

**2019**

*Nytt år - nya möjligheter*

**Sidan 15**

Är du intresserad av bokcirklar?

**Sidan 2**

Årsmöte 28 januari  
Välkommen!

**Sidan 5**

Ursäkta,  
vi glömde något!

## ORDFÖRANDEN HAR ORDET



*God fortsättning på det nya året.*

Ett viktigt datum på nya året är 28 januari kl 14.00. Vi har då årsmöte. Förutom årsmötesförhandlingarna så kommer Anders Ström och berättar om Bögs gård.

Styrelsen arbetar aktivt med att motverka ensamhet bland medlemmarna genom att erbjuda olika aktiviteter. Vi försöker under våren med att utöka vårt utbud med bokcirklar samt fortsättning med gemensam kvällsmiddag vid tre tillfällen. Måltiden betalar du själv.

Vissa aktiviteter måste man anmäla sig till, bara för att den som ansvarar för aktiviteten ska boka platser, bord, förtäring osv.

Läs om allt detta i medlemstidningen.

Medlemsavgiften 2019 är 300 kr och betalas när inbetalningskortet från Förbundet kommer i slutet av januari alternativt början av februari.

Väl mött på vårens medlemsmöten!

*Monica Sveningsson*  
Ordförande

**Glöm inte årsmötet 2019**

**Måndag 28 januari kl 14.00**

**SMU-gården, Kapellvägen 2, Sollentuna**

Årsmöteshandlingar finns att hämta på hemsidan, [spf.se/tunasol](http://spf.se/tunasol) eller på plats vid ankomsten till årsmötet

**Välkomna!**

Ordföranden har ordet .....	2
Årsmöte 2019 .....	2
Arbetet med äldrefrågorna .....	4
Månadsmöten .....	5
Studiebesök .....	8
Onsdagsjazz .....	10
Middag i gemenskap .....	13
Kalendarium .....	14
Bokcirkel .....	15
Resor .....	16
Sollentuna Bio .....	21
Syn och hörsel .....	24
Motion & Friskvård.....	25
Styrelseledamöter och förtroendevalda.....	26
Föreningsuppgifter.....	27

## Har du tid över och funderar på vad du ska göra? Bli volontär.

Vi är ett glatt gäng som gör olika saker för att glädja en medmänniska. Här är några exempel på uppdrag: Fika tillsammans, komma ut på en promenad, spela spel eller varför inte starta upp en aktivitet på någon av våra trevliga seniorträffar. Du ger den tid du kan och självklart får du en introduktion inför ditt uppdrag.

Våga prova.

För mer information kontakta  
Karina Utne, volontärsamordnare,  
AB SOLOM, tel 08-128 243 82.



## ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

Så här i början av året är det brukligt att se tillbaka på vad som har hänt under året som gått och hur lyckosam man varit i det man företagit sig. När det gäller de angelägna äldrefrågorna har det varit ett segt år med mycken väntan. I början av året handlade det mesta om Tors Backe som då omvandlats till Sollentunas första trygghetsboende. Det tog tid, men i slutet av sommaren kunde de första nya hyresgästerna flytta in. Så påbörjades diskussioner om det var möjligt att använda vissa ytor i huset till öppna verksamheter för äldre. Sen kom valet i september och därmed en väntan på hur Sollentuna skulle styras de närmaste fyra åren. De fyra allianspartierna ska samarbeta och har nyligen publicerat sin politiska plattform. Plattformen ger en fingervisning om vilka områden som kommer att satsas på under mandatperioden. Jag har läst den för att identifiera områden som rör oss äldre för att kunna ta upp dem i de olika arbetsgrupper inom äldrerådet som jobbar med boendefrågor, hemtjänst, välfärdsteknik och trafikfrågor. Därefter kan vi ta upp dem med politikerna i det kommunala pensionärsrådet (KPR) och be om konkretiseringar och diskutera dem ur ett äldreperspektiv.

Ett viktigt budskap är viljan att föra en ansvarsfull ekonomisk politik med en ekonomi i balans. En utmaning när man samtidigt vill utveckla verksamheter – det gör man ju inte gratis.

Sollentuna ska bli en säker kommun där vi äldre kan känna oss trygga att vistas i kommunen vid dygnets alla timmar. Äldre Sollentunabor behöver fler bostadsalternativ och framförallt boenden som inte är biståndsbedömda. Det ska byggas både trygghetsboenden och särskilda boenden som motsvarar äldres behov. Äldre människor ska få möjlighet att leva ett aktivt liv och få stöd och hjälp efter sina egna behov och önskemål. När det gäller demensvården utlovas fortsatt fokus på området liksom satsningar på att höja kunskapen inom demens och prioriteringar när det gäller förebyggande insatser. Dagverksamheten för personer med demenssjukdomar ska utvecklas. Ofrivillig ensamhet ska motverkas dels genom förebyggande verksamheter, dels genom förstärkt samverkan med frivilliga. Volontärer och anhörigstöd är områden som ska värnas. Seniorträffarna ska nå fler personer genom att tillgodose fler intressen och önskemål. Kvaliteten inom äldreomsorgen ska bli bättre genom ökad uppföljning. Hemtjänsten ska utvecklas för att bättre anpassas till äldres behov. Välfärdstekniska lösningar ska bli fler.

Tors Backe har varit årets följetong. Nu börjar det nya trygghetsboendet att fungera alltmer enligt intentionerna. Vad som ska ske med övriga lokaler i bottenplanet är inte klart ännu trots två workshops och en del försök att få igång olika aktiviteter. Vård- och omsorgsnämnden kommer på sitt decembersammanträde att ge kontoret i uppdrag att under våren undersöka alternativ till olika öppna verksamheter i framförallt samlingsalen. Från organisationernas sida påpekade vi att vår delaktighet i den utredningen är nödvändig från början så att våra synpunkter blir tydliga.

Som ni ser kommer det att finnas mycket att ta tag i inom äldrefrågorna i år och de kommande åren. Hör gärna av dig om du har synpunkter på det du har läst! Likaså om du blir inspirerad att vara med och påverka!

*Agneta Björklund*

Tel. 076 808 34 40

# MÅNADSMÖTEN

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi börjar kl 14.00 i Samlingsvåningen (SMU-gården), Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2. Samma lokal som tidigare men med nytt namn.

Entré 50:- per person inkl kaffe eller te med bröd, underhållning och lokalhyra. Du får även aktuell information från styrelsen på mötet.

Lotteri med lotter för fem kr styck och du kan även vinna på din entrébiljett!

## Måndag 28 jan Årsmöte och föredrag om Bögs gård. Gratis entré.



Före årsmötesförhandlingarna kommer Anders Ström att berätta och visa bilder från Bögs Gård på Järvafältet. Nära gården finns gravlämningar från yngre stenåldern. Släkten Ström har i flera generationer, sedan mitten av 1800-talet, drivit gården. Numera fungerar den som visningsgård.

## Måndag 25 feb Senior Shop - modevisning



Senior Shop besöker oss. Modevisning och direktförsäljning av vår-kollektionen. För damer i storlekarna 36-52. Vissa modeller även till 56. För både damer och herrar i storlekarna S-XXXL. Betalning kan ske med kontanter, Swish eller kort.

## Måndag 25 mar Ursäkta, vi glömde något!



Journalisten och författaren Johan Rapp grundade 2003 *De tankspriddas Riksförbund*. Han har sedan dess givit ut flera böcker: *Handbok för tankspridda* med tips för att minnas lättare, hitta borttappade saker m m och *Bli hjärnsmart*, för att lära sig snabbare och bättre. Låter matnyttigt, eller hur?

## Måndag 29 apr Väder och vind



Välkända meteorologen på SVT, Pia Hultgren, kommer till oss och berättar om väderlek och om sin egen långsegling i Medelhavet. Pia har sina rötter i Sollentuna, tog examen vid Uppsala Universitet och har arbetat som meteorolog vid Försvarmakten, Flyg- och helikopterflottiljerna i Linköping, Söderhamn och Östersund. Hon har forskat vid Stockholms Universitet och avlagt en licentiatexamen i dynamisk meteorologi.

Pia älskar väder och särskilt friska vindar på fjället eller till havs.

*Tänk på att det ska lite till  
för att skapa ett lyckligt liv*

*Marcus Aurelius Antonius*

## Konsten på Nya Karolinska sjukhuset

Det är verkligen en förmån att som medlem i SPF Tunasol få delta i föreningens välplanerade aktiviteter, inte minst intressanta studiebesök. I november ordnades konstvandring på Nya Karolinska (NKS), så populär att besöket fick dubleras.

Redan entréhallen på NKS är ett konstverk i sig med både rymd, intimitet och färgintryck. Det stora rummet har en mild ljussättning som tillsammans med beigea och träljusa inredningar ger ett lugnt intryck, behövligt för inträdande besökande med nerver i dallring inför mötet med sjukhusvärlden. Väggarnas kantställda skivor i brunt-orange-beige bidrar säkerligen till att dämpa höga ljud och återklanger. Man minns äldre sjukhus med deras monotona korridorer och behandlingsrum med helkaklade väggar och skarpa ljud från instrument i rondskålar.

Den bakre fonden i hallen domineras av en magnifik, färgsprakande målning som drar till sig all uppmärksamhet ungefär som en väldig altarmålning i en stor kyrka. Färgerna grönt, grått, brunt, orange är blandade som i ett vattenfall med mindre strukturer högst upp och större ytor mot nedre delen av målningen. Verket heter Stenbrottet och dess konstnär Andreas Eriksson. I den eleganta katalogen, "Konsten del 1 och 2" som fås i receptionen, anges verket som "troligen Sveriges genom tiderna (till ytan) största målning".

Eftersom jag är ute i god tid tar jag en sväng ut i sidolokalerna med sittgrupper, matservering och restaurang. I kafeterian blir det en kanelbulle och kaffe och en lugn stund i bekväm soffla för avnjutande av atmosfären.

Visningen leds av en glad och kunnig ung man, Hector, som berättar att projektet på NKS, för 118 miljoner, är den hittills största satsningen i Sverige på konst i offentlig miljö. Konstverk som fanns på gamla KS finns också kvar.

Under en timmas tid vandrar vi runt med Hector och beser ett tiotal av katalogernas 31 verk och börjar i barnsjukhusets entré. Där, i taket, gnistrar David Svenssons ljuskonst Puls som han utfört inspirerad av formerna på kurvorna över sitt ännu ofödda barns hjärtslag, en idé som han återkommit till i ett verk i T-banan.

Vi tar hissen upp till plan 4 där en lång korridor som binder ihop två huskroppar har gjorts innehållsrik av Helena Isoz spännande cementskivor i milt gröna och violetta nyanser påminnande om moln eller stora blommor.

Konstvandring genom sjukhuset blir ett tittande inte bara framåt och åt sidorna utan upp i taken, in i ljusgårdar med månskivor och på svävande träskulpturer i schakt mellan vårdbyggnader. I barnklinikens uteträdgård blänker Birgitta Burlings "De två – av samma", ett par ore-gelbundet formade kroppar i metall som tvingar ned himlens ljus mellan sjukhusväggarna.

I slutet av guidningen leder Hector oss till glaskuben, passagen mot Biomedicum. Där, på andra sidan glaset, lyser en vit formation, en ore-gelbunden bumling, som ett isberg. Den av-tecknar sig, mot den båtformade huskroppen av Aula Medica, kunskapens högborg, på andra sidan Solnavägen. "Tip of an Iceberg" av Bigert&Bergström skall kunna vara en påminnelse om allt som finns kvar att upptäcka under kunskapens yta.

Vid nästa besök på NKS, dröj gärna kvar en stund och se konsten! Vi har alla betalat för den. Två procent av landstingsskatten!

*Göran Aurelius*



### **Tip of an Iceberg**

Bigert & Bergström,  
BioClinicum entré Solnavägen 30.  
Hämtat från NKS Konsten del 2.

## **Konsten på Nya Karolinska Solna**



### **Stenbrottet**

Andreas Eriksson.  
Entréhallen Eugeniavägen 3.  
Hämtat från NKS Konsten del 2.



### **168 nyanser av världen**

Johan Scott. Restaurangen huvudentrén.  
*Foton: Göran Aurelius*



### **Medvind, motvind, stiltje**

Kristina Schmid. I väntlounge C8:32.  
Hämtat från NKS Konsten del 1.

# STUDIEBESÖK

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

## Anmäl dig alltid per telefon innan betalning till:

Gun Wallin, 08-754 22 71 eller 070-378 64 34

Vid för få anmälningar riskerar aktiviteten att ställas in.

**Meddela alltid återbud** - någon annan står kanske på väntelistan!

Om du uteblir och din plats inte fylls återbetalas inte inbetalt belopp.



## Torsdag 7 feb Nationalmuseum

**kl 13.00**

Nationalmuseum, som varit stängt sedan 2013, har nu öppnats igen efter en genomgripande renovering. Vi blir guidade med fokus på arkitekturen, rummets nya funktion, ny teknik, mötet mellan gammalt och nytt, processerna bakom renoveringen etc.

**Pris:** 100 kr

**Anmälan:** Anmäl dig på telefon innan du betalar senast 23 jan. Max 25 deltagare

**Betalning:** Senast 31 jan till SPF Tunasols postgiro 41190-0

**Adress:** Södra Blasieholmshamnen

**Kommunikation:** Buss 65 från Centralen

## Torsdag 14 mar Strindbergmuseet

**kl 14.00**

Deltagarna delas in i två grupper. Guiden visar den ena gruppen hemmet och berättar om Strindbergs liv och författarskap under perioden 1908-1912. Den andra gruppen ser tillsammans med en annan guide bildspelet "August Strindberg, ett författarliv". Därefter byter grupperna plats. Begränsad möjlighet att sitta ned under visningen.

**Pris:** 100 kr

**Anmälan:** Anmäl dig på telefon innan du betalar senast 1 mars. Max 16 deltagare

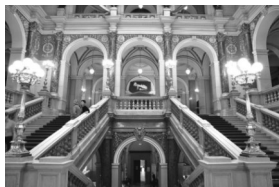
**Betalning:** Senast 7 mars till SPF Tunasols postgiro 41190-0

**Adress:** Drottninggatan 85. Samling utanför porten, hiss till fjärde våningen.

**Kommunikation:** Tunnelbana Rådmanngatan/Tegnérgatan



Nationalmuseum



Strindbergmuseet





## **Torsdag 11 apr Bakom kulisserna på Dramaten**

**kl 15.30-17.00**

Vi får en guidad visning av nationalscenen. Det blir säkert en intressant och spännande visning.

**Pris:** 50 kr

**Anmälan:** Anmäl dig på telefon innan du betalar senast 1 apr. Max 25 deltagare

**Betalning:** Senast 7 apr till SPF Tunasols postgiro 41190-0

**Adress:** Nybroplan. Samling i entrén till Stora scenen kl 15.15

**Kommunikation:** Tunnelbanans blå linje, station Kungsträdgården

## **Torsdag 16 maj Guidad vandring med Stella Fare**

**kl 13.00**



Välkommen till en södervandring med Stella Fare i det okända Tantolunden! Som en uppföljning av hennes föredrag på månadsmötet den 24 september ordnar vi nu en vandring tillsammans med Stella i Tantolunden. Hon kan berätta hela historiken om koloniområdets 100-åriga historia. Vi kommer att möta sockerbruk, malmgårdar, potatisodling och koloniträdgårdar i utkanten av västra Södermalm.

**Pris:** 100 kr

**Anmälan:** Anmäl dig på telefon innan du betalar senast 3 maj. Max 25 deltagare

**Betalning:** Senast 8 maj till SPF Tunasols postgiro 41190-0

**Kommunikation:** Enklaste färdväg är pendeltåg till Södra station och 10 minuters promenad. Åker man tunnelbana är Zinkensdamm närmaste station. Samling vid Mariaskolan, Ringvägen 23, klockan 13.00.

**Tips:** Googla på Tantolunden!

# BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se



# ONSDAGSJAZZ

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan



Nytt år betyder en ny uppfriskande, inspirerande och positiv jazzsäsong. Som vanligt i Amorninasalen (en trappa ned under biblioteket i Sollentuna C). Start kl 10.00 med paus ca 10.45. Kaffe eller te med bulle för 20 kr.

Entré 60 kr för SPF Tunasolare och 80 kr för dem som ännu inte är medlemmar. Endast kontant betalning.

**23 jan**

## Jelly Babies Jazz Band

Orkestern har mottot: "Happy jazz makes happy people".

Jelly Babies spelar swing och klassisk jazz och har många av låtarna från 20 och 30-talet på repertoaren, men har inte låst in sig i den gamla dixie-stilen utan har med flera melodier från "The Big American Songbook". Orkestern grundades år 2000 och har deltagit i flera festivaler, jazzklubbar, företagsevenent och privata fester samt under många år gjort en konsertturné i England.

Man kan läsa om bandet på hemsidan [www.aquamusica.net](http://www.aquamusica.net) där också en länk till Youtube finns från flera konserter i Sverige och England.

**6 feb**

## Mississippi Seven

Sjumannabandet bjuder på klassiska jazzfavoriter från 20, 30 och 40-talen, evergreens samt en och annan raritet. Räkna med hög nostalgifaktor, mycket sång, positiva vibbar och härlig stämning.

**20 feb**

## The Imperial Band

Ur en tidigare publikrecension: "som på gamla Nalen, festligt, folkligt, fullsatt"; "Trombonisten var ett fynd, bra insatser också av kompet och Schultz och den sjungande trummisen förgyllde hela tillställningen".



Jelly Babies Jazz Band



M7



The Imperial Band

**6 mar**

### **Swingville Seven**

Bandet spelar mainstreamjazz – d v s swingmusik som den spelades på 50-talet av t.ex. Johnny Hodges, Buck Clayton, Duke Ellington, Buddy Tate med flera.

**20 mar**

### **Jazztified feat. Marie Lindstein**

Jazztified spelar välkända svängiga melodier från jazzens glansdagar och håller musikalitet, lekfullhet och spelglädje i centrum. Inspiration tas från glänsande stjärnor på jazzhimlen såsom Diana Krall, Tommy Dorsey, Trummy Young, Oscar Peterson, Keith Jarrett, Ray Brown och Jack DeJohnette.

**3 apr**

### **J C Swingtett**

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

**17 apr**

### **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 period på 50-talet. Flera av medlemmarna har spelat och spelar också i andra band. De har som band förenats 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.

Bandmedlemmar är Kaj Sifvert trombon, Per-Axel Olsson kornett, Bernt Eskeby klarinett, Ulf Lindberg piano, Håkan Rosenqvist banjo och gitarr, Artur "Årtan" Forsberg tuba, Sigge Dellert tvättbräda, trummor och sång.



**Mandy's Blue Seven**



**J C Swingtett**



**Swingville Seven**



**Jazztified feat**

Forts på nästa sida →

**8 maj**

## **Jesses New Orleans Band**

Riktigt äkta och genuin New Orleansjazz har en sorts märklig naturkraft inom sig. Den som en gång klivit på skridan bakom dessa vilda hästar blir väl aldrig riktigt återställd! Bandet har hållit jazzgrytan kokande i mer än två decennier vid det här laget.

Välkommen du också hälsar  
*Gun Wallin och Pelle Olsson*



## **Onsdagsjazz kl 10:00!**

Ursäkta språket, jazz på onsdagar är helt OK, men för sjutton kl 10.00? Vem orkar med det? Inte jag i alla fall.

Men i dag, onsdagen den 5 december, infann jag mig där i Amorinasalen för att lyssna på Anders Linder och hans LIRAre. Och alltså vilket drag, vilket tryck, vilken glädje och så mycket tokerier. Det kommer att för mig vara en glädjens dag hela dagen efter en sådan tidig och härlig morgonstund.

Jag antar att de övriga 179 besökarna tyckte detsamma om jazzen. Även om några inte tycktes få så mycket dansryckningar i ben och armar som vi andra.

Tack alla ni som ställer upp och ansvarar för allt som måste förberedas i samband med en onsdagsjazz kl 10.00 för att vi andra ska få spisa jazz på morgonen och bära den med oss hela dagen.

Sänder en speciell swinghälsning till vår bortgångne vän Ulf Blanche.

Vi hade flera diskussioner angående tiden kl 10.00. Men va då, man kan väl ändra sig.

*Eva Ölvestedt*

**Uppmaning!**

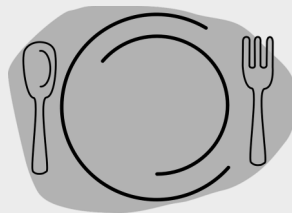
Gör som Eva, pallra dig upp till kl 10.00, kom och lyssna på jazz och bli glad hela dagen.

*/ Redaktör Bergström*

## Middag i gemenskap

Höstens middagar blev en succé. Antalet deltagare har varit fler än 30 personer varje gång. Därför fortsätter vi även i vår på samma sätt.

Ett bra och avspänt sätt att äta under trevliga former och att träffa andra seniorer. Kanske ett sätt att få nya vänner?



**Onsdag 6 februari kl 17.00**

**Onsdag 6 mars kl 17.00**

**Onsdag 3 april kl 17.00**

**Restaurang Hamilton, Turebergs torg mitt emot kommunhuset.**

Hamilton har en bred meny med tämligen prissvärda maträtter.

Anmäl dig tidigast 14 dagar före och senast dagen innan till Esbjörn Melin 070-745 56 39 eller [esbmel16@gmail.com](mailto:esbmel16@gmail.com).

Kontakta Esbjörn även när du har frågor eller funderingar kring middagarna.

Välkomna!

A black and white photograph of a man and a woman in a gym. The man is on the left, smiling, and the woman is on the right, smiling while using a stationary bike. The background shows gym equipment and large windows.

ALLTID  
**15%  
RABATT  
FÖR SENIORER**

SOLLENTUNA SIMHALL

# Gym, simning och gruppträning

Bli medlem hos oss, kom igång med att röra på dig och upptäck vår träning som gör dig glad.

Vi erbjuder dig som pensionär alltid 15 % rabatt och träning som är anpassad just efter dina förutsättningar.

Välkommen in till oss på Medley Sollentuna Simhall så berättar vi mer och vi bjuder på en gratis provträning.

010-410 72 35 | [medley.se](http://medley.se)

 **MEDLEY** *Träning som gör dig glad*

# KALENDARIUM / AKTIVITETER



## Januari

14	Sollentuna Bio	Cold War	21
21	Sollentuna Bio	Cold War	21
23	Onsdagsjazz	Jelly Babies Jazz Band	10
28	Månadsmöte	Årsmöte och Bögs gård	5
28	Sollentuna Bio	Bohemian Rhapsody	21

## Februari

4	Sollentuna Bio	Bohemian Rhapsody	21
6	Onsdagsjazz	Mississippi Seven	10
6	Middag	Gemensam middag på restaurang	13
7	Studiebesök	Nationalmuseum	8
11	Sollentuna Bio	Lyrro	22
18	Sollentuna Bio	Lyrro	22
20	Onsdagsjazz	The Imperial Band	10
25	Månadsmöte	Senior Shop modevisning med försäljning	5
25	Sollentuna Bio	The Wife	22

## Mars

1	Resa	Teaterresa till Åbo	16
4	Sollentuna Bio	The Wife	22
6	Onsdagsjazz	Swingville Seven	11
6	Middag	Gemensam middag på restaurang	13
11	Sollentuna Bio	The Bookshop	22
14	Studiebesök	Strindbergmuseet	8
20	Onsdagsjazz	Jazztified feat. Marie Lindstein	11
25	Månadsmöte	Ursäkta vi glömde något!	5
25	Sollentuna Bio	The Bookshop	22
26	Resa	Dagsresa - Stockholm för stockholmare	17

## April

1	Sollentuna Bio	Lyckligare kan ingen vara	22
3	Middag	Gemensam middag på restaurang	13
3	Onsdagsjazz	J C Swingtett	11
8	Sollentuna Bio	Lyckligare kan ingen vara	22
11	Studiebesök	Bakom kulisserna på Dramaten	9
15	Sollentuna Bio	Britt-Marie var här	23
16	Resa	Dagsresa - Tullgarn, Trosa etc	18
17	Onsdagsjazz	Mandy's Blue Seven	11
22	Sollentuna Bio	Britt-Marie var här	23
29	Månadsmöte	Väder och vind med Pia Hultgren	5
29	Sollentuna Bio	Eld och lågor	23

## Maj

6	Sollentuna Bio	Eld och lågor	23
8	Onsdagsjazz	Jesses New Orleans Band	12
13	Sollentuna Bio	Mary Queen of Scots	23
16	Studiebesök	Vanding med Stella Fare	9
20	Sollentuna Bio	Mary Queen of Scots	23

<b>Sep 26</b>	Resa	Bratislava och Wien	18+19
---------------	------	---------------------	-------

## Bokcirkel



Bokcirklar har på nytt blivit populära och därför vill vi också påbörja en i SPF Tunasols regi. Även om bokcirklar finns på andra håll tror jag att det finns intresse för en även i vår förening.

Det finns olika upplägg – tänk vilket användbart ord!

Vi kan antingen använda oss av bibliotekets bokkassar som innehåller en ”klassuppsättning” av aktuell bok och som alltså lånas på biblioteket. De har ca 10 titlar och böckerna är i pocketupplaga. Väljer vi denna väg – törs inte använda ordet upplägg igen – kan vi inte välja andra titlar.

Eller också kan vi välja titlar fritt. En del lånar på bibliotek och då går det också att läsa på läsplatta eller som talbok om den finns inläst. Vissa kanske köper boken.

Eventuellt finns det fler möjliga vägar. Det får vi som utgör cirkeln resonera om och ta ställning till vid en första träff. Praktiskt sett är 8-10 deltagare max i gruppen. Finns det någon som vill och kan ta på sig rollen som cirkelledare? Jag tänker mig 4 cirkelsammanskomster under våren inklusive introduktionsträffen. Då blir det tre böcker att läsa.

Så här gör vi nu:

Efter denna information anmäler du ditt intresse till mig, Esbjörn Melin, 0707-45 56 39 eller [esbmell16@gmail.com](mailto:esbmell16@gmail.com). Först till kvarn gäller. De som kommer att utgöra cirkeln kallas till en första sammankomst senare delen av januari. Då bestämmer vi gemensamt fortsättningen. Jag har bett bibliotekarie Eva Rehnshö att inledningsvis ge oss en introduktion. Biblioteket har en lokal där jag räknar med att vi kan ha våra sammankomster.

Välkomna med intresseanmälan, frågor och synpunkter!

*Esbjörn Melin*

070-745 56 39 eller [esbmell16@gmail.com](mailto:esbmell16@gmail.com)



## Begravningar och Bouppteckningar

# Fondkistan Sollentuna

Personligt och Prisvärt

I samband med dödsfall hjälper Fondkistan till med allt det praktiska.

Fast grundpris 9800 kr.

Vi gör även hembesök.

[www.fondkistansollentuna.se](http://www.fondkistansollentuna.se)

Tel 08 - 35 09 30



Anders Norén

## RESOR VÅREN 2019

- Resorna arrangeras för SPF-medlemmarna i Sollentuna.
- Boka före betalning så att du är säker på att få plats.  
Lämna alltid telefonnummer även om bokningen sker via mejl.  
Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på Tunasols respektive Grindslantens plusgirokonto.  
Vid avbokning efter sista anmälningdatum återbetalas ej inbetalt belopp.
- Resor som betalas till Tunasols eller Grindslantens plusgirokonto ska betalas senast på angiven sista betalningsdag.
- För övriga resor gäller varje researrangörs egna boknings/betalningsvillkor.

**Försäkring:** Se över ditt försäkringskydd inför resan.

### Fredag 1 mars Teaterresa till Åbo



*Främlingen* skrevs i mitten av 1980-talet av den amerikanske dramatikern Larry Shue och blev en långkörare off-Broadway. Pjäsen är en komisk, men kritisk skildring av blind främlingsfientlighet och rädsla för andra och annorlunda människor.

I den här uppsättningen tas det fasta på framtidsperspektivet genom att uppgradera handlingen till nutid med allt vad det innebär. Vem kunde förutspå att pjäsen skulle vara aktuellare idag än nånsin tidigare. Trots att pjäsen är både skruvad och har ganska mörka undertoner, lyfter vi det komiska till en lite högre nivå och en aktuellare ton å la 2000-talet. Man får ju trots allt skratta åt helt vrickade åsikter och uttalanden av våra ledare. Än så länge...

- Pris:** 3.200 kr för SPF medlemmarna i Sollentuna.  
Priset gäller del i dubbelhytt Seaside Standard.  
Enkelhyttstillägg från 500 kr.
- Ingår:** Båtresa, buffémåltid inkl. vin, öl, läsk och kaffe på utresan, fru kost i land vid ankomst. Busstur runt Åbo i tre timmar med egen guide, lunch på restaurang Pinella. Kl 14.00 Åbo Svenska Teater (invigdes 1839) med *Främlingen* som är uppdaterad och aktuell (inkl pausservering). Hemresa inkl buffémåltid samt sjöfrukost ombord vid ankomst till Stockholm.
- Anmälan:** Senast 4 feb till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller [cecilia.verner@gmail.com](mailto:cecilia.verner@gmail.com)
- Betalning:** Senast den 10 feb till SPF Tunasols plusgirokonto 41190-0
- Avresa:** 1 mars kl 20.00 med avresa från Stadsgården med m/s Amorella.  
Ankomst till Åbo kl. 07.35 lokal tid.
- Hemresa:** 2 mars kl 20.55 från Åbo med Viking Grace med ankomst Stockholm Stadsgården den 3 mars kl. 06.30.

**Glöm inte att ta med giltig ID-handling!**



## Tisdag 26 mars Dagsresa - Stockholm för stockholmare



På den här bussturen är vi turister i vår egen stad. Vi kommer att guidas runt av vår välkända och erfarna guide Bosse Eliasson. Vi börjar med att hämta upp honom vid Klarabergsviadukten för att därefter påbörja vår resa runt Stockholm.

Resan går via Norra Bantorget till Hagastaden med Karolinska, Norrtull, Roslagstull, Vallhallavägen, Hjorthagen, Norra Djurgårdsstaden, Blasieholmen (Nobel Center), Skeppsbron och Slussen. Vi gör ett stopp för lunch på Restaurang Kvarnen som invigdes 1908. Till lunch serveras pyttipanna (meddela oss om du inte äter kött).

Efter lunchen går turen vidare mot Fjällgatan, Hammarby Sjöstad, Slakt-  
husområdet, Årsta, Liljeholmen, Fredhäll och slutligen Kristineberg. Bosse hoppar av vid S:t Eriksplan och vi fortsätter sedan vår resa mot Sollentuna.

<b>Pris:</b>	500 kr för SPF medlemmarna i Sollentuna.
<b>Anmälan:</b>	Senast den 1 mars till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller <a href="mailto:cecilia.verner@gmail.com">cecilia.verner@gmail.com</a>
<b>Betalning:</b>	Senast den 15 mars till SPF Tunasols plusgirokonto 41190-0
<b>Avresa:</b>	Från Norrvikens station (obs! södra busshållplatsen) kl 10.15. Från Kommunhuset kl 10.30
<b>Hemresa:</b>	Åter i Sollentuna ca kl 17.00. Åter i Norrviken ca kl 17.15

**Som resenär måste du alltid vara säker på att du har den ork och rörlighet som krävs för resan. Vid tveksamhet bör du därför kontakta resans ansvariga kontaktperson för information.**

**Resor fortsätter på nästa sida →**

### Skydda dig mot telefonbedrägerier

- Lämna aldrig ut dina personliga koder eller kontouppgifter till någon du inte litar på!
- Använd aldrig din bankdosa eller ditt BankID på uppmaning av någon som kontaktar dig!
- Blir du misstänksam, lägg på luren och ring upp bankens kundtjänst för att kontrollera.
- Använd inte telefonens automatiska återuppringning utan knappa in telefonnumret manuellt. Då kommer du rätt till banken.

Källa: Polisen och bankerna

## Tisdag 16 april Dagsresa - Tullgarns slott, Trosa, Ytterjärna kyrka och Saltå kvarn

Varmt välkommen till en härlig vårutflykt i det fagra Sörmland där vi guidas av Linnéa Sallay som är både sångerska/violinist och auktoriserad stockholmsguide.

Vi börjar dagen med gott förmiddagskaffe och hembakat (allting ekologiskt förstås!) på Antroposofernas Kulturhus i Ytterjärna. Vi färdas vidare mot Tullgarns Slott, som ligger naturskönt invid en havsvik. Tullgarn förknippas med Kung Gustaf V och Drottning Victoria, som tillbringade somrarna här i slutet av 1800-talet och början av 1900-talet.

Färden går därefter vidare till den pittoreska pärlan Trosa med sin låga trähusbebyggelse. Här ska vi njuta av en god lunch i hemtrevlig miljö på välkända Bomans Hotell & Restaurang. Efter lunch finns tid att ta en liten promenad.

Färden går sedan vidare till Ytterjärna kyrka med utsikt över Järnafjärden. Kyrkan har en historia från 1100-talet och medeltida kalkmålningar. I kyrkan får vi njuta av vacker sång och fiolspel. En konsert med varliga förtecken.

På hemvägen stannar vi till vid Saltå Kvarn.

- Pris:** 930 kr för SPF medlemmarna i Sollentuna.
- Anmälan:** Senast den 18 mars till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller [cecilia.verner@gmail.com](mailto:cecilia.verner@gmail.com)
- Betalning:** Senast den 25 mars till SPF Tunasols plusgirokonto 41190-0
- Avresa:** Från Norrvikens station kl 08.30 (obs! södra busshållplatsen).  
Från Kommunhuset kl 08.45
- Hemresa:** Åter i Sollentuna ca kl 18.00. Åter i Norrviken ca kl 18.15

## 26 sept 2019 Bratislava och Wien - 5 dagar

Läs mer om resan på sidan 19. Är texten svårläst finns bladet även på SPF Tunasols hemsida [spf.se/tunasol](http://spf.se/tunasol). Vill du ha det hemskickat kontakta Annika Karlsson, [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com) eller 073-625 78 08.

- Pris:** 10 950 kr för SPF medlemmarna i Sollentuna.  
Tillägg enkelrum ca 1450 kr.
- Anmälan:** Senast den 26 mars till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller [cecilia.verner@gmail.com](mailto:cecilia.verner@gmail.com)
- Betalning:** Anmälningsavgift betalas till ReseSkaparna inom 10 dagar efter erhållet resebevis. Slutbetalning sker 60 dagar före avresa.
- Avresa:** Från Arlanda torsdagen den 26 sept - preliminärt kl 09.45
- Hemresa:** Från Wien måndagen den 30 sept – preliminärt kl 12.55

**Glöm inte passet!**

# BRATISLAVA & WIEN

En resa fylld med kultur till två av Donaus vackra städer. Bratislava med sina vackra operahus och pittoreska gamla stad och imponerande Wien som inspirerat flera genier som Mozart och Haydn. Under en tur i Slovakien vindistrikt får vi uppleva natur och regionens omtyckta vin. Vi upplever Bratislava tillsammans med Denisa vår lokala, svensktalande guide. Hon följer också med till Wien men här möter vi en annan svensktalande guide på vår stadsrundtur.

## DAG 1: STOCKHOLM - BRATISLAVA

Flyg till Wien, med ankomst vid lunch. Vår lokalguide möter oss på flygplatsen för transfer in till Bratislava och vårt hotell, Falkensteiner som ligger centralt beläget i staden. Gemensam lunch. Nu väntar en spännande och intressant stadsrundtur till fots där vi ser den gamla stadsdelen. Till kvällen möts vi igen och äter en gemensam treättermiddag på en lokal restaurang. (L, M)

## DAG 2: VINDISTRİKET

Dagen börjar med en stadsrundtur med bussen, där vi bland annat ser stadens ståtliga slott. Vi beger oss sedan iväg via den sk vinvägen till vindistriktet i de lägre Karpaterna. En region som har varit känd för sitt vin sedan romartiden. Här besöker vi det vackra slottet Red Rock. Vi får veta mer om dess spännande historia, som tar oss tillbaka till 1200-talet. Interiörerna är fulla av stuckaturer och scener från mytologin samt den väl utrustade Terrena kammaren från år 1656. Vi avslutar med ett besök till en vinkällare för en vinprovning och lunch bestående av främst traditionell slovakisk husmanskost med tillhörande viner. Åter Bratislava för lite vila innan middag på restaurang. *Här kommer vi kunna boka en frivillig operaföreställning på det nya operahuset. Mer information kommer.* (F, L, M)

## DAG 3: BRATISLAVA - WIEN

Bagaget lastas på bussen och skickas till vårt hotell i Wien. Vi promenerar ner till hamnen. Nu väntar en trevlig båtturen på floden till Wien, den tar ca 1,5 timme. Ombord äter vi vår medhavda lunch. Väl framme i Wien möter vår lokala guide



Bratislava, nya operahuset

## BRATISLAVAS NYA OPERAHUS:

Det Nya operahuset, stillent och betongvitt, tog flera decennier att färdigställa och ligger en bit utanför den gamla stadskärnan. Scenen är utbyggd med långa ramper på sidorna som ger helt andra möjligheter än den slutna scenen på den gamla operan.

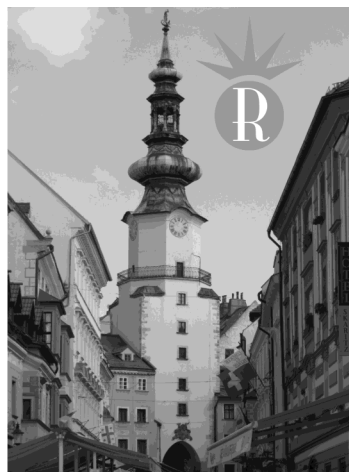
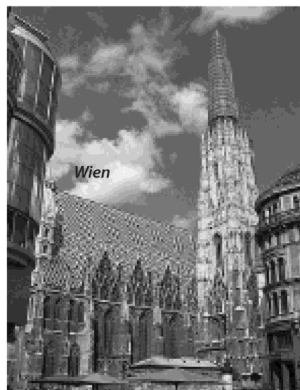
oss vid båten och tar oss med på en guidad rundtur till fots i centrala Wien där vi ser; Hofburg, Kärntnerstrasse, Graben, Stefansdomen. Wien har inspirerat flera genier som Mozart och Haydn. Vi fortsätter med buss för att se mer av stadens sevärdheter, vi stannar även framför de spännande moderna bostadshusen ritade av Hundertwasser. Turen avslutas vid vårt hotell, Hotel Regina, ett centralt beläget fyrstjärnigt hotell. Incheckning och egen kväll i Wien. *Här kan vi gå på en frivillig klassisk konsert. Mer information kommer.* (F, L)

## DAG 4: SCHÖNBRUNN & GRINZING

Idag ska vi besöka habsburgarnas vackra Sommarresidens Schönbrunn. Efter en guidad rundtur av slottet med vår svenska lokalguide har vi egen tid att njuta av trädgårdarna. Eftermiddag egen tid. Mot kvällen åker vi med buss till Grinzing för en trevlig och traditionell måltid "Heurigen Abend". En liten orkester brukar spela känd Wienermusik, allt från klassiska Wienerlieder till valser. (Dryck till middag beställas och betalas på plats) (F, M).

## DAG 5: WIEN, HEMRESA.

Lite fri tid innan avresa till flygplatsen och



## FAKTA

ERT PRIS:	10 950 KR
ORD PRIS:	11 450 KR
RESLÄNGD:	5 DAGAR
AVRESA:	26 SEP 2019

### I PRISET INGÅR:

- Flyg Arlanda - Wien t/r
  - Svensktalande lokalguide
  - Del i dubbelrum med frukost 4 nätter
  - 3 luncher, varav två packluncher
  - 3 middagar
  - Besök och utfärder enligt program
- (F)=Frukost, (L)=Lunch, (M)=middag

### TILLÄGG/TILLVAL:

Enkelrum: 1 450 kr  
Opera i Bratislava & klassisk konsert i Wien

### PRELIMINÄRA FLYGTIDER (Austrian AL)

UT: Arlanda-Wien, 09.45 - 12.05  
HEM: Wien-Arlanda, 12.55 - 15.15

### PRELIMINÄRT HOTELL

Hotel Falkensteiner \*\*\*\* Bratislava (2 nätter)  
[www.falkensteiner.com](http://www.falkensteiner.com)  
Hotel Regina \*\*\*\* Wien (2 nätter)  
[www.kremslehnerhotels.at/en/hotel-regina-vienna/](http://www.kremslehnerhotels.at/en/hotel-regina-vienna/)

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

## INFORMATION & ANMÄLAN:

### SPF TUNASOL

Cecilia Verner

TEL: 0708 72 05 90

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

BETALNING: Anmälningsavgift betalas till ReseSkaparna inom 10 dagar efter ni erhållit resebevis. Slutbetalning sker 60 dagar före avresa.



## VÄLKOMMEN TILL OSS PÅ AB SOLOM

Som pensionär i Sollentuna är du varmt välkommen att besöka någon av våra seniorträffar. Här kan du träffa gamla och nya vänner, delta i skapande aktiviteter, gympa, eller bara ta en fika. Vi finns i hela kommunen.

Om du har tid över och vill ge den till någon som behöver stöd eller sällskap finns också vår volontärverksamhet där vi alltid välkomnar nya ideella krafter.

### Fixartjänsten finns för dig

Känner du till vår Fixartjänst? Vi hjälper dig som pensionär att fixa enklare uppdrag i hemmet, som att sätta fast lösa sladdar, halkskydd, eller stå på stege och byta batteri i brandvarnaren till exempel. Kontakta Nils på 08-128 245 40 om du vill veta mer.

Kontakta oss för mer information

Telefon: 08-128 240 00

Mail: [info@solom.se](mailto:info@solom.se)

Hemsida: [www.solom.se/senior](http://www.solom.se/senior)

Kassan öppnar kl 12.15. Filmerna kostar 90 kronor för alla besökare. Kaffe och kaka ingår i priset.

Boka biljetter på [www.sollentunabio.se](http://www.sollentunabio.se), på 08-96 12 14 eller vid besöket.

Se även [sollentunabio.se](http://sollentunabio.se) klicka sedan på **DAGBIO**.

Filmansvarig från SPF Tunasol är Barbro Zachrison.

## Cold War

Speltid 1 tim 28 min



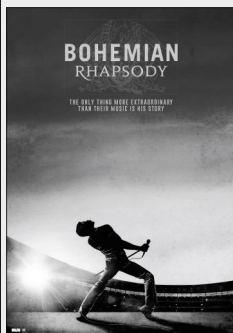
**Måndag 14 jan** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 21 jan** kl 13.00

När pianisten Wiktor och sångbegåvningen Zula möts i Polen drabbas de av en omedelbar, passionerad förälskelse. Den återhållsamma Wiktor har finkulturell bakgrund medan temperamentsfulla Zula är van att slåss ur underläge. De förenas av kärleken till musik och en attraktion som varken geografiska avstånd eller tidens tand rör på, men deras relation blir lika destruktiv som oundviklig. I Polen tvingas Wiktor och Zula bli en del av Sovjets propagandamaskin, men när de ser chansen att fly till Paris fattar de beslut som kommer att forma bådas liv. Pawel Pawlikowski, som regisserade Oscarvinnaren Ida, ligger bakom denna makalöst vackra kärlekshistoria med efterkrigstidens Europa som fond. Pawlikowski inspirerades av sina föräldrars kärlekshistoria när han skapade Cold War, som genomsyras av cool jazz, stormiga känslor och magiskt svartvitt foto.

## Bohemian Rhapsody

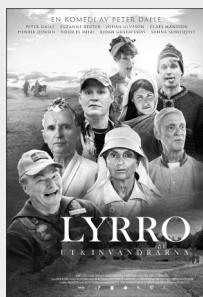
Speltid 2 tim 14 min



**Måndag 28 jan** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 4 feb** kl 13:00

Bohemian Rhapsody är en hyllning till Queen, deras musik och enastående sångare Freddie Mercury, som trotsade stereotyperna, rev upp konventionerna och blev en av världens mest älskade underhållare. Filmen följer bandets explosionsartade uppgång genom deras ikoniska låtar och revolutionerande sound, när bandet nästan splittras på grund av Mercurys urspårade livsstil och den triumfartade återföreningen under Live Aid då Mercury leder bandet i ett av de mäktigaste framträdandena i rockhistorien, samtidigt som han kämpar mot en livshotande sjukdom. Under tiden cementerar de arvet från ett band som fortsätter att inspirera outsiders, drömmare och musikälskare än idag.



## Lyrro Speltid 1 tim 28 min

**Måndag 11 feb** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 18 feb** kl 13.00

Borta bra men hemma bäst? Nej, det stämmer nog inte riktigt - och har nog aldrig gjort. Lyrro – In-och utvandrarerna är en sketchartad film som handlar om att människan alltid har varit på väg. Ibland flyende från något men ofta också sökande efter något annat. Kanske är det bättre någon annanstans och kanske blir vi också bättre människor om vi får möjligheten att leva på en plats längre bort?



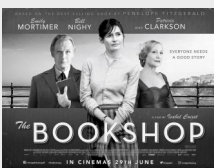
## The Wife Speltid 1 tim 41min

**Måndag 25 feb** kl 13:00 och kl 16.00

**Måndag 4 mar** kl 13.00

Joan Castleman är gift med en av alla dessa män som tror att de äger världen, men som inte vet hur han ska ta hand om sig själv eller någon annan. Han är också en av USA:s mer framstående romanförfattare, som snart kommer att få Nobelpriset i litteratur. Joan, lika perfekt som vack-er, har de senaste 40 åren helt ignorerat sina egna författartalanger och i stället satsat allt på makens karriär. Nu har hon slutligen fått nog.

## The Bookshop Speltid 1 tim 53 min



**Måndag 11 mar** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 25 mar** kl 13:00

England 1959. I en liten konservativ brittisk kuststad bestämmer sig Florence Greed att gå emot den artiga men samtidigt skoningslösa lokalbefolkningen och öppna stadens första och enda bokhandel. Lokalen som hon väljer är Old House, ett övergivet hus mitt i staden som enligt rykten sägs spöka, dessutom har den inflytelserika fru Gamart planer att bygga en konsthall i just det huset.

## Lyckligare kan ingen vara Speltid 1 tim 52 min



**Måndag 1 apr** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 8 apr** kl 13:00

Fem par i olika generationer. Deras liv vävs samman av tillfälligheter men ibland genom mycket avsiktliga val där den gemensamma drivkraften är sökandet efter kärlek. Vi har Robert och Josefin vars äktenskap gått i stå när Robert av en slump springer på sin första stora kärlek Sofia. Gamla känslor blossar upp och Robert vet inte vilket ben han ska stå på. Bloggerskan Ebba ska föda och förvecklingar uppstår som barnmorskan Maria dras in i. Hon blir kär i mannen hon precis skällt ut, men har svårt att visa sina känslor. Pensionären Ulf med sin hund Darwin har med åren blivit tvär i väntan på att den rätta ska dyka upp. Men när han träffar Claudia spirar känslorna.

## **Britt-Marie var här** Speltid saknas (premiär 25 januari)



**Måndag 15 apr** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 22 apr** kl 13:00

Britt-Marie är inte alls någon ordningsfascist. Det är bara det att smuts och oorganiserade besticklådor får henne att skrika på insidan. När hon lämnar sin man efter 40 års äktenskap och ett liv som hemmafru, tvingas hon göra upp med sig själv och möta omvärlden. Hon hamnar i Borg, en liten håla där allt är nedlagt förutom den ölstinkande pizzerian och det lokala fotbollslaget. Britt-Marie tar över som tränare för byns ungdomslag, trots att hon avskyr fotboll. Men snart väcks hennes drömmar och med dem en undagömd framtidstro. Kanske finns det en andra chans i livet, kanske är det aldrig för sent att börja leva. Britt-Marie var här är årets stora feelgood-drama som filmatiseras efter ännu en succéroman av Fredrik Backman, författaren bakom En man som heter Ove. För regin står Tuva Novotny som därmed gör sin första svenska långfilm.

## **Eld och lågor** Speltid 1 tim 43 min



**Måndag 29 apr** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 6 maj** kl 13:00

Eld och lågor är berättelsen om kampen mellan två konkurrerande nöjesparker på var sin sida om Allmänna gränd på Djurgården i Stockholm. Rivaliteten mellan ägarfamiljerna av det lite tjugigare Gröna Lund och det betydligt simplare Nöjesfältet, utgör navet till en magisk och virvlande berättelse om krig, svek och förbjuden kärlek. Familjerna härskar över var sitt nöjesrike - attraktionerna, chokladhulen och sockervadden. Här växer de unga arvingarna Ninni och John upp som oundvikligt dras till varandra trots att deras kärlek är förbjuden. I skuggan av andra världskriget som rasar ute i världen trappas konflikten upp och hotar att snart bli båda familjernas undergång.

## **Mary Queen of Scots** Speltid 2 tim 05 min



**Måndag 13 maj** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 20 maj** kl 13:00

Filmen utforskar den karismatiska Mary Stuarts turbulenta liv. Efter att ha krönt till Frankrikes drottning vid 16 års ålder och blivit änka vid 18, vägrar Mary att gifta om sig. Istället återvänder hon till hemlandet Skottland för att återta tronen. Men Skottland och England styrs nu med järnhand av Elizabeth I. "Systrarna" betraktar varandra med fasa och fascination. Som rivaler både i kärlek och makt, och som kvinnliga regenter i en patriarkal värld, måste de bestämma hur de vill spela spelet om giftermål kontra självständighet. Fast beslutna att härska som mer än bara en galjonsfigur försöker Mary återta tronen och hotar därmed Elizabeths överhöghet. Svek, uppror och konspirationer inom det egna hovet äventyrar dem båda och historiens gång förändras för alltid.

## Till dig som har syn-och/eller hörselproblem

På månadsmötet den 26 november förra året genomförde SPF Tunasols syn-och hörselombud Astrid Ström en mycket uppskattad och informativ presentation om syn-hörselhjälpmedel. För er som vill gå vidare och ta kontakt med vården lämnar Astrid här ett antal telefonnummer och webbadresser:

- ◆ Hörsellinjen, 0771-88 80 00 eller direkt till en hörselklinik, 0200-11 14 50.
- ◆ För medlemskap i Hörselskadades Riksförbund [www.hrf@hrf.se](mailto:www.hrf@hrf.se)
- ◆ För information och medlemskap i Synskadades Riksförbund, 08-462 45 00, [www.srfstockholmgotland.se](http://www.srfstockholmgotland.se)
- ◆ Synhjälpmedel: butik Sandsborgsgatan 52, Enskede, 08-399 94 00, [info@irishjalpmedel.se](mailto:info@irishjalpmedel.se)

Andra användbara webbadresser är:

- ◆ [www2.hagaberg.fhsk.se](http://www2.hagaberg.fhsk.se)
- ◆ [www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)
- ◆ [www.almasa.se](http://www.almasa.se)
- ◆ [www.karolinska.se/horsel](http://www.karolinska.se/horsel)
- ◆ [www.hjalpmedelsguiden.sll.se](http://www.hjalpmedelsguiden.sll.se)

Vill du ha ytterligare information när du Astrid Ström på 073-656 44 14

## 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  
Kistavägen 2 C  
(Norrviken) Sollentuna  
Tel: 08-626 71 00  
[info@xnndata.se](mailto:info@xnndata.se)  
[www.xnndata.se](http://www.xnndata.se)



# MOTION OCH FRISKVÅRD

## BOULE

Lokal  
Kontakt grupp 1  
Kontakt grupp 2

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

## BOWLING

**Onsdagar**  
Lokal  
Kostnad  
Anmälan till

**Kl 15.00 - 16.00 Nya spelare är välkomna!**  
Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall  
90 kr per gång.  
Tommy Gidebrant 073-896 69 75 eller togi@comhem.se  
Drop-in för pensionärer vardagar 11.00–18.00. Kostnad 30 kr per serie.

## BRIDGE

**Tisdagar**  
Lokal

**Kl 10.30 Tävlingsspel**  
Tegelhagen.  
Ring dagen innan till Ewa Säfwenbergs 08-96 13 54 eller 070-698 38 70

**Onsdagar**  
Lokal  
Information

**Kl 12.00 - ca 16.00 Tävlingsspel**  
Bygdevägen 26 ”REPET”  
Sten Strandell 070-631 73 29 eller Kjell Hedman 08-96 59 80  
Nya spelare, både ordinarie och reserver, är mycket välkomna.

## GYMNASTIK

Mer information

[www.sollentunaseniorgymnastik.se](http://www.sollentunaseniorgymnastik.se) 070-440 02 05 (13.00-16.00) eller  
mejl: [info@sollentunaseniorgymnastik.se](mailto:info@sollentunaseniorgymnastik.se)

## LUNKAR

Kontakta

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 kafébesök med gott bröd innan hemresan eller de egna ärenden som planerats. Allt mycket trevligt och gemytligt.  
Ingemar Lindgren, 08-35 04 21 eller Kerstin von Malmborg,  
[kvm@hotmail.se](mailto:kvm@hotmail.se) för att få veta mer om när och var.

## PROMENADER

**Tisdagar**

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

Information

Ulla Bjerckén 08-96 42 92

## VANDRINGAR

**Fredagar**

**Kl 10.00.** Träffpunkt vid entrén till Kommunhuset, Turebergs torg. Innan varje vandring diskuterar vi vart och hur långt vi ska gå.

Vandringsledare

Jan Svedell 070-382 47 75

## VATTENGYMNASTIK

**Tisdagar**

**Kl 16.30 och 17.30** Väsby Rehab, Dragonvägen, Upplands Väsby  
Vårterminen startar 19 februari.

Anmälan

Ann-Christine Öhman 070-979 49 18. [annchristine.ohman@gmail.com](mailto:annchristine.ohman@gmail.com)

# SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda

Fram till och med årsmötet 28 januari 2019

Ordförande (S)	Monica Sveningsson	08-35 05 03 070-145 05 00	monica.sveningsson@fro.se
Vice ordförande (S)	Esbjörn Melin	070-745 56 39	esbmel16@gmail.com
Sekreterare (S)	Mona Lantz	08-35 80 83 070-217 13 87	mona.leif.lantz@hotmail.com
Kassör (S)	Peter Hellström	08-96 24 78 070-595 24 78	peter.hellstroem@tele2.se
Medlemssekr. (S)	Annika Karlsson	073-625 78 08	spftunasol@gmail.com
Klubbmästare (S)	Birgitta Hultkvist	08-96 20 55 070-791 24 30	birgitta.hultkvist@gmail.com
Resor (S)	Cecilia Verner	08-96 42 69 070-872 05 90	cecilia.verner@gmail.com
Studiebesök (S)	Gun Wallin	08-754 22 71 070-378 64 34	wallin.gun@glocalnet.net
Studiebesök (S)	Gunnel Knutsson	072-517 30 15	gunnel.knutsson@mail.com
Friskvård (S)	Lennart Bergström	070-630 99 88	lennberg28@gmail.com
KPR (S)	Agneta Björklund	076-808 34 40	ag.bjorklund@gmail.com
KPR Ersättare	Barbro Graeffe	073-810 80 93	barbrograeffe@yahoo.se
Syn-och hörselombud	Astrid Ström	08-560 444 14 073-656 44 14	astrid.ström@bredband2.com
Hemsida (S)	Annika Karlsson	073-625 78 08	spftunasol@gmail.com
Medlemstidning (S)	Lennart Bergström	070-630 99 88	lennberg28@gmail.com
Revisorer	Rolf Lindh	073-627 71 51	rolflindh@telia.com
	Bengt Kaxe	08-96 38 01	bengt_kaxe@hotmail.com
Ersättare revisor	Ann-Margret Bratt	08-754 22 06 070-591 22 39	ambratt@hotmail.se
Valberedning	Bernt Larsson	070-675 12 25	larsson.bernt@gmail.com
	(sammankallande) Ingegerd Lindgren	070-307 80 78	ingegerd.lindgren@outlook.com

# SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

## Föreningsuppgifter

Org.nr	814800-6250
Adress	SPF Tunasol Box 834 191 28 Sollentuna
Plusgiro	41190-0
E-post	spftunasol@gmail.com
Hemsida	<i>spfseniorerna.se/tunasol</i>
Årsavgift 2019	Medlem 300:- Vänmedlem 50:-

Den som blir ny medlem i SPF Seniorerna Tunasol under perioden 1 okt - 31 dec betalar ingen medlemsavgift för den tiden utan debiteras ordinarie årsavgift för nästkommande år i samband med årsdebiteringen.

Ansvarig utgivare för medlemstidningen Tunasol  
*monica.sveningsson@fro.se*

## Bli medlem 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 de en högre avgift för aktiviteten.

Vill du veta mer - kontakta medlemssekreterare Annika Karlsson  
*spftunasol@gmail.com* eller 073-625 78 08

## Välkommen till SPF Seniorerna Tunasol!



**Nästa medlemstidning delas preliminärt ut 8 - 12 april**



## En toppendag

PÅ DAGSKRYSSNING TILL ÅLAND

Vi har trafikuppehåll den 7–24 januari men sen står kryssningsvärdarna redo med ett **hejdundrande nöje**, kockarna dukar upp ett **dignande skärgårdsbord** och vår duktiga personal tipsar om **härlig dryck och godsaker**.  
Allt för att du ska få en så bra dag som möjligt!



Vi ses ombord!

**ECKERÖ** € **LINJEN**

[www.eckerolinjen.se](http://www.eckerolinjen.se) • Tel. 0175-258 00