



Sidan 3

**Kallelse till årsmöte
2024**

Sidan 4

Vi söker nya medlemmar till styrelsen

Sidan 19

**Medlemsavgift 2024
- avi kommer**

Ordförande har ordet



Vem längtar inte efter den bästa av världar? En av mina bästa världar är – böckernas. Våra bokcirklar visar vägen dit. Under hösten har min bokcirkel besökt Sven Deblancs miljöer i Vagnhärad. Vem av oss kan glömma TV-serien Hedebyborna? Enligt vissa den bästa svenska TV-serien någonsin. Hittills, får jag tillägga, med viss optimism om framtiden. Under en eftermiddag fick vi under ledning av vår cirkelledare

Esbjörn en inblick i böckernas bakgrund. Upplevelserikt. Läs mer om studiebesöket på sidan 22.

Styrelseledamoten Ulf Wester har redan bestämt sig. Han vill inte längre ingå i vår styrelse. Han tog plats i styrelsen 2008. En tid då vi, enligt vissa tänkare, fortfarande levde i bästa av världar. Som alla andra i styrelsen har Ulf hela tiden haft föreningens och dess medlemmars bästa för ögonen. För honom är att vara volontär ett hedersuppdrag. Jag har en önskan. Att Ulf ska få leva i sina bästa världar till sista andetaget.

Jag fördjupade mig i Lokaltidningen Mitt i Sollentuna medan det ännu var sommar. Kommunstyrelsens ordförande skrev där ord som jag tog till mig. Att ideella organisationer ska ha goda förutsättningar att verka. Löftesrika ord.

Vi i SPF har länge krävt lokaler för vår mötesverksamhet och cirkelverksamhet. Henrik Thunes gav i tidningen inga löften om att tillgodose våra behov. Kanske så man måste göra i politikens kravfyllda värld. Men vi står på oss.

Jag måste, än en gång, nämna att jag gläds åt att våra medlemsmöten blir välbesökta. Det är vårt mål med verksamheten. Lika sorgsen blir jag när medlemmar måste vända i dörren. Lokalen är redan fullsatt. Jag tänker på dem som drabbats – och lovar bättring. Visst kan vi bli bättre - om vi hjälps åt.

Vill du delta i styrelsearbete? I vår verksamhet? Inför kommande årsmöte i februari 2024 behöver vår valberedning få veta. Hör av dig. Redan nu.

Jag själv ser fram emot ett nytt verksamhetsår. Förhoppningsvis i en fredligare värld.

Margareta Erman
Ordförande

Ordförande har ordet	2
Förnyelse av styrelsen	4
Månadsmöten	5
Arbetet med de äldrepolitiska frågorna	6
Fredagsvandringarna	8
Studiebesök	9
Lunch/middag	10
Kåseri - Gitt Rosander	11
SM i Hästkokastning	13
Kalendarium	14
Kåseri - Göran Aurelius	15
Resor	17
Jazz	20
Bokcirkelutflykt till Vagnhärad	22
Friskvård	24
Styrelsen	26
Föreningsuppgifter	27

Kallelse till årsmöte 2024

Måndagen den **26 februari** kl 14.00 i Församlingsvåningen,
Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor
innan årsmötet dvs senast den 29 januari.

Hjärtligt välkomna!

Förnyelse av styrelsen

Styrelsen för en pensionärsorganisation måste av lätt insedda skäl förnyas successivt. Många av de som nu ingår i styrelsen har haft uppdraget i många år och känner att de vill ”kliva av”. Fullt förståeligt och ett varmt tack till de som nu slutar. Ett tack för stort engagemang och nedlagt arbete.

Det är också så att en ny generation av pensionärer kan ha nya idéer om hur verksamheten ska bedrivas och vilka aktiviteter som attraherar. Nya krafter behövs för att utveckla och förnya verksamheten. Utgångsläget är gott. Vi har en stabil medlemskader antalsmässigt och är en av de största SPF-föreningarna i landet. Och basen i verksamheten är omfattande och uppskattad.

Utan att gradera kan ändå jazzkonserterna nämnas. De drar ca 100 åhörare per tillfälle och uppmärksammas långt utanför föreningen. Nu gäller det alltså att få nya att vilja gå in i styrelsen. Vi som nu utgör valberedningen kan av egen erfarenhet intyga att styrelsen är ett trevligt gäng och att det ger en hel del att vara en del av den. Om du är intresserad så vill du säkert veta mer om vad styrelsearbetet innebär. Vi i valberedningen ställer mer än gärna upp på en träff för en diskussion.

Vill du träffa nuvarande styrelse för att få en uppfattning om hur den arbetar går det att ordna i anslutning till ett styrelsemöte.

Tveka inte att kontakta oss i valberedningen om du vill veta mer eller anmäla intresse.



Esbjörn Melin

070-745 56 39 esbmel16@gmail.com

Monica Sveningsson

070-145 05 00 monica.sveningsson@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. 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

30 okt	Pekke polis <i>Pecke Abrahamsson</i> (fd polis från Enköping) underhåller och ger oss kunskap om bedrägerier, hur de försöker komma åt koder, bankkoder och lösenord. <i>Kerstin von Malmborg</i> kommer att berätta om vår egen aktivitet ”Lunkarna”. Vilken planering och vilken överraskning det är för deltagarna.
27 nov	Adventsträff Som traditionen påbjuder serveras det glögg, i år en jultallrik, måltidsdryck, kaffe och pepparkaka. Till den här träffen har vi bjudit in <i>Julian Olin</i> som sjunger och berättar om Gunnar Wiklund. Julian har fått arva Gunnars egna gitarr, guldskivor, hans utklippta annonser och sparade minnen. Men vad hände när rampljuset försvann?
Pris	200 kr per person. Max 80 deltagare
Anmälan	Tidigast den 6 nov Senast den 18 nov Birgitta Hultkvist birgitta.hultkvist@gmail.com eller 070-791 24 30. Vänligen uppge eventuella allergier.
Betalning	Senast den 18 nov till Tunasols plusgiro 41190-0. Uppge ditt namn och ”Adventsträff” på inbetalningen.
29 jan, 2024	Programmet är ännu ej fastställt.

Arbetet med de äldrepolitiska frågorna

Trots att det har varit sommar har det hänt saker inom det äldrepolitiska området. Här kommer en kort sammanfattning av det viktigaste som hänt. I slutet på juni var vi som är engagerade i utvecklingen av de öppna verksamheterna i kommunens regi – för oss framför allt träffpunkterna och volontärverksamheten – inbjudna till en träff med den nya volontärsamordnaren Eva Ahlenius. En informationsbroschyr är på gång och ett första inspirationsmöte med aktiva och nyrekryterade volontärer ägde rum i slutet av augusti. Förhoppningen är att fler enskilda hör av sig till Eva både för att få en ”egen volontär” och uppdrag som volontär. Eva kommer under ett månadmöte i höst att berätta mer om detta.

Inom Vård- och omsorgskontoret (VOK) pågår ett utvecklingsprojekt för att utveckla/förbättra kontakterna mellan enskilda och kontoret. Ett konsultbolag har fått uppdraget och bjöd i slutet av augusti in ett antal representanter för seniororganisationerna och demensföreningen till ett möte för en första diskussion. Det handlar om att få igång en utvecklingsprocess med utgångspunkt från enskildas behov och ta fram lösningar tillsammans med dem och utförare. Det handlar inte nödvändigtvis om att göra nya saker utan att göra rätt och kanske till och med sluta göra vissa saker. Vi som deltog lämnade många synpunkter och hade en bra diskussion. Vi ser fram emot en fortsättning.

Höstens första träff med tjänstemän från VOK har genomförts. Vi fick information om hur hemtjänsten fungerar med färre utförare och hur verksamheten ska följas upp. På organisationernas initiativ bjuder kommunen in till ett informationsmöte – Nyfiken på äldreomsorg – den 25 oktober. Håll ögonen öppna efter annons med tid och plats! Och kom till mötet – det kommer att vara matnyttigt. Blir det fullt i lokalen har vi fått löfte om en repris.

Äldrerådet träffas i slutet av september. Äldrerådet har ett antal arbetsgrupper som ansvarar för frågor som är särskilt viktiga för oss seniorer – bostadsfrågor, hemtjänst, särskilda boenden, IT-teknik och tillgänglighet. Den gruppen har

ingen ansvarig för närvarande men vi vill inte tappa frågorna så vi har bjudit in Thomas Ardenfors för att kunna få information och svar på frågor.

Kommunala pensionärsrådet träffas i oktober då vi bl.a. fortsätter diskussionen om seniorlägenheter i Sollentunahems bestånd. Det är segt men vi ger inte upp!

Agneta Björklund

076-808 34 40



**Vill du göra en insats
för andra som ger
mycket tillbaka? Bli
volontär!**

**Stötta brottsutsatta, vittnen
och anhöriga och bli del av en
gemenskap som bygger på mycket
empati och värme.**

**Läs mer och anmäl intresse på
boj.se/volontär eller kontakta oss:
Tel. 08-591 272 00
E-post: info@stockholm-gotland.boj.se**

**BROTTSOFFER
JOURNEN**
☎ 116 006

STOCKHOLM-GOTLAND

Fredagsvandrararna



Den 15 september upptäckte fredagsvandrararna Vinterviken. Personligen känner jag till namnet men har aldrig varit där. Området var en upplevelse, mycket större än jag trodde. Här finns idag grundskola, koloniområde, plantskola, kaféer, restaurang, badplats, stora gräsytor och naturligtvis det Vinterviken är mest känt för, Alfred Nobels f d dynamitimperium, Nitroglycerin Aktiebolaget.

1865 köpte Alfred Nobel Vintervikens gård och flyttade tillverkningen av sprängmedel från Södermalm till Vinterviken. Gårdens befintliga byggnader användes för tillverkning och tester. Men efter två stora explosioner, 1868 och 1874, då 14 respektive 12 personer dog, försvann även ett antal byggnader. Nya fabriksbyggnader byggdes och den största, ”Syran” för



tillverkning av svavel-syra, stod klar 1890. Idag rymmer här bl a kafé,



restaurang och utställningslokaler. Andra byggnader som är kvar är de runt den stora skorstenen där laboratoriet var beläget.

Dessa byggnader är nu skulptörateljéer. Ett antal spränggroppar där sprängexperiment utfördes är också bevarade.

Upplev Vinterviken själv. Pendeln, Tvärbanan och 5-10 minuters promenad tar dig dit.

Lennart Bergström

Studiebesök



Om du har anmält dig till ett studiebesök, betalat och får förhinder, bör du förutom att meddela ansvarig för studiebesöket, kontakta kassören.

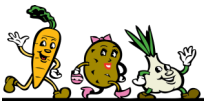
Har Tunasol inga merkostnader har du rätt att återfå anmälningsavgiften. Kassören behöver då uppgift om konto för återbetalningen. Vid för få anmälningar riskerar aktiviteten att ställas in.

23 nov	Sveriges Radio Under studiebesöket berättas det om deras journalistik, om public serviceuppdraget, hur det är att jobba på Sveriges Radio och vilka olika yrkesroller som finns.
Pris	Ingen kostnad
Anmälan	Tidigast den 23 okt Senast den 7 nov Ring eller mejla till Annika Karlsson 073-625 78 08 eller spftunasol@gmail.com . Max 25 deltagare.
Start	Besöket är mellan 13.00 - 14.30. Vi träffas senast kl 12.50 utanför huvudentrén Oxenstiernsgatan 20. Besöken är numera sittande besök i en publikstudio, vilket beror på säkerhetsföreskrifterna. Obs! Ta med legitimation.
Buss	Ta buss 4 från Odenplan och kliv av vid Oxenstiernsgatan. Samåkning från Sollentuna C för de som så önskar.
30 nov	Riksdagshuset (nytt datum mot tidigare aviserat) Riksdagshuset är säte för Sveriges riksdag och beläget på Helgeandsholmen i Stockholm. Komplexet uppfördes mellan 1895 och 1904 efter ritningar av arkitekt Aron Johansson, och inkluderade även i den västra delen en byggnad för Sveriges riksbank.
Pris	Ingen kostnad

Studiebesök

Anmälan	Tidigast den 23 okt Senast den 17 nov Ring eller mejla till Annika Karlsson 073-625 78 08 eller spftunasol@gmail.com . Max 15 deltagare.
Start	Besöket är mellan 13.45 - 14.45. Vi träffas <i>senast</i> kl 13.30 utanför entrén Riksgatan 3 då vi har en inpasseringstid för säkerhetskontroll. Entrén är tillgänglig för personer med funktionsnedsättning. Väskor, kepsar och ytterkläder ska av säkerhetsskäl låsas in i skåp i deras kapprum. Mobiltelefoner ska vara satta på ljudlöst eller avstängda. Det går bra att använda telefonen för att fotografera under besöket. Obs! Ta med legitimation.
Pendel	De närmaste tunnelbanestationerna är T-Centralen, Gamla stan och Kungsträdgården. Från dessa hållplatser är det cirka 5–15 minuters promenad till Riksdagshuset. Samåkning från Sollentuna C för de som så önskar.

Lunch - välkomna!



Vi fortsätter våra härliga lunchmöten med mat och mysigt prat på **Garden**. 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 okt 7 dec

Jag vill gärna att du anmäler dig så jag kan boka bord!
Mejla inga.ovanmo@gmail.com, tel/sms till 076-225 57 54

Middag - välkomna!

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

Nyår i Leningrad 1985-1986

Runt nyåret 1986 gjorde jag tillsammans med min väninna Berit en bussresa till Leningrad, nuvarande Sankt Petersburg. I det stora hotellets jättestora matsal stod på nyårsafton borden uppdukade för åtta personer, med ett dignande överdåd av mat och dryck. Vid vårt bord satt sex ensamma damer samt ett par med svensk man och polsk kvinna. Orkestern spelade välkända dansmelodier med inslag av musik från de många länder som gästerna representerade. Mannen vid vårt bord dansade artigt en dans med var och en av damerna. Sedan blev vi alla sittande, med undantag av hans dam som ideligen blev uppjuden av män från andra bord.

Till slut tröttnade jag. När det blev en särskilt dansant låt gick jag runt bordet och bjöd upp den ensamme mannen. I nästa ögonblick fann jag mig liggande på golvet, blickande upp i de mörka ögonen på en vänlig fransman, som oroligt frågade hur jag mådde. Jag hade blivit nedslagen av polskan! Jag reste mig, sa till Berit: "Hon är inte klok", återvände till min plats och satte mig. Under tumultet hade en av vinflaskorna – eller var det vodka? - fallit över fatet med konstfullt upplagt smör. Polskan tog flaskan, strök långsamt av allt smör. Kramade det till en boll – och kastade det på mig. Det hamnade på min axel. Jag tog lika omsorgsfullt bort det, kastade tillbaka klumpen och sa till Berit: "Kom så går vi!". Och så gick vi. Jag fullt beredd på att få en flaska i bakhuvudet.

Vi gick till sängs men stördes snart av ett allt ökande oväsen från rummet bredvid. Där pågick bärsärkagång – av polskan. Personalen försökte lugna, men förgäves. Reseledaren tillkallades och försökte tala polskan till rätta. Men "Du kan inte göra mig någonting!" besvarades med ett lugnt "Kan inte jag! Jag har ditt pass!" och så småningom återställdes lugnet. Det blev en kort nyårsnatt.

Nästa morgon kom mannen ensam ned till frukost. Han bad om ursäkt, "Hon är så'n där" och visade upp en stor bula på underarmen, resultat av mötet med en vass damklack.



På dagordningen stod nu ett besök på Peter-Paulsfästningen. Ute var det bitande kallt. Mannen fick bese fästningen iförd innekläder, lågskor och min långa hemstickade halsduk.

Vi höll oss långt ifrån varandra under resten av resan.

Gitt Rosander Gerhardsson

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

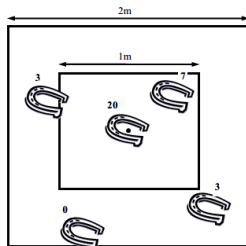


SM i Hästkokastning



För att ta vara på en fin höstdag tog jag en promenad till Bögs gård lördagen den 9 september och hamnade mitt uppe i Svenska mästerskapet i hästkokastning! Hade aldrig hört talas om den här sporten och än mindre om att det tävlades i hästkokastning. Sporten kom från Polen till Sverige 1993. Detta SM pågick den här dagen även parallellt i Åseda. Sollentuna och Åseda var uppkopplade till varandra så att man hela tiden kunde jämföra resultaten.

Hästkokastning styrs av tydliga regler i en sex sidor tjock regelbok. Bland annat ska mattan, det område som hästskon ska hamna på vara 2x2m och kastavståndet vara mellan 5 och 6 m beroende på ålder på den tävlande. Pinnen som man kastar mot ska vara 1,5 cm i diameter och 35 cm hög. Tävlingen sker i serie om 5 omgångar med 5 skor i varje omgång. Hästkorna ska väga mellan 470 och 500 gram. Beroende på var skon hamnar vid kasten får man poäng, se skissen.



Hästkokastning verkar för mig som åskådare vara en trevlig och social familjesammankomst. Publiken bestod denna dag av familjemedlemmar och så tre av oss fredagsvandrare, Kerstin, Bengt och Lennart, som sökt sig till Järvafältet den här fina höstdagen.

Om du nu blir intresserad av sporten finns **Viby Hästkosällskap**, e-post vibyhsk@gmail.com här i Sollentuna. Du kan även läsa mer om hästkokastning på **Svenska Hästkokastars Förbundet hemsida**, <https://svhkf.se>.

Lennart Bergström

Kalendarium / Aktiviteter

Oktober

24	Jazz - Mandy's Blue Seven	20
25	Musikal Änglagård - fullbokad	
26	Lunch - Garden	10
30	Månadsmöte - Pekke polis	5

November

7	Jazz - Spader Jazz	20
21	Jazz - Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	20
23	Studiebesök - Sveriges Radio	9
27	Adventsträff - Gunnar Wiklund i våra hjärtan	5
30	Studiebesök - Riksdagshuset	9

December

5	Jazz - Josefin's New Orleans Gang	21
7	Lunch - Garden	8

Januari 2024

29	Månadsmöte - mer info i Medlemstidning nr 1, 2024	
----	---	--

Februari

26	Årsmöte	
----	---------	--

Andra världskriget igen

Gitt Rosanders fina ”Minnen från 1940-talets beredskapsår” i vår medlemstidning nr 2, 2023 väckte mina egna, glimtvisa hågkomster från den tiden. En första reflektion var hur ett meddelande om omstörtande händelser i världen ofta minns – både hos barn och vuxna – i anslutning till vad vi själva gjorde just då. Mången kommer kanske ihåg när man nåddes av budskapet om mordet på president Kennedy: Själv fanns jag på nattåget från Boden till Stockholm.

Den första september 1939 började jag folkskolan. På kvällen blev det badkarsbad gemensamt för mig och min lillasyster. Efter doppet hoppade vi en stund i föräldrarnas säng i väntan på mors torkande hand – men hon dröjde. När hon väl kom såg hon ledsen och orolig ut på ett sätt som vi inte var vana vid. ”Det är krig i Europa! Hitlers soldater har gått in i ett annat land, Polen, och skjuter på människorna där.”

Vi barn hade ju hört krigsryktena vid middagsbordet men på barns vis inte tänkt vidare på detta. Mammans djupt oroliga min den där kvällen förde in oss i en ny verklighet. Kriget nådde oss aldrig men påverkade oss. Vi såg hur man övade mörkläggnings i husen, vi måste handla mat med ransoneringskort och en del av våra fäder uppenbarade sig i uniform och kunde vara borta från hemmet i månader.

Mycket av det som hände påverkade våra lekar. För att likna de tappra finska soldaterna under vinterkriget svepte vi in oss i hemmets trasiga lakan, skidade runt i skogen och tyckte att ”Finlands sak var vår”. Under sommarens badliv vid sanddynerna på västkusten var vi general Montgomery och hans tappra brittiska soldater som besegrat den tyska armen vid el-Alamein under ökenkriget i Egypten. Men vi besparades krigets grymma verklighet. De barn och vuxna som verkligen blev offer kunde vi se på filmduken som förspel till någon Edvard Persson-film på ortens biograf.

Realistiskt blev det den gången som hela orten hade en dags civilförsvarsövning och en av de tonåriga ordonnanserna fick tag på en rökbomb som skulle användas för övning. I stället kastade han in den i källarummet där ledningsgruppen satt varpå alla fick rusa ut och var arga. Någon sa att det var det mest krigslika som inträffade under den dagens övningar.

Så kom då det efterlängttade slutet på kriget. Den sjunde maj 1945 på eftermiddagen skulle vi ha utegymnastik. Dagen var vacker, varm och solig så vi var snabbt omklädda och rusade ut på fotbollsplan men var fanns gymnastikläraren? Så kom han springande, blåste i visselpipan och ropade ”Samling – jag har något viktigt att säga: det är fred i Europa – ni får ledigt resten av dagen!”

Göran Aurelius

PS. Den som vill fördjupa sig i hur vi vanliga svenskar upplevde kriget rekommenderas läsa Astrid Lindgrens ”Krigsdagböcker 1939-1945” (Salikon Förlag) där hon, som då ännu inte framträtt som författare, berättar om sin familj och hur de dramatiska världshändelserna påverkade dem. Förordet är skrivet av Kerstin Ekman som lyfter fram Lindgrens levande språk, intellektuella skärpa och humor. Å propos de då vanliga krigsskämten har Ekman ett eget minne av hur cykelhandlaren i Katrineholm satt ut en stor skylt med texten: ”HIT LER och SKJUTER alla sina cyklar för renGÖRING”. DS.

Julmarknad med Loppis



Träffpunkt Malmgården
Lördagen den 25 nov kl 11.00 - 14.00

Hantverk, Bröd, Lotteri, Loppis och Kaffeservering

Välkomna till Malmvägen 12 A
Malmgårdens Trivsselförening

Resor



Resorna arrangeras för Tunasols och Grindslantens medlemmar/vänmedlemmar. Medföljande icke medlem betalar 100:- mer vid dagsresor och 300:- mer vid längre resor.

- invänta bekräftelse före betalning så du är säker på platstillgång
- vid avbokning efter sista anmälningdatum återbetalas inte inbetalt belopp
- resor ska betalas senast på angiven sista betalningsdag
- du har själv ansvar för att din hälsa, både fysiskt och psykiskt, klarar resan du väljer. Se även över ditt försäkringsskydd inför resan.

31 dec/1 jan	Nyår i Dalarna - med operett, glamour och supé Årets nyårsresa med fest och glamour går till Dalarna. Nyår betyder fest och flärd för de flesta. Vår resa är inget undantag då vi tillsammans reser till Dalarna och Mora. Mitten mellan Mora och Orsa ligger Vattnäs Konsertlada. Här förverkligade operasångarna och makarna Pers Anna Larsson och Göran Eliasson 2011 sin vision om enkelhet, skönhet och kvalitet med musik och artisteri i världsklass Mer information på sidan 18 (om du har svårt att läsa så hör av dig så skickar vi ett A4-dokument).
Pris	6 495 kr per person I priset ingår bussresa, reseledare Roger Wallén, operett Läderlappen i Vattnäs Konsertlada, övernattnings på Mora Hotell & Spa inkl 5-rätters nyårssupé och frukost.
Anmälan	<i>Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.</i> Ring eller mejla till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com
Betalning	Se betalningsinformation på nästa sida.
Avresa	Den 31 dec 2023 - kl 08.30 från Aniaraplatsen (bussfickan).
Hemkomst	Den 1 jan 2024 - kl 18.00 till Aniaraplatsen.



NYÅR I DALARNA

- med operett, glamour och supé

Årets nyårsresa med fest och glamour går till Dalarna. I priset ingår bussresa, reseledare Roger Wallén, operett Läderlappen i Vattnäs Konsertlada, övernattnin på Mora Hotell & Spa inkl 5-rätters nyårssupe och frukost.

Nyår betyder fest och flärd för de flesta. Vår resa är inget undantag då vi tillsammans reser till Dalarna och Mora. Mittemellan Mora och Orsa ligger Vattnäs Konsertlada. Här förverkligade operasångarna och makarna Pers Anna Larsson och Göran Eliasson 2011 sin vision om enkelhet, skönhet och kvalitet med musik och artister i världsklass. Så här beskriver Pers Anna Larsson om deras vision:

"Vi ville skapa en ren och vacker spelplats för klassisk musik i en bygd som sedan århundraden har varit fylld av hantverk och musik, sprunget ur människors behov av det vackra i mörkret. Våra ledord är: enkelhet, skönhet och kvalitet. Här kommer vi att skapa förutsättningar för magi, närhet, värme och artisteri på världsnivå i en enkel och underskön omgivning."

Vattnäs konsertlada är Dalarnas enda konsertthuss och har 300 platser varav 200 plat-

ser på parkett. Vi kommer att se premiären av vinterns uppsättning av Läderlappen, en humoristisk, vacker, allvarlig och galen nyårsföreställning. I rollerna hittar vi bland annat Göran Eliasson som Gabriel von Eisenstein, Sigrid Bøe (som för övrigt nyligen sjungit lady Macbeth i en kritikerrosad uppsättning av Macbeth på Läckö slott) eller Synne Vinje som Rosalinda, Karin Moberg som Adele samt flera kritikerrosade namn.

Vi reser inte alltför tidigt på Nyårsafton till Mora och vårt hotell där vi checkar in. Här får vi en kort stund innan vi reser till Vattnäs och ser premiärföreställningen. Tillbaka till vårt hotell serveras en 5-rätters nyårssupé och vi väntar in tolvslaget.

Efter vårt nyårsfirande väntar sovrmorgon för den som vill och givetvis frukost på hotellet innan vi checkar ut för denna gång och reser hemåt.



RESEFAKTA

PRIS: 6 495 KR
AVRESA: 31 DECEMBER 2023
2 DAGAR

I PRISET INGÅR

- Bussresa
- Reseledare Roger Wallén
- Del dubbelrum inkl frukost, enkelrum 6 895 kr
- Lunch dag 1
- Biljett på parkett till Vattnäs konsertlada och premiärföreställning av Läderlappen
- 5-rätters nyårssupé
- Övrigt enligt program

PRELIMINÄRA PLATSER/TIDER

FRÅN: ANIARAPLATSEN KL 08:30
FRÅN: ODENPLAN KL 09:00
Åter dag 2 ca kl 18:00

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

*"Ring, klocka, ring i bistra nyårsnatten
mot rymdens norrskenssky och markens
snö; det gamla året lägger sig att dö..."*
Alfred Tennyson

INFORMATION OCH BOKNING

SPF TUNASOL
CECILIA VERNER 0708-72 05 90
E-POST cecilia.verner@gmail.com

VAR GOD ANGE EV MATALLERGI

BETALNING: Betalningen sker till Viatour Resor & Event efter erhållet resebevis till bankgiro 5511-3518. Första betalning är 20 % i anmälningsavgift, 10 dagar efter erhållet resebevis och slutbetalning den 15 november 2023. Anmälningsavgift är er bekräftelse på bokad resa. Anmälningsavgift samt evenemangsbiljett återbetalas ej vid ev. avbokning.

PLATSTILLGÅNG: Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.

BRA ATT VETA:

- Varma kläder är bra att ha med sig samt bra skor. Konsertlokalen är uppvärmd men pausen är delvis utomhus.
- Relativt korta promenader under resan.

viatour
resor & event

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

Medlemsavgift 2024

Avi för 2024 börjar skickas ut i november

Tunasol har *Central uppbörd* vilket innebär att SPF centralt i slutet av varje år skickar ut en inbetalningsavi med bankgironummer och ett unikt OCR-nummer för varje medlem förtryckt på avin. *Det är denna avi du ska använda för att betala årsavgiften.*

SPF Tunasol har oförändrad avgift dvs 300 kr per år och medlem.

Fördelningen av avgiften är enligt nedan

Förbund	160 kr
Distrikt	50 kr
Tunasol	90 kr



BLOMS BLOMMOR

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

Interflora
THE FLOWER EFFECT

Jazz - varannan tisdag



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

24 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 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.

7 nov

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.

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!

21 nov

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 glans-

Jazz - varannan tisdag

dagrar med levande orkester på scen. Jazz, 50-tals hits, och t.o.m. en och annan schlager.

5 dec

Josefin's New Orleans Gang

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

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 att sprida glädje, god stämning och förvalta den mångfaldiga musikskatt som finns i den tidiga jazzen.



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.

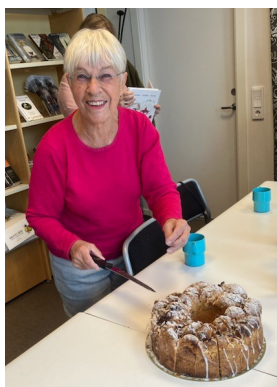
Frivilligcentralen matchar dig med uppdrag som passar dig och där du skapar nytta och glädje för äldre i kommunen. Det kan vara allt från att vara trivselsvärd och engagera dig i evenemang på våra träffpunkter till att fika tillsammans, eller förgylla någons vardag socialt på ett äldreboende eller i det egna hemmet. 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, utbildning, informationsträffar och trevliga sammankomster.

Låter det intressant? Kontakta oss!

Ring frivillig- & volontärsamordnaren Eva Ahlenius på telefon: 08-579 220 31 eller maila oss på frivilligcentralen@sollentuna.se så berättar vi mer.

Bokcirkelutflykt till Vagnhärad

Fortsatt underbart och fint septemberväder när vi igår besökte Vagnhärad. Vi är en av Tunasols bokcirklar som träffats regelbundet i nästan fem år. I våras läste vi Sven Delblanc som under ortsnamnet Hedeby – i verkligheten Vagnhärad - i fyra böcker skildrat livet i ett litet landsortssamhälle. Delblanc skildrar människorna i Hedeby under åren 1937-45. Men Hedeby är en bild av Sverige och de åtta åren återger i koncentrat en lång process av omdaning i vår historia: Sveriges förvandling från jordbruksland till industrisamhälle, demokratiseringen, urbaniseringen, sekulariseringen osv. Hedebysviten har filmatiserats av Svt och har visats flera gånger. Den finns fortfarande på SVT play. Fantastiska karaktärer både i boken och filmen med ett helt unikt galleri av älskade och kända skådespelare.



Vi började på biblioteket i Vagnhärad där vi generöst hade fått låna ett rum med det passande namnet ”Delblancrummet”, fyllt med böcker och annat som speglade Delblancs liv. Där kunde vi inmundiga kaffe och borgmästarkrans som Margareta tagit med. Det kaffebrödet har i någon mån blivit gruppens uppskattade kaffebröd. En bibliotekarie introducerade oss till Delblancs liv och relationen Hedeby/Vagnhärad. Jim Axén från Delblancsällskapet anslöt och



gav oss av sina kunskaper om författaren och särskilt den betydelse som Trosaån spelar i Hedebysviten. Han ledde oss sedan på en vandring längs ån och vi kunde se de hus där centrala personer i böckerna levde. Att en gång per år bemanna en flotte och med den färdas på ån för att rensa denna från diverse träd, grenar och annat skräp var en betydelsefull social aktivitet för det lilla samhället. Att utses till förste man på flotten var ett verkligt hedersuppdrag.

Efter besöket i Vagnhärad åkte vi till den lilla landsortsidyllen Trosa för att äta lunch på Bomans. Efter detta kunde vi sätta oss i bilarna för att åka hem och konstatera att både huvud, kropp och själ fått sitt.

Esbjörn Melin

PS.

Bokcirklar är ett utmärkt sätt att träffas och Tunasol har två som är igång sedan flera år tillbaka. Det ger mycket och inspirerar till sidoaktiviteter som besöket i Vagnhärad. Så går t.ex. den andra bokcirkeln om några dagar på Dramaten för ett se en föreställning baserad på "Den stora skrivboken" av Agota Kristof. Cirkeln har naturligtvis läst boken. En av cirkelarna funderar på att besöka Strindbergsmuséet och den andra på att gemensamt se Selma Lagerlöfs "Kejsarn av Portugallien" som gruppen nyligen läst. Den finns fortfarande på SVT play. Fler bokcirklar kan säkert komma till stånd i föreningen.

DS.

Det glimmar i guld och klaraste
rött,
det prasslar så sakta i parken,
ty hösten är kommen, och almar
och lönn
de fälla nu bladen till marken:



"Så fall, våra blad, fall mjukt och lätt!
Vi väva ett täcke så varmt och så tätt,
vi väva ett täcke åt marken.
Se vintern är nära, och vädret är grått,
nu måste vi värma och lysa!
Text *Elsa Beskow*



Tiden går fort och nästa Medlemstidning kommer inte ut förrän i januari 2024 och då är både jul och nyår färbi.

Därför vill vi redan nu tacka för det gångna året och önska er alla en God Jul och Ett Gott Nytt År!

Friskvård

BOULE - nya spelare är välkomna!

- Lokal* Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Svettis
Kontakt grupp 1 Hans Eriksson 076-184 32 08
Kontakt grupp 2 Bertil Uhlan 070-750 75 27 eller bertil.uhlan@gmail.com

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.

Friskvård

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

Ordförande	Margareta Erman	margaretaerman@hotmail.com	073-593 37 06
Vice ordförande	Agneta Björklund	ag.bjorklund@gmail.com	076-808 34 40
Sekreterare	Lars Engvall	lars.evall@outlook.com	070-389 09 69
Kassör	Peter Hellström	peterhellst@gmail.com	070-595 24 78
Klubbmästare	Birgitta Hultkvist	birgitta.hultkvist@gmail.com	070-791 24 30
Friskvård	Kerstin Hahne	k.j.hahne@gmail.com	070-229 22 77
	Agneta Hovmöller	agneta.hovmoller@gmail.com	070-267 87 22
Förebyggande	Ulf Wester	ulf.wester@one.se	070-639 16 34
Programgrupp inkl Kultur *)			
	Cecilia Verner	cecilia.verner@gmail.com	070-872 05 90
	Ninni Ossmark	ninni.ossmark@gmail.com	070-312 57 20
Medlemssekreterare - Medlemstidning - Hemsida			
	Annika Karlsson	spftunasol@gmail.com	073-625 78 08
KPR	Agneta Björklund	ag.bjorklund@gmail.com	076-808 34 40
Ersättare	Margareta Erman	margaretaerman@hotmail.com	073-593 37 06
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
Syn och hörsel	Astrid Ström	astrid.ström@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

*) I gruppen ingår även Mia Forsberg, Birgitta Hultkvist, Annika Karlsson 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 slutet 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 v3, 2024

