



Sidan 18

**RESOR
VÅREN & HÖSTEN**

Sidan 4

**ÅRSMÖTET 2019
PROTOKOLL**

Sidan 8 + 9

**FÖRSOMMARTRÄFF
27 MAJ**

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Tack årsmötet för att jag har fått fortsatt förtroende att vara ordförande för SPF Seniorerna Tunasol under år 2019.

Protokoll från årsmötet finns på egen plats i medlemstidningen och på hemsidan.

Tusen tack även till Gunnel Knutsson som har slutat i styrelsen, samtidigt hälsar jag Kerstin Hahne välkommen till styrelsearbetet.

Det är många medlemmar som är representerade i olika arbetsgrupper för att bevaka äldre frågor i kommunen, se under rubriken *Arbetet med äldre frågorna*, som Agneta Björklund skriver.

Verksamheten har fått två tillskott – middag (som du betalar själv) samt bokcirkel. Tack Esbjörn Melin för dina positiva förslag.

Årsavgiften för år 2019 är 300 kr för medlem och 50 kr för vänmedlem.

Styrelsen vill tydliggöra vad årsavgiften går till. Av den totala avgiften får Förbundet 130 kr, Distriktet 70 kr och Tunasol behåller resterande 100 kr.

Medlemskortet kom i februari tillsammans med nr 2 av tidningen Senioren.

Onsdagsjazzen har blivit så populär att vi serverar kaffe och bulle i Tintomararummet i pausen.

Jag önskar alla medlemmar en varm och skön vår.

Hälsningar

Monica Sveningsson
Ordförande

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.



| | |
|---|----|
| Ordföranden har ordet ----- | 2 |
| Årsmöte 2019 - protokoll ----- | 4 |
| Arbetet med äldrefrågorna ----- | 7 |
| Månadsmöten ----- | 8 |
| Studiebesök ----- | 10 |
| Motion & Friskvård ----- | 12 |
| Sommarpromenader ----- | 13 |
| Onsdagsjazz ----- | 14 |
| Resor ----- | 18 |
| Sollentuna Bio ----- | 26 |
| Syn och hörsel ----- | 29 |
| Styrelseledamöter och förtroendevalda ----- | 30 |
| Föreningsuppgifter ----- | 31 |

Skydda dig mot bedrägerier riktade mot äldre!

- **Lämna aldrig ut uppgifter** om Bank-id, bankkonton och annat via telefon. Banker, myndigheter, polisen eller seriösa butiker ringer *aldrig* och ber om sådana uppgifter per telefon. Om du blir tveksam, lägg på luren och ring själv upp företagets kundtjänst på det telefonnummer du själv tagit reda på, för att kontrollera uppgifterna.
- **Stöld i bostaden**
Släpp *aldrig* in någon okänd. Om något ska göras i bostaden får man alltid ett meddelande i god tid från hyresvärdens.
- **Takläggare, asfaltsarbetare, plattsättare, låsmeder etc**
Om någon ringer på dörren och t ex vill lägga om tak, gångväg etc släpp *aldrig* in personen utan såg nej och stäng dörren!
Om personen envisas tala då om att du ringer polisen och gör en anmälan!



112 - akut händelse

114 14 - ej akut händelse

Protokoll fört vid årsmöte i SPF Seniorerna Tunasol den 29 januari 2019

Lokal: Edsvikskyrkan, Sollentuna

Antal deltagare: 121 personer

1 Årsmötets öppnande

Efter presentation över avlidna medlemmar (39 personer) och föredrag av Anders Ström om Bögs gård på Järvafältet förklarade ordförande Monica Sveningsson årsmötet öppnat.

2 Val av ordförande och sekreterare vid årsmötet samt två justerare

Till ordförande och sekreterare vid årsmötet valdes Marianne Lundqvist respektive Mona Lantz. Till justerare utöver mötesordföranden valdes Solveig Kark och Ulf Wester.

3 Årsmötets stadgeenliga utlysande

Konstaterades att årsmötet utlysts i stadgeenlig ordning.

4 Godkännande av dagordningen

Den framlagda dagordningen godkändes med ändringen att punkten 11 "Behandling av eventuella motioner" utgår, eftersom inga motioner hade inkommit. Vidare utgår punkt 12 "Behandling av eventuella förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse", då inga förslag inkommit.

5 Verksamhetsberättelse och ekonomisk redogörelse för 2018

Styrelsens verksamhetsberättelse och ekonomiska redogörelse för 2018 godkändes och lades till handlingarna.

6 Revisorernas berättelse

Revisionsberättelsen föredrogs av revisor Bengt Kaxe och lades till handlingarna.

7 Fastställande av resultat- och balansräkning

Den av styrelsen framlagda resultat- och balansräkningen för år 2018 fastställdes.

8 Ansvarsfrihet för styrelsen för år 2018

I enlighet med revisorernas förslag beviljades styrelsen ansvarsfrihet för år 2018. Styrelsen deltog inte i beslutet.

9 Kostnadsersättningar till styrelse och revisorer

Beslutades att kostnadsersättningarna till styrelse och revisorer ska vara oförändrade, 600 kr för styrelseledamot och 500 kr för ordinarie revisor.

10 Förslag till rambudget

Styrelsens förslag till rambudget för 2019 presenterades och godkändes.

11 Behandling av eventuella motioner

Inga motioner hade kommit styrelsen tillhanda.

12 Behandling av eventuella förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse

Inga förslag hade kommit styrelsen tillhanda.

13 Beslut om budget och plan för verksamheten 2019

Föreningens ordförande och kassören presenterade styrelsens plan för verksamheten 2019, vilken godkändes.

Budget, se punkt 10 ovan.

14 Beslut om årsavgift för år 2020

Styrelsen föreslog oförändrad årsavgift för år 2020, 300 kr för medlem och 50 kr för vänmedlem. Förslaget godkändes.

15 Beslut om antalet styrelsemedlemmar

Valberedningen föreslog oförändrat antal styrelsemedlemmar, dvs 11. Förslaget godkändes.

16 Val av ordförande

På förslag av valberedningen omvaldes Monica Sveningsson som ordförande för SPF Seniorerna Tunasol för år 2019.

17 Val av övriga ordinarie styrelseledamöter

Ledamoten Gunnel Knutsson hade av sagt sig omval.

Ledamöterna Lennart Bergström, Agneta Björklund, Birgitta Hultkvist, Esbjörn Melin, Gun Wallin och Cecilia Verner har ett år kvar av sina mandat.

På förslag av valberedningen omvaldes Annika Karlsson för två år. Peter Hellström och Mona Lantz omvaldes för ett år. Kerstin Hahne nyvaldes för två år.

18 Val av två revisorer och ersättare

På förslag av valberedningen omvaldes Bengt Kaxe och Rolf Lind med Ann-Margret Bratt som ersättare, samtliga på ett år.

19 Val av ombud och suppleanter till distriktets årsstämma

Beslöts att uppdra till styrelsen att utse representanter till distriktets årsstämma.

20 Val av ledamot och ersättare i Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Till föreningens representanter i KPR omvaldes enligt valberedningens förslag Agneta Björklund som ordinarie ledamot och Barbro Graeffe som ersättare.

21 Beslut om antalet ledamöter i valberedningen

Beslöts att antalet ledamöter i valberedningen ska vara två.

22 Val av valberedningens ordförande/sammankallande och övriga ledamöter i valberedningen

Beslutades att Ingegerd Lindgren (omval) och Bernt Larsson (omval) ska utgöra valberedning med sistnämnde som sammankallande.

23 Mötets avslutande

Monica Sveningsson tackade för förtroendet att under ytterligare ett år vara föreningens ordförande. Hon framförde tack till mötets ordförande och sekreterare för deras arbete under mötet.

Utlottning av blombuketter gjordes till fyra vinnare.

Traditionsenligt avslutade Marianne Lundqvist årsmötet med lyrik av Alf Henriksson, denna gång med dikten "I fädrens spår" ur samlingen "Kungligt".

Mötet förklarades avslutat.

Vid protokollet:

Mona Lantz

Justeras:

Marianne Lundqvist

Solveig Kark

Ulf Wester

Årsmötesprotokollet kan även läsas och laddas ned på SPF Tunasols hemsida.
Eget exemplar kan beställas av Mona Lantz, För kontakt se sida 30 och 31.

SPF Seniorerna Tunasol - styrelse 2019



Stående från vänster: **Lennart Bergström** - Medlemstidning och Motion & Friskvård, **Agneta Björklund** - KPR och Äldrerådet, **Mona Lantz** - Sekreterare, **Kerstin Hahne** - Ledamot och Motion & Friskvård, **Peter Hellström** - Kassör, **Birgitta Hultkvist** - Klubbmästare och Månadsmöten, **Gun Wallin** - Studiebesök, **Annika Karlsson** - Medlemssekreterare och Hemsidan, **Cecilia Verner** - Resor.
Sittande: **Esbjörn Melin** - Vice Ordförande, **Monica Sveningsson** - Ordförande.

ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

Nu har det gått några månader av det nya året och arbetet i äldrerådet och kommunala pensionärsrådet (KPR) har kommit igång.

Årets första sammanträde i KPR ägde rum i början av mars. Vi fick bl a en föredragning av vård- och omsorgsnämndens verksamhetsplan för 2019, information om den utredning av förebyggande verksamhet som beslutades i december, information om den kommande utvärdering av hemtjänsten som finns med i majoritetens politiska plattform för mandatperioden och om vård- och omsorgsnämndens verksamhetsbesök. KPR beslutade bl a att på pensionärsorganisationernas initiativ skicka en skrivelse till Sollentuna Kommunfastigheter AB om att omvandla f d Minerva äldreboende till ett trygghetsboende. Det antecknades till protokollet att pensionärsorganisationerna vill att det knyts en referensgrupp till den kommande utredningen om förebyggande verksamhet som får medverka under utredningens gång. Vår önskan om delaktighet i en planerad utvärdering av hemtjänsten nämns också i protokollet. Vi hoppas detta blir verklighet så att vi äldre får komma med synpunkter i dessa viktiga ärenden under hela processen! När det gäller vård- och omsorgsnämndens besök i verksamheterna lyfte organisationerna fram värdet av att politiker deltar i dessa besök. Det är ju angeläget att de som sitter i nämnden kan skapa sig egna uppfattningar om hur verksamheterna för oss äldre fungerar vilket de bäst får genom besök i verkligheten.

Inom äldrerådet har en ny arbetsgrupp påbörjat ett arbete kring förebyggande insatser. Det leds av Ulf Wester som till sin hjälp har några av våra medlemmar samt en från PRO. Vi hoppas på deltagare även från Grindslanten och RPG. Arbetet är i ett inledande skede och vår förhoppning är att gruppens resultat kan föras vidare till det uppdrag som vård- och omsorgskontoret har fått kring förebyggande arbete och att våra bidrag beaktas där.

Äldrerådets boendegrupp träffade några representanter från Sollentunahem i januari för att dels ställa frågor om och lämna synpunkter på deras kösystem, dels lämna synpunkter på deras hemsida som vi har upplevt svårnavigerad och rörig. Det mötet resulterade i att jag blev intervjuad av ett företag som har till uppgift att skapa en ny hemsida för Sollentunahem. Jag upplevde ett genuint intresse från intervjuaren för våra synpunkter. Nu hoppas vi på fortsatta kontakter under arbetets gång. Vi ser fram emot en ny hemsida där vi lättare hittar rätt i Sollentunahems utbud av bostäder för seniorer/trygghetsboenden.

Äldrerådets trafikgrupp har inlett ett samarbete med den nya natur- och tekniknämndens ordförande, Thomas Ardenfors och fortsätter samarbetet med samhällsbyggnadsnämndens ordförande, Moa Rasmusson. Gruppen har lämnat ett skriftligt yttrande till samhällsbyggnadsnämnden gällande detaljplanen för Mässområdet. Gång- och cykeltunneln under Turebergsleden vid Fågelsångsparken föreslås stängas när den tillfälliga skolan inte längre används. I skrivelsen motsätter sig äldrerådet att tunneln ersätts av ett signalreglerat övergångsställe på Turebergsleden. Måtte nämnden ta till sig våra synpunkter och ändra beslutet så att gång- och cykeltunneln får vara kvar!

Agneta Björklund

Tel. 076 808 34 40

MÅNADSMÖTEN

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi börjar kl 14.00 i Församlingsvåningen (fd 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 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.

Måndag 27 maj Försommarträff

Kl 13.00



Välkomna till årets vårlunch som i år avnjuts på Lillstugan, Johannesbergsvägen 5 vid Silverdal. Lillstugan uppfördes 1919 och har genom åren i huvudsak drivits som café och restaurang. Byggnaden brann 1995 men återuppfördes året efter. Idag är Lillstugan en omtyckt restaurang och bedöms som "utmärkt" och "mycket bra".

Detaljer om försommarträffen hittar du på sidan 9.

Måndag 26 aug Mai-Lis Hellénus - rörelse, mat och hjärtkärlsjukdom



Vi startar höstens månadsmöten med föreläsning av Maj-Lis Hellenius professor och överläkare vid Livsstilmottagningen, Karolinska Universitetssjukhuset. Frågor kring forskning när det gäller mat, motion och livsstil och betydelsen för vår hjärtkärlhälsa. Praktiska tips om hur vi kan leva för att må bra. En inspirerande föreläsning!

Reflektion

Förr hade föräldrarna många barn,
Idag har barnen många föräldrar.

*Roger Wrangbo,
Sollentunabo och Tunasolmedlem*



Välkomna till försommarsmöte på



*Måndagen den 27 maj
kl 13.00*

Välkomstdrink

Buffé, lättöl eller bordsvatten - vin betalas kontant på plats

Kaffe och kaka

Anmälan och betalning senast den 9 maj

Anmälan Birgitta Hultkvist 08-96 20 55 alt 070-791 24 30 eller
birgitta.hultkvist@gmail.com

Betalning Tunasols plusgirokonto 41190-0
medlemmar 200 kr icke medlemmar 250 kr

Hur kommer jag dit?

Buss 607 från Sollentuna C till hållplats Rådanvägen

Parkering Några platser utanför Vårdshuset

Hjärtligt välkomna !

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 11 apr **Bakom kulisserna på Dramaten**

kl 15.30-17.00

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

Pris: 50 kr

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

Betalning: Senast 7 april till SPF Tunasols plusgiro 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 i fjol 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 plusgiro 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!

Pensionärsperspektiv

Man vet att man tillhör den äldre generationen när "Happy Hour" blir synonymt med att ta en tupplur.

Roger Wrangbo, Sollentunabo och Tunasolmedlem

Sjunga i kör

I tidningen Seniorens läser vi att regeringen avsatt två miljoner till ett projekt där äldre söker upp äldre. Mycket bra och välkommet för att bryta seniorers isolering! Många fler insatser behövs för detta. En beprövad metod är att sjunga i kör. Vi vet ju att körsång ”ädra känslor föder” men kan betyda mycket också för kontakt och välbefinnande hos både utövare och åhörare.

I Sverige är körsång populärt sedan lång tid tillbaka. Körtraditionen sträcker sig från det tidiga 1800-talets studentsångare via folkrörelsernas 1900-tal då körsång blev ett medel för sammanhållning och uppbyggelse. Nu skriver Körförbundet att 600 000 svenskar sjunger i körer. Mycket tack vare detta kan vi hålla en sångskatt levande där Bellman, Taube, Vreeswijk och många andra har tillfört älskade verk. Inte minst blommar de ut under sommarens allsång på Skansen, nu inne på sitt åttonde decennium!



För egen del har det varit körsång alltsedan gymnasietiden fram till åren som pensionär. Åhörarna har växlat och på senare år också funnits på äldreboenden. Många av de boende kanske inte hör så bra men tycks ändå uppskatta sången att döma av nöjda miner och hos några sångglada äldre, oftast kvinnor, av följtsamt deltagande i text och ton.

Vid en av konserterna satt en nätt, vithårig dam i rullstol längst fram, nästan in på kören. Hon lyssnade intensivt och sångerna tycktes välbekanta för henne. När vi sjöng den muntra Ingrid Dardels polska av Evert Taube rörde hon på läpparna som om hon kunde texten och knackade takten på stolens armstöd med ett tunt pekfinger. Hennes ögon, intensivt klarblå som himlen en majmorgon, verkade vila på Olle, min körsångarkompis.

Då jag lämnade rummet efter konserten såg jag att Olle stod lutad över hennes stol och att de båda pratade och skrattade som om de var gamla vänner.

Vid vår nästa repetition berättade Olle att han känt igen henne från förr – det var de där intensivt klarblå ögonen han mindes! De hade träffats för ”evigheter sedan” på ett scoutläger och varit litet betuttade i varann även om hon var äldre. En gång hade de till och med varit tillsammans på bio och sett någon film med Sickan Carlsson. Efter lägret skiljdes de åt men på gamla dagar hade hon, efter att ha blivit änka, flyttat till Sollentuna där sonen bodde.

-Jag har berättat det här för frugan, sa Olle och vi ska ta och hälsa på henne på äldreboendet.

Göran Aurelius



MOTION OCH FRISKVÅRD

BOULE

Lokal Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Sveltis
Kontakt grupp 1 Gösta Lagerstedt 08-35 33 74 eller 070-304 57 99
Kontakt grupp 2 Gunnar Dittmer 08-664 47 38

BOWLING

Onsdagar Kl 15.00 - 16.00 Nya spelare är välkomna!
Lokal Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall
Kostnad 90 kr per gång.
Anmälan till 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

Onsdagar Kl 12.00 - ca 16.00 Tävlingsspel
Lokal Bygdevägen 26 "REPET"
Information 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.sollentunasiorgymnastik.se 070-440 02 05 (13.00-16.00) eller
mejl: info@sollentunasiorgymnastik.se

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 kafébesök med gott bröd innan hemresan eller egna aktiviteter. Allt mycket trevligt och gemytligt.
Kontakta Ingemar Lindgren, 08-35 04 21 eller Kerstin von Malmborg, 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 Maud Nordström 073-777 49 87, m.nordstrom@tele2.se eller Ulla Bjerkén 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
Anmälan Ann-Christine Öhman 070-979 49 18, annchristine.ohman@gmail.com



Sommar

Promenader för oss som är kvar i stan

Följ med på promenad en dag i veckan under juli månad. Vi har fått förmånen att delta i Väsby sommarpromenader där även någon från Tunasol kommer att delta.

Max 15 personer/gång och ta med giltig SL-biljett för var och en betalar sina egna kostnader.

Anmälan görs till inga-lill.runermark@spvasby.se eller 070-682 78 92.

- Torsdag 4 juli** promenar vi runt Älkistan och Bergianska Trädgården, en promenad för blomsterälskare, vi äter lunch på lämpligt ställe. Promenaden är 3,6 km.
Vi träffas vid Upplands Väsby station kl 10.00 och tar oss dit kommunalt.
- Onsdag 10 juli** promenar vi Birgittaleden. Ta med kaffe, smörgås eller vad du vill ha. Leden är 9 km. Vi går i lugn takt, det finns möjlighet för avstickare om man inte vill gå hela leden.
Vi träffas vid Fresta kyrka kl 10.00.
- Onsdag 17 juli** promenar vi längs vattnet i natursköna Vinterviken och Ekensberg. Promenaden är 4,4 km. Vi äter lunch i Alfred Nobels gamla dynamitfabrik.
Vi träffas vid Upplands Väsby station kl 10.00.
- Onsdag 24 juli** besöker vi ”Skärgårdens huvudstad” Vaxholm. Promenaden är ca 2 km, beror också på hur långt var och en vill gå. Vi åker båt dit och buss tillbaka.
Promenar i Vaxholm och äter lunch på lämpligt ställe.
Vi träffas vid Upplands Väsby station Obs! kl 09.00 för färd mot Stockholm och Strömkajen.
- Onsdag 31 juli** promenar vi i Bellmans och misstänkta häxors fotspår på östra Södermalm. Promenaden är 4,2 km.
Vi träffas vid Upplands Väsby station kl 10.00 för kommunal färd mot söders höjder.

ONSDAGSJAZZ

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Våren står i blom (?) och vi fortsätter med uppfriskande och inspirerande jazzmusik. 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 Tunasolare och 80 kr för de som ännu inte hunnit bli medlemmar. Endast kontant betalning.



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 skolbandsjazzens 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 spelas 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 "Ärtan" Forsberg tuba, Sigge Dellert tvättbräda, trummor och sång.



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 skrindan 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

Samtalsgrupp Senior!

Tunasol planerar att starta 1–2 samtalsgrupper till hösten. I grupperna kommer vi att diskutera olika frågor som känns angelägna för deltagarna. Vi undersöker utifrån olika teman hur vi kan hitta inspiration i vardagslivet. Varje gruppsamtal kommer att ha ett tema.

Har du känslor av meningslöshet, ensamhet, sorg och behov av att fortsätta utvecklas kan den här gruppen vara något för dig. Antalet mötestillfällen är 5 och vi återkommer i höst med information om när vi startar (troligen i september) samt var vi ska samlas.

Ewa Frisk

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
www.xnndata.se

10 års jubileum! Träffpunkt Café Opera torsdag 9 maj

Alla Stockholmsdistriktets SPF-medlemmar är välkomna till 10-årsmingel på Café Opera tisdag den 9 maj mellan kl 15.00 och 17.00.

**Entré 100 kronor. Inkluderar ett glas vin, men ej garderobsavgift.
Ingen föranmälan behövs!**

Varmt välkommen!

KALENDARIUM / AKTIVITETER



| April | | | Sida |
|--------------|----------------|-----------------------------|-------------|
| 11 | Studiebesök | Dramaten - bakom kulisserna | 10 |
| 15 | Sollentuna Bio | Britt-Marie var här | 26 |
| 17 | Onsdagsjazz | Mandy's Blue Seven | 14 |
| 22 | Sollentuna Bio | Britt-Marie var här | 26 |
| 29 | Sollentuna Bio | Eld och lågor | 26 |
| 29 | Månadsmöte | Väder och vind | 8 |

| Maj | | | |
|------------|----------------|---------------------------------|-----|
| 06 | Sollentuna Bio | Eld och lågor | 26 |
| 07 | Seniordagen | Kungsträdgården | 20 |
| 08 | Onsdagsjazz | Jesses New Orleans Band | 14 |
| 09 | Café Opera | 10-årsmingel | 15 |
| 13 | Sollentuna Bio | Mary Queen of Scots | 27 |
| 14 | Resa | Skånelaholms slott | 18 |
| 16 | Studiebesök | Guidad vandring med Stella Fare | 10 |
| 20 | Sollentuna Bio | Mary Queen of Scots | 27 |
| 27 | Månadsmöte | Försommarfest | 8+9 |

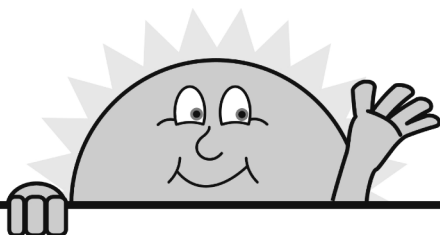
| Juli | | | |
|-------------|----------|--------------------------|----|
| 04 | Promenad | Sommarpromenad ca 3,6 km | 13 |
| 10 | Promenad | Sommarpromenad ca 9 km | 13 |
| 17 | Promenad | Sommarpromenad ca 4,4 km | 13 |
| 24 | Promenad | Sommarpromenad ca 2 km | 13 |
| 31 | Promenad | Sommarpromenad ca 4,2 km | 13 |

| Augusti | | | |
|----------------|------------|---|---|
| 26 | Månadsmöte | Mai-Lis Hellénus - rörelse, mat och kärleksjukdomar | 8 |

| September | | | |
|------------------|------|----------|----|
| 12 | Resa | Dalsland | 19 |

| Oktober | | | |
|----------------|------|-----------------------|----|
| 07 | Resa | Kryssning Åland | 19 |
| 29 | Resa | Fuengirola - 15 dagar | 20 |

Komplett program för hösten kommer i augustinumret



Fram till dess önskar hela styrelsen för SPF Tunasol
alla medlemmar en skön, trevlig och härlig sommar

Skulpturer, minnesmärken och utsmyckningar i Sollentuna

Under mina promenader i Sollentuna passerar jag ibland konstverk i form av skulpturer, minnesstenar och andra sevärda föremål. En fundering som vuxit fram är hur mycket mer av sådan utomhuskonst det finns i parker, på skolgårdar och andra platser runt om i Sollentuna?

Ju mer jag tänker på det växer intresset att öka kunskapen om det här. Därför skulle jag vilja få hjälp av dig som läser medlemstidningen med att få tips om den utomhuskonst i Sollentuna du känner till. Om du vill dela med dig av några tips så ska jag försöka cykla runt under sommaren och fotografera (bra motion) och sedan sprida det till alla medlemmar i nästa nummer av medlemstidningen. I första hand tänker jag på sådan utomhuskonst som finns på andra platser än de vanliga Edsvik och Aniaraplatsen. Får vi ihop ett collage kanske du vill göra en egen konsttronda, vem vet?

För att göra det extra spännande utlyser vi en liten ”tävling” med några föremål jag sett i vinter. Kan du på ett ungefär placera dessa tre skulpturer/konstverk och helst också tipsa om några fler kommer det första rätt dragna svaret att belönas med fritt inträde till ett valfritt ordinarie månadsmöte under 2019.

Tips om utomhuskonst tar jag gärna emot under hela sommaren, men sista dag för ”tävlingen” är fredag 7 juni.

Du når mig på lennberg28@gmail.com eller 070 630 99 88 med tävlingssvar och tips på konstverk, minnesstenar och andra intressanta utsmyckningar i Sollentuna.

Tack på förhand



Lennart Bergström
redaktör medlemstidningen



Ett stort tack till

Göran Aurelius och Roger Wrangbo för era fina bidrag till det här numret av medlemstidningen.

Vill även du bidra med innehåll är du välkommen att kontakta Lennart Bergström, lennberg28@gmail.com eller 070-630 99 88



RESOR VÅREN OCH HÖSTEN 2019

- Resorna arrangeras för SPF-medlemmarna i Sollentuna.
- Boka före betalning så du är säker på platstillgång.
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 anmälingsdatum 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.
- Se även över ditt försäkringsskydd inför resan.

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

Tis 14 maj



Utfärd till Skånelaholms slott

I SPF Grindslantens regi arrangeras en utfärd för Sollentunas SPF medlemmar till Skånelaholm, ett ganska okänt slott i vår närhet.

Slottet ligger vid sjön Fysingens östra strand nära Upplands Väsby och förvaltas av Vitterhetsakademien.

Den ståtliga huvudbyggnaden från slutet av 1600-talet är uppförd av familjen Gyldenklou och med ritningar av Tessin. Slottet var sedan i privat ägo så sent som fram till 1985, då den sista ägarinnan fru Rettig flyttade in till staden. Vi får en guidad visning av slottet med alla redskap, böcker och utensilier från storhetstiden fram till våra dagar.

På vägen kommer vi även att stanna vid Skånelaholms gamla kyrka med sina fina vägg- och kalkmålningar från 1300-talet.

Pris 440 kr/deltagare, vilket inkluderar busstransport, entré, guidad visning av slottet och kyrkan samt en välsmakande lunch med kaffe på hemlig ort. Lars Wahlström är vår guide på resan.

Anmälan senast den 3 maj till Uno Berglund, 08-754 44 02 eller unoberglund84@gmail.com. Minimum 30 deltagare. Ange ditt mobilnummer vid anmälan.

Betalning senast den 3 maj till SPF Grindslantens plusgirokonto 73 72 10-5.

Avresa kl 09.45 från kommunhuset och kl. 10.00 från östra busshållplatsen vid Norrvikens station.

Hemresa Åter i Norrviken ca kl 14.00 och i Sollentuna ca kl 14.15.

Observera att slottet har flera trappor och ingen hiss.

| | |
|-------------------|--|
| Tor 12 sep | Dalsland – 3 dagar Dalsland har man kallat ett Sverige i miniatyr med dess skiftande landskap, skogar och sjörikedom. Ett landskap lite på sidan av allfarvägen, men väl värt att uppleva. Huvudattraktionen blir en 4,5 timmes färd på Dalslands kanal med en härlig sjö lunch. Läs mer på sidan 24. Programmet ligger även på Tunasols hemsida spf.se/tunasol eller kontakta Annika Karlsson, spfunsol@gmail.com eller 073-625 78 08. |
| Pris: | 5 700 kr, enkelrumstillägg 500 kr |
| Ingår | Bussresa - reseledare Erik Sunnerstam Del i dubbelrum 2 nätter inkl frukost (prel hotell First Hotell Bengtsfors) 1 förmiddagskaffe, 3 luncher och 2 middagar Båtresa på Dalslands kanal Entréer och besök enligt program |
| Anmälan | Senast 20 juni till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com |
| Betalning | Anmälningsavgift betalas till ReseSkaparna inom 10 dagar efter ni erhållit resebevis. Slutbetalning sker 60 dagar före avresa |
| Avresa | Sollentuna 08.00. Slutliga tider och platser meddelas i avresemeddelandet ca 2 veckor före avresa |
| Hemresa | Åter i Sollentuna lör 14 sep cirka kl 21.30 |

| | |
|-------------------------------|---|
| Mån 7 okt kl 09:35 | Kryssning med M/S Rosella till Åland Vi åker på en minikryssning till Åland med underhållning, taxfreefynd och god mat. En känd svensk artist kommer att uppträda under eftermiddagen. Mer information får du i nästa nummer av medlemstidningen. |
| Pris: | 350 kr per person och inkluderar förutom mat och vin även ett konferensrum (med lås) där vi kan hänga av oss, lägga in det vi har handlat eller bara sitta och umgås om man så vill. |

Forts på nästa sida →

SPF SENIORERNA Tunasol
Sollentuna



Här hittar du mer information om SPF

Förening: spf.se/tunasol

Distrikt: spf.se/stockholmsdistriktet

Förbund: spf.se

Om du inte använder dator...

ring SPF Tunasols medlemssekreterare
Annika Karlsson 073-625 78 08

Tor 29 okt

Spanska solkusten - Fuengirola 15 dagar

Varma solkusten är den perfekta platsen att koppla av på i vinter och få njuta av ett behagligt klimat. Fuengirola är en omtyckt plats med milda vintrar som inbjuder till långtidssemester.

ReseSkaparnas representant Monica, kommer till hotellet varje dag och ordnar olika aktiviteter. SPF Tunasols representant Cecilia Verner kommer att finnas på plats hela tiden. Vi bor på Hotel Veramar, ett modernt lägenhetshotell ca 350 meter från havet och 750 meter från centrala Fuengirola med tåg- och busstation, butiker, mysiga torg med caféer och restauranger.

Se hela programmet på sidan 21. Programmet ligger även på Tunasols hemsida spf.se/tunasol eller kontakta Annika Karlsson, spf_tunasol@gmail.com eller 073-625 78 08.

Pris: 11950 kr. Studiolägenhet eget bruk +4100 kr, del i trerumslägenhet 1750 kr samt del i tvårumslägenhet 2750 kr

Ingår: Flyg, transfer och ReseSkaparnas reseledares tjänster.
Del i studiolägenhet.
Välkomstmöte, orienteringstur, välkomst- och avslutningssmiddag.
Två luncher inkl vin/vatten i Malaga och Alfarnatejo.
Utfärd Malaga inkl lokalguide och entré till Picassomuséet.
Utfärd Mijas Pueblo inkl vinprovning.
Utfärd Andalusiskt äventyr Alfarnatejo.

Anmälan: Senast 20 juni till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com.
Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade

Betalning: Resebevis och inbetalningskort skickas från ReseSkaparna

Avresa: prel 13.15 - 17.35 Arlanda - Malaga

Hemresa: prel 08.05 - 12.30 Malaga - Arlanda

Glöm inte att ta med passet!

VÄLKOMMEN TILL SENIORDAGEN 7 maj kl 10.00 - 17.00

Seniordagen i Kungsträdgården är en dag som inspirerar till härlig vardag och bättre framtid för seniorer. Många utställare, allt från researrangörer, hjälpmedel, produkter till föreningar m m. Husbandet finns på plats så det är bara att bjuda upp till dans ifall man känner för det. Det finns även lättare träningspass att prova på. Under dagen pågår spännande föreläsningar.

SPF Stockholmsdistriktet finns på plats med bl a ett seminarium kl 12:30 i seminarietältet:
Hur vill vi kunna åldras i Stockholm? Vilka förändringar kan vi förvänta oss under den kommande mandatperioden?

Monica Ulfhjelm, distiktsordförande intervjuar Erik Slottner (kd) nytt äldreborgarråd och Clara Lindblom (v) f.d. äldreborgarråd i Stockholm.

Välkommen!



SEMESTER PÅ SOLKUSTEN

Varma solkusten är den perfekta platsen att koppla av på i vinter och få njuta av ett behagligt klimat. Fuengirola är en omtyckt plats på solkusten vars milda vinter bjuder till långtidssemester. Vår representant på plats, Monica, kommer till hotellet varje dag och ordnar olika aktiviteter. Vi bor på Hotel Veramar, ett modernt lägenhetshotell ca 350 meter från havet och 750 meter från centrala Fuengirola med tåg- och busstation, butiker, mysiga torg med caféer och restauranger.

ATT GÖRA

Andalusien har en mycket intressant historia och ett rikt kulturliv. Det finns flera golfbanor, vandringsleder samt många intressanta aktiviteter och utfärder. Monica hjälper er gärna med tips samt ordnar gemensamma aktiviteter på plats.

FUENGIROLA

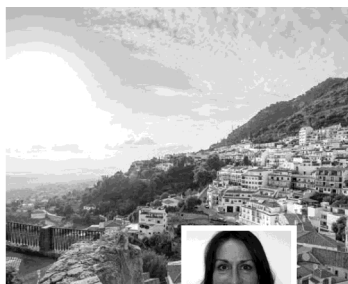
Fuengirola ligger 30 km från Marbella, 18 km från Torremolinos och det är 31 km till Malagas flygplats. Här råder ett subtropiskt medelhavsklimat med en medeltemperatur på 18 grader. Det är en livlig stad med stort utbud både för turister och bofasta. Det finns många butiker i centrum och här finner vi även Costa del Sols största loppmarknad. Det moriska slottet vid stranden har en fantastisk utsikt och här organiseras ett flertal festivaler under året. En trevlig strandpromenad på 8 km bjuder in till härliga promenader längs den långa sandstranden.

PRESENTATION AV ER VÄRDINNA - MONICA ERIKSSON MOZO

Till hälften hälsingetös och till hälften spanjorska. Monica visar oss sitt Andalusien med stor värme och omtanke. "Det är en dröm som går i uppfyllelse varje gång jag får möjlighet att introducera nya gäster till Spanien. Min passion har alltid varit mötet med nya människor och kulturer och jag har rest över hela världen men slutligen bestämt mig för att bosätta mig i Fuengirola. Välkomna!"

PRELIMINÄRT PROGRAM:

- DAG 1: Ankomst, transfer till hotellet, välkomstmiddag
DAG 2: Välkomstmöte och orienteringstur till fots
DAG 3: Utfärd till Malaga inkl. rundtur, lunch och entré till Picasso museet
DAG 4-5: Tid för egna aktiviteter, Monica kommer till hotellet dagligen
DAG 6: Utfärd Mijas Pueblo, inkl. vinprovning med tilltugg
DAG 7-9: Tid för egna aktiviteter, Monica kommer till hotellet dagligen
DAG 10: Utfärd Andalusiskt äventyr inkl lunch
DAG 11-13: Tid för egna aktiviteter, Monica kommer till hotellet dagligen
DAG 14: Gemensam avskedsmiddag på restaurang
DAG 15: Transfer till flygplatsen



Monica Mozo



FAKTA

| | |
|-------------|-------------|
| GRUPP PRIS: | 11 950 KR |
| ORD PRIS: | 12 450 KR |
| RESLÄNGD: | 15 DAGAR |
| AVRESA: | 29 OKT 2019 |

I PRISET INGÅR

- Flyg Arlanda - Malaga t/r
- Transfer flygplats t/r
- Del i studiolägenhet 16 nätter
- ReseSkaparnas reseledares tjänster
- Välkomstmöte och orienteringstur
- Välkomstmiddag på restaurang
- Avslutningsmiddag på restaurang
- Två luncher inkl vin/vatten i Malaga och Alfarnatejo
- Utfärd Malaga inkl. lokalguide och entré till Picasso museet
- Utfärd Mijas Pueblo inkl. vinprovning
- Utfärd Andalusiskt äventyr Alfarnatejo

TILLÄGG PER PERSON:

Studiolägenhet eget bruk: + 4 100 kr

TILLVAL:

Utfärd Granada med lunch: ca 85 eur
Utfärd Sevilla: ca 75 eur

Obs! Alla frivilliga utfärder bokas på resmålet

PRELIMINÄRT FLYG (SAS & NORW)

UT: Arlanda-Malaga, 13.15 - 17.35
HEM: Malaga-Arlanda, 08.05 - 12.30

HOTELL VERAMAR

<http://www.hotelveramar.com>
Modernt lägenhetshotell med olika typer av lägenheter från studios upp till trerumslägenheter. Se mer information på nästa sida.

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

INFORMATION & ANMÄLAN:

Förening

Kontakt för anmälan

Telefon:

E-post:

PLATSTILLGÅNG: Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.
BETALNING: Resebevis och inbetalningskort skickas från ReseSkaparna.

HOTELLET OCH LÄGENHETER

Hotel Veramar ligger ca 350 meter från strandpromenaden och 750 meter från centrala Fuengirola. Det är ett lugnt område med mysiga fik och restauranger, till skillnad från hamnområdet med sina livliga gator och högljudda discotek. I närheten finns en stor matbutik samt bageri tvärs över gatan. Hotellet erbjuder tre olika boendeformer. Studiolägenheter, tvårums- och trerumslägenheter. Samtliga badrum har dusch och toalett. I köksdelen finns kylskåp, kokplattor, mikrovågsugn samt husgeråd som kastrull och stekpanna, bestick, tallrikar och glas. Hotellet har en utomhuspool.

Hotellet har även följande tjänster:

Städning, 3 dagar i veckan.

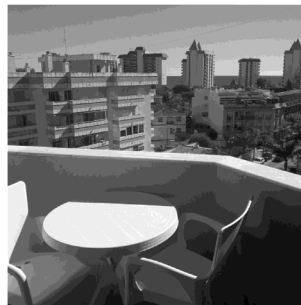
Handdukarna byts varannan dag

Sängkläderna byts var 4e dag

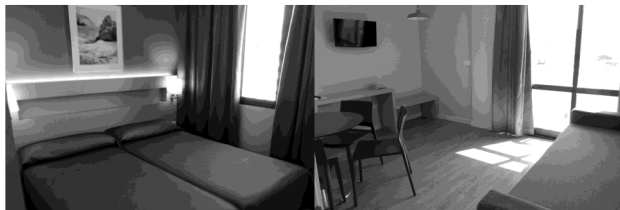
WiFi



Studiolägenheterna har köksdel, ett rum med matplats, två separata sängar, garderob med säkerhetsbox (uthyres) och balkong. **Del i studio ingår i priset.**



Tvårumslägenheterna har köksdel, ett separat mindre sovrum med garderob, vardagsrum med matplats, bäddsoffa och skrivbord samt balkong. Tillägg för del i tvårumslägenhet är 2750 kr per person för hela vistelsen, inget tillägg om 3 delar.



Trerumslägenheterna har köksdel, två separata sovrum, två badrum, samt vardagsrum och två balkonger. Det är inget tillägg för del i trerumslägenhet om det är 4 personer som delar. Om 3 delar är det 1750 kr i tillägg per person.

INFORMATION OM UTFÄRDER



MALAGA - INKLUDERAD

Vi börjar vår andalusiska upplevelse med att besöka regionens näst största stad - Malaga. Vårt besök börjar på en promenad genom den gamla staden och det är som en resa genom århundradena. I ett av hörnhusen på Plaza de la Merced föddes konstnären Pablo Ruiz Picasso. Här finner vi Picasso-museet, där vi under en visning får se litografier, keramik och andra av Picassos verk. Vi passerar den vackra Santiago kyrkan där Picasso döptes och vi ser Teatro Cervantes. Nära teatern ligger den moriska fästningen Alcazaba. En god lunch serveras. Innan vi lämnar Malaga har vi tid att strosa lite på egen hand.



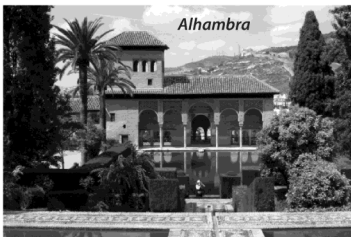
MIJAS PUEBLO - INKLUDERAD

Halvdagsutflykt till den vackra andalusiska byn Mijas Pueblo med egen buss. En promenad genom de smala gatorna återspeglar livet i gamla dagar. Byn ligger på en stenig plåtä med en utsikt över Fuengirola och havet som tar andan ur dig! Mijas är känd för sin botaniska trädgård, konstmuseet med några av världens minsta målningar, "åsnetaxi"- och en av världens bästa fotografer har sina utställningar här. På Museo del vino provar vi tre viner med tillugg i form av olika korvar och ostar.



UTFÄRD ANDALUSISKT - ÄVENTYR INKLUDERAD

Vår färd tar oss till byn Alfarratejo med vacker utsikt över bergsmassiven i söder. Vi börjar med ett besök på en olivlund, som är en betydande del av det lokala jordbruket för att sedan besöka en olivoljeproductent. På en olivoljefabrik får vi provsmaka olivolja. Under en promenad längs de smala gränderna ser vi kyrkan samt provsmakar det söta välbekanta malagavinet. Nu väntar en traditionell hemlagad måltid hemma hos byborna. Åter till Fuengirola efter en mycket speciell upplevelse.



Alhambra

UTFÄRD ALHAMBRA ca 85 eur (kan bokas på resmålet)

Utfärd till Granada som under 1100-talet var det muslimska högsätet i Spanien. Än idag är staden hemvist för Europas största muslimska befolkning och har en av kontinentens största attraktioner - 1100-talets Alhambra. Den "röda borgen" Alhambra, vars inre gömmer sagolika palatsgemak och intima patios, bl a den kända lejongården. Vi besöker den himmelska trädgården Generalife, de moriska härskarnas forna sommarpalats, med sina strama cypressalléer, välskötta blomsterängar och springbrunnar.



UTFÄRD SEVILLA ca 75 eur (kan bokas på resmålet)

Heldagsutfärd till Sevilla, en av Europas äldsta städer. Redan under tidig medeltid var det en kosmopolitisk stad och under 1500-talet Spaniens viktigaste transatlantiska hamn. Andalusiens vackraste stad och hemstad för "Carmen", "Don Juan" och "Barberaren i Sevilla". Historia, arkitektur, framgångar och traditioner reflekterar denna vibrerande kulturella storstadsbild. Stadsrunduren bjuder på Santa Maria Katedralen, en av världens största katedraler där Christopher Columbus är begravd. En promenad genom den romantiska gamla staden, Barrio Santa Cruz, med smala gränder, torg, fontäner, keramik och blom- mor fulländar denna händelserika dag.

DALSLANDS KANAL

- en av Sveriges vackraste vattenvägar



Erik Sunnerstam



Dalsland har man kallat ett Sverige i miniatyr med dess skiftande landskap, skogar och sjörikeedom. Ett landskap lite på sidan av allfartsvägen, men väl värt att uppleva. Huvudattraktionen blir en 4,5 timmes färd på Dalslands kanal med en härlig sjö lunch.

DAG 1: HALMENS HUS

Vår resa börjar tidigt och vi stannar först för förmiddagskaffe i trakterna av Arboga. Vi reser sedan vidare mot Kristinehamn där vi senare intar vår lunch. Väl framme i Bengtsfors besöker vi halmens hus. Här kan vi se hur halm använts i olika kulturer under lång tid och berättelsen om varför halmen har fått så stor betydelse just i Dalsland. Dagen avslutas med en gemensam middag på hotellet. (L, M)

DAG 2: DALSLANDS KANAL

Efter en god natts sömn och en härlig hotellfrukost beger vi oss till hamnen där vår färd på Dalslands kanal börjar med M/S Storholmen. Vi färdas sakta och kan beundra den fantastiska naturen. Vi serveras lunch ombord medans vi passerar de 19 slussarna. Akvedukten i Häverud är unik och vi färdas med båt över såväl väg som järnväg. I Häverud har vi en stund på egen hand där det finns bland annat ett rökeri och en utställning. På vägen tillba-

ka stannar vi för att utforska de unika hållristningarna i Högsbyn. Efter en stunds vila på hotellet beger vi oss till Baldersnäs där vi serveras middag i herrgårdsmiljö. Baldersnäs som en tid drevs av vår kände programledare Ingvar Oldsberg från bland annat På spåret. (F, L, M)

DAG 3: NOBELS BJÖRKBORN & HEMRESA

Efter en skön sovorgon och egen tid beger vi oss mot Björkborns herrgård utanför Karlskoga. Här bodde Alfred Nobel under sommarperioderna de sista åren av sitt liv. Här ser vi en rekonstruktion av Alfred Nobels sista hem i Sverige. Här finns hans skönlitterära boksamling, hans dödsmask av gips, medaljer och andra privata ting. Vi äter gemensam lunch under dagen.

Nu väntar en behaglig hemresa och vi stannar för en längre bensträckare och frivilligt fika ungefär halvvägs innan vi är tillbaka i Sollentuna ca kl. 21.30. (F, L)

FAKTA

ERT PRIS: 5 700 KR
RESLÄNGD: 3 DAGAR
AVRESA: 12 SEP 2019

I PRISET INGÅR

- Bussresa
- Reseledare Erik Sunnerstam
- Del i dubbelrum 2 nätter inkl frukost (F)
- 1 förmiddagskaffe
- 3 luncher (L)
- 2 middagar (M)
- Båtresa på Dalslands kanal
- Entréer och besök enligt program

TILLÄGG

Enkelrum: 500 kr

PRELIMINÄRT HOTELL

First Hotell Bengtsfors
<https://www.firsthotels.se/hotell/sverige/bengtsfors/first-hotel-bengtsfors/>

PRELIMINÄRA AVRESETIDER:

Sollentuna 08.00
Slutliga tider & platser meddelas i avresemeddelandet ca 2 veckor före avresa.

INFORMATION & ANMÄLAN:

SPF TUNASOL

Cecilia Verner
TEL: 0708 72 05 90
E-POST: cecilia.verner@gmail.com

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



ReseSkaparna
PROFFS & RESOR

Arrangör: ReseSkaparna event & resor

Kontakt: 08-94 40 40 - info@reseskaparna.se - www.reseskaparna.se



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

Hemsida: 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, på 08-96 12 14 eller vid besöket.

Se även sollentunabio.se klicka sedan på **DAGBIO**.

Filmansvarig från SPF Tunasol är Barbro Zachrison.



Britt-Marie var här Speltid 1 tim 38 min

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 undangömd 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, chokladhjulen 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.

Vår bästa tid är nu!



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.

**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

MEDLEY Träning som gör dig glad

Veta att åldras – en bokrecension

På biblioteket råkar jag fastna vid hyllan för psykologi, avdelning ”åldrande” – mycket aktuellt för egen del. Jag avstår från ”Handbok för glada gubbar, 109 råd” och lånar en nyutkommen liten, tunn bok av Hanne Kjöllers.

Kjöller är journalist och känd för DN-läsare som fristående kolumnist. Hon har också en bakgrund som sjuksköterska. Hennes bok heter ”23 saker som jag vill att ni påminner mig om när jag blir äldre” (Fri Tanke Förlag 2018, 149 s). Det är en kom-ihåg-lista som främst riktar sig till hennes närmaste omgivning och framtida jag – hon är själv i medelåldern.

Här finns mycket att hämta för den som blivit ”yngre äldre” eller ”äldre äldre” – beteckningar som används istället för ”gammal”, vilket ingen vill kalla sig längre enligt Kjöllers. Det mesta är roande läsning med hög igenkänningsfaktor som då hon beskriver det allt knackigare närminnet med typexempel: vad var det jag var på väg att hämta egentligen, eller vad hette hon nu, hon i huvudrollen, hon var ju gift med..??. eller var har jag lagt nycklarna?

Annat leder till eftertanke som

Påminnelse 2: ”Vårda dina relationer; Och – om möjligt – skaffa nya”. Social isolering, ensamhet, kan medföra ökat påslag av skadliga stresshormoner med risk för inflammationer och negativ hjärtkärl-påverkan mm. Författaren har många goda tips att förebygga detta: bry dig, hör av dig, hitta någon att luncha med litet regelbundet. Eller som bloggaren Dagny Carlsson 106 år: ”det var så trist att jag bestämde mig för att ha litet lajbans istället”.

Påminnelse 6: ”Sunka inte till dig!” Dålig kroppslukt kan finnas utan att man själv märker det, särskilt som luktsinnet försämras med åldern. Man måste vara väldigt goda vänner, menar Kjöllers, för att påpeka detta för en vuxen människa. Hennes hygienråd kan nog kännas rätt så allmängiltiga: duscha var tredje dag, byt sängkläder varannan vecka, underkläder dagligen och skjorta/blus var tredje.

Påminnelse 23: ”Ta risker – du ska ju ändå dö!” Kjöllers tycks mena att vi, så långt det är möjligt med hänsyn till ork och krämpor, skall våga fortsätta cykla i Stockholmstrafiken, springa Lidingö runt och köra Vasaloppet. Det är en uppmaning, menar jag, som nog låter sig sägas lättare vid spänstig medelålder än vid 70+. Motion är fint och det skall vi fortsätta med så länge vi kan. Många pensionärer spelar golf och andra rör på sig på varjehanda sätt vilket inte minst detta medlemsblads sida ”Motion och friskvård” bär vittnesbörd om. Vill man sedan för spänningens skull ta någon risk kan man ju göra som Astrid Lindgren berättade att hon gjorde ibland – klättrade i träd.

Det här är ingen bok med djupsinniga, existentiella tankar om ålderdomen. Sådana kan med fördel inhämtas i ”Konsten att bli gammal” av filosofen Wilhelm Schmid (Bookwell, Finland 2016, 136 s), även den en liten tunn bok som jag fann på biblioteket. Men Kjöllers bok hjälper oss att reflektera över mycket av det som förändras i vårt sociala liv och rent praktiskt när vi blir äldre. Som underlag för samtal vid kaffestunder eller under vandringar tillsammans med andra seniorer platsar den bra.

Göran Aurelius



Till dig som har syn- och/eller hörselproblem

I förra numret av medlemstidningen tipsade SPF Tunasols syn- och hörselombud Astrid Ström om platser att hitta information om syn- och hörselhjälpmedel. Eftersom efterfrågan på den här informationen fortfarande är stor återger vi den en gång till.

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

Andra användbara webbadresser är:

- www2.hagaberg.fhsk.se
- www.vardguiden.se
- www.almasa.se
- www.karolinska.se/horsel
- www.hjalpmedelsguiden.sll.se

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

BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se



SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda

| | | | |
|------------------------|--|--------------------------------|--|
| Ordförande (S) | Monica Sveningssson | 08-35 05 03 070-145 05 00 | monica.sveningssson@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 |
| Ledamot (S) | Kerstin Hahne | 08-96 47 49 070-229 22 77 | k.j.hahne@gmail.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 Bengt Kaxe | 073-627 71 51 08-96 38 01 | rolflindh@telia.com bengt_kaxe@hotmail.com |
| Ersättare revisor | Ann-Margret Bratt | 08-754 22 06 070-591 22 39 | ambratt@hotmail.se |
| Valberedning | Bernt Larsson (sammankallande) Ingegerd Lindgren | 070-675 12 25 070-307 80 78 | larsson.bernt@gmail.com 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:- [Fördelas: Förbund 130:-/Distrikt 70:-/Tunasol 100:-] 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

Vill du bidra med innehåll till medlemstidningen är du välkommen att kontakta redaktören, Lennart Bergström *lennberg28@gmail.com* eller 070-630 99 88



Nästa medlemstidning distribueras preliminärt 12-16 augusti



Upptäck Åland

TILLSAMMANS MED FAMILJEN

Ta med dig barn, barnbarn, vänner och familj och upptäck Åland! **Här finns något för alla smaker**; pittoreska stugor, lyxiga klipphus nya hotell och charmiga gästhem. Fiska efter gammalgäddan, lek på Smart Park eller låt dig hänföras av sjöfartens historia på sjöfartsmuseet. Välkommen att **hitta ditt eget smultronställe!**

ECKERÖ  **LINJEN**

www.eckerolinjen.se • Tel. 0175-258 00

KOM OCH REKOGNOSERA INNAN SEMESTERN!

Boka en härlig kortsemester i Mariehamn. Bo bekvämt med **gångavstånd till shopping, nöjen och sevärdheter.**



LILLSEMESTER I MARIEHAMN

Prisexempel **1030:–**/person

I priset ingår: Anslutningsbuss till Grisslehamn t/r, båtresa t/r, buss Eckerö-Mariehamn t/r, del i dubbelrum på Hotell Pommern inkl. frukost och 3-rätters middag. Priset gäller 29/3–30/5.

