



Sommaraning. Foto Lennart Bergström

Sidan 4

Årsmötesprotokoll

Sidan 13

Sommarbuffé

Sidan 14

**Lunchrabatt
seniorer**

Ordförande har ordet



Hej alla medlemmar. Är ni redo för våren? Den som vi länge har talat så ordrikt om. Ja, den som hon skrev så vackert om. Karin Boye. Men gör det verkligen ont när knoppar brister? Medlemmar, ta en promenad och känn efter!

Promenader är en av vår förenings nyttigaste verksamheter. Att vi kan hålla oss friska. Promenader är också ett utmärkt sätt att få en gemenskap med andra. Vi har alla något att ge varandra. Kontakta Kerstin Hahne och Monica Sveningsson. Det är dom som inom föreningen visar vägen. Se även sidorna 28 och 29.

Jag vill - likt styrelsen - att alla medlemmar ska ges möjlighet att delta i föreningens verksamheter. Var och en efter sin förmåga. Ett sätt att delta kan vara genom en studiecirkel. Jag överväger att föreningen ska starta en studiecirkel där deltagarna medverkar med sina kunskaper och erfarenheter. Låt oss pröva med en cirkel som tar fram underlag som visar vår förenings behov och önskemål. Med målet en bättre äldreomsorg i Sollentuna. Medlemmar, ni är beredda, förstås.

Jag gillar att läsa en god bok. Vem gör inte det? Det nyöppnade biblioteket i, kallat Turebergshuset, är inbjudande. Rikligt med böcker. Visst kan jag ha svårt att hitta boken jag vill läsa. Det gamla systemet att registrera böcker efter ett bokstavssystem är övergivet. Nu gäller ett siffersystem. Men vänd inte i dörren för den skull. Utan bok. Den alltid vänlige bibliotekarien hjälper dig. Och mig.

Årsmötet vi nyligen höll visar vägen till en innehållsrik verksamhet framöver. Samarbetet med kommunen i äldreomsorgsfrågor kommer att fortsätta. Projekt vi startat kommer att utvecklas. Vårt program är rikligt. Något för alla. Låt oss för en stund glömma tidens alla dåliga tecken. Jag försöker.

Och begrunda gärna min maning i vårtid. Medlemmar, när promenaderna nått sitt slut. Tänk som hon. Det är vägarna som är mödan värd.

Margareta Erman
Ordförande

Ordförande har ordet	2
Årsmötesprotokoll	4
Arbetet med de äldrepolitiska frågorna	7
Minnen från 1940-talets beredskapsår, Gitt Rosander	8
Kalendarium	16
Programgruppen	18
Studiebesök	19
Månadsmöten	21
Lunch/middag	22
Resor	23
Ett skafferi från förr, Göran Aurelius	25
Sommar i stan	26
Jazz	27
Aktiviteter	28
Styrelsen	30
Föreningsuppgifter	31



Styrelsen har utökats med Lars Engvall, Agneta Hovmöller och Ninni Ossmark.

Vi hälsar er hjärtligt välkomna!

NYTT från Förbundet

Aktiva medlemmar som inte betalat sin medlemsavgift för 2023 avslutas med automatik efter den 1 april.

Årsmötesprotokoll

Protokoll fört vid årsmöte i SPF Seniorerna Tunasol den 20 februari 2023

Lokal: Edsvikskyrkan

§ 1 Årsmötets öppnande

Efter parentation och ljuständning över under 2022 avlidna medlemmar (42 personer) förklarade ordförande Margareta Erman årsmötet öppnat.

§ 2 Val av mötesfunktionärer

Till ordförande och sekreterare vid årsmötet valdes Esbjörn Melin respektive Mona Lantz, vilka tackade för förtroendet.

Till justerare och rösträknare valdes Gösta Björklund och Solveig Kark.

§ 3 Fråga om kallelse skett i behörig ordning

Konstaterades att årsmötet utlysts i behörig, stadgeenlig ordning.

§ 4 Fastställande av röstlängd

76 medlemmar deltog i mötet. Röstlängd upprättades inte, vilket lyckligtvis inte fick någon betydelse eftersom ingen omröstning ägde rum under mötet.

§ 5 Fastställande av dagordning

Den framlagda dagordningen godkändes.

§ 6 Styrelsens verksamhetsberättelse 2022

Styrelsens verksamhetsberättelse för 2022 godkändes och lades till handlingarna.

§ 7 Styrelsens förvaltningsberättelse (Resultat- och balansräkning)

Styrelsens ekonomiska redogörelse för 2022 godkändes och lades till handlingarna.

§ 8 Revisorernas berättelse

Revisionsberättelsen lades till handlingarna.

§ 9 Fastställande av resultat- och balansräkning

Den av styrelsen framlagda resultat- och balansräkningen för år 2022 fastställdes.

§ 10 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för år 2022

I enlighet med revisorernas förslag beviljades styrelsen ansvarsfrihet för år 2022. Styrelsen deltog inte i beslutet.

Årsmötesprotokoll

§ 11 **Behandling av verksamhetsplan inkl budget/rambudget**

Styrelsens förslag till verksamhetsplan och rambudget för 2023 godkändes.

§ 12 **Fastställande av medlemsavgifter**

Styrelsen föreslog oförändrade avgifter för 2024, 300 kronor för medlem och 50 kronor för vänmedlem, vilket godkändes av årsmötet.

