

God fortsättning på det nya året!



Natarufenomen på Bögs gård 2022-12-16. Foto Lennart Bergström

## Påminnelse

**Årsmöte den 20 feb  
enligt tidigare info**

## Sidan 6

**Förebyggande  
verksamhet**

## Sidan 11

**Bokpresentation**

## Ordförande har ordet

---



Hej alla medlemmar. Jag önskar er alla en god fortsättning på det nya året. Naturligtvis hoppas jag att allt ska bli bättre än vad som sägs i TV och tidningar. Vi får vara optimister.

Till ett nytt år hör föresatser. Jag har föresatt att föreningen ska fortsätta utvecklas än mer. Allt ser lovande ut. Styrelsen har lagt ner stor möda på ett rikt och varierat innehåll i vår verksamhet 2023. Läs mer om detta i verksamhetsplanen.

Jag kommer - likt många andra - att verka för att vi även i vår kommun får samlingslokaler. Gärna kallat ” kulturhus”. Visst är det märkligt att vår kommun med mer än 73 000 invånare helt saknar en biograf. Eller en teaterlokal. Vi seniorer hör till dem som bär upp kulturen. Ge oss lokaler för våra behov. Vi behöver dem nu. Så kommunledning, lätta på penningpåsen. Det finns att ta av.

Tidningen är en viktig del i mötet med er. I de flesta nummer möts vi av en vacker bild som får oss att drömma om ljusare tider. Som våren. Jag vill ta tillfället i akt och här tacka vår medlem och fotograf Lennart Bergström. Ge oss fler vackra bilder. Vi njuter av att se dem.

Höstens lunch för nya medlemmar uppskattades. Den blev ett tecken på att vår förening utvecklas. Vi är nu drygt 1 100 medlemmar i föreningen. En glädjande siffra. Nya medlemmar innebär också möjligheter till ett ännu mångsidigare innehåll i våra verksamheter. Som medlem kan du locka fler till vår förening. Vi har plats!

Ett nytt år brukar innebära nya lagar och bestämmelser som även berör oss seniorer. Men denna gång lär vi få vänta. Efter höstens val är det mycket som ska utredas och beslutas. Jag följer utvecklingen och återkommer. Inget ska undgå oss.

Låt mig avsluta med en maning till er alla. Läs om vårt rika utbud av verksamheter. Du behövs och är välkommen att delta. Tveka inte.

*Margareta Erman*  
Ordförande

Ordförande har ordet .....	2
Arbetet med de äldrepolitiska frågorna.....	4
Livsberättargruppen - start under våren .....	5
Förebyggande verksamhet.....	6
Månadsmöten .....	8
Studiebesök .....	9
Bokpresentation, Radiotider - härliga lärarika 50-tal! .....	11
Kalendarium .....	12
Resor .....	13
Yttrat i vimlet, Göran Aurelius .....	16
Jazz .....	18
Aktiviteter .....	20
Styrelsen .....	22
Föreningsuppgifter .....	23

Vi skickar ut en del information via mejl så jag tar tacksamt emot både ändrade och nya mejladresser!

Annika Karlsson, spftunasol@gmail.com

### **Påminnelse om årsmöte 2023**

Måndagen den 20 februari kl 14.00 i Församlingsvåningen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 20 januari 2023.

Välkomna!

## Arbetet med de äldrepolitiska frågorna

---

Den 23 november presenterade vårt förbund Hemtjänstindex. Det har utarbetats av SPF Seniorerna med hjälp av experter och finansieras av Allmänna Arvsfonden. Hemtjänstindex är en rankinglista över landets 290 kommuner. Indexet består av fyra delområden – information, biståndshandläggning, utförande samt kommunens stödprocesser. Sollentuna placerar sig på plats 160 bland 290 kommuner. När det gäller information är vi på plats 104, biståndshandläggning plats 225, utförande plats 233 och stödprocesser plats 25. I länet är vi på plats 21 av 26. Sollentuna placerar sig dåligt och det finns en rejäl hemläxa att göra, även om det påbörjats en hel del utvecklingsarbete, något våra politiker och tjänstemän gärna lyfter fram. Det är alldeles utmärkt men det krävs rejäl politisk vilja för att lyfta oss till en av de allra bästa kommunerna i landet!

Den 30 november hade KPR årets sista sammanträde. Hemtjänstindex, liksom Socialstyrelsens enkät till alla som har hemtjänst eller bor i särskilt boende – Vad tycker de äldre om äldreomsorgen? stod på dagordningen. Sollentuna har gått bakåt i 2022 års svar – även här finns en läxa att göra! En del har påbörjats, nämligen att kommunen från och med maj 2023 kommer att ha sex hemtjänstföretag att välja mellan.

Under hela mandatperioden har KPR fört en diskussion om hur äldreperspektivet ska bevakas i andra nämnder och förvaltningar som har frågor som särskilt berör äldre. Det är ju inte bara vård- och omsorgsfrågor som berör oss äldre. Till slut skrev KPR till Kommunstyrelsen, som nu har gett ett uppdrag att se över formerna för delaktighet. Det ska redovisas i april 2023. Vi har genom KPR begärt att organisationerna ska bli delaktiga och hoppas förstås på det.

Till sist – en seg fråga som pågått i flera år har nu fått sitt svar. Frågan gäller Sollentunahems kösystem för seniorlägenheter där vi har hävdats att det är diskriminerande att de som bor i Sollentunahems bestånd har kunnat tillgodoräkna sig tid de bött i Sollentunahems bestånd när de anmäler intresse för en seniorlägenhet. Frågor har ställts såväl till Sollentunahem som kommunjuristen utan att få svar. Inte förrän KPR skrev till kommunstyrelsen kom ett svar som innebär att policyn ändras och alla ska kunna konkurrera om seniorlägenheterna på lika villkor.

*Agneta Björklund*

076-808 34 40

---

## Alla behöver sammanhang, mening och hopp

Behovet att få berätta om sitt liv och bli lyssnad till är djupt mänskligt och blir viktigare ju äldre vi blir. I vår vill vi starta två livsberättargrupper med 6–8 deltagare i varje. Syftet med samtalsgruppen är att ge samvaro, ökad livslust, nya insikter och kontakter. Grupperna träffas i 2,5 timmar (inkl. kaffepaus) 10 gånger. Allt är kostnadsfritt.

Vi kommer med mer information i ett gruppmejl inom kort men vill redan nu väcka intresse på det här sättet.

Är du nyfiken och vill veta mer om gruppsamtalen är du välkommen att ringa Agneta Björklund (076–808 34 40), Ewa Frisk (070–372 02 07) eller Inga Ovanmo (070–710 52 18).

*Agneta Björklund*

076-808 34 40

## 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

## Förebyggande verksamhet

---

### **Nu utvecklas den förebyggande verksamheten för äldre i Sollentuna**

Vi har tidigare talat om att vi har ett mycket bra samarbete med kommunen för att förbättra den förebyggande verksamheten för äldre. Nu börjar detta ta form. Vad är det då som vi tror kommer att hända?

*Seniorträffarna* kommer att få fler aktiviteter och ha en ännu mer öppen verksamhet. Syftet med detta är att minska den ensamhet som många äldre känner. Under december startade en gemensam utvecklingsdiskussion där Tunasol och övriga pensionärsorganisationer deltar. Här får vi en möjlighet att vara med och påverka. Dessutom har två hälsopedagoger anställts från årsskiftet. De ska hjälpa till att utveckla de aktiviteter som finns och starta nya friskvårdsaktiviteter av olika slag.

*Volontärverksamheten* tar nya tag. Som många av er känner till raserades den fina volontärverksamhet som vi hade för några år sedan. Nu har vård- och omsorgskontoret tagit tillbaka verksamheten och satsar på en nystart av verksamheten. Det ska sägas att det även idag finns ett antal volontärer som gör ett bra jobb. Det behövs dock många fler. Tunasol ligger i startgroparna för att vara en resurs i arbetet att skapa engagemang för att bli volontär. Vi tror att det är många som söker efter en uppgift som upplevs som meningsfull. Att göra en insats på en seniorträff, vara sällskap till en person som behöver kontakt eller vara i någon annan verksamhet är exempel på vad en volontär kan göra. Det kommer mer information om detta.

En ny upplaga av *aktivitetskatalogen* kommer i januari. Du hittar den på bibliotek, seniorträffar, vårdcentraler och flera andra ställen. Den kommer även att vara lättillgänglig på Tunasols hemsida. Katalogen sprider kunskap om alla möjligheter att träffa andra och då känna sig mindre ensam.

I *regeringens budget* ligger pengar till kommuner och organisationer att användas till att minska äldres ensamhet genom att både utveckla och utöka verksamheter. Här finns även pengar till mer uppsökande verksamhet. Inom Tunasols styrelse kommer vi att vara aktiva och medverka till att pengarna används till bra saker i vår kommun.

Inom Tunasol kommer vi att under våren erbjuda dig att vara med i en *livsberättarcirkel* som bygger på att var och en som deltar berättar från sitt eget

---

liv. Dessa berättelser ligger sedan till grund för gemensamma samtal i gruppen. Vi har utbildat tre handledare. I medlemstidningen och på hemsidan hittar du hur du anmäler dig till en cirkel.

I styrelsen för Tunasol har vi beslutat att satsa ännu mer på olika **friskvårdsaktiviteter** för att så många som möjligt ska hitta det som passar. Allt detta bygger då på att det är många av oss elvahundra medlemmar som vill vara med och ta ansvar för dessa verksamheter. Vår förening grundar sig på att det alltid är personer som tycker det känns meningsfullt att under några år göra en konkret insats för att kanske senare i livet ha möjlighet att själv vara en som deltar i verksamheten.

Just nu upplever vi att det händer mycket positivt i vårt arbete att minska äldres ensamhet genom att skapa många slags aktiviteter. Detta ger ny energi att jobba vidare.

Vi ses till ett riktigt Gott Nytt År.

*Ulf Wester*



# BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum  
08-35 07 40  
[info@blomsblommor.se](mailto:info@blomsblommor.se)



# Månadsmöten



Start kl 14.00 i Församlingsvåningen 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 tio kr och du kan även vinna på din entrébiljett. Se även vår hemsida [spf.se/tunasol](http://spf.se/tunasol)

**30 jan**

## **Generation Marianne**

Suzanne Thorén, en av grundarna till företaget Generation Marianne, håller en inspirerande föreläsning.

Fokus kommer att ligga på ämnet ensamhet bland äldre och hur man kan förebygga ensamhet genom att förena generationer i meningsfulla aktiviteter som bygger på ömsesidigt lärande. Det kan exempelvis vara barn/unga och äldre som möts via öppna mötesplatser där de gör något kreativt tillsammans, såsom att måla, odla eller spela schack.

**20 feb**

## **Års-/månadsmöte**

Elin Rise, sopran, är utbildad vid Stockholm Operastudio och Kungl. Musikhögskolan i Stockholm. Hon är bosatt i Sollentuna och har medverkat i Edsbergs Slottsteaters musikteaterföreställningar sen 2011. Nu är hon aktuell med en familjeföreställning om sångerskan Jenny Lind där hon spelar huvudrollen.

Elin med pianist kommer att framföra en blandad klassisk repertoar med operaarior och sånger av välkända kompositörer.

**27 mars**

## **Tom Alandh**

Under de senaste 35 åren har han producerat nära 100 dokumentärfilmer. År 2011 mottog han hederspriset på Kristallengalan, 2017 Lukas Bonniers stora journalistpris och 2020 tilldelades han KTH:s stora pris.

Vi får ta del av hans engagemang och arbete med att i dokumentärfilm lyfta fram och lyssna till människors berättelser.



# Studiebesök



Om du har anmält dig till ett studiebesök, betalat och får förhinder, bör du förutom att meddela ansvarig för studiebesöket, kontakta kassören. Har Tunasol inga merkostnader har du rätt att återfå anmälningsavgiften. Kassören behöver då uppgift om konto för återbetalningen.

Vid för få anmälningar riskerar aktiviteten att ställas in.

<b>2 feb</b>	<b>Waldemarsudde - utställningen Isaac Grünewald</b> Konst och teater är den mest omfattande monografiska presentationen med Grünewalds verk sedan 1989. I utställningen visas både bredden och mångsidigheten i Isaac Grünewalds rika konstnärskap. Här presenteras måleri från olika perioder, förstudier till scenografier och offentliga utsmyckningar, konsthantverk, illustrationskonst och film.
Pris	250 kr/pers - max 20 pers
Anmälan	<i>Tidigast</i> den 25 jan <i>Senast</i> den 30 jan Ring eller mejla till Cecilia Verner 070-872 05 90, cecilia.verner@gmail.com
Betalning	Efter platsbekräftelse senast den 31 jan till Tunasols plusgirokonto 411 90-0.
Start	Guidningen börjar kl 13.00. Vi träffas senast kl 12.50 utanför huvudingången. Prins Eugens väg 6, Djurgården.
Spårvagn	Nr 7 från T-centralen (vid Åhléns)
Buss	Nr 67 från Odenplan till Blockhusudden
<b>16 mars</b>	<b>Wijnjas ost- &amp; vinkällare</b> Ostprovning/vinprovning. De öppnade sina portar för över 40 år sedan och har blivit lite av legend inom just ost och vin. I varje provning finns en eller flera flaskor som är sällsynta och ibland inte ens möjliga att få tag på.

# Studiebesök

---

Pris	450 kr/person "Italien runt på röda viner" som paras ihop med fem lämpliga ostar. Minst 10 personer och max 25 personer.
Anmälan	<i>Tidigast</i> den 27 feb <i>Senast</i> 9 mars Ring eller mejla till Cecilia Verner 070-872 05 90, cecilia.verner@gmail.com
Betalning	Efter platsbekräftelse senast den 10 mars till Tunasols plusgirokonto 411 90-0.
Start	Provningsen börjar kl 18.00. Vi träffas senast kl 17.50 utanför ingången, Scheelegatan 3, Kungsholmen.
T-bana	Blå linje till Rådhuset
<b>13 april</b>	<b>Chokladfabriken Södermalm</b> Vi äter sopplunch med efterföljande tårtbuffé och kaffe. När vi är mätta och nöjda får vi en rundvisning i fabriken där vi får se hur de tillverkar praliner och chokladkakor. Avslutningsvis en liten chokladprovning där vi får lära oss lite om chokladens ursprung.
Pris	330 kr per person
Anmälan	<i>Tidigast</i> den 20 mars <i>Senast</i> den 5 april Ring eller mejla till Annika Karlsson 073-625 78 08, spftunasol@gmail.com. Max 30 deltagare.
Betalning	Efter platsbekräftelse senast den 6 april till Tunasols plusgirokonto 411 90-0.
Start	Guidningen börjar kl 13.00. Vi träffas senast kl 12.50 utanför huvudentrén Renstiernas gata 12.
T-bana	Grön linje t ex till Medborgarplatsen och sedan en gångtid på ca 5-10 min.

## Radiotider- härliga lärorika 50-tal!

Nu finns en alldeles nyutkommen självbiografi av Sollentunabon och radio- och tv-mannen Gösta Blixt.

Från 1954 och till sin död 1993 bodde Gösta Blixt i Sollentuna; på Nytorpsvägen 10, Vallmovägen 9 samt Skjutbanevägen 59. Gösta Blixt var aktiv inom vår pensionärsorganisation, som hette SFRF då (Sveriges Folkpensionärens Riksförbund). Han var redaktör för vår tidning, som hette Veteranposten på 70-talet och sedan han själv gått i pension från Sveriges Radio, var han aktiv på det centrala förbundskansliet.

Gösta skriver sina memoarer med början som folkskollärare och kantor i orten Gudhem i Västergötland och sedan som anställd vid Skolradion på Radiotjänst i Stockholm. Det var Gösta som producerade otaliga av de skolradioprogram som alla Sveriges skolbarn fick lyssna till och lära av i klassrummet, framför allt på 50-talet. Som anställd på Skolradion fick Gösta chansen att utveckla sin kreativitet och pedagogik från en enda skolklass till landets alla barn och ungdomar.



Radiotider är ett tidsdokument med 50-talet i fokus och intressant också avseende utvecklingen av radioteknik. Boken innehåller roliga och färgstarka minnen från Göstas alla år på Skolradion och sedan som chef över Barnradio och Barn-tv. Vet du hur Nicke Lilltroll skapades? Minns du Fiskar-torpet? Snurran? Sten Bergman?

Farbror Sven? Kalle Ankas jul? En lång rad välkända personligheter finns med i Göstas bok. Gösta var också chefredaktör för Lyckoslantens under några år och försökte ”mörda” Spara och Slösa. Läs hur det gick med det!

Radiotider är en trevlig och underhållande läsning med Gösta Blixts minnen, från framför allt tiden på Radiotjänst. Hans liv handlade också väldigt mycket om musik, fotboll och familjen och allt finns berättat med hans egna ord, i denna behändig lilla bok.

Boken distribueras av Förlags AB Björnen, [www.bjornen.se](http://www.bjornen.se). Den kan också köpas via Adlibris och i handeln samt till rabatterat pris direkt av undertecknad, då för 140 kronor. Mejla [gunnel.knutsson@mail.com](mailto:gunnel.knutsson@mail.com).

Barnen på bilden gick i Turebergs folkskola och heter fr v Peter Bergqvist, Erik Göransson, Kerstin Dahlman, Karin Lagerberg och Gunnel Blixt. De medverkade i en programserie för skolradion tillsammans med Gösta Blixt.

*Gunnel Knutsson, dotter*

# Kalendarium / Aktiviteter

---

## Januari

24	Jazz - Hasse Sporre Swing Quartet.....	18
30	Månadsmöte - Generation Marianne .....	8

## Februari

2	Studiebesök - Waldemarsudde .....	9
7	Jazz - 'Skärgårdspojkarna.....	18
20	Årsmöte - Elin Rise, sopran.....	8
21	Jazz - Jazz-4:an.....	18

## Mars

7	Jazz - Christer Fellers New Orleans Stompers .....	18
16	Studiebesök - Ost- och vinprovning på Wijnjas .....	9
21	Jazz - Jubilee Stompers.....	18
27	Månadsmöte - Tom Alandh .....	8

## April

4	Jazz - Mississippi Seven .....	19
13	Studiebesök - Chokladfabriken Södermalm .....	10
18	Jazz - LIRA med Anders Linder.....	19
24	Månadsmöte - Medlemstidning nr 2	
26-28	Bussresa - Smaka på Bergslagen .....	13

## Maj

2	Jazz - Jambalaya .....	19
16	Jazz - Cristina Taube med Pelle Olssons orkester .....	19
25	Studiebesök - Medlemstidning nr 2	
29	Månadsmöte - Medlemstidning nr 2	

## Juni

8	Sommarfest - Medlemstidning nr 2	
---	----------------------------------	--

**Varje onsdag vid 17-tiden** träffas en del medlemmar på **Hamilton**, Sollentuna C för att äta en gemensam middag. Ingen anmälan krävs.

# Resor



Resorna arrangeras för Tunasols medlemmar och vänmedlemmar.

**Obs!** Medföljande icke medlem betalar 100:- mer vid dagsresor och 300:- mer vid längre resor.

**Boka och invänta bekräftelse före betalning** så du är säker på platstillgång. Lämna alltid telefonnummer.

- \* 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.
- \* **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. Se även över ditt försäkringsskydd inför resan.

## 26-28 april

### Bussresa - Smaka på Bergslagen

I Bergslagen upptäcker vi och provar delikatesser som produceras av fantastiska mathantverkare. Flera måltider avnjuter vi hos rikskända lokala krögare, dit folk vallfärdar för att få unika smakupplevelser. Vi möter Erik & Veronika på Bryggerikrogen i Nora, utnämnda i White Guide som ”mycket god klass” och en speciell måltid hos Niklas och Anna på Egastronomi som bjuder in oss till deras hem för riktig fine dining. På Grythyttans Gästgivaregård, välkänd för sin goda mat äter vi en gourmetmiddag som håller toppklass. Vänligen se nästa sida för detaljerad information.

Pris 9 650 kr/person - del i dubbelrum. Max 20 personer  
Enkelrumstillägg +1 000 kr

Anmälan Senast den 1 februari  
Ring eller mejla till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller  
cecilia.verner@gmail.com

Betalning Information i samband med anmälan.

Avresa Onsdagen den 26 april kl 08.00 - plats vid anmälan.

Hemkomst Fredagen den 28 april ca kl 21.00 - plats vid anmälan.



## SMAKUPPLEVELSER I BERGSLAGEN

- Unika möten med prisbelönta lokala mathantverkare och krögare

I Bergslagen upptäcker vi och provar delikatesser som produceras av fantastiska mathantverkare. Vi låter oss väl smaka av ost, glass, kaffe, vilt, rökt fisk, bröd, choklad, vin och öl. Flera måltider avnjuter vi hos rikskända lokala krögare, dit folk vallfärdar för att få unika smakupplevelser. Vi möter Erik & Veronika på Bryggerikrogen i Nora, utnämnda i White Guide som "mycket god klass" och en speciell måltid hos Niklas och Anna på Gastronomi som bjuder in oss till deras hem för riktig fine dining. Niklas har tävlat och vunnit flera utmärkelser. På Grythyttans Gästgivaregård, välkänd för sin goda mat äter vi en gourmetmiddag som håller toppklass.

Vi träffar Göran som skapar Sveriges svar på den nyttiga Olivoljan – ekologisk Rapsolja. Italiensk glass i all ära men glass gjord på färmjolk av Björn i Danshyttan är en smakupplevelse. På Bredsjö Mjölkfår träffar vi Sara sommelier och ostmakare, hon ger oss en avsmakning av Grythyttans vin och deras egna ostar. Nyrostat kaffe och bröd hos Märta på Hjulslö 103, ost på Tre sjöars kök & mejeri hos Maria samt Äkta Öl hos Fredrik på Sibbetorps gård. Vi smakar Eriks goda räksmörgås på Smultrongården, Kristinas vilt & fisk på Herrgården i Grythyttan och hos Corrie & Jaco får vi njuta av goda chokladpraliner.

Upptäck Bergslagens matskatter och dess entreprenörer med Johan, vår omtyckta matguide som tar er till Bergslagen! Vanligtvis åker vi med honom i Italien till hans vänner som är lokala matproducenter och smakar på deras kulinariska färdigheter. Nu åker vi i Bergslagen och träffar eldsjälarna och personligheter som tänker utanför boxen och skapar god och spännande mat i trakterna runt Nora och Grythyttan, detta matens mecka i Bergslagen. Vi bor och äter kungligt eller snarare drottninglikt, drottning Kristina lade grunden för Sveriges gästgiverier. En natt bor vi på Grythyttans Gästgivaregård och en natt hos Peter & Peter på Lilla Hotellet i Nora, där man känner sig som hemma. Det fina i det hela är att det vi ser och provar också kan köpas med hem för att förlänga resan i goda vänners lag väl hemma igen.

### HOTELLEN

#### GRYTHYTANS GÄSTGIVAREGÅRD - uppskattad för sin goda gourmetmat

Grythyttans Gästgivaregård är hotellet för dig som älskar att känna historiens vingslag samtidigt som du erbjuds uppleva modern gastronomi. Alla 53 rum är individuellt designade med tapeter som skapar personlig karaktär. Varje rum har ett eget namn och sin egen historia. ([www.grythyttansgastgivaregard.se](http://www.grythyttansgastgivaregard.se))

Varmt välkommen in i familjen Spendrups vinkök! Mia Spendrup

I Nora kommer gruppen att delas upp på två hotell. Hotellen ligger ca 50 meter ifrån varandra.

#### LILLA HOTELET I NORA - centralt beläget mitt i Noras trästad

Vi har glädjen att erbjuda just Dig ett hemtrevligt boende på detta småskaliga och mysiga hotell från 1900-talets början, med personlig service och hög kvalitet. Alla rum har dusch och toalett samt TV-skärmar och gratis WiFi. ([www.lillahotelletnora.se](http://www.lillahotelletnora.se))

Varmt välkomna, önskar. Peter & Peter

#### NORA STADSHOTELL - anrikt hotell, centralt beläget

Nora stadshotell byggdes 1878 och ligger mitt i Nora vid stadens vackra kullerstenstorg. Här finns 37 rum, restaurang och bar samt hiss. ([norastadshotell.se](http://norastadshotell.se))

### FAKTA

<b>ERT PRIS*:</b>	<b>9 650 KR</b>
ORD PRIS:	9 950 KR
RESLÄNGD:	3 DAGAR
AVRESA:	26 APR 2023

#### I PRISET INGÅR

- Reseledare & matciceron Johan Berg
- Bussresa 3 dagar
- Del i dubbelrum 2 nätter med frukost
- 3 tre-rättersmiddagar varav två med 2 glas vin (M)
- 3 lättare luncher (L)  
(räksmörgås, vilt och fisktallrik, grillad korv på vilt med tillbehör)
- En ölavsmakning (ÖA)
- En vinprovning med ost (VP)
- Avsmakning av rapsolja, (AS)
- Kaffeprovning
- Provs smakning av färmjölkglass
- Guidad rundtur Nora och Grythyttan
- Visning av Herrgården i Grythyttan
- Besök till Pershyttan
- Övriga besök enligt program

**TILLÄGG:** Enkelrum: 1000 kr  
\* min 25 personer

### INFORMATION & ANMÄLAN:

**SPF Tunasol** Cecilia Verner

**Telefon:** 0708-72 05 90

**E-post:** [cecilia.verner@gmail.com](mailto:cecilia.verner@gmail.com)

**PLATSTILLGÅNG:** Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.

**SISTA ANMÄLAN:** 1 feb 2023.

**BETALNING:** Anmälningsavgift betalas inom 10 dagar efter att ni mottagit faktura från ReseSkaparna.

## DAG 1: RAPSOlja, GLASS, VIN & OST SAMT GOURMETMIDDAG

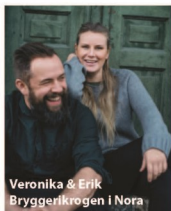
Avresa Sollentuna kl. 08.00. Vi reser norr om Mälaren mot Bergslagen. I Fellingsbro får vi lära oss mer om rapsoljans förträfflighet. Görän på Lycktåppans gård producerar ekologiskt framtagen rapsolja, vi smakar på oljan och besöker hans gårdsbutik. På charmiga Smultrongårdens café möter vi Adam och Eva. Vi får Adams omtyckta räksmörgås till lunch och botanisera bland Evas vackra inredningsdetaljer. Nu är det dags för efterrätt och möte med de charmiga fären hos Björn, bonde & glassfabrikör. Här får den italienska glassen en tuff utmaning, Björn har vunnit brons i Mathantverks-SM, två gånger. Vi får smaka tre olika glassorter samt klappa de söta fären. Nu styr vi mot familjegården, Bredsjö Mjölklår där vi provar ost på färmmjolk och svenska viner. Sara, sommelier och dotter i huset presenterar de två av Grythyttans unika viner, tillverkade på skogens råvaror som bär och hjortron. Därtill serveras de smakrika välkända ostarna, en kombination av ortens ost & vin kittlar våra smaklökar. Efter en dag med många smakupplevelser avslutar vi på mysiga Grythyttans Gästgivaregård med en gourmetmiddag och sömn. Njut av de vackra salongerna och unika rummen. (F, L, M och AS)

## DAG 2: HERRGÅRD, KAFFE, OST & BRYGGERIKROGEN I NORA

Johan tar oss med på en guidad promenad i pittoreska Grythyttan. Nu får vi träffa Kristina Henričsson vars familj har bott på Grythyttans herrgård i fem generationer. Vi får en personlig och unik inblick i hennes hem och släktens historia över en lunch i stora salen. Vi får även en visning av stenkvarnen Grythytte Quarn där vi kan köpa med oss nymalet mjöl, lokal konst och lokalt mathantverk. Vidare till Hjulsoj, där vi träffar Märta som ger oss en avsmakning av kaffe från deras kafferosteri. Märta bakar också gott surdegsbröd som är vida känt. Vackra vägar tar längs Tre sjöars väg till Nora. Väl framme i Nora checkar vi in hos Peter och Peter på Lilla hotellet eller Stadshotellet. Tid för att koppla av på rummet eller en liten promenad i centrala Nora innan vi beger oss till berömda och prisbelönade Bryggerikrogen. Hemvändande Veronica och Erik har skapat en krog som hyllas i pressen. Lokalt med ambitioner, står det skrivet om Bryggerikrogen i Nora, vackert belägen i kulturkvarteret vid Hagbyån. Det stämmer, för "här serveras riktig mat, på fina råvaror, så närodlat som möjligt, naturligt vin och öl från mikrobryggerier, i en välkommande och hjärtlig miljö", som krögarna själva uttrycker det. Nu har de också åran att även vara med i White Guide Nordic, vår egen Michelin guide. Mätta och fulla av kulinariska intryck promenerar vi saktat hem genom stan. (F, L, M och AS)

## DAG 3: NORA, PERSHYTTAN, ÖLPROVNING & PRISBELÖNT MIDDAG

Peter dukar fram frukost i hemtrevlig miljö. Annika Reuter, vår lokalguide bestämde sig på stående fot vid ett besök i Nora att flytta hit. Hon tar med oss på en guidad promenad och berättar om stadens historia och sällsamheter. Utanför Nora stannar vi till vid Bergmansbyn Pershyttan, ett unikt minnesmärke från Bergslagens storhetstid där vi får en inblick i hur man framställde järn. I lugn och ro åker vi vidare mot Sibbetorp där det tillverkas Äkta Öl, whisky och viltprodukter. Vi får se bryggeriet och höra den roliga historien om hur det kom sig att han blev ölbryggare och viltkötsproducent. Vi välkomnas med en god grillad korv gjord av viltkött med tillbehör innan vi får en visning av bryggeriet som avslutas med att vi får prova ölen och något av det som jagat och förädlad. Vidare till Niklas och Anna för en middag i dears matstudio Trilobiten. Anna har designat en underbar miljö och Niklas har jobbat som inspiratör, kock, framtids- och konceptutvecklare inom restaurangbranschen i hela Sverige samt tävlat och placerat sig väl i Årets Kock, KockVM och OS samt SM i Mathantverk. De har en egen filosofi om matupplevelser som bygger på att alla sinnen skall stimuleras vid en måltid. Niklas kommer att berätta mer om detta och sen ska vi bara njuta av en tidig fyra-rättersmiddag med ädla drycker därtill. Mätta i kroppen och själen efter 3 härliga dagar styr vi kosan hemåt. Denna gång söder om Mälaren och Johan berättar lite lagom om vad vi ser och passerar. Åter vid 21.00 tiden. (F, L, M och AS)



## Yttrat i vimlet

---

Har man som pensionär förmånen att fortfarande kunna röra sig någorlunda obehindrat så kan Stockholm med omnejd bjuda på möten av många slag: goda, lustiga, förbryllande, lärorika. Här några exempel:

*Medmänskligt:* På motionsstigen möter jag en äldre man i sportkläder. Han går raskt men stannar upp sedan vi hejat på varandra. -Är det inte Filip?, får han fram, granskande mina i solglasögon och luva dolda drag. Det var det ju inte men mitt nekande besvarar han raskt med -Trevligt i alla fall och väldigt likt.

*Lärorikt:* Tillsammans med en god vän rusar jag upp på en buss som vi gissar skall kunna föra oss till rätt ställe. Min kamrat som är en livlig dam frågar andfått chauffören om bussen stannar vid Londonviadukten. Chauffören svarar lugnt, litet kyligt: -Om du säger 'Hej' först ska jag svara på din fråga. -Där lärde jag mig något, viskar hon till mig när vi klarat av proceduren.

*Förbryllande:* På T-Centralen drar utländska turister runt med kappsäckar. Jag väntar på nästa tåg när en dam med Air France-lapp på väskan, mörkt hår och ivriga rörelser frågar mig . "Åtårsjä? Quel train?" Med min bräckliga franska förstår jag att hon frågar efter ett tåg till en viss station men vilken? Jag rycker beklagande på axlarna och går på min T-banevagn. Väl ombord och med litet fundering klarnar det. Hon skulle ju till Hötorget! I franskan uttalas ju inte h när det står först i ett ord, ö finns inte men blir å och t som står sist i ord uttalas inte heller. Och hur uttalar då en fransman Huddinge?

*Kamratligt:* På väg från affären ser jag ett äldre par på andra sidan övergångsstället. Han går försiktigt med sin rollator på de breda, vita strecken medan hon bekymmerslöst sneddar över gatan och tjänar några meter. När jag möter honom stannar vi upp och han säger småleende: "Det där kan hon få betala dyrt för". Jag hakar på hans skämt med: "Det kan väl bli ett par tusen i böter – minst!" Han nickar småleende – ett ögonblick av roat samförstånd.

*Överraskande:* I herraffären. En mycket ung manlig expedit hjälper mig. Han ser ut som en pryande skolelev och verkar litet bortkommen. Jag får prova ett par jeans och går in bakom skynket. Efter en kort stund, när jag knappt fått av mig de ordinarie byxorna, hör jag honom fråga hur det går. Litet irriterad svarar



jag: ”Rom byggdes inte på en dag!” Det är tyst ett tag varefter det hörs från andra sidan skynket: ”Men alla vägar bär till Rom!” Jag köper jeansen.

*Greta Thunberg-are:* Jag går förbi en grupp dagisbarn i gula västar och i mitten går en glad förskollärare som skrattar och pratar med den lilla gruppen. Barnen skanderar något som jag inte uppfattar varför jag frågar henne vad de säger. Med en glimt i ögonvrån säger hon: ”Vem vet – kanske säger de : -Spola pratet – rädda klimatet!

*Göran Aurelius*



### **Medlemsavgift för 2023**

Fakturan ska vara betald senast den 31 januari.

Har du inte fått avin eller tappat bort den mejla till [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com) eller ring Annika Karlsson

073-625 78 08 så fixar vi till det.



Foto Phia Bergdahl/Johnér

### **Vill du göra något meningsfullt för en medmänniska eller vill du känna gemenskap och skapa nya kontakter?**

Vi behöver fler som vill göra skillnad för äldre i Sollentuna. Frivilligcentralen matchar dig med uppdrag som passar dig och där du skapar nytta och glädje för äldre i kommunen. Det kan vara allt från att vara trivselsvärd och engagera dig i evenemang på våra träffpunkter till att fika tillsammans och bryta ofrivillig ensamhet, eller egna idéer. Som volontär kan du göra enstaka uppdrag eller engagera dig över en längre tid och du bestämmer själv vad du vill göra och hur mycket tid du vill lägga på ditt uppdrag. På frivilligcentralen erbjuds du handledning och stöd i samband med ditt uppdrag, föreläsningar, studiecirklar, informationsträffar och trevliga fester.

Låter det intressant? Kontakta oss!

Ring frivilligsamordnaren Ulrika Kullberg på 08-579 220 31 eller maila oss på [frivilligcentralen@sollentuna.se](mailto:frivilligcentralen@sollentuna.se) så berättar vi mer.

**Du behövs!**

# Jazz - tisdagar



Start kl 10.00 i Kyrksalen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.  
Paus ca kl 10.45 - kaffe/te med bulle

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](http://spf.se/tunasol)

**24 jan**

## **Hasse Sporre Swing Quartet**

Hasse Sporre Swing Quartet lever upp till namnet då de med sin Benny Goodman-inspirerande musik bjuder på en lätt-sam 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.

**7 feb**

## **Skärgårdspojkarna**

Bandet uppstod ur Lill Lindfors kompband Jumping Jacks som kompat henne sedan 1958.

De beskriver sig som ett skojband med jazzen som huvud-fåra, men där de respektlöst och kärleksfullt plöjer och skördar även i andra delar av jorden.

**21 feb**

## **Jazz-4:an**

Spelar låtar vi gillar, från Bessie Smith till Monk. Ren och skär jazzglädje.

**7 mars**

## **Christer Fellers New Orleans Stompers**

Christer Fellers New Orleans Stompers spelar en jordnära härlig New Orleans jazz med svenska sånginslag och andra överraskningar. Ni kan se fram emot en känslofylld, hård-svängande jazzupplevelse i den gamla New Orleansstilen.

**21 mars**

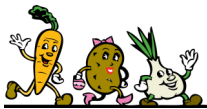
## **Jubilee Stompers**

Spelar Gammal Jazz, gärna från 1920-talet.

# Jazz - tisdagar

<b>4 april</b>	<b>Mississippi Seven</b> 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.
<b>18 april</b>	<b>LIRA med Anders Linder</b> Mycket sång, jazz, Povel, Ellington, Thörnqvist och annan bra musik. Gränsöverskridande, Överraskande, Nyskapande - På vårt sätt!
<b>2 maj</b>	<b>Jambalaya</b> 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.
<b>16 maj</b>	<b>Cristina Taube med Pelle Olssons orkester</b> 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, och t o m en och annan schlager.

## Lunchsällskap - välkomna!



Vi fortsätter våra härliga lunchmöten med mat och mysigt prat på Garden Bistro, Sollentuna C. Du väljer på en variationsrik meny av dagens rätt, soppa, sallad, à la carte eller fika med en god smörgås.

Vi träffas kl. 12.30 på nedan angivna torsdagar  
26 jan

23 febr

23 mars

Jag vill att du anmäler dig så jag kan boka bord!

Mejla [inga.ovanmo@gmail.com](mailto:inga.ovanmo@gmail.com), tel/sms till 076-225 57 54

# 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***

*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

### ***Träffpunkt Malmgården (kommunen)***

*Torsdagar* kl 12.30 - 15.30 (sällskapsspel) - **kom förbi och testa!**

*Lokal* Malmvägen 12 A

## **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](mailto: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 (vid snö, is och halka på parkeringen vid Edsvik). Sportfältet har tre olika längder och spåren är elbelysta. Ta gärna med kaffe och lite vatten.

### *Kontakt för aktuell mötesplats*

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](http://www.sollentunaseniorgymnastik.se)

### *Kontakt*

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

Mer info - [www.sollentunaseniorgymnastik.se](http://www.sollentunaseniorgymnastik.se)

## **SOLLENTUNA SQUARE DANCERS**

Motion för både kropp och knopp. Man dansar utifrån callersinstruktioner på olika nivåer.

*Tisdagar* 18.30 - 20.00

*Lokal* IOGT/NTO-huset, Mantalsvägen 4 (nära Häggviks station)

*Mer info* [www.sollentunasqd.se](http://www.sollentunasqd.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

# SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

---

## Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda 2022

Ordförande (S)	Margareta Erman	margaretaerman@hotmail.com	073-593 37 06
Vice ordf. (S)	Agneta Björklund	ag.bjorklund@gmail.com	076-808 34 40
Tf Sekreterare (S)	Mona Lantz	mona.lan@hotmail.com	070-217 13 87
Kassör (S)	Peter Hellström	peterhellst@gmail.com	070-595 24 78
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
Ledamot (S)	Ulf Wester	ulf.wester@one.se	070-639 16 34
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
Medlemssekr. (S)	Annika Karlsson	spftunasol@gmail.com	073-625 78 08
Medlemstidning			
Hemsida			
Revisorer	May Zackrisson	may.zackrisson@outlook.com	076-147 75 68
	Else-May Wirén	essemw@hotmail.com	070-352 57 82
Ersättare revisor	Ann-Margret Bratt	ambratt@hotmail.se	070-591 22 39
KPR (S)	Agneta Björklund	ag.bjorklund@gmail.com	076-808 34 40
Ersättare KPR	Barbro Graeffe	barbrograeffe@yahoo.se	073-810 80 93
Syn- och hörselombud	Astrid Ström	astrid.ström@bredband2.com	073-656 44 14
Valberedning	Ingegerd Lindgren	ingegerd.lindgren@outlook.com	070-307 80 78
	Esbjörn Melin	esbmel16@gmail.com	070-745 56 39
	Monica Sveningsson	monica.sveningsson@outlook.com	070-145 05 00

\*) 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 2023    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

*margaretaerman@hotmail.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, 2023**

POSTTIDNING B  
SPF Seniorerna Tunasol  
Box 834, 191 28 Sollentuna



Astrid Lindgren vid nya KS entré. Foto Lennart Bergström