



Sidan 5

Solo i Sollentuna

Sidan 6

**Luncherna på
Garden fortsätter**

Sidan 3 och 6

Bridge

Ordförande har ordet



Hej alla medlemmar, hösten närmar sig med alla dess möjligheter. Jag ser fram emot alla våra aktiviteter. Alla kan delta. Ingen medlem ska behöva vara ensam.

Snart är det val. Alla politiska partier i Sollentuna vill oss pensionärer väl. Det framgick tydligt vid utfrågningen den 12 maj. Nu är det upp till oss pensionärer att slå vakt om demokratin genom att rösta. Valdagen

är den 11 september. Vid vårens medlemsmöte betonade föredragshållaren - Olle Wästberg - vikten av att värna demokratin.

Jag noterar med tillfredsställelse att Riksdagen beslutat om en fast omsorgskontakt i hemtjänsten. Lagen gäller från den 1 juli 2022. Den som har hemtjänst ska erbjudas en fast omsorgskontakt. Om det inte är uppenbart obehövt, som det uttrycks i lagen. Den fasta omsorgskontakten ska tillgodose den enskildes behov av trygghet, kontinuitet, individanpassad omsorg och samordning när hemtjänstinsatsen verkställs. Jag utgår från att kommunen kommer att leva upp till lagens krav. De hör numera till våra rättigheter.

Barbro Westerholms besök hos oss i våras har redan satt sina spår. Styrelsen har startat ett projekt "Inte ensam". Syftet är att minska den ofrivilliga ensamheten bland oss pensionärer. Projektledaren Ulf Wester uppskattar antalet ensamma pensionärer i Sollentuna till ca 800. Jag är säker på att projektet blir framgångsrikt. Vi får alla hjälpas åt.

Varför inte delta i vår föreningsverksamhet? Jag föreslår att du läser på vår hemsida. Där finns mycket att välja på för oss medlemmar. Har du synpunkter så hör av dig till Annika Karlsson, vår medlemssekreterare.

Hösten kommer att bjuda på intressanta månadsmöten. Bland annat kommer Liberta Mehmedi att besöka oss. Hon är kommunens projektledare med uppgift att bl.a. utveckla träffpunkternas verksamheter.

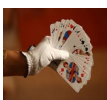
Höstens verksamheter har något åt oss alla.

Margareta Erman
Ordförande

Ordförande har ordet	2
Arbetet med de äldrepolitiska frågorna	4
Solo i Sollentuna	5
Lunchsällskap på Garden	6
Månadsmöten	7
Studiebesök	8
Bättre sent än aldrig	10
Kalendarium	12
Resor	13
Jazz	16
SeniorNet	19
Aktiviteter	20
Styrelsen	22
Föreningsuppgifter	23

Obs! Vi är några stycken som äter middag på Hamilton, Sollentuna C varje onsdag vid 17-tiden. Kom och gör oss sällskap - ingen anmälan.

Bridge på Träffpunkt Malmgården!



Var det länge sedan du spelade? Lugn, du kommer snart in i spelet igen!

Vi är ett glatt gäng som spelar varje torsdag mellan kl 12.30 - 15.30.

Kom förbi och snacka med oss!

Adressen till Malmgården är *Malmvägen 12 A*. Ingen anmälan och ingen kostnad. För en mindre peng finns både kaffe och kaka.

Arbetet med de äldrepolitiska frågorna

Våren har varit hektisk – det har funnits många frågor att bevaka och reagera på. Den mest angelägna har varit lokalfrågan. Många mejl har gått till våra politiker, skrivelser har skickats till Kommunstyrelsen och ett stort antal telefonsamtal har ringts. Äldrerådet har framför allt kämpat för att våra föreningar ska få tillgång till Amornasalen och Tintommarummet i bibliotekshuset för våra olika möten. Efter ganska mycket tjat fick vi till slut besked om att fredagseftermiddagar skulle vara tillgängliga för föreningsmöten. En febril aktivitet utbröt i Äldrerådet för att få fram en ny skrivelse där vi förklarade att vi såg det som ett hån mot oss äldre att erbjudas den tid som ingen annan vill ha. Vi redogjorde för de tider som vi önskade boka. Det resulterade i att kommunstyrelsen i början av juni fattade beslut om att tillgängliggöra ytterligare en heldag under hösten 2022. Nu återstår att se om det kommer att fungera i praktiken. Vad som händer nästa år står höljt i dunkel – men man kan misstänka att bibliotekshuset kommer att säljas även om alla politiker man frågar hävdar att några sådana planer inte finns.

Den 12 maj genomförde vi politikerutfrågning i Amornasalen. En från varje förening hade förberett utfrågningen. Tre frågor hade skickats ut i förväg och var och en fick tre minuter per fråga. Frågorna handlade om ett seniornas hus/kulturhus, hur partierna ser på utvecklingen av äldreomsorgen och om en IT-fixartjänst för alla 65+. Det gavs många positiva svar på våra frågor. Nu återstår att se vad som blir kvar efter valet. Ett sjuttioal personer var närvarande. Alla partier var på plats utom V, vars representant hade blivit sjuk. Utfrågningen spelades in och finns att se genom en länk på vår hemsida.

Vi har i början av juni fått svar från kommunstyrelsens arbetsutskott på frågan vi och till slut KPR ställt gällande bestämmelser för kön till Sollentunahems seniorlägenheter är förenlig med kommunallagens bestämmelse om att alla kommunmedlemmar ska behandlas lika. Man har kommit fram till att det behövs en revidering och att Sollentunahems styrelse förväntas fatta beslut under hösten 2022. Vi bevakar frågan. Synd bara att vi skulle behöva gå via KPR för att få svar, men det är kanske så vi får göra framöver i principiella frågor.

SPF Seniorerna har sedan kongressen 2021 ett projekt som handlar om att utveckla arbetet i de kommunala pensionärsråden. Vi har fått utbildning och en mängd tips om hur vi kan utvärdera arbetet i vårt eget KPR. Jag har tagit upp det i vårt KPR. Det resulterade i ett beslut att skriva till Kommunstyrelsen med förslag som syftar till att vi verkligen ska komma in tidigt i beredningen av ärenden i fler nämnder än Vård- och omsorgsnämnden och om en mer formaliserad samverkan med viktiga nämnder. Vi vill också att KPR ska ha en verksamhetsplan och en verksamhetsberättelse. Fortsättning följer i höst.

Till och med under sommaren genomför förbundet webinarier – det senaste, som genomfördes i början av juli, handlade om tips hur vi kan agera på lokal nivå under valrörelsen. Det finns mycket information och stöd för hur vi ska driva frågor kommunalt och regionalt på förbundets hemsida. Sen är det upp till var och av oss att rösta.

Agneta Björklund, tel. 076-808 34 40

Solo i Sollentuna - Nätverk och Gemenskap

En av vår förenings viktigaste uppgifter är att arbeta för att minska ensamheten för äldre. Att uppleva ensamhet kan ha en mängd olika orsaker. Det kan vara att bli ensam efter ett långt äktenskap. Det kan vara att man på grund av sjukdom inte orkar delta i aktiviteter eller att ekonomin inte räcker till för att göra det man vill. Det kan även vara brister i samhällets service som gör att man inte får möjlighet att delta i sociala aktiviteter.

Vi känner oss alla ensamma ibland. Detta hör till livet. Men upplevelsen av ensamhet kan ibland bli så stor att de känns övermäktigt att ta sig ur. Då kan det vara skönt om det finns människor i vår omgivning som ger oss stöd att hitta en uppgift eller aktivitet som minskar ensamheten. I Tunasol är vi mer än tusen medlemmar som alla har behov av gemenskap och att hitta meningsfullhet i tillvaron när vi lämnat det aktiva förvärvsarbetet. Men vi kan också vara resurser för att ge andra gemenskap. Detta kan ske på väldigt många sätt. Låt mig ta några exempel.

Vi har månadsmöten en gång i månaden. Här kommer ofta nya medlemmar som kanske inte känner någon. En fråga blir då hur vi ska göra för att de ska känna sig välkomna. Alla vi som varit medlemmar länge kan här vara välkomnande. Kanske ska vi vid något månadsmöte ha ett gemensamt samtal om hur vi kan bli ännu mer välkomnande.

Några olika initiativ har tagits till att äta lunch eller middag tillsammans. Detta har varit mycket positivt. Jag hör ibland att någon säger att det skulle vara roligt om några kunde träffas och laga mat eller göra andra saker tillsammans. Det stannar ofta vid tanken. Men ta i denna situation gärna kontakt med någon av oss i styrelsen. Kanske vet vi om resurser som kan göra ditt projekt möjligt.

Kommunen håller nu på som bäst och utvecklar sin volontärverksamhet. Vi deltar aktivt i detta arbete. Att vara volontär är kanske det enklaste och bästa sättet om man känner att man vill ha en meningsfull uppgift. Det är en fin kombination av att både själv få en meningsfull uppgift och samtidigt känna att man hjälper en annan människa. Vi kommer under hösten att gå ut med mycket information om volontärverksamheten. Ta vara på denna möjlighet.

Solo i Sollentuna - Nätverk och Gemenskap

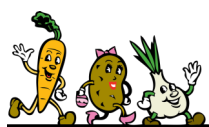
Det jag beskrivit ovan är en del av det som vi just nu arbetar med och som vi kallar ”Solo i Sollentuna – Nätverk och Gemenskap”. Vi kommer löpande att berätta om detta arbete i Medlemstidningen, genom mejl och på andra sätt.

Har du idéer till vad vi kan göra, så hör gärna av dig till mig.

Ulf Wester

Tel. 070-639 16 34

Lunchsällskap!



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

Vi träffas på **onsdagar kl. 12.30**

24 augusti 21 september 26 oktober 16 november

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

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

Välkomna, blir så kul att träffas igen!



Sollentuna Bridge - välkommen till fortsättningskurs!

För dig som genomfört Bridge 1 eller vill ta upp bridgen igen.

- Start 12 september kl. 19.00 (12 måndagar med teori och spel)
- Ledare Inga Kjellberg
- Avgift 1 200 kr (inkl. kursbok)
- Plats Platåvägen 20
- Anmälan Senast den 31 aug till Inga Kjellberg, 070-733 68 06 eller inga.kjellberg@outlook.com

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 fem kr och du kan även vinna på din entrébiljett. Se även vår hemsida spf.se/tunasol

29 aug

Thomas Ardenfors



Under drygt 28 år har Thomas Ardenfors och hans familj varit jour- och familjehem. Över 30 barn har bott hos dem genom åren. Under föreläsningen kommer Thomas dela med sig av en mängd berättelser från dessa placeringar, men framförallt berätta varför de ser detta uppdrag som sin livspassion.

26 sep

Allan & Mange

Allan Allsång & Mange Mingel underhåller med svensk-topp, jazz, pop, rock'n roll, allsång och smäktande ballader. Publiken får vara med hela tiden

31 okt

Liberta Mehmedi

Liberta är projektledare för den öppna förebyggande verksamheten för äldre i Sollentuna, som övergick i kommunal regi den 1 april 2022. Liberta driver utvecklingsarbetet utifrån forskningsbaserad kunskap i samverkan med pensionärsorganisationer, föreningsliv och invånarna. Syftet är att skapa förutsättningar för att upprätthålla hälsa, social gemenskap och ett aktivt självständigt liv.

28 nov

Adventsträff

Mer info och anmälan i Medlemstidning nr 4

Studiebesök

9 sept Obs! fredag	Riddarholmen - Bland gråmunkar och klarissor Stefan Maurbakken, den gröna guiden En stadsvandring i Stockholm bland kungliga begravningsplatser, adelspalats och gamla hus. Här betade länge får innan munkarna slog läger. Gustav Vasa rev Klara kloster och tog med sig teglet hit. Du vandrar i gränder och ner till Evert Taubes terrass. Vid Gymnasiegränd verkade Albertus Pictor. Här fick Hedvig Taube - vår första kungliga officiella älskarinna bo.
Pris	195 kr per person
Anmälan	Senast den 31 aug till Annika Karlsson 073-625 78 08 eller spftunasol@gmail.com . Max 15 deltagare.
Betalning	Senast 31 aug till Tunasols plusgiro 411 90-0.
Start	Vandringen börjar kl 13.00 (ca 90 min). Obs! Det är kullerstenar och lite trappor. Vi träffas senast kl 12.50 vid brofästet precis när man går över bron från Gamla Stan.
T-bana	Grön eller röd linje till Gamla Stan.
13 sep och 27 okt	Guidad visning Östermalmshallen Guidningen leds av Lina Bielsten som är projektledare sedan 11 år tillbaka och även chefredaktör på Östermalms Saluhall Magasin. Lina berättar om historiken, saluhallens handlare, ombyggnationen och mixar detta med roliga anekdoter från kända stammisar, kunder och andra besökare genom åren.
Pris	310 kr Priset inkluderar guide plus tre stopp för ”tilltugg” vilket inkluderar skagenkanapé, ost och chark samt chokladtryffel.
Anmälan	Senast den 31 aug till Annika Karlsson 073-625 78 08 eller spftunasol@gmail.com . Max 15 deltagare per tillfälle. Obs! Ange vilket datum som du anmäler dig till!

Studiebesök

Betalning	Senast den 31 aug till Tunasols plusgiro 411 90-0.
Start	Guidningen börjar kl 13.30. Vi träffas senast kl 13.15 vid stora entrén innanför glasdörrarna till höger vid Paulas Café.
T-bana	Röd linje till Östermalmstorg, utgång längst fram.
Avslut	Visningen håller på ca en timme.
17 nov	Stora synagogan Den är den största av de tre befintliga synagogorna inom den judiska församlingen i Stockholm. Rabbin sedan 2015 är Ute Steyer, den första kvinnliga rabbinen i Sverige. Stora synagogan började byggas 1867 efter ritningar av arkitekten Fredrik Wilhelm Scholander och invigdes den 16 september 1870, samma år som judar i Sverige fick fullständiga medborgerliga rättigheter.
Pris	50 kr
Anmälan	Senast den 7 nov till Annika Karlsson 073-625 78 08 eller spf.tunasol@gmail.com . Max 20 deltagare.
Betalning	Senast den 7 nov till Tunasols plusgiro 411 90-0.
Start	Guidningen börjar kl 13.00. Vi träffas senast kl 12.45 utanför grindarna till synagogan, Wahrendorffsgatan 3.
Pendel	Till Stockholm City och därefter ca 12 min gångtid (mellan Kungsträdgården och Berzelii Park).

Glöm inte bort att komma ihåg att gå in på vår hemsida - spf.se/tunasol

Bättre sent än aldrig



Tog nästan 70 år att förverkliga en dröm - men bättre sent än aldrig.

När jag gick i skolan var inte bollspel eller lek med knuff min grej - jag blev gärna sist vald och först utslagen när dom tog ut lag. Men en dag fick vi besök av en kvinna, som spelade countrymusik och tränade Square-dance med oss. Det var kul o det ville jag göra igen. Men sen kom livet med studier, arbete, familj, hus, hund o kanariefågel emellan. Du kanske känner igen dig? Sen pensionärlivet med utflykter, bridge o gympa. Då hittade

jag en kurs i Squaredance men det var ju samma dag i veckan som bridgen! Det tog tio år till! Men nu har jag förverkligat min dröm o det är lika kul som jag mindes. Det är fortfarande samma dag som bridgen men med lite planering så går det. Lite stel i ben och rygg. Men med tålmodig ledare, som kallas caller, och härliga äldrekursare som kallas ”änglar” så går det.

Kanske har du någon gammal dröm som du gått o tänkt på och som är dags att göra något åt. Måla, skriva, sjunga? Det är sällan för sent, det finns många aktiviteter som passar också oss som är åldersrika, som Barbro W kallar oss.

Vill du veta mer om hur jag har det på Squaredance så får du gärna ringa på 076-225 57 54 - *Inga Ovanmo*.

Tio hälsomässiga fördelar med dans

- * **Dans** lindrar stress.
- * **Dans** hjälper dig att få bättre självförtroende.
- * Förbättra din fysik med **dans**.
- * Bli mer flexibel genom att **dansa**.
- * Förbättra ditt minne genom att **dansa**.
- * **Dans** hjälper dig att bli mer kreativ.
- * **Dans** hjälper dig att arbeta med din koncentration.
- * Bli mer disciplinerad med **dans**.



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 så berättar vi mer.

Du behövs!

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

Kalendarium / Aktiviteter

Augusti

24	Lunch på Garden, Sollentuna C	6
29	Månadsmöte - Thomas Ardenfors	7
30	Jazz - Spader Jazz	16

September

9	Studiebesök - Riddarholmen, Bland gråmunkar och klarissor	8
11-13	Resa - Höga kusten (endast info, anmälan gick ut i juni)	13
13	Jazz - Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	16
14	Studiebesök - Guidad visning av Östermalmshallen	8
21	Lunch på Garden, Sollentuna C	6
26	Månadsmöte - Allan & Mange	7
27	Jazz - Josefin's New Orleans gang	16

Oktober

11	Jazz - Soft Jazz Quartet	14
25	Jazz - Mandy's Blue Seven	17
26	Lunch på Garden, Sollentuna C	6
27	Studiebesök - Guidad visning av Östermalmshallen	8
31	Månadsmöte - Liberta Mehmedi, kommunens öppna verksamhet	7

November

8	Jazz - Old Boy Stompers	18
13-14	Resa - Musikalkomedin Tootsie och M/S Viking Glory	13
16	Lunch på Garden, Sollentuna C	6
17	Studiebesök - Stora Synagogan	9
22	Jazz - Jesses New Orleans Band	18
28	Månadsmöte - Adventsträff	7

December

6	Jazz - Jelly Babies Jazz Band	18
---	-------------------------------------	----

Vän av ordning ser att det under september krockar mellan olika aktiviteter. Vi planerar allt i god tid med rätt "mellanrum". Sedan plötsligt under resans gång uppstår en del förändringar och då måste vi "hänga med".

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 - 13 sep

Endast info. Sista anmälningdag var 15 juni

Kryssning med M/S Cinderella till Höga Kusten

Höga Kusten tar andan ur sina besökare. De dramatiska klipporna som stupar rakt ner i havet är resultatet av världens största landhöjning, hela 800 meter sedan isen började smälta efter den senaste istiden. Och den fortgår än i dag.

Högakustenbron, Sveriges svar på Golden Gate, och det mäktiga Skuleberget är några av de mest kända landmärkena. År 2000 upptogs Höga Kusten på Unesco:s världsarvslista.

13 - 14 nov

Buss

Föreställning
15.00 - ca 17.45

Musikalkomedin Tootsie och M/S Viking Glory!

Buss avgår kl 13.55 från Aniaraplatsen

Resan börjar med en matinéföreställning av Tootsie på Oscarsteatern, baserad på den Oscarsbelönade och älskade filmen från 1982.

Medverkande bl.a. Robert Gustafsson (Tootsie), Sussie Eriksson, Ola Forssmed.

Resor

	Efter föreställningen hämtar buss oss för färd till Viking-terminalen, och ombordstigning på sprillans nya Viking Glory, som inte liknar någon annan av Viking Lines båtar.
Avgång	Den 13 nov 20.00.
Hemkomst	Den 14 nov kl. 18.55.
Anmälan	Senast den 6 sep till cecilia.verner@gmail.com eller 070-872 05 90. <i>Max 25 deltagare!</i>
Betalning	<i>Efter klartecken om plats till SPF Väsby bankgiro 5139-1456 senast den 9 sep. Märk betalningen Tootsie-Glory och ditt/era namn.</i>
	Se nästa sida för detaljerad information om pris, hytt-kategori, måltider etc!



BLOMS BLOMMOR

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





13-14 november Musikalkomedin Tootsie och M/S Viking Glory!

Två fantastiska upplevelser tillsammans med SPF Seniorerna i Väsby!

Matinéföreställning kl. 15.00 – ca 17.45 av Tootsie på Oscarsteatern, baserad på den Oscarsbelönade och älskade filmen från 1982. Medverkande bl.a. Robert Gustafsson (Tootsie), Sussie Eriksson, Ola Forssmed.

Efter föreställningen hämtar buss oss för färd till Vikingterminalen, och ombordstigning på sprillans nya Viking Glory, som inte liknar någon annan av Viking Lines båtar. Glory avgår kl. 20.00 och vi är tillbaka i Stockholm dagen därpå kl. 18.55.

Pris per person:	Priserna gäller vid minst 35 deltagare.		
Enkelhytt Seaside standard	2.485 kr	Del i dubbelhytt Seaside standard	2.065 kr
Enkelhytt Inside standard	2.295 kr	Del i dubbelhytt Inside standard	1.970 kr

I priset ingår:

Buss t/r, från Uppl Väsby station kl.13.30 och från Aniaraplatsen Sollentuna kl. 13.55

Musikalkomedin Tootsie, Kategori A, 1:a balkong

Resa i vald hyttkategori

Buffémiddag kl. 20.00, inkl. öl, vin, läsk, vatten och kaffe

Bufféfrukost från kl. 09.15 (finsk tid), kl. 08.15 (sv. tid)

Anmälan senast 6 september. Tulasol till Cecilia Verner, cecilia.verner@gmail.com

Uppl Väsby till resor@spfvasby.se. Betalning efter klartecken om plats till SPF Väsby bankgiro 5139-1456 senast 9 september. Märk betalningen Tootsie-Glory och ditt/era namn.

OBS! Tag med giltig ID-handling.

Kontaktpersoner:

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

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

VIKING LINE

Jazz - tisdagar



Start kl 10.00 i Församlingssvånigen Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.
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

30 aug

Spader Jazz

. . . har på kort tid etablerat sig som ett spännande nytillskott på den svenska jazzscenen. Förankrade i en tydlig New Orleans tradition har nya efterforskningar i skivhyllan inneburit en förnyelse och breddning av repertoaren för de garvade herrarna: Peter Kjellin, trumpet, Arne Högsander, klarinett, sax och sång, Lars Tidholm, piano och sång, Håkan Rosenqvist, banjo och gitarr samt Krister Ohlsson, trummor och sång.

Repertoaren kan därför ibland snudda vid modernare jazz eller t o m bebop eller Rhythm & Blues. Men att musikanterna sedan barnsben vuxit upp med "Brommajazzen" går knappast att ta miste på. De ränderna går aldrig ur! Analog improviserad musik som minns jazzmusiken när den var som gladast!

13 sep

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.

27 sept

Josefin's New Orleans gang

Erbjuder härlig, svängig tradjazz från 1920-talets New Orleans glansdagar och varvar repertoaren med vackra sångmelodier från swingeran.

Jazz - tisdagar

Bandet bildades 2018 av ett grupp jazzentusiaster och musiker i blandade åldrar med passion att spela på gatan. De är till stor del ett akustiskt band i klassisk New Orleans-stil med sousafon/tuba, banjo, trummor, trumpet samt klarinett och sång.

Repertoaren hämtar de från jazzens födelsestad New Orleans - 100 år gammal festmusik med rytmer från världens alla hörn (artister som King Oliver, Bix Beiderbecke, Ella Fitzgerald och Billie Holiday).

Glada jazzstandards varvas med rörande blues vilket skapar en positiv och stämningsfull upplevelse. Deras musik lockar publik i alla åldrar, särskilt äldre och repertoaren anpassas efter säsong. Deras vision är sprida glädje, god stämning och förvalta den mångfaldiga musikskatt som finns i den tidiga jazzen.

11 okt

Soft Jazz Quartet

SJQ består av fyra musikanter - Per Norlén, saxofon, Hans von Eichwald, piano, Lars Numan, kontrabas och Hans Lindskog, trummor.

De har sedan länge var för sig spelat med olika orkestrar och artister. Exempelvis Svante Thuresson, Isabella Lundgren, Meta Roos, Jan Allan, Cave Stompers, Jazz Doctors, Sundbybergs storband m fl. De har bl a spelat på Nalen, Stampen, Fasching och Sundbybergs Jazzklubb. SJQ spelar skön gladjazz för oss.

25 okt

Mandy's Blue Seven

Bandet bildades 2012 men alla i bandet har ett förflutet i den klassiska jazzen sedan lång tid tillbaka, ända sedan skolbandjazzens tid på 50-talet.

Flera har spelat och spelar också i andra band. De förenas av sitt intresse och passion för den jazz som spelades

Jazz - tisdagar

speciellt i 20-talets Chicago av bl a Jelly Roll Morton, vars låtar och arr de gärna spelar, men även Louis Armstrong, Bix Beiderbecke och King Oliver finns med på repertoaren.

Bandmedlemmar: Bob Mc Allister trombon och sång, Per-Axel Olsson kornett, Bernt Eskeby klarinett, Ulf Lindberg piano, Håkan Rosenqvist banjo och gitarr, Artur "Ärtan" Forsberg tuba, Peter Inghe, trummor.

8 nov

Old Boy Stompers

Ett traditionellt jazzband som spelat ihop i närmare 10 år.

Glad underhållande tradjazz är det de spelar, med en underhållande leader på cornet, som heter Gwyn Lewis (från Wales). I övrigt består de av välkända musiker i genren, som Hans Brandgård på trombon, Clazze Sterner på sopransax, Hans Hultman-Boye på piano, Tomas Ekström på bas och Boa Carlman på banjo.

22 nov

Jesses New Orleans Band

Riktigt äkta och genuin New Orleansjazz har en sorts märklig naturkraft inom sig.

Orkestern består bara av tradjazzmusiker på absolut högsta musikaliska nivå.

6 dec

Jelly Babies Jazz Band

Bandet med mottot: Happy jazz makes happy people.

Jelly Babies spelar swing och klassisk jazz med många av låtarna från 20- och 30-talet, men har inte låst in sig i den gamla dixiestilen utan spelar flera melodier från "The Big American Songbook".

Orkestern grundades år 2000 och har deltagit i flera festivaler, på jazzklubbar, företagsevent och privata fester samt under många år gjort konsertturnéer i England.



Vill du stötta andra seniorer i deras resa att upptäcka det härliga digitala livet?

SeniorNet Sollentuna är sedan 25 år tillbaka en ideell förening vars syfte är att stötta seniorer som lär sig det digitala livet med hjälp av andra seniorer.

Vi söker nu fler medverkare som kan hjälpa Sollentunas Seniorer. Vi samverkar med Sollentuna kommun och har mötesplatser på kommunens olika träffpunkter. Vi har också en samverkan med Biblioteken i Sollentuna.

Du behöver inte vara någon IT-expert. Det räcker med att du är trygg med den enhet och de tjänster du använde. Det viktigaste är att du gillar att umgås med andra, lära dig nya saker, är tålmodig och vill göra en insats.

Vi har flera olika roller (går att kombinera):

Stödjare (Lots)	Handledare	Kommunikatör
Du stöttar andra seniorer med råd och hjälp kring användning av enheter eller olika digitala tjänster	Du handleder en grupp av seniorer i att utforska olika tjänster eller fördjupa sig i olika tjänster	Du hjälper oss att nå seniorer med nyheter, läromateriel och annan information som behövs för att de skall få den digitala bildning som behövs i samhället.
Det är bra om du kan ta ett eller två pass om två timmar i månaden	Du behöver kunna binda dig till en serie om fyra till sex träffar a ca 60 minuter	Två timmar i veckan och det är bra om du kan binda dig till en termin

Läs mer här:



och anmäl dig!

seniornetsollentuna.se/bli-medverkare/

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

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 Sol-
lentuna 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 parkering-
en 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 kom-
munen. Schema och anmälan finns på www.sollentunaseniorgymnastik.se

Kontakt

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

SQUAREDANS - nybörjarkurs med start den 6 sept!

Motion för både kropp och knopp. Man dansar utifrån cellers-instruktioner på olika ni-
våer. **Prova gratis den 6 september!**

Tisdagar 18.30 - 20.00 (totalt 7 ggr för 500 kr)

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 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
Sekreterare (S)	Agneta Hovmöller	agneta.hovmoller@gmail.com	070-267 87 22
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 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

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 v42, 2022

POSTTIDNING B
SPF Seniorerna Tunasol
Box 834, 191 28 Sollentuna



Eken i Viby står på huvudet. Foto Lennart Bergström