§ 13 **Fastställande av arvoden och ersättningar till styrelse och revisorer**

Mötet beslutade att de fasta kostnadsersättningarna till styrelse och revisorer ska vara fortsatt oförändrade, 600 kronor till styrelseledamot och 500 kronor till ordinarie revisorer.

§ 14 **Behandling av inkomna motioner**

Inga motioner hade kommit styrelsen tillhanda.

§ 15 **Behandling av förslag från förenings-, distrikts- eller förbundsstyrelse**

Inga förslag hade kommit styrelsen tillhanda.

§ 16 **Fastställande av antalet styrelsemedlemmar**

Valberedningen föreslog en utökning av antalet styrelsemedlemmar från nio till elva. Förslaget godkändes av årsmötet.

§ 17 **Val av ordförande och vice ordförande**

På förslag av valberedningen omvaldes Margareta Erman och Agneta Björklund som ordförande resp vice ordförande på ett år.

§ 18 **Val av övriga styrelseledamöter**

På förslag av valberedningen omvaldes Kerstin Hahne och Annika Karlsson samt nyvaldes Agneta Hovmöller (återinträde), Lars Engvall och Ninni Ossmark. Samtliga på två år.

Ledamöterna Agneta Björklund, Peter Hellström, Birgitta Hultkvist, Cecilia Verner och Ulf Wester har ett år kvar av sina mandat.

§ 19 **Val av revisorer och ersättare**

På förslag av valberedningen omvaldes May Zachrisson och Else-May Wirén till ordinarie revisorer. Ann-Margret Bratt omvaldes till ersättare. Samtliga valdes på ett år.

Årsmötesprotokoll

§ 20 Val av ombud och ersättare till distriktets årsstämma/förbundets kongress

Beslutades uppdra till styrelsen att utse ombud och ersättare till distriktets årsstämma och förbundets kongress.

§ 21 Nomineringar av ledamöter till Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Till föreningens representanter i KPR omvaldes enligt valberedningens förslag Agneta Björklund som ordinarie ledamot. Margareta Erman valdes som ersättare. Båda på ett år.

§ 22 Fastställande av antalet ledamöter i valberedningen

Årsmötet beslutade att antalet ledamöter i valberedningen ska vara tre.

§ 23 Val av ordförande och ledamöter i valberedningen

Ingegerd Lindgren hade avböjt omval. På förslag av styrelsen beslutades att valberedningen ska utgöras av Esbjörn Melin (omval) och Monica Sveningsson (omval) med Esbjörn Melin som sammankallande. Båda valdes på ett år.

Då inget ytterligare förslag fanns är en plats vakant. Till den gavs möjlighet till adjungering av ledamot.

§ 24 Behandling av övriga frågor som anmälts inför fastställande av dagordningen

Ingen övrig fråga hade anmälts.

§ 25 Mötets avslutande

Margareta Erman avtackade Ingegerd Lindgren och Agneta Björklund avtackade Barbro Graeffe för det engagerade arbete de båda lagt ner i föreningen under flera år.

Esbjörn Melin förklarade mötet avslutat.

Vid protokollet:

Mona Lantz

Justeras:

Esbjörn Melin

Gösta Björklund

Solveig Kark

Arbetet med de äldrepolitiska frågorna

Årets sammanträden i äldrerådet och KPR har kommit i gång – är just hemkommen från mandatperiodens första KPR. Några ledamöter, både politiker och från organisationerna, är nya. Vi fick en genomgång av vård- och omsorgsnämndens ansvarsområden, prioriteringar och budget liksom av prognos för befolkningsutvecklingen fram till 2030 som fullmäktige fått ta del av. Den gav en bra bild av vad som kommer att vara på tapeten under den här mandatperioden. Andelen 80+ ökar markant vilket betyder särskilda utmaningar för nämnden. Fler personer kommer att behöva insatser i form av hemtjänst och särskilt boende. Nämnden har ett antal strategier för att möta dessa utmaningar. Man planerar bl a för två nya särskilda boenden. Välfärdsbrotten ökar och arbetet mot det fenomenet har hög prioritet. Nämnden satsar stort på att utveckla de öppna förebyggande insatserna.

Kultur- och fritidsnämndens ordförande Thomas Nyman var inbjuden att berätta om frågor inom nämndens ansvarsområde som berör oss äldre. Gruppen äldre behöver uppmärksammas framöver. Kulturskolans kommande placering är under utredning och Thomas Nyman antydde att vi inte kommer att bli besvikna när den presenteras. Kulturskolan har verksamhet mellan kl. 15 och 21, övrig tid är lokalerna tomma. Det ska bli spännande att se vad det blir. Man undersöker även om man ska kunna återinföra opera på bio – det finns tekniska problem som ska lösas. Vi fick beskedet att det aldrig kommer att bli en bio i kommunal regi men om det kommer någon som vill öppna en biograf i egen regi är det fritt fram. Thomas Nyman fick frågan om representanter för våra organisationer kunde träffa tjänstemän på förvaltningen för att diskutera aktuella frågor på liknande sätt som vi gör med tjänstemän på vård- och omsorgsförvaltningen och den tog han med sig för att återkomma om.

En samordning av bidragen som betalas till föreningar av vård- och omsorgsnämnden, socialnämnden och kultur- och fritidsnämnden utreds. Storleken av bidragen – en fråga som är angelägen för oss – finns inte med i nuläget. Återstår att se om vi kommer att bli tillfrågade om hur vi ser på detta.

Vi kommer att fortsätta verka för att ordförandena i nämnder som har frågor som berör äldre bjuds in till KPR så att vi kan ställa frågan vilka ärenden som är aktuella där äldre berörs och påminna om vikten av att vi kommer till tals under utredningens gång.

Agneta Björklund

076-808 34 40

Minnen från 1940-talets beredskapsår

Aktiverade av kriget i Ukraina 2022 - insänt av Gitt Rosander medlem i SPF Tunasol

Falun

Min familj bodde i en lägenhet i utkanten av centrum i Falun, residensstad med, vill jag minnas, cirka 12 000 invånare då vi flyttade dit 1937. Pappa var officer vid I 13, Dalregementet. Familjen bestod dessutom av mamma, hemmafru och tre, senare fyra barn i olika åldrar.

Den 1 september 1939. Andra världskrigets utbrott

När jag kom hem från skolan den 1 september, mitt andra skolår, dånade kyrkklockorna. I fönstret satt mamma och grät. ”Men mamma, vad har hänt?” – ”Kära barn, det är krig, pappa måste ut i kriget!” Regimentet förlades omedelbart i Tornedalen där han bland annat var med och tog emot finländska bönder som kom flyende över älven med sin boskap. Bakom dem stod deras byar i brand.

I april 1940 förflyttades Dalregementet snabbt till Värmland och den norska gränsen efter tyskarnas intåg 9 april. Norrmän kom flyende på hemliga stigar. Vi såg sedan inte mycket till vår pappa förrän kriget höll på att avslutas våren 1945.

Krigsåren 1939 – 1945

I och med krigsutbrottet avstängdes Sverige från i stort sett all införsel, från brännolja och bensin till bananer. De få lastfartyg som anlände till Göteborgs hamn kom i konvoj under eskort av allierade krigsfartyg.

Ransonering av vissa matvaror och av textil infördes. Privatpersoner fick inte köpa bensin och de flesta bilar avställdes. Till all lycka fanns det en levande landsbygd över hela landet med bondgårdar och djur, som nu med hjälp av ransonering kunde säkerställa behovet av baslivsmedel hos befolkningen. De som bodde eller hade försänkningar på landsbygden märkte dock inte av ransoneringen på samma sätt som vi som bodde i tätort. Hästarna fick nya uppgifter genom att ersätta bilarna för körslupdrag till städerna, inte minst när det gällde de eviga transporter av timmer och träkol från skogslänen till tätorternas uppvärmning. De få bilar och bussar som fick köra, byggdes om för gengasbränsle som förvarades i säckar. Kolet brändes i en tunnliknande tillsats utanför bakluckan.

Minnen från 1940-talets beredskapsår

Falun under beredskapsåren

Transporter

De första minnen som dyker upp när jag tänker på min barndom under kriget, är kylan, snön och alla hästfororna med sina bjällror. Falun ligger i ett köldhål mellan två sjöar och två berg. De första krigsvintrarna hade vi ibland under -40 grader. Vintern 1940-1941 var en av de kallaste. Min bror, nyss fyllda sju år, och jag gick då i Seminariets övningsskola, en dryg kilometer bort. De två allra kallaste morgnarna ville inte vår snälla mamma sända i väg oss så långt i kylan, trots att vi var invirade och påbyltade med allt som gick. Vi fick – hör oh häpna – åka gengastaxi till skolan! En sensation för både oss och våra klasskamrater. Hem fick vi gå som vanligt men ännu en särskilt kall morgon blev det taxi. Säkert en uppoffring för mamma, som hade svårt att få pengarna att räcka till en gymnasist, två skolbarn och ett småbarn. Men barnen först!

I Falun tömdes gatorna på bilar medan hästfororna från landsbygden tog deras plats. Främst behövdes många foror med timmer eller träkol för att ersätta oljan i värmepannorna – tillsammans med koks den vanligaste uppvärmningen i stadens



BLOMS BLOMMOR

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

Interflora
THE FLOWER EFFECT

Minnen från 1940-talets beredskapsår

hus. Runt bostadshus såväl som allmänna byggnader travades nu ved, som ständigt behövde ny tillförsel.

I början av dagen klingade hästbjällrorna utanför vårt hus, som låg vid gatan/vägen mot Sundborn och Svärdsjö, då de tungt lastade vedfororna körde in i staden. Mot slutet av dagen slängdes de tomma slädarna hit och dit, upp mot snövallarna och ut i gatan när häst och kusk längtade hem. När det inte hade snöat på ett tag, blev hästarnas avtryck i gult och svart mot den allt gråare snön ännu ett minne.

Hemberedskap

I varje flerfamiljshus utsågs en person som ansvarig för brandskyddet i huset. Hos oss utsågs mamma, den 42-åriga officersfrun, att vara den ansvariga, en uppgift som hon högst ogärna åtog sig. Dessutom hade hon mer än nog med att vara ansvarig för sina fyra barn, det yngsta ett år då kriget bröt ut. Konkurrensen från övriga hyresgäster, en lektor och en rektor och deras fruar, alla i medelåldern, var antagligen inte hård.

Brandskyddet bestod av – enligt vad jag nu minns - två brandtunnor, vardera med handspruta och svabb, en på vinden, en i källaren av fyrvåningshuset med två vindar. Gott skydd vid bombanfall ...

Varje lägenhet utrustades med mörkläggningsgardiner som det gällde att anpassa så att inte minsta ljusstrimma kunde avslöja vår stad. Vår beredskap testades genom att egna flygplan en viss vinterkväll flög över staden för att kontrollera detta medan befolkningen satt i de skyddsrum som skyndsamt hade inrättats. Min lillebror, ett par år gammal, hade fått stanna i lägenheten med mamma, medan vi andra satt i skyddsrummet i källaren tills signalen ”Faran över” ljöd. Han minns än skräcken då flygplansmullret närmade sig. Han trodde, helt förståeligt att det var fientliga plan.

När kriget hade pågått några år kallades jag och mina klasskamrater till någon sorts utbildning en kväll. Jag skulle inte tro att detta gav någon kunskap av värde.

Minnen från 1940-talets beredskapsår

Krylbosmällen. Tyska permittenttåg

Vid tvåtiden på morgonen den 19 juli 1941 sprängdes ett tyskt ammunitionståg som stod på stationen i Krylbo, cirka en mil fågelvägen från Fors. Som vanligt tillbringade mamma och vi barn några veckor var sommar hos mormor i Fors och i mitt minne hörde vi smällen. Naturligtvis var det inte så. Det är fortfarande oklart om det var ett planerat attentat eller en olyckshändelse beroende på självantändning. Tack vare ett rådigt lokbiträde bogserades tåget bort från stationsbyggnaden så explosionen orsakade turligt nog inget dödsfall men flera skadades. Alla handlingar om explosionen hemligstämplades i 70 år. Resterna efter explosionen dumpades bland annat i Dalälven, och ligger där än.

Malcom Munthe, son till den berömde läkaren Axel Munthe och hans engelska hustru, har från början utpekats som den skyldige. Han var uppvuxen i Leksand med svenska som ett av sina modersmål och väl förtrogen med vårt samhälle. I början av kriget var han chef på den engelska legationen i Stockholm –men utvisades ur riket dagen efter smällen.

En bidragande orsak till att Sverige klarade sig från tysk ockupation var att Sverige gav efter för vissa tyska påtryckningar, bland annat om fri genomfart för tyska permittenttåg. Det gällde permittenter och sårade tyska soldater på väg hem till Tyskland efter strider i Nordnorge – ett politiskt ifrågasatt beslut, som dock bidrog till att hålla oss utanför striderna.

Flera av dessa tåg gjorde uppehåll på Södra station i Falun. Många falubor, både vuxna och barn, drogs till stationen för att kanske få tillfälle att prata litet tyska, om man var vuxen, eller kanske få en chokladkaka, om man var barn. Soldaterna hade gott om sådana och var säkert glada åt litet omväxling i det långa tågresandet. De flesta besökande kom nog bara för att glo – som om det skulle vara något särskilt med dessa stackars unga män. Men nöjesutbudet i småstaden Falun var inte så stort.

Norrmän och kanadensare

I Faluns närhet ordnades det förläggningar för norrmän, som officiellt utbildades till poliser samt för kanadensiska flygare. Dessa hade störtat/lämnat sitt flygplan över Skåne på väg till sin bas från bombningarna över Tyskland.

Minnen från 1940-talets beredskapsår

”Kanadickerna” hade gott om pengar och tid och livet blev nog ganska långtråkigt för dem i det lilla Korsnäs. Och ingen i Falun spelade ishockey! Vad göra? Samla ihop ett gäng grabbar, lära dem göra sina egna klubbor och så var det bara att sätta igång. I flera år somnade jag nästan var vinterkväll till ljudet när puckarna for in i sargen på isbanan, granne med oss.

De unga männen i sina skinnjackor hade framgång hos stadens flickor. Så till den grad, att hjärtespalten i en veckotidning rådde en ung man, som klagade över att inte ha hittat någon flickvän, att köpa sig en skinnjacka och fara till Falun ...

Det dagliga livet under beredskapsåren 1939 - 1945

Som alla andra hade vi inget varmvatten den första tiden. Senare blev fredagarna den stora tvätt- och duschdagen. Annars fick vi värma vatten på spisen till disk och tvätt. Det kommunala badhuset vid ån med tvättinrättning blev räddningen för många falubor, både vad gällde rengöring av människor och av tvätt. Då fick stadsbudets handkärria göra tjänst för att forsla vår stora familjs tvätt fram och åter.

Ransonering. Mat- och textilkuponger

Bekymren att få pengarna att räcka utökades snabbt med ett evigt funderande, räknande och kupongklippande för att få den ransonerade maten att räcka till fyra hungriga ungar. För de vuxna var kafferansoneringen ofta det största bekymret. Surr, alltså surrogat, blev ett ofta använt ord.

Alla sorts textilier var under kriget uppblandad med cellull, vilket gav en mycket dålig hållbarhet. Vid mammas fåtölj i matsalen – nu på min balkong – stod en stor korg, alltid fylld av den stora familjens trasiga strumpor och sockor. När jag blev litet äldre, hjälpte jag till att stoppa, ett evighetsgöra. Detta påminns jag fortfarande om genom den porslinsblomma som nu inramar mitt dörrvalv. Ursprunget kommer från den stora planta som klängde på väggen bakom mammas fåtölj.

Minnen från 1940-talets beredskapsår

Skoldags

Seminariets övningsskola

En tid efter att kriget hade brutit ut – jag hade då börjat i klass 2 - fick lärare och elever i Seminariet flytta till den gamla seminariebyggnaden. Det huset var byggt av slaggsten med en hög mur runt om. Eller var det kanske bara muren som var av slaggsten? Vår skola togs över av snabbinkallade militärer. Jag vill minnas att vi blev kvar i den gamla skolan minst ett år innan vi kunde flytta tillbaka. Annars minns jag mest skolgårdens förvandling till sjö, då den myckna snön sedan smälte. Smältvattnet kunde inte forcera stenvuren. De första krigsåren hade rekord i såväl snö som kyla. Arma soldater från alla krigförande!

I ingendera skolan fanns någon matbepisning eller ens lokaler att äta sin matsäck i. Vad jag minns, satt vi som hade lång skolväg och inte kunde gå hem på frukostrasten, på skohyllorna i korridoren med vår matsäck bestående av smörgåsar och mjölk i vichyvattensflaskor med patentkork.

I tredje eller fjärde klass fick några av mina kamrater och jag för en tid flytta till ett annat klassrum där vi fick pröva på glesbygdens skolform B- eller C- skola. Där undervisades två eller flera årskullar i samma klassrum. I vissa ämnen fick en äldre elev agera lärare, eftersom klassläraren inte kunde ta hand om alla nivåer samtidigt.

Våren 1942 var det dags att som den enda i min klass pröva in till läroverket, både skriftligt och muntligt. I vilka ämnen förutom modersmålet och matematik minns jag inte. Jag kom in!

Falu högre allmänna läroverk

Så följde fyra år i realskolan och fyra i gymnasiet på latinlinjen. I mitt minne, bekräftat av bröder och vänner, framstår skoltiden som en idyll vid jämförelse med vad man nu hör och läser om dagens skola. Motboken härskade och alkohol låg fjärran för oss flickor och, tror jag, för de flesta pojkar. Ordet och begreppet Mobbing mötte jag först efter studenten, liksom ordet Knark och vad det innebär.

Minnen från 1940-talets beredskapsår

Kriget ännu mer påtagligt

Hjälmskydd, krigsbarn och brevvänner

Ibland samlades vi flickor i klassen hos någons snälla mamma och stickade hjälmskydd till de finska soldaterna. Röda Korset tog sedan hand om transporten till Finland.

Många tusen finska krigsbarn sändes till Sverige men jag kom bara i flyktig kontakt med en liten pojke i en klasskamrats familj. Han talade bara finska.

Under flera år brevväxlade jag med klassens norska fadderbarn samt med en finsk flicka som jag på något sätt kommit i kontakt med. Vi fortsatte att brevväxla till in på 1960-talet. Dessa kontakter gav mig mycket och stärkte säkert den nordiska gemenskapen.

Storebror

Min storebror tog studenten fredagen den 5 maj 1942. Examensdagen tidigarelades för alla pojkar, så att de snabbast möjligt kunde börja lumpen, sin värnpliktsutbildning. Han låg sedan inne i två år – ytterligare en källa till oro för mamma utöver oron för pappa och krigets utveckling.

Skrämmande bilder

Under våren 1945, då jag gick i klass 3:5, började jag så smått bli tidningsläsare: Falu-Kuriren och Svenska Dagbladet. Där publicerades under våren bilder jag fortfarande kan se framför mig: vagn efter vagn fyllda av stela lik. Reportage kompletterade bilderna. Koncentrationslägren hade erövrats av ryssarna som började öppna dem. Ofattbara bilder och beskrivningar av mänsklig grymhet. Långt senare fick jag genom Tunasol – tack! - tillfälle att besöka Auschwitz – något alla borde göra.

Den 7 maj 1945

Den 7 maj 1945 hade vår klass skrivning i tyska, som då var första främmande språk i realskolan. Det följdes av engelska i klass 3:5 och franska i 4:5.

Minnen från 1940-talets beredskapsår

Plötsligt började kyrkklockorna i Kristine kyrka, strax utanför, att dåna! Vi titade på varandra – det kunde bara betyda En Sak – Fred! Mycket behärskat jubel – vi var ju strängt uppfostrade. Men - Hurra! Efter den enda grammofontimmen klockan 18 samlades nog hela Sverige framför radioapparaterna med den enda kanalen och lyssnade till jublet från Kungsgatan i Stockholm! FRED!

Atombomber

Men världskriget var inte slut än. Namn som Hiroshima och Nagasaki flög över världen, fasansfulla bilder publicerades. Vi fick lära oss nya ord som atombomb och strålningsskador.

Beredskapen fortsatte flera år

Undan för undan kunde ransoneringarna släppas. Schlagern ”Det har kommit en båt med bananer” illustrerar glädjen. Men äkta kaffe dröjde! Pappa fick tillbaka däckerna till vår bil som stått uppallad i ett skjul sedan pappa omedelbart efter krigsutbrottet överlämnat däckerna till Kronan – gummi hade ju också varit en bristvara.

Schlagern ”...han är min soldat, någonstans i Sverige” blev omodern. De inkalade männen kom så småningom hem igen och fann att livet hade gått vidare utan dem. Kvinnorna hade för alltid tagit plats i yrkeslivet.

Englandsresa 1948

Sommaren 1948 fick jag till min stora häpnad och glädje fara med en klasskamrat till Cambridge för en fyra veckors språkkurs. Resan gick med tåg till Trelleborg, nattfärja till Sassnitz, tåg genom Tyskland till Hock van Holland, nattfärja till England samt tåg till Cambridge. I Tyskland hade jag fått syna jag aldrig glömmer: Hamburgs utbombade hamn med de brända lyftkranarna mot skyn. Människor som gick och letade kolbitar på banvallen att ha till bränsle. Givetvis var det ett tufftufftåg vi åkte. Vi visste att cigaretter var hårdvaluta och hade tagit ned oss flera cigarettpaket som vi slängde ut genom tågfönstret. I England rådde fortfarande ransonering av bland annat textil och sötsaker. – Hem för vi med båt till Göteborg.

Fortsättning sidan 17

Kalendarium / Aktiviteter

April

4	Jazz - Mississippi Seven	27
13	Studiebesök - Chokladfabriken Södermalm	19
18	Jazz - LIRA med Anders Linder - <i>anmälan</i> , mejl skickas ut	27
18	Lunch - Garden	22
24	Månadsmöte - Tobbe trubadur	21
26-28	Resa - Smaka på Bergslagen - inställd men flyttas till 6-8 sep	

Maj

2	Jazz - Jambalaya	27
11	Resa - Det gamla och nya Stockholm	23
15	Lunch - Garden	22
16	Jazz - Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	27
25	Studiebesök - Unescovandring på Skogskyrkogården	19
29	Månadsmöte - Göran Everdahl	21

Juni

12	Sommarbuffé på Lillstugan	21
----	---------------------------------	----

Augusti

28	Månadsmöte - mer info i nr 3	
29	Jazz - mer info i nr 3	



Vi önskar er alla en fin sommar!

Nästa nummer av tidningen delas ut med
början den 14 aug

Minnen från 1940-talets beredskapsår

Flyglotta

Vårterminen 1949, när vi gick i tredje ring, delades det ut inbjudan till en lottakurs på F4, Frösön. Vi var fem flickor från min klass som nappade, utan att veta vad vi gav oss in på. Vi fick oförglömliga veckor som svetsade oss samman för livet. Den sista vännen talar jag fortfarande med var kväll. Folk trodde att vi anmälde oss för de snygga uniformernas skull, men åtminstone jag hade inte en tanke åt det hållet. För min del var det försvaret av mitt land som var det avgörande.

På fagra Frösön gynnades vi av ett underbart försommarväder. Morgongymnastiken utomhus med fjällen i bakgrunden blev en upplevelse som jag fortfarande bär med mig. Vår arbetsplats blev ett bergtrum där vi fick lära oss att plotta flygplan på en karta. Det innebar att flytta små flygplansmodeller på en karta utifrån de uppgifter som ringdes in från luftbevakare som stod i torn ute i markerna och följde planen i sina kikare. – Nej, jag är inte från medeltiden! Detta hände för 74 år sedan.

Student!

17 maj 1950 var det dags för studentexamen. Världen låg öppen!

Gitt Rosander



Den blomstertid nu kommer
med lust och fågning stor.
Nu nalkas ljuvlig sommar
då gräs och gröda gror.
Den blida solen väcker
allt det som varit dött.
Den allt med grönska täcker,
och allt blir återfött.

Av: Israel Kolmodin

Programgruppen

Vi vill gärna veta vad du tycker om vårt programutbud. Det gäller den här gången främst de program vi har för resor, studiebesök och månadsmöten.

Vi kan inte tillfredsställa alla varje gång men att komma så nära som möjligt är det vi strävar efter.

Det är viktigt för oss att vi är på rätt väg så att vi kan tillgodose så många som möjligt med vårt utbud. Nedan lite exempel på frågor.

- ska vi ha fler/färre flerdagarsresor?
- ska vi ha fler/färre dagsresor?
- är dagsresorna i din smak?
- räcker det med ett studiebesök per månad?
- är det rätt blandning på föredrag/musik/nöje på våra månadsmöten?

Vi blir jätteglada för alla idéer så att vi når så många som möjligt. Ring eller mejla till Cecilia Verner - cecilia.verner@gmail.com eller 070-872 05 90.

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

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.

13 april	Chokladfabriken Södermalm 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	Senast den 5 april (fanns även med i nr 1 med tidigast anmälan den 20 mars) 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.
25 maj	Unescovandring på Skogskyrkogården <i>Stefan Maurbakken, den gröna guiden</i> En stadsvandring i ett unikt landskapsrum, en vacker natur och ikoniska byggnadsverk. Du hör om hur arkitekterna Gunnar Asplund och Sigurd Lewerentz arbetade för att kunna pre- sentera detta mästerverk av öppna ängar och slutna "rum". Skogskyrkogården är anlagd på en tallbevuxen

Studiebesök

	rullstensås och här genomförs mer än 2000 begravningar varje år. Låt dig fascineras av de höga furorna och ljuset som tränger in mellan träden som i en katedral.
Pris	195 kr per person. Det finns ett café som tyvärr inte är öppet så ofta - ta gärna med eget kaffe/te.
Anmälan	<i>Tidigast</i> den 8 maj <i>Senast</i> den 22 maj Ring eller mejla till Annika Karlsson 073-625 78 08, spf.tunasol@gmail.com. Max 25 deltagare
Betalning	Efter platsbekräftelse senast den 22 maj till Tunasols plusgirokonto 411 90-0.
Start	Vandringen börjar kl 13.00 (ca 90 min). Vi träffas senast kl 12.50 utanför huvudentrén, Sockenvägen 492 .
Tunnelbana	Grön linje 18 mot Farsta Strand till Skogskyrkogården (13 min från T-centralen). Utgången är längst bak i tågets färdriktning

Miss inte att gå in på rubriken "Förmåner" på vår hemsida spf.se/tunasol? Titta gärna på allt men kanske lite extra på "Smart Senior" som har rabatter från ett hundratal olika företag.

Lunch/middag

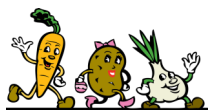
Restauranger med rabatt på lunch för seniorer

På kommunens hemsida under ”Uppleva & göra” finns nu en lista över de restauranger som idag ger lunchrabatt för seniorer. Det är upp till respektive restaurang att välja sitt erbjudande.

Listan kan givetvis förändras över tiden men just nu har nedanstående restauranger seniorrabatt:

Sollentuna golfklubb	Skillingegården	08-754 36 31
Hamilton	Allfarvägen 25	08-625 00 09
Restaurang Torche	Turebergsvägen 12	073-68 99 62
Som hemma	Turebergs allé 8	08-400 207 05
Asian Garden	Sjöängsvägen 19	08-754 47 21
Gelaterian	Kummelbyvägen 37	070-785 98 68
Zartosht (Persiskt)	Åkervägen 2	08-35 27 27
Garden	Sköldvägen	08-35 05 31
Franks diner	Allfarvägen 4	072-035 21 96

Lunchsällskap - välkomna!



Vi fortsätter våra härliga lunchmöten med mat och mysigt prat på Garden Bistro. 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 fredagar

22 april

26 maj

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

Mejla inga.ovanmo@gmail.com, tel/sms till 076-225 57 54

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.

11 maj	Det gamla och nya Stockholm - med besök i det nya Spårvägsmuséet Under ledning av vår guide reser vi med buss genom det Stockholm vi känner så väl. Det är i alla fall vad vi tror. Staden förändras och växer med sina invånare. Mer info på nästa sida (om du har svårt att läsa texten så hör av dig så skickar vi ett A4-dokument).
Pris	895 kr per person. I priset ingår: - bussresa, sightseeing med auktoriserad guide - lunchbuffé, entré och visning av Spårvägsmuséet
Anmälan	<i>Tidigast</i> den 5 april <i>Senast</i> den 17 april Ring eller mejla till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com
Betalning	Efter platsbekräftelse senast den 17 april till Tunasols plusgirokonto 411 90-0.
Avresa	Torsdagen den 11 maj kl 08.00 från bussfickan vid Aniaraplatsen.
Hemkomst	Ca kl 16.30 vid Aniaraplatsen.



RESEFAKTA

PRIS: 895 KR
 AVRESA: 11 MAJ 2023

I PRISET INGÅR

- Bussresa, sightseeing
- Aukturerad guide Michaela Jolin
- Lunchbuffé
- Entré och visning Spårvägsmuséet
- Övrigt enligt program

Tillägg

Kaffe, thé och kaka 40 kr
 Betalas med swish till 0707614527 eller
 kontant under resan.

PLATSER/TIDER

FRÅN: Sollentuna, Aniarplatsen
 KL: 08:00
 Åter ca kl 16:30

*Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.
 Minsta antal betalande 30 resenärer.*

DET GAMLA OCH NYA STOCKHOLM

- Med besök i det nya Spårvägsmuséet

Stockholm, Sveriges huvudstad grundades enligt ett dokument underskrivet av Birger Jarl 1252. Birger Jarl hette tidigare Birger Magnusson men utsågs 1248 till Jarl och blev kung Eriks närmste man. När kungen dog blev Birger Jarls son Valdemar utsedd till kung eftersom Birger för tillfället var i Finland, men Birger behöll makten till sin död. Under ledning av vår auktoriserade guide Michaela Jolin får vi inblick i såväl det historiska som det nya Stockholm, en stad i förändring.

Under ledning av vår guide reser vi med buss genom det Stockholm vi känner så väl. Det är i alla fall vad vi tror. Staden förändras och växer med sina invånare. Vi får för en dag vara turister i vår egen hemstad där vi dels får en inblick i vad våra besökare från när och fjärran får se på en Stockholmssightseeing. Vi besöker utsiktspunkter och får se panoramavyer. Vi får höra historien om hur Stockholm fick sitt namn och hur en explosion i Alfred Nobels laboratorium nästan förintade en hel stadsdel. Vi får veta lite om hur Stockholm styrs, om kultur och konst, om djur och natur. Vår lunch serveras på Scandic Hotel Foresta med utsikt över Värtan. Här finns såväl vegetariska som kött- och fiskrätter att välja på. Vi avslutar lunchen med kaffe och liten kaka. Efter lunch fortsätter vår rundtur med de nya stadsdelarna Hagastaden och Norra Djurgårdstaden. Vi funderar lite om tankar hur man i de moderna områdena varvar miljö med boende och näringsliv i de före detta gasverks-

hamnområdena. Här har byggts och planer finns på att bygga om hela området från Hjorthagen till Värtahamnen, Frihamnen och Loudden till bostadsområden, ett projekt som kommer att pågå långt efter 2030.

Vi avslutar vår dag med besök på nya Spårvägsmuséet där vi delas upp i grupper. Muséet invigdes så sent som 21 maj 2022 efter att ha varit stängt sedan 2017 då man flyttade ut ur sina gamla lokaler i Sofia. Vi får en visning för att sedan på egen hand besöka utställningarna och kanske fika i muséets café innan vi åker tillbaka till startpunkten.



ANMÄLAN SENAST 11 APRIL

SPF Tunasol

Cecilia Verner

TEL 070-872 05 90

E-POST cecilia.verner@gmail.com

VAR GOD ANGE EV MATALLERGI

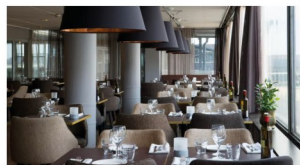
Betalning sker, efter att platstillgång har bekräftats senast den 17 april, till SPF Tunasol Plusgirokonto 411 90-0

PLATSTILLGÅNG: Tidig bokning rekommenderas då antalet platser är begränsade.

BRA ATT VETA:

- Resan går mestadels inomhus och i buss. Spårvägsmuséet har väl anpassat för seniorer.

viatour
 resor & event



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

Ett skafferi från förr

Som barn bodde jag om somrarna hos farföräldrarna i Nacka. De hade ett stort trähus som farfar ritat och som uppfördes 1903. Huset hade två våningar, brutet tak, burspråk och glasad veranda. Köket på undervåningen nåddes via ett litet serveringsrum med anslutande skafferi.

På väg i bil från Värmdö in mot Stockholm får vi för oss att svänga ned och titta på huset. Det står där som förr, samma idyll, och har bara bytt färg från falurött till gult. Vem bor där nu? Vi beslutar oss för att ringa på.

En medelålders man öppnar och vi presenterar oss. Han ser överraskad men glad ut och ropar på hustrun. De hade ofta pratat om och undrat över husets tidigare historia och vilka som bott där. Vi bjuds in på en rundvandring. Det mesta är faktiskt sig likt: kakelugnarna, knarret i trappan till övervåningen, serveringsrummet, där dock en kyl-frys har tillkommit.

I skafferiet finns som fordom hyllorna till vänster, fönstret längst bort och – det märkligaste – den sötaktiga doften av färsk mjölk och nyskördade äpplen!

Med ens står barndomens intryck i tydligt minne: På hyllan till vänster har farmor tillbringaren med mjölk som för dagen hämtats upp från jordkällaren. Här tronar också den ljuvligt smakande getmesost som, liksom farmor, har norskt ursprung. Längre bort ligger ägg, inköpta av fru Asplund på saluplatsen på Kornhamnstorg – det är just hennes ägg som är bäst i sta'n enligt farmor. Bakerst tronar rader av burkar med sylt av hallon, jordgubbar och vinbär från trädgården, alla försedda med prydliga etiketter om innehåll och tillverkningsår. På hyllan under fönstret finns farfars förråd av äpplen, nedplockade i familjens fruktträdgård och omsorgsfullt inpackade i träull. När vi stänger dörren till skafferiet är det som om jag slutgiltigt lämnar en skimrande bit av barndomen bakom mig.

Under resan hem hör vi på bilradion om energibristen och att allmänheten skall spara på elektriciteten och exempelvis inte öppna kylskåpsdörren för ofta. Kanske kommer jordkällare och skafferi att gå en ny framtid till mötes?

Göran Aurelius

Sommar i stan

Sitt inte hemma under sommaren utan besök någon av kommunens träffpunkter och varför inte även spela Boule!

De olika öppettiderna ser du nedan. Utöver vanliga aktiviteter kommer några sommarjobbare under vecka 26 och 27 att erbjuder både cykeltaxi och andra trevliga uteaktiviteter.

Edsberg	måndagar & tisdagar vecka 27 - 30	Ribbings backe 87
Helanelund	måndagar & torsdagar vecka 28 - 31	Stupvägen 1
Malmgården	öppet hela sommaren	Malmvägen 12 A
Norrviken	stängt vecka 28 - 31	Sjöängsvägen 21
Turebergs allé	stängt hela sommaren	

Boule

I *Stinsens köpcentrum* spelar du *boule* inomhus. Du bokar genom Friskis & Svettis på telefon 08-35 01 02 eller info@sollentuna.friskissvettis.se.

Tegelhagens grönområde - drivs av Helanelunds IK, telefon 08-35 47 77.

Edsbergs sportfält - drivs av Edsbergs IF, telefon 08-96 63 40.



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, studiecirkel, 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 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

4 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.
18 april	LIRA med Anders Linder Mycket sång, jazz, Povel, Ellington, Thörnqvist och annan bra musik. Gränsöverskridande, Överraskande, Nyskapande - På vårt sätt!
Obs! Anmälan	<i>Tidigast</i> den 5 april till spf.tunasol@gmail.com eller 073-625 78 08 (Annika Karlsson). Max 140 personer.
2 maj	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.
16 maj	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, och t o m en och annan schlager. <i>Vi ses igen den 29 aug!</i>

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 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

Kontakt

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

Mer info - 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

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 2023

Ordförande (S)	Margareta Erman	margaretaerman@hotmail.com	073-593 37 06
Vice ordf. (S)	Agneta Björklund	ag.bjorklund@gmail.com	076-808 34 40
Sekreterare (S)	Lars Engvall	lars.evall@outlook.com	070-389 09 69
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
Aktiviteter (S)	Agneta Hovmöller	agneta.hovmoller@gmail.com	070-267 87 22
Kultur (S)	Ninni Ossmark	ninni.ossmark@gmail.com	070-312 57 20
Förebyggande (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
Medlemssekreterare, Medlemstidning och Hemsida (S)	Annika Karlsson	spftunasol@gmail.com	073-625 78 08
Revisorer	May Zackrisson	may.zackrisson@outlook.com	076-147 75 68
	Else-May Wirén	essemw@hotmail.com	070-352 57 82
Suppleant	Ann-Margret Bratt	ambratt@hotmail.se	070-591 22 39
KPR (S)	Agneta Björklund	ag.bjorklund@gmail.com	076-808 34 40
Ersättare (S)	Margareta Erman	margaretaerman@hotmail.com	073-593 37 06
Syn- och hörselombud	Astrid Ström	astrid.strom@bredband2.com	073-656 44 14
Valberedning	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 v33, 2023

POSTTIDNING B
SPF Seniorerna Tunasol
Box 834, 191 28 Sollentuna



Längtan till gamla tider. Foto Lennart Bergström