



Edsviken sommaren 2019

Strandpromenaden söder om Tegelhagens badplats

Sidan 9

**Information om
fullmakt och arvsrätt**

Sidan 19

**Resor och utfärder
hösten 2019**

Sidan 11

**Onsdagsjazz
9 spelningar i höst**

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Jag hoppas att alla medlemmar har haft en skön och bra sommar så här långt. Den är ju inte slut ännu.

Nu startar vi upp höstens alla aktiviteter, se sid 14.

Även Äldrerådet inleder höstarbetet med möten i de olika arbetsgrupperna, se sid 4.

Äldrerådet har representanter i KPR (kommunens pensionsråd), där de träffar Sollentunas politiker och framför våra åsikter rörande äldrefrågor.

Under sommaren har styrelsen kontaktat ett flertal livsmedelsföretag om möjlighet att köpa färdiglagad mat, alternativt ingredienser med recept, inklusive hemleverans. Några företag har redan svarat på våra förfrågningar och vi återkommer i nästa nummer av medlemstidningen med fler uppgifter och mer information.

Lite senare i höst, i september, deltar vi som vanligt på Edsbacka marknad med monter, tält, bord och personal. Kom gärna och prata med oss.

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
Arbetet med äldrefrågorna	4
Månadsmöten	5
Studiebesök	6
Middag i gemenskap	7
Samtalsgrupp Senior	8
Juridik om framtidsfullmakter	9
Bokcirkel	10
Onsdagsjazz	11
Sollentuna Bio.....	15
Friskvård	18
Resor	19
Styrelseledamöter och förtroendevalda	26
Föreningsuppgifter	27

Kan detta vara något för dig?

Inför verksamhetsåret 2020 behöver vi välja/komplettera med några nya styrelseledamöter. Vår sekreterare Mona, kassör Peter och Lennart, ansvarig för vår medlemstidning, har flaggat för att de vill lämna styrelsen efter ett antal år.

Vi har varit med på flera styrelsemöten och är mycket imponerade av hur man arbetar i styrelsen. Alla hjälps åt och det är högt i tak.

Vi vill vara ute i god tid och om du är intresserad så finns möjlighet att redan under hösten se vad det innebär att vara sekreterare, kassör eller att arbeta med medlemstidningen.

Hör av dig med intresseanmälan till någon av oss i valberedningen:

Bernt Larsson larsson.bernt@gmail.com

Ingegerd Lindgren ingegerd.lindgren@outlook.com

Ingegerd och Bernt

ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

Små insatser förbättrar hälsa och livskvalitet – så heter en broschyr som SPF Seniorerna gav ut i januari 2018. I detta lilla häfte kan man läsa att det krävs fyra hörnpelare för ett bra åldrande – bra matvanor, fysisk aktivitet, social gemenskap och meningsfull sysselsättning. Små insatser behövs för att förbättra hälsa och livskvalitet. Ingen nyhet för de flesta men något som ska fyllas med innehåll.

Som jag skrev i förra numret av vår tidning ägnar sig en grupp från Tunasol och PRO, under Ulf Westers ledning, åt att tänka kring förebyggande insatser framförallt mot ensamhet. Diskussionerna i gruppen har varit levande och stimulerande. Det underlag som vi hittills kommit fram till inger hopp om att det ska resultera i något konkret inom en inte alltför avlägsen framtid. Vi hoppas kunna medverka i den utredning om förebyggande insatser som p g a chefsbytet på Vård- och omsorgskontoret blivit lite försenat. I midsommarveckan träffade Ulf och jag avdelningschefen Anette Ceder och ansvarig utredare Benitha Pettersson och presenterade gruppens tankar för dem. Vi hoppas förstås att det arbete vi lagt ner kommer till användning i kommunens utredning och att vi tillsammans kan komma fram till bra realiserbara förslag som det finns finansiering till. Vi pratade i synnerhet om behovet av volontärer som har kontakt med enskilda – idag är det bara fem personer som ägnar åt sig den typen av volontärarbete. Här behövs stimulans från såväl politik som förvaltning och vi som enskilda medlemmar kan delta aktivt i arbetet.

En annan fråga som sysselsatt äldrerådet under våren är ett förslag om ändringar av avgifterna för hemtjänst och mat i särskilt boende (äldreboende). Vi fick komma till tals i ett inledande skede och lämnade skriftliga synpunkter till kontoret. Det tjänsteutlåtande som lämnades till nämnden tyckte vi var tunt och svårbegripligt – det saknades motivering till varför man ville höja avgifterna annat än att det var länge sedan sist och att Sollentuna i jämförelse med andra kommuner i vår närhet har låga avgifter. Det fanns heller ingen konsekvensanalys av hur förslagen kommer att slå för den enskilde, än mindre för makar där en av dem bor i särskilt boende och den andre bor kvar hemma. Vi lämnade ytterligare synpunkter i en skrivelse till nämnden. Båda skrivelserna finns som bilagor i nämndens protokoll på kommunens hemsida. Den 28 maj beslutade vård- och omsorgsnämnden att föreslå kommunfullmäktige att hemtjänsttaxan från och med den 1 oktober höjs från nuvarande 89 kr/tim till 200 kr/tim och att matavgiften i särskilt boende höjs från 2600 kr/mån till 3600 kr/mån. Den som bor i särskilt boende och har låg pension kommer inte att få behålla mer än 900 kr/mån till nödvändiga personliga utgifter. I det ursprungliga förslaget var summan 500 kr men den justerades uppåt när vi lämnat våra synpunkter. Vi är inte nöjda med den summan – att få behålla så lite pengar för eget bruk menar vi leder tankarna till den gamla fattigvården. Vi påpekade i vår skrivelse till nämnden att det kan finnas skäl att revidera avgifterna men att det vore önskvärt att underlaget från kontoret till nämnden hade kompletterats enligt våra förslag.

Parallellt med dessa frågor fortsätter arbetet i de olika arbetsgrupperna i äldrerådet – men det får jag återkomma till vid nästa tillfälle.

Agneta Björklund

Tel 076 808 34 40

MÅNADSMÖTEN

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi börjar kl 14.00 i Församlingsvåningen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.
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 26 aug Mai-Lis Hellénus - rörelse, mat och hjärtkärlsjukdom



Vi startar höstens månadsmöten med föreläsning av Mai-Lis Hellénus professor och överläkare vid Livsstilsmottagningen, 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!

Måndag 30 sep Boktips



Ingalill Mosander, journalist känd som bokrecensent från bl a Gokvällprogrammet i TV, besöker oss efter bokmässan med aktuella boktips.

Måndag 28 okt Historien om Tureberg



Vi ser den senaste filmen om Tureberg som kommunarkivarie Annika Holmberg presenterade i början av 2019.
Speltiden är ca 50 min.

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

STUDIEBESÖK

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Anmäl dig alltid på telefon innan du betalar så att du säkert får en plats!

- Gun Wallin, 08-754 22 71 eller 070-378 64 34
- Eva Forsström, 076-803 03 99

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 19 sep **Stadsmuseet i Stockholm**

Kl 12.15

Stadsmuseet öppnade nyligen efter fyra års ombyggnad av huset, med basutställningen *Stockholms historia från 1527 till idag*.

Vi får en timmes guidning av museets guldkorn.

Fönster, gallerier och trapphus har öppnats upp. Ljuset flödar nu in i Tessins 1600-talsbyggnad.

Pris: 75 kr.

Anmälan: Per telefon tidigast 2 sep. Max 30 deltagare.

Betalning: Senast 13 sep till SPF Tunasols plusgiro 41190-0.

Adress: Slussens tunnelbanestation, norra utgången mot Södermalmstorg.

Samling: Kl 12.00 vid Birger Jarls sigill.

Onsdag 2 okt **Rettiska huset, Villagatan 3, Östermalm**

Kl 14.00

Visning av det palatsliknande bostadshuset i klassisk stil, som uppfördes 1878 – 1879 av arkitektbröderna Kumlien. Huset förvärvades av Anna Retzius, dotter till Aftonbladets grundare Lars Johan Hierta. 1899 tog familjen Rettig över huset. Sedermera donerades huset till Vitterhetsakademien, som höll sitt första sammanträde i huset 1973.

Pris: 100 kr.

Anmälan: Per telefon senast 23 sep Max 25 personer.

Betalning: Senast 26 sep till Tunasol plusgiro 41190-0.

Adress: Villagatan 3, Östermalm.

Kommunikation: Buss 4 från Odenplan, stig av på Valhallavägen vid Stadion.

OBS! Hiss saknas, det är trappa upp till andra plan.

Torsdag 17 okt	Konstvisning SEB-banken Arenastaden, Solna
kl 17.00-18.30	Vid flytten av SEB:s huvudkontor till Arenastaden fattades beslut att modernisera konstsamlingen. Äldre konst såldes och till en kostnad av 50 miljoner köptes modernare konstverk in. 65 nordiska konstnärer är representerade.
Pris:	Ingen kostnad.
Anmälan:	Per telefon tidigast 1 okt. Max 30 deltagare.
Adress:	Stjärntorget 4, Arenastaden Solna.
Kommunikation:	Pendeltåg till Solna station.



Stads museet



SEB



Rettigska huset

Middagar i gemenskap

Under hösten 2018 och våren 2019 har mellan 20 och 35 medlemmar i Tunasol vid sex tillfällen samlats till gemensam middag på restaurang Hamilton i Sollentuna Centrum. Tanken har varit att en gång i månaden erbjuda en möjlighet att äta tillsammans med andra Tunasolare, samtala och kanske knyta nya kontakter. Erfarenheterna av middagarna i gemenskap har varit goda och vi fortsätter under hösten. Även om du är ensam, vill vi att du ska vara med i gemenskapen.

Höstens middagar går av stapeln följande dagar:

Onsdag 4 september kl 17.00

Onsdag 2 oktober kl 17.00

Onsdag 6 november kl 17.00

Restaurang Hamilton Turebergs torg mitt emot kommunhuset.

En varmrätt kostar ca 150-200 kr.

Du bestämmer själv hur länge du vill stanna, men normalt lämnar vi 18.30 - 19.00.

För att kunna ge Hamilton ett rimligt besked om hur många som kommer behöver vi din anmälan senast dagen före respektive middag.

Anmälan dig till: esbmel16@gmail.com eller telefon/sms: 070-745 56 39.

Notera gärna dagarna i din almanacka och återkom med din anmälan längre fram.



Välkommen till Samtalsgrupp - Senior

För dig som önskar mer inspiration i vardagen

Ibland kan det vara svårt att se livet från den ljusa sidan. Det kan bero på att man inte mår riktigt bra eller att livet förändrats på ett oönskat sätt. Oavsett vad det beror på, mår man oftast lite bättre av att träffa andra i samma situation.

I "samtalsgrupp - Seniorer" fokuserar vi på de dagar som kommer. Det finns en tydlig struktur för samtalet och ett nytt tema vid varje tillfälle. Vi undersöker, utifrån varje tema, hur vi kan hitta inspiration i vardagslivet.

Vi startar två grupper, med SPF Tunasol och SPF Grindslantén som arrangörer. Varje grupp består av 5-7 deltagare som träffas fem gånger.

Grupp 1 Startar 17 sep kl 10.00 och pågår till 12.30
Ewa Frisk, 070-372 02 07 eller ewa.frisk45@gmail.com

Grupp 2 Startar 18 sep kl 10.00 och pågår till 12.30
Kerstin Löfgren, 076-849 07 56 eller kerstin.u.h.lofgren@telia.com
Blir intresset stort kommer vi att påbörja två grupper till i november.

Lokal Malmgården på Malmvägen 12 A.

Anmälan Görs under tiden 19-28 aug till de blivande gruppledarna.

Kostnad Deltagandet är kostnadsfritt, men vill man dricka en kopp kaffe eller te med dopp i pausen kostar det 20 kr.



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*

Mån 4 nov kl 13.30 Välkommen till information om juridiken kring framtidfullmakt och arvsrätt, testamente och gåvobrev.

Två jurister från Familjen Jurist AB i Sollentuna ger dig fördjupad inblick i juridiken kring en del viktiga handlingar inom familjerättens område.

Framtidfullmakt

Ger dig möjlighet att själv bestämma vem som ska ta hand om dig om det sker en olycka eller man tappat förmågan att fatta självständiga beslut. En vanlig fullmakt räcker inte vid sådana situationer. Det är då en framtidfullmakt är en trygg lösning. Men det finns formkrav vid utformning av en framtidfullmakt som måste uppfyllas för att den ska vara giltig.

Du får insikt i vad en framtidfullmakt är och hur viktigt det är att den utformas på rätt sätt. Du får även kunskap om vad som gäller för vanliga fullmakter.

Ett bra tillfälle att få veta hur du kan ta hand om dig – innan någon annan gör det.

Arvsrätt, testamente och gåvobrev

Under den här rubriken kommer du att få en allmän information om t ex arvsordning, enskild egendom och hur viktigt det är att utforma ett tydligt testamente för att underlätta för anhöriga och minska risken för framtida tvister.

När det gäller gåvobrev måste man även här följa formkrav och vara tydlig för att undvika framtida bekymmer.

Tid Måndagen den 4 nov kl 13.30 - ca 15.15

Lokal Amorinasalen, Aniaraplatsen 2, Sollentuna C, till vänster om biblioteket

Pris 100 kr per person, inkl förfriskning i pausen.

Anmälan Senast den 21 okt till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com

Viktigt! Meddela Cecilia omgående om du eller eventuell medföljande får förhinder.

Betalning Senast den 25 okt till Tunasols plusgiro 411 90-0. Vänligen ange ditt namn och "Jurist" på inbetalningen.

Vad säger man i Litauen när det knackar på dörren?
- Vad villnius?

Bokcirkel i SPF Tunasol 2019



Under vårterminen 2019 bildades Bokcirkel Tunasol, efter ett initiativ av Esbjörn Melin i styrelsen. En förfrågan och intresseanmälan skrevs i Medlemstidningen och det var från början ett tiotal medlemmar som visade intresse för detta. Esbjörn och undertecknad träffades och gjorde upp en plan för hur vi skulle gå vidare och dessutom kunna utnyttja biblioteket i Sollentuna för ändamålet.

Vi har under fyra träffar under våren mötts och samtalat om våra böcker och även en hel del annat. Vi har fått låna en lokal på andra våningen i biblioteket. Den har passat utmärkt med sitt läge och i storlek för oss. Biblioteket tillhandahåller också bokkassar med åtta stycken fina exemplar av bra pocketböcker, som vi använt oss av vid två av våra bokval. Den tredje boken fick var och en skaffa själv.



Vi har diskuterat oss fram till bokvalen. Våra möten har innehållit väldigt öppna och fina samtal kring den bok vi läst. Alla deltagarna har ju haft olika uppfattningar och erfarenheter med sig, vilket gjort att böckernas innehåll delvis har bytt karaktär och intresse i gruppen. Våra samtal har ibland verkligen både höjt värdet och förtydligt innehållet i böckerna. Efter fyra träffar har vi också lärt känna varandra riktigt bra, så det känns som nya vänner. Nu är vi åtta personer som bestämt oss för att fortsätta med cirkeln i höst. Böcker att läsa över sommaren är valda och det ska bli så roligt att fortsätta samvaron över bra litteratur i höst.

Vi lär oss av varandra och det är en mycket angenäm känsla!

Kram och tack Esbjörn, Ewa, Kriss, Else, Meta, Ampe och Kerstin!

Gunnel Knutsson

Som Gunnel skriver är erfarenheten av bokcirkeln god. Om du har intresse av att läsa och diskutera böcker är det ett bra tillfälle att starta ytterligare en cirkel. Då får du även lära känna andra bokläsande Tunasolare.

Anmäl ditt intresse till Esbjörn Melin, 070-745 56 39 eller esbmell16@gmail.com.

Finns intresse kan en ny bokcirkel starta i början av september. En särskild inbjudan riktas till Tunasols män, ni behövs i en bokcirkel. En avgörande fråga är att få en cirkelledare. Kanske du som läser detta har erfarenhet och är beredd att skapa rollen. Vi ordnar med introduktion, uppgiften är inte alls komplicerad.

Esbjörn Melin



Livet är som en påse, tomt och innehållslöst om man inte fyller det med något.

Hasse Alfredson i Gröna Hund på Gröna Lund 1962.

VARFÖR SITTER DU ALLTID I BÅTEN OCH LÄSER DIN SPRÅKKURS?
- JAG VILL LÄRA MIG SPRÅKET FLYTANDE!

ONSDAGSJAZZ

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Äntligen närmar sig hösten så att vi får börja njuta av sprittande, 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 er som ännu inte hunnit bli medlemmar. Endast kontant betalning.



28 aug

Spader Jazz

med nya sångerskan Eva Norrmann Brandt. Ett spännande tillskott på den svenska jazzscenen. Musik med New Orleanstradition men innehåller även inslag av Monica Z, folkvisor och ibland också modernare jazz, bebop och Rhythm'n blues.

11 sep

Dixie Group 62

Gruppen bildades 1962 och spelade dixielandmusik bland annat på Nalen. Idag har bandet inte mycket kvar av dixieland, nu spelas det musik från hela jazzepoken i en traditionell swingstil.

25 sep

Jambalaya

Spelar en häftig blandning av traditionell jazz, swing, mainstream, blues, bebop, Rhythm'n blues, folkmusik, rock'n roll och wienervals. Hårt svängande och engagerad musik till lyssning och dans.

9 okt

Old Boy Stompers - PREMIERE ON ONSDAGSJAZZEN!

Vi är ett traditionellt jazzband som spelat ihop i närmare 10 år. Men det är premiär för oss på onsdagsjazzen hos SPF Tunasol!

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

23 okt

Cristina Taube med Pelle Olssons orkester

Vi återupplivar den härliga känslan i 50-talets kända och, i vissa fall, okända låtar och framför dessa såsom i sina glansdagar med levande orkester på scen. Jazz, 50-tals hits, kanske nån vintrig låt och t o m en och annan schlager.

6 nov

Skärgårdspojkarna

Bandet uppstod ur Lill Lindfors kompband Jumping Jacks som kompat henne sedan 1958.

De beskriver sig som ett skojband med jazzen som huvudfåra, men där de respektlöst och kärleksfullt plöjer och skördar även i andra delar av jorden.

Mer  på nästa sida

20 nov

Soft Jazz Quartet

Förra gången SJQ gästade oss på onsdagsjazzen bestod orkestern av fyra musikanter, Per Norlén, saxofon, Hans von Eichwald, piano, Lars Numan, kontrabas och Hans Lindskog, trummor, som sedan länge var för sig spelat med olika orkestrar och artister. Exempelvis Svante Thuresson, Isabella Lundgren, Meta Roos, Jan Allan, Cave Stompers, Jazz Doctors, Sundbybergs storband m fl. De har bl a spelat på Nalen, Stampen, Fasching och Sundbybergs Jazzklubb. SJQ spelar skön gladjazz för oss. Det ska bli intressant att se om orkestern är intakt denna gång eller om någon ny medlem tillkommit.

4 dec

LIRA med Anders Linder

Bandet spelar lättsmält sällskapsjazz uppblandat med svensk populärmusik av bl a Povel Ramel och Owe Thörnqvist.

18 dec

Eh'la-Bas Jazz Band

Bandet bjuder på en svängig New Orleansjazz, eller som den kallas av en del jazzälskare, "omodern" jazz.



Jambalaya



Soft Jazz Quartet



NEW BAND!
Old Boy Stompers



Spader Jazz



Eh'la-Bas Band



Skärgårdspojkarna



Dixie Group 62



LIRA med Anders Linder



Cristina Taube med Pelle Olsson
orkester

Välkommen till höstens jazzkonserter
Gun Wallin och Pelle Olsson

Hårfin skillnad

En tidig eftermiddag kommer jag till frisersalongen. I väntrummet sitter redan en man och en pojke, tydligen anhöriga till en blond flicka som håller på att bli klippt. Jag slår mig ned i avvaktan på att bli uppmärksammad av någon ledig frisör och försjunkar i ett nummer av "Hänt i veckan".

Med tidningen avverkad ser jag på flickan vars anhöriga väntar bredvid mig. Hon verkar vara i tolv-årsåldern och har ett långt, ljust litet tovtigt hår som räcker ned till axlarna. Frisören arbetar raskt och klipper stora sjok av det vackra håret. Han lägger saxen tätt intill flickans huvud som om avsikten var att stubba henne. Det verkar nästan brutalt men han arbetar lugnt och metodiskt medan lockarna faller till golvet.

När jag tittar närmare på flickan ser jag att hon gråter! Snyftande säger hon till pappan i soffan "Jag vill inte". Fadern går fram och tröstar henne men klippningen fortsätter obevekligt. Jag känner min egen upprördhet välla fram och får nästan lust att lägga mig i verksamheten men blir avbruten av en annan frisör som bjuder mig sitta fram på en stol i andra änden av salongen.

När jag är klar och går är den lilla familjen försvunnen men en hög blonda lockar ligger kvar runt frisörstolen vittnande om den fullgjorda kalhuggningen. *Synd*, tänker jag, hon som var så fin i håret.

Nästa gång jag kommer dit råkar jag få samma frisör som den blonda flickan hade haft. Han har vänliga ögon och en mild röst bakom en vacker mörk mustasch. Han heter Mesut och kommer från Turkiet. Jag nämner att jag observerat honom vid ett tidigare besök. Då hade han klippt en flicka med långt, blont och vackert hår men jag hade tyckt att han gått litet väl hårt fram eftersom jag sett att hon gråtit.

"Men", säger Mesut, "det var faktiskt en pojke och han heter Albin och jag tyckte också synd om honom, men jag var tvungen. Albin hade blivit helt tänd på att ha "dreadlocks", du vet när man tovar ihop håret på olika sätt. Henke Larsson, fotbollsspelaren hade ju det. Men det är svårt att tvätta och jättejobbigt att få bort. Föräldrarna hade tjatat på honom och tröttnat och nu hade dom bestämt sig och han hade gått med på att ta bort dreadsen. Men jag fick hålla på länge och det gjorde litet ont på Albin. Men mest var han väl ledsen över att bli av med sitt fina hår".



På hemvägen tänker jag att envar nog kan känna igen problemet. Ibland kan det vara skönt att någon annan bestämmer när det skall göras som man utåt inte – men innerst inne egentligen – vill. Och så kunde ju Albin också skylla på föräldrarna om klasskompisarna hade synpunkter på den "hårfina skillnaden".

Göran Aurelius

Tack Göran och Birgitta (se sidan 24)

för att ni bidrar med intressanta och läsvärda artiklar i det här numret.

Vill även du delta med material i medlemstidningen - kontakta redaktören, Lennart Bergström, lennberg28@gmail.com eller 070 630 99 88.

KALENDARIUM / AKTIVITETER



Augusti			Sida
26	Månadsmöte	Mai-Lis Hellénus - Rörelse, mat, hjärtkärlsjukdom .	5
28	Onsdagsjazz	Spader Jazz	11
September			
2	Sollentuna Bio	Rocketman	15
4	Middag	Gemensam middag på restaurang Hamilton . .	7
9	Sollentuna Bio	Rocketman	15
11	Onsdagsjazz	Dixie Group 62	11
12	Resa	Dalsland 3 dagar	19
16	Sollentuna Bio	Yesterday	15
17	Dagsresa	Upplands-Bro	20
19	Studiebesök	Stadsmuseet Stockholm	6
23	Sollentuna Bio	Yesterday	15
25	Onsdagsjazz	Jambalaya	11
30	Månadsmöte	Boktips med Ingalill Mosander	5
30	Sollentuna Bio	438 dagar	15
Oktober			
2	Studiebesök	Rettigska huset Östermalm	6
2	Middag	Gemensam middag på restaurang Hamilton . .	7
7	Dagskryssning	Åland med M/S Rosella	20
7	Sollentuna Bio	438 dagar	15
9	Onsdagsjazz	Old Boy Stompers	11
14	Sollentuna Bio	Hasse&Tage - En kärlekshistoria	16
17	Studiebesök	Konstvisning SEB i Solna	7
21	Sollentuna Bio	Hasse&Tage - En kärlekshistoria	16
23	Onsdagsjazz	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester . .	11
28	Månadsmöte	Filmen "Historien om Tureberg" från 2019 . . .	5
28	Sollentuna Bio	Downton Abbey	16
November			
4	Juridisk info	Föreläsning om framtidsfullmakt	9
4	Sollentuna Bio	Downton Abbey	16
6	Onsdagsjazz	Skärgårdspojkarna	11
6	Middag	Gemensam middag på restaurang Hamilton. . .	7
11	Sollentuna Bio	Quick	16
18	Sollentuna Bio	Quick	16
20	Onsdagsjazz	Soft Jazz Quartet	12
25	Sollentuna Bio	En komikers uppväxt	17
December			
2	Sollentuna Bio	En komikers uppväxt	17
4	Onsdagsjazz	LIRA med Anders Linder	12
9	Sollentuna Bio	Jag kommer hem till jul	17
16	Sollentuna Bio	Jag kommer hem till jul	17
18	Onsdagsjazz	Eh'la-Bas Jazz Band	12

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

Boka biljetter på www.sollentunabio.se eller på 08-96 12 14 eller vid besöket. Se även sollentunabio.se klