemmar och funktionärer som hållit ut under året och medverkat till trivsel, samhörighet och gemenskap i Tunasol.

Jag, Monica Sveningsson, tackar för förtroendet att fått vara föreningens ordförande och välkomnar varmt min efterträdare.

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

Domherrarna – midvinterns färgklickar

Sopstationen liksom containrarna för tidningar och flaskor har blivit platser där man möts och kan byta några ord om väder och vind med grannarna i bostadsrättsföreningen, förutsatt att man inte har bråttom till bussen.

En dag i början av januari vandrar jag dit med ett par tunga papperspåsar fyllda med dagstidningar. Marken lyser vit efter ett ymnigt snöfall, himlen är uppklärnande och trädens grenar vilar ut efter det blåsiga vädret. Morgonsolen tränger igenom slöjmolnen vid horisonten. Jag går med små steg och halkskydd under skorna för att inte riskera att få tillbringa eftermiddagen på akuten.

Till de gröna plåtbehållarna styr också en granne sin rollator försiktigt över trottoarens knaggliga isvallar. Hon bor i huset mitt emot mig bortom en trädunge där fåglarna brukar hålla till.

”Idag såg jag domherrar”, säger hon på sin sjungande finlandssvenska, ”De var tre stycken och lyste röda mellan grenarna. När jag var barn i Finland var de vanliga på vintern och kom i flockar men här i Sverige har jag inte sett dem på länge”.



Jag instämmer i det sistnämnda och försöker minnas:

”Det var nog flera år sedan sist. Det är synd; de är så fina färgklickar i den sparsmakade färgskalan vi har så här års. När min syster i Schweiz besökte mig en vinter för tio år sedan såg vi en stor flock i aspen utanför min balkong. Det hade hon, boende i Bern, inte sett sedan vår barndom på landet”.

”Inte hörs de mycket heller, säger min granne leende, den där korta, försiktiga visslingen de har väcker ju inte någon uppmärksamhet precis”.

”Men varför syns de så sällan, undrar jag, kanske har något ändrat sig i deras livsvillkor, i miljön? Eller är det bara det att jag har blivit en sämre fågelskådare med åren!”

”Eller bodde här någon då som hade ett lockande fågelbord”, tycker min praktiskt sinnade granne.

Åter hemma går jag ut på balkongen där jag har utsikt över Rösjöskogen ända bort mot Enebyberg. I de närmaste asparna är det tomt på fåglar. En skata flyger rakt och bestämt till närmsta tall men har ännu inte någon kvist i näbben som när det är dags att bygga bo. Långt borta i en ek anas några fågelsiluetter. Jag tar fram fältkikaren och – minsann! - den ena är rödbröstad med svart hjässa och kort näbb, den andra vackert grå. Så fick jag min domherre i alla fall!

Göran Aurelius

En tillbakablick på hösten 2021

Det kändes som om alla bara väntat på att få börja träffas igen. Det har varit fullt med aktiviteter, både inom- och utomhus.

Vi hade inga studiebesök eftersom vi inte kände oss riktigt bekväma med att åka med våra kommunala färdmedel.

Onsdagsjazzen (som blev tisdagsjazz pga av lokalbrist) var som vanligt populär. Vid de två första tillfällena var det reducerat antal pga av Covid. Övriga tillfällen var det fullt hus, men med viss försiktighet.

Resorna blev fort fullbokade för vi bokade endast in hälften så många som vi vanligtvis gör. Detta berodde på att vi ville sitta med avstånd.

Det blev två månadmöten med reducerat antal personer. Trycket ökade när restriktionerna togs bort och det var många som ville vara med. Vi höll oss inom maxantalet men tyckte ändå att det blev lite väl trångt. Vi har ju, som vi tidigare skrivits, sökt med ljus och lykta efter nya lokaler, inte bara för jazzen utan även för våra månadmöten. Vi fortsätter leta för Greta Linder som startade föreningen 1945, gav inte upp och det gör inte vi heller. Läs mer om hur allt startade på vår hemsida under fliken ”Om föreningen”.

Under hösten bildades en **Programgrupp** bestående av Cecilia Verner (ansvarig), Mia Forsberg, Birgitta Hultkvist, Annika Karlsson och Inga Ovanmo. Gruppen kommer tillsammans att planera resor, studiebesök samt underhållning på våra månadmöten. Hör gärna av dig till Cecilia om du har några tips eller idéer!

I slutet av oktober hade vi en informationsträff för nya medlemmar i Frivilligcentralens lokaler. Det var en både givande och trevlig ”tillställning” för både oss och förhoppningsvis även för våra nya medlemmar! Vi har ju under tidigare år haft dess möten vår och höst så nu är vi på gång igen.

Några som arbetar i det tysta är våra fantastiska **Funktionärer** som totalt är 29 st. Som ett litet tack bjöd Tunasol på lunch på Edsbacka krog. Tyvärr kunde inte alla närvara vid detta tillfälle. Gå in spf.se/tunasol och se vilka dessa personer är som arbetar i det dolda!

Kalendarium / Aktiviteter

Januari

19	Middag på Hamilton	25
25	Jazz - Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	26
31	Årsmöte - före förhandlingarna Mostafa Alshawi, trygghet/säkerhet.....	19

Februari

2	Middag på Hamilton	25
8	Jazz - Jambalaya	26
16	Middag på Hamilton	25
22	Jazz - J C Swingtett.....	26
28	Månadsmöte - Olle Wästberg, Är den svenska demokratin hotad?	19

Mars

2	Middag på Hamilton	25
8	Jazz - Jubilee Stompers	26
16	Middag på Hamilton	25
22	Jazz - LIRA med Anders Linder	26
24	Resa - Villa Akleja i Vaxholm	20
28	Månadsmöte - Barbro Westerholm, negativa effekter av ensamhet	19
30	Middag på Hamilton	25

April

5	Jazz - Gustens Svänggång	26
11	Studiebesök - Tre magiska holmar	24
13	Middag på Hamilton	25
19	Jazz - Mississippi Seven	27
19-21	Resa - Oslo, konst och litteratur.....	21
25	Månadsmöte - information i Medlemstidning nr 2	
27	Middag på Hamilton	25

Maj

3	Jazz - Swingville Seven & Frida Hellkvist	27
11	Middag på Hamilton	25
12	Studiebesök - Judiska Museet	25
17	Jazz - BaltiQ	27
22-25	Resa - Viking Line/Cinderella till Bornholm och Visby	22
25	Middag på Hamilton	25
30	Månadsmöte information i Medlemstidning nr 2	
31	Jazz - Christer Fellers New Orleans Stompers.....	27

En tillbakablick på hösten 2021



Foto K Sveningsson

Vi ville, som vanligt, avsluta året med en adventsträff men vi hade ingen lokal. Härlig känsla när vi efter några nervösa veckor fick ett ok på att få hyra St Larsgården vid Sollentuna kyrka. Vi var 100 pers som hade förmånen att luta oss tillbaka och njuta av Klara Lindegrens otroligt fina framträdande! Maria Lindgrens fingrar ”flög” över flygelns tangenter när hon ackompanjerade dottern!

Tillgänglighetsgruppen, en grupp inom Äldrerådet, med representanter från pensionärsföreningarna i Sollentuna, yttrade sig under hösten i ett ärende vad gäller de nya parkeringsreglerna inom kommunen. Vi skickade en skrivelse till kommunens Driftenhet där vi uppmanade kommunen ”att komplettera alla parkeringsplatser med en möjlighet att parkera på ett enklare sätt och utan krav på användning av SMS-baserade mobilappar.” Kommunen arbetar nu vidare med den här frågan så att ev kortautomater kan sättas upp t ex vid vårdcentraler och andra ställen som vi äldre ofta besöker.

När du tar en promenad/åker bil och ser nedskräpning/skadegörelse, mycket vatten i en rondell, ett hål i gatan, buskar som skymmer en vägschild, övergångsställe som har en grop etc etc, uppmanar vi dig att anmäla detta till Kontaktcenter på sollentuna.se/felanmalan eller ring 08-579 210 00.

Vill du veta hur snöröjningen/halkbekämpningen går till i Sollentuna gå då in på sollentuna.se/trafik--resor/Snorojning

Sist, men inte minst, vill vi informera om att vi fortsätter att bearbeta både region och kommun om behovet av att få en buss (med tidtabell) direkt till/från sjukhuset.

Annika Karlsson

Spärra din postadress med Adresslåset

Med Adresslåset kan du, utan kostnad, spärra din postadress så att ingen annan än du kan adressändra, eftersända eller lagra din post. Låset är personligt och knutet till ditt personnummer. Du får ett meddelande via sms och e-post om någon försöker ändra dina uppgifter. Skriv bara adresslås eller gå in på länken nedan:

www.adressandring.se/vara-tjanster/adresslaset

Musik – hälsa och välbefinnande!!

För några veckor sedan blev jag sittande med ett gäng trevliga, pigga och nyblivna Tunasolare. Vi kom att tala om hur vi gemensamt kunde göra vår tillvaro ännu mer innehållsrik. Det visade sig att alla var mycket intresserade av musik. Några sjöng eller hade sjungit i kör, en spelade oboe, några gillade att dansa, några att lyssna på musik live osv. Då föddes idén om vi inte kunde göra något gemensamt med temat musik. T.ex.

- En liten Tunasolskör
- Lyssna på musik tillsammans
- Gå på konsert tillsammans
- Gå ut och dansa

Endast fantasin sätter gränser.

Jag vet inte hur stort intresset är för att i vart fall träffas för att se vad vi kan göra tillsammans. Därför ber jag dig som tycker att detta låter spännande höra av dig till mig via mejl eller sms. Om tillräckligt stort intresse finns kommer jag att ordna en träff för en förutsättningslös diskussion. Män är särskilt välkomna. Du behöver inte ha någon särskild kunskap eller erfarenhet. Men intresse för musik i olika former. Visor, dansbandsmusik, jazz, klassisk musik. Inga barriärer åt något håll.

Ge ett besked senast under januari. Om upplägget håller kommer du att inviteras till en första träff i början av nästa år.

Esbjörn Melin

0707-45 56 39

esbmel16@gmail.com

Smart Senior

På ovanstående möte fick vi också frågan om vi har tecknat några ”rabattavtal” för seniorer. Det har vi inte, men gå gärna in och titta på smartsenior.se.



Insänt av Ingrid Westin, nybliven Tunasolare

Månadsmöten - Kyrksalen, Edsvikskyrkan



Start kl 14.00 i **Kyrksalen**, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

Entré 50:- per medlem inkl kaffe eller te med bröd, underhållning och lokalhyra.
Obs! Endast kontant betalning.

Aktuell information från styrelsen samt lotteri med lotter för fem kr och du kan även vinna på din entrébiljett. Se även vår hemsida spf.se/tunasol

31 jan

Årsmöte

Före årsmötesförhandlingarna kommer **Mostafa Alshawi** Trygghets- och säkerhetsansvarig i Sollentunahem AB. Han berättade bl.a. om den stora skillnaden mellan faktisk brottslighet och upplevd otrygghet i Sollentuna.

28 feb

Olle Wästberg - Är den svenska demokratin hotad?

Olle Wästberg, tidigare bl a riksdagsledamot (L), statssekreterare, ordförande i Demokratiutredningen kom förra året med boken ”Den hotade demokratin”.

Den framtida demokratin går inte att ta för given i Sverige. Olle Wästberg ser riskerna och möjligheterna till räddning.

Sverige är inte immunt mot sådana antidemokratiska omvälvningar som skett i åtskilliga länder där populistiska partier vuxit sig starka.

28 mars

Barbro Westerholm

Läkare, forskare, ämbetsman och riksdagsledamot (L). Hon har en mängd betydelsefulla uppdrag på sin meritlista. Dels har Barbro gjort viktiga insatser inom många delar av folkhälsovetenskapen och under senare år har hennes insatser för äldres hälsa varit särskilt betydelsefulla.

Redan före pandemin blev de negativa effekterna av ensamhet på hälsa och livskvalitet uppmärksammade. Ännu värre blev det under pandemin genom isoleringen av 70+ samt besöksförbudet i äldreboendena.

Resor



- * Resorna arrangeras för Tunasols medlemmar och vänmedlemmar.
Obs! Medföljande icke medlem betalar 100:- mer vid dagsresor och 300:- mer vid längre resor.
- * Boka före betalning så du är säker på platstillgång. Lämna alltid telefonnummer även när bokningen sker via mejl.
- * Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på vårt plusgiro-konto.
- * Vid avbokning efter sista anmälningdatum återbetalas ej inbetalt belopp.
- * Resor ska betalas senast på angiven sista betalningsdag.
- * För övriga resor gäller varje researrangörs egna boknings-/betalningsvillkor.
- * Se även över ditt försäkringskydd inför resan.

Obs! 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.

24 mars

Villa Akleja - med Linnéa Sallay, välkänd för många av våra medlemmar

Utflykten går till "Skärgårdens huvudstad" Vaxholm. Vi bjuder in våra medlemmar till en härlig dag på tema konst & musik. Linnéa Sallay är både sångerska/violinist och Auktoriserad Stockholmsguide. Hon guidar oss på vägen ut till Vaxholm där vi besöker Villa Akleja. Här bodde konstnärerna J.A.G Acke och hustru Eja i början av 1900-talet. Johan Axel Gustaf Acke – född som Andersson 1859 i Stockholm – blev en av våra stora konstnärer kring förra sekelskiftet. Eja var dotter till Zacharias Topelius.

Villan är idag K-märkt, här bor numera konstexperten Claes Moser – känd från Antikrundan på SVT – och hans hustru Sanna Evers. Vi välkomnas av Claes & Sanna i deras privata hem och vi bjuds på kaffe, smörgås & kaka.

Claes har levt med Ackes konst under snart 50 år och samlat ca 150 verk. I detta anrika konstnärshem delar Claes med sig av sin fascination, sina kunskaper om Acke och hans samtid. Konstverken får vi beundra på nära håll. Vi får också höra om Ackes vänner Anders Zorn, Carl Larsson, Bruno Liljefors, Gustaf Fröding & Verner von Heidenstam.

Resor

	<p>På Villa Akleja finns dessutom numera en unik samling konst av Marie Kröyer. Claes hustru Sanna Evers berättar fängslande om Marie Kröyers konst och öde.</p> <p>Linnéa avrundar besöket med en konsert a cappella med sång & fiol, i Ackes ateljé där musiken speglar Ackes samtid. Därefter tar oss bussen ner till Waxholms hotell där vi intar vår goda lunch på första parkett i hamnen.</p>
Pris	1.350 kr/person. Medföljande icke medlem/vänmedlem +100 kr.
Anmälan	Senast den 9 mars till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com . Max 35 deltagare. Önskemål om specialkost (gluten, laktos etc) meddelas vid anmälan.
Betalning	Senast den 11 mars till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0.
Avresa	Kl 09.00 med buss från Kommunhuset, Sollentuna C. Vid framkomsten serveras kaffe och smörgås.
Lunch	Ca 14.00 på Vaxholms hotell.
Hemresa	Ankomst Kommunhuset, Sollentuna C - ca kl 16.30.
19 - 21 april	Oslo, konst och litteratur - med nya Munchmuseet, Lerin och Lagerlöf <p>På vår resa i konsten och litteraturens tecken får vi möta de stora konstnärerna Edvard Munch och Lars Lerin. På vår väg till Oslo besöker vi Lars Lerins Konsthall Sandgrund. Resan höjdpunkt är det alldeles nyöppnade Munchmuseet där vi får en inblick i Edvard Munchs liv och konst. På hemvägen besöker vi Selma Lagerlöfs Mårbacka där vi får en guidad visning. Detaljerad information finns på sidan 23.</p>
Pris	5 795 kr/person Medföljande icke medlem/vänmedlem +300 kr. Enkelrumstillägg är 1 100 kr.
Anmälan	Senast den 1 mars till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller spftunasol@gmail.com . Max 40 deltagare. <i>Vid anmälan behöver vi</i> <ul style="list-style-type: none">• För- och efternamn• Vem du vill dela rum med alt enkelrum

Resor

	<ul style="list-style-type: none">• Mobilnummer• Adress och postadress• Mejladress• Allergier, specialkost eller annat som är bra att känna till
Betalning	Senast den 4 mars till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0.
Avresa	Tisdagen den 19 april kl 07.30 med buss från Kommunhuset, Sollentuna C.
Hemkomst	Torsdagen den 21 april ca 19.00.
22 - 25 maj	Kryssning med M/S Cinderella till Bornholm/Visby En helt unik långkryssning till danska Bornholm och därefter till Visby. Det här är en sommardröm med kritvita stränder, spännande utflykter och inte minst tre kvällar i skärgården.
Pris	3 419 kr/per person - del i Seaside standard. Medföljande icke medlem/vänmedlem +300 kr.) 5 224 kr/person - enkelhytt Seaside standard
<i>Ingår</i>	22 maj kl 18.30 middagsbuffé med vin, öl, läsk och kaffe 23 maj kl 09.00 sjöfrukost 23 maj kl 18.00 middagsbuffé med vin, öl, läsk och kaffe 24 maj kl 09.00 sjöfrukost 24 maj kl 18.00 skaldjursbuffé med vin, öl, läsk och kaffe 25 maj kl 10.00 brunch
<i>Tillägg</i>	Utflykter - OBS! boka på www.vikingline.se/hittaresa/kryssningar
Anmälan	Senast den 14 april till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com . Max 25 deltagare. Vid anmälan behöver vi ditt personnummer (åtta siffor) samt nationalitet.
Betalning	Senast den 19 april till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0.
Avresa	Söndagen den 22 maj kl 15.30 från Stadsgårdskajen. Vi träffas i avgångshallen senast kl 14.30. Tisdagen den 24 maj kl 09.30 ankomst Visby.
Hemresa	Avresa från Visby tisdagen den 24 maj kl 18.00. Ankomst Stockholm onsdagen den 25 maj kl 14.00.
	OBS! Ta med giltig ID-handling.



OSLO, KONST O LITTERATUR

- med Nya Munchmuseet, Lerin och Lagerlöf

På vår resa i konsten och litteraturens tecken för vi möta de stora konstnärerna Edvard Munch och Lars Lerin. På vår väg till Oslo besöker vi Lars Lerins Konsthall Sandsgrund. Resan höjdpunkt är det alldeles nyöppnade Munch-muséet där vi får en inblick i Edvard Munchs liv och konst. På hemvägen besöker vi Selma Lagerlöfs Märbacka där vi får en guidad visning.

Dag 1

På väg mot Karlstad stannar vi för förmiddagskaffe och lunch. I Karlstad besöker vi Lars Lerins Konsthall Sandsgrund. Vi får en guidad visning och får en god stund att på egen hand uppleva Lerins magi i sina konstverk. Har man varit här tidigare kan man garanterat hitta något nytt då Lars Lerin ofta går dit efter stängning och fyller i något streck eller ändrar en färg. Vi reser vidare till vårt hotell Clarion Collection Hotel Bastion i Oslo där vi serveras en enklare buffémiddag. Vi har ingen bordbokning tan man går dit när man vill.

Dag 2

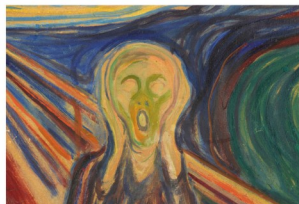
Efter frukost har vi dagens höjdpunkt, vårt besök i det nya Munchmuseet. Edvard Munch var en norsk konstnär som levde mellan 1863 och 1944. Hans kanske mest kända konstverk är Skriet. Vår reseledare

ger oss en introduktion till museet innan vi på egen hand får besöka utställningarna. Efter lunch gör vi en rundtur i delar av Oslo där vi bland annat tar en promenad genom Vigelandsparken under ledning av vår reseledare. Efter en dag i konstens tecken beger vi oss via natursköna vägar till trakterna runt Sunne där vår middag senare står uppdukad.

Dag 3

Idag reser vi hemåt. På vägen åker vi till Selma Lagerlöfs Märbacka där vi får visning av Minnsegården. Vi gör även ett kortare besök vid Selma Lagerlöfs grav innan vi avslutar resan med en gemensam lunch på Alsters Herrgård. På hemvägen stannar vi även för bensträckare och frivilligt kaffe.

viatour
resor & event



RESEFAKTA

PRIS: 5 795 KR
AVRESA: 19-21 APRIL 2022

I PRISET INGÅR

- Bussresa
- Reseledare Michaela Jolin
- Del i dubbelrum inkl frukost
- Förmiddagskaffe dag 1
- Lunch dag 1,2 och 3
- Middag dag 1 och 2
- Entréer och besök program

TILLÄGG

- Enkelrum 1 100 KR

PRELIMINÄRA PLATSER/TIDER

FRÅN: Sollentuna
KL: 07:30
Åter dag 3 ca kl 19:00

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

"För en konstnär är det farligaste av allt att få beröm."

Edvard Munch

ANMÄLAN SENAST 1 MARS 2022 SPF Tunasol

Namn: cecilia verner
Telefon: 070-872 05 90
E-post: cecilia.Verner@gmail.Com

Var god ange ev matallergi

Betalning: anmälan görs till föreningen. Resebevis samt faktura skickas från viatour resor & event ab (arrangör). Första betalning är anmälningsavgift på 1600 kr, 10 dagar efter erhållet resebevis och slutbetalning senast den 10 mars 2022. Anmälningsavgift är er bekräftelse på bokad resa och återbetalas ej vid ev. Avbokning.

PLATSTILLGÅNG: tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.

BRA ATT VETA:

- En del promenader på upp till 30-45 minuter förekommer.



Researrangör: Viatour Resor & Event AB 08-739 32 00 - www.viatour.se

Studiebesök

11 april	Tre magiska holmar - med Stefan Maurbakken, den gröna guiden En stadsvandring på tre holmar. Vi vandrar från Berzelii park via Blasieholmstorget till Skeppsholmen och Kastellholmen. Hör om det forna nöjeslivet på “Nybrosquaren” och Packaretorget. Se var familjen Hallwyl hyrde bostad innan de byggde eget. Vad hände 1885 när Kristina Nilsson sjöng Värmlandsvisan från balkongen på Grand Hotel? Se platsen där Gustav III 1772 hyllades av en folkmassa som sjöng hyllningsdikten Gustafs skål. Var var det farmor åkte skridskor? På värdshuset Blås ut kostade supén 1 krona och gästerna serverades här en gratis karaff med renat brännvin. Idag är värdshuset bostad. Denna stadsvandring avslutas vid Kastellet på Kastellholmen. Med många bilder från förr.
Pris	145 kr per person
Anmälan	Senast den 4 april till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com . Max 20 deltagare.
Betalning	Senast den 5 april till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0.
T-bana	10 eller 11 till Kungsträdgården och därefter några minuters gångtid till Berzelii park. Vi samlas framför skulpturen av Jöns Jacob Berzelius senast kl 12.50.
Start	Guidningen börjar kl 13.00 och tar ca 90 minuter. Det är nästan inga trappor så det går bra att ta sig fram med rullator eller rullstol. Efter guidningen tar vi sedan bussen från Skeppsholmskajen mot Kungsträdgården.
Avslut	För den som så önskar avslutar vi med en kaffe (ca 15.00) på Thelins. Var och en betalar för sig.

Studiebesök

12 maj	Judiska museet Judiska museet i Stockholm är ett museum beläget på Själagårdsgatan 19 i Kvarteret Cupido i Gamla stan där det återöppnade den 6 juni 2019. Museet är inhyst i Stockholms äldsta bevarade synagoga. Museet grundades 1987 och låg i Frihamnen.
Pris	260 kr per person
Anmälan	Senast den 25 april till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com . Max 30 deltagare.
Betalning	Senast den 26 april till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0.
T-bana	Grön eller röd linje till Gamla Stan (Själagårdsgatan 19).
Start	Guidningen börjar kl 13.00. Vi samlas utanför museet senast kl 12.50.
Avslut	Med en fika ca 14.00 på restaurangen Under Kastanjen, Kindstugatan 1. Det serveras kaffe, kanelkaka och biskvi.

Middagarna på Hamilton fortsätter!

Vi träffas som vanligt (onsdagar 17.00) på restaurang Hamilton, Turebergs torg mitt emot kommunhuset. En varmrätt kostar ca 150 - 200 kr. Räkna med att väntetiden innan maten kommer på bordet kan ta en stund - det bästa med det är att vi då hinner prata och lära känna varandra lite mer.

De datum som är markerade med **fet stil** kommer någon från styrelsen att vara med. Till dessa datum vill vi gärna att du anmäler dig till Cecilia på 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com. Övriga datum är ”drop-in”.

Januari	19 och 26
Februari	2, 9, 16 och 23
Mars	2, 9, 16, 23 och 30
April	6, 13, 20 och 27
Maj	4, 11, 18 och 25

Tisdagsjazz - Kyrksalen i Edsvikskyrkan



Start kl 10.00 med paus ca kl 10.45 - kaffe/te med bulle serveras i pausen

Entré 100 kr för medlemmar och 150 kr för icke medlemmar. Avgiften inkluderar allt från lokalhyra till kaffe/te. **Obs! Endast kontant betalning.**

Se även vår hemsida spf.se/tunasol

25 jan

Cristina Taube med Pelle Olssons orkester

De 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 nån vintrig låt och t o m en och annan schlager.

8 feb

Jambalaya

Jambalaya är en maträtt från Louisiana med många ingredienser och heta kryddor. Detta försöker de leva upp till musikaliskt: swing, blues, R&B, latinamerikanskt m m finns på deras meny. Sjunger en hel del gör de också.

22 feb

J C Swingtett

Ett gäng mogna män som spelar svängig jazzmusik och som speciellt gillar Benny Goodmans repertoar men också spelar andra stilar inom jazzen.

8 mars

Jubilee Stompers

Spelar Gammal Jazz, gärna från 1920-talet. Ingående orkestermedlemmar är kornett PeO Österholm, klarinett Magnus Öberg, altsaxofon Claes Brodda, gästartist på trombon Johan Wennlund, banjo/gitarr BG Augustini samt bassaxofon Per Jonsson-Gille.

22 mars

LIRA med Anders Linder

Mycket sång, jazz, Povel, Ellington, Thörnqvist och annan bra musik. Gränsöverskridande, Överraskande, Nyskapande - På vårt sätt!

5 april

Gustens Svänggäng

Veteranbandet från skoljazzens 50-tal! Jazz med rötterna fast förankrade i New Orleans. Dixieland, Swing, Blues och gamla örhängen från förr. Garanterat omodern dansmusik! Den härliga musik som en gång var vår ungdoms upproriska protest mot en äldre förstockad generation

Tisdagsjazz - Kyrksalen i Edsvikskyrkan

19 april	Mississippi Seven Sjumannabandet bjuder på klassiska jazzfavoriter från 20-, 30- och 40-talet, evergreens samt en och annan raritet. Räkna med hög nostalgifaktor, mycket sång, positiva vibbar och härlig stämning. Special guests: Bent Persson (trumpet) och Bosse Juhlin (tuba).
3 maj	Swingville Seven & Frida Hellkvist Bandet spelar mainstreamjazz – d.v.s. swingmusik som den spelades på 50-talet av t.ex. Johnny Hodges, Buck Clayton, Duke Ellington, Buddy Tate med flera.
17 maj	BaltiQ BaltiQ har sin musikaliska hemvist på Sollentuna Jazz Workshop (SJW). De hette tidigare Jazz&Joy. Deras musikaliska inriktning är bred och omfattar swing och standards samt Be-Bop och Latin. The American Songbook tolkas av Rolf Eidem.
31 maj	Christer Fellers New Orleans Stompers Härlig New Orleansjazz av bästa märke. Bandet har sedan många år spelat i den traditionella jazzstilen som baseras på musiken i New Orleans. Medlemmar har alla studerat musiken på plats i staden vid Mississippi och på skivor.

Vill du göra en insats för en medmänniska?

Bli volontär! Vi välkomnar alltid nya krafter till Frivilligcentralen. Som volontär skapar du nytta och glädje för äldre människor i kommunen. Det kan handla om att fika tillsammans, vara trivselvärd eller kanske leda en gymnastikgrupp. Du ger den tid du kan och självklart får du en introduktion inför ditt uppdrag.

Läs mer på www.solom.se/frivilligcentralen eller ring 08-128 243 82 så berättar vi mer.



Aktiviteter

BOULE - nya spelare är välkomna!

Lokal Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Svettis
Kontakt grupp 1 Gösta Lagerstedt 08-35 33 74 eller 070-304 57 99
Kontakt grupp 2 Gunnar Dittmer 08-664 47 38

BOWLING - vi har fem banor

Onsdagar kl 14.00 - 15.00 - kom gärna minst en kvart innan utsatt tid
Lokal/kontakt Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall, 08-96 46 46
Kostnad 90 kr per gång
Drop-in mån-/onsdagar kl 13.00 - 18.00, tis-/torsdagar kl 12.00 -18.00
Kostnad 30 kr per serie

BRIDGE

Sollentuna Bridge

Obs! En nybörjarkurs startar måndagen den 31 jan kl 19.00. Pris 1.200:- inklusive kursmaterial. Anmäl ditt intresse till Inga Kjellberg, telefon enligt nedan.



Måndagar kl 09.00 - 12.00 (ordinarie tävlingar)
Lokal Platåvägen 20
Kontakt Inga Kjellberg 070-733 68 06

Mån-/onsdagar kl 13.00 - 17.00 (ordinarie tävlingar)
Lokal Platåvägen 20
Kontakt Bosse Lundström 070-813 69 51

LUNKAR

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 cafébesök med gott bröd innan hemresan eller de egna ärenden som planerats. Allt mycket trevligt och gemytligt.

Kontakt

Ingemar Lindgren, 08-35 04 21 eller Kerstin von Malmborg, kvm@hotmail.se för att få veta mer om när och var.

Aktiviteter

PROMENAD - start Turebergs torg

Tisdagar kl 10.00. Vi träffas på Turebergs torg innanför dörren till norra entrén till Sollentuna C. Vi går i lugn takt och efter promenaden tar vi en gemensam fika.

Kontakt

Inga-Lena Lagerström, 070-630 22 05 eller i-l.lagerstrom@telia.com

PROMENAD - start Edsbergs Sportfält

Onsdagar kl 10.30. Vi träffas på Edsbergs Sportfält. Det finns tre olika längder och spåren är elbelysta. Ta gärna med kaffe och lite vatten.

Kontakt

Kerstin Hahne 070-229 22 77 eller k.j.hahne@gmail.com

Monica Sveningsson 070-145 05 00 eller monica.sveningsson@outlook.com

SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK ”SSG”

Det finns 23 olika senioranpassade träningspass per vecka, runt om i olika delar av kommunen. Schema och anmälan finns på www.sollentunaseniorgymnastik.se

Kontakt

070-440 02 05 (kl 13.00 - 16.00) eller info@sollentunaseniorgymnastik.se

VANDRING

Fredagar kl 10.00. Vi vandrar olika sträckor varje gång, cirka två timmar på småvägar och stigar samtidigt som vi löser både världsproblemen och de små nära frågorna. Efter halva tiden tar vi paus med medhavt fika på någon trevlig plats och njuter av naturen.

Kontakt för aktuell mötesplats Jan Svedell 070-382 47 75.

VATTENGYMNASTIK

Tisdagar kl 16.30 och kl 17.30 Väsby Rehab, Dragonvägen, Upplands Väsby

Kontakt Ann-Christine Öhman 070-979 49 18 eller annchristine.ohman@gmail.com

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda 2021

Ordförande (S)	Monica Sveningsson	monica.sveningsson@outlook.com	070-145 05 00
Vice ordf. (S)	Esbjörn Melin	esbmel16@gmail.com	070-745 56 39
Sekreterare (S)	Agneta Hovmöller	agneta.hovmoller@gmail.com	070-267 87 22
Kassör (S)	Peter Hellström	peterhellst@gmail.com	070-595 24 78
Medlemssekr. (S)	Annika Karlsson	spftunasol@gmail.com	073-625 78 08
Klubbmästare (S)	Birgitta Hultkvist	birgitta.hultkvist@gmail.com	070-791 24 30
Aktiviteter (S)	Kerstin Hahne	k.j.hahne@gmail.com	070-229 22 77
Programgrupp (S)	Resor, månadsmöten och studiebesök *)		
Gruppansvarig	Cecilia Verner	cecilia.verner@gmail.com	070-872 05 90
	Birgitta Hultkvist	birgitta.hultkvist@gmail.com	070-791 24 30
	Annika Karlsson	annika.karlsson49@gmail.com	073-625 78 08
KPR (S)	Agneta Björklund	ag.bjorklund@gmail.com	076-808 34 40
Ersättare KPR	Barbro Graeffe	barbrograeffe@yahoo.se	073-810 80 93
Redaktör (S)	Annika Karlsson	spftunasol@gmail.com	073-625 78 08
Annonser (S)	Hans Wigholm	hans.wigholm@one.se	072-218 29 92
Hemsida (S)	Annika Karlsson	spftunasol@gmail.com	073-625 78 08
Syn- och Hörselombud	Astrid Ström	astrid.strom@bredband2.com	073-656 44 14
Revisorer	May Zackrisson	may.zackrisson@outlook.com	076-147 75 68
	Elna Thunell	ibsen.thunell@tele2.se	070-725 24 94
Ersättare revisor	Ann-Margret Bratt	ambratt@hotmail.se	070-591 22 39
Valberedning	Bernt Larsson	larsson.bernt@gmail.com	070-675 12 25
	Ingegerd Lindgren	ingegerd.lindgren@outlook.com	070-307 80 78

*) Övriga medlemmar i Programgruppen är Mia Forsberg och Inga Ovanmo

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Föreningsuppgifter

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

Årsavgift 2022: Medlem 300:-. Vänmedlem i SPF Tunasol 50:-
(Medlemsavgiften fördelas enligt följande: Förbund 160:- / Distrikt 50:- / Tunasol 90:-)

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@outlook.com

Betalning av medlemsavgifter - Obs ej till Tunasols plusgiro

- SPF Tunasol tillämpar det som kallas för **Central uppbörd** vilket innebär att SPF centralt i början av varje år skickar ut en inbetalningsavi med bankgiro-nummer och ett unikt OCR-nummer för varje medlem förtryckt på avin. Det är denna avi du ska använda för att betala årsavgiften .
- Du som använder internetbank för betalningar av räkningar kan göra det enklare för dig genom att betala årsavgiften med e-faktura.
Du anmäler detta hos din bank där du även hittar information hur du gör.

Hur fungerar medlemskap 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 dessa 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 v13, 2022

POSTTIDNING B
SPF Seniorerna Tunasol
Box 834, 191 28 Sollentuna

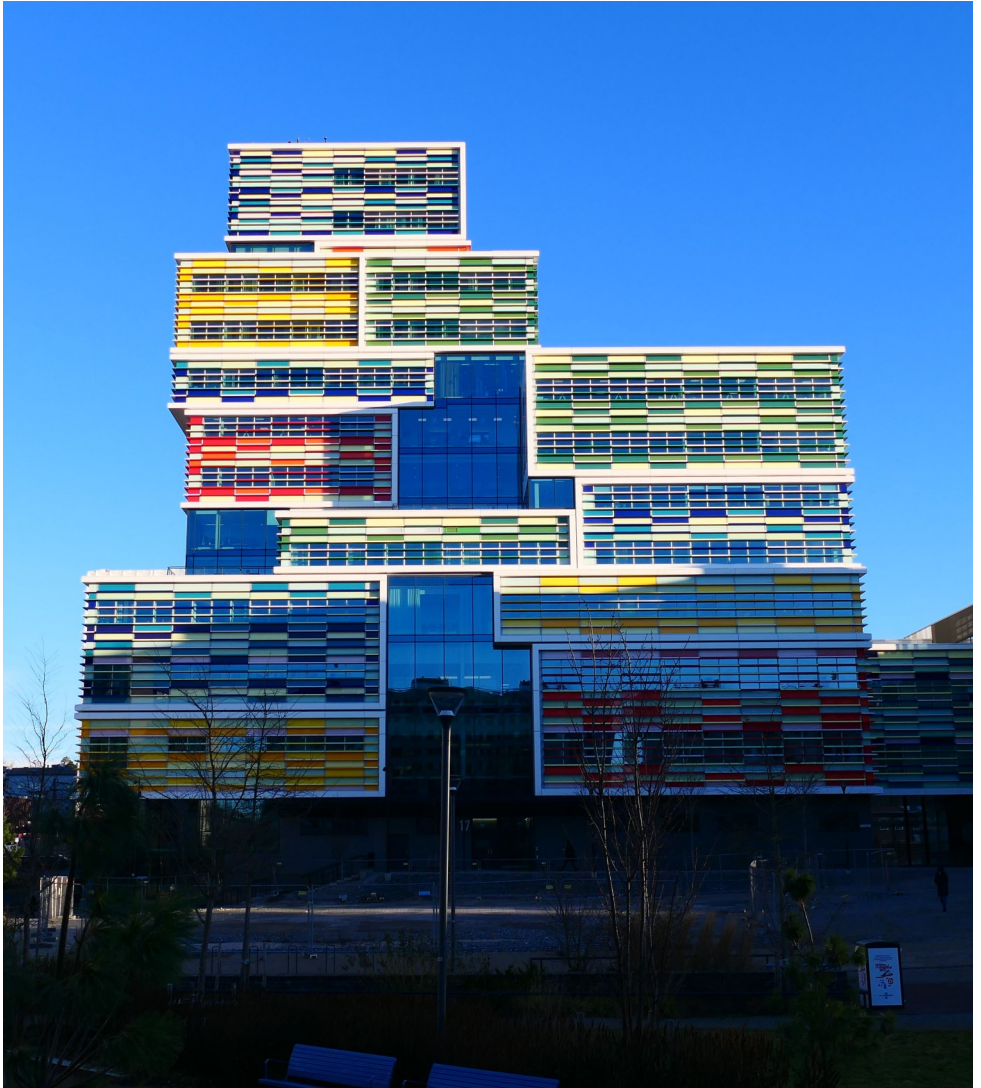


Foto Lennart Bergström

Färgskrapan har en innovativ arkitektur med ett unikt formspråk. Med sin färgstarka fasad sticker den ut ordentligt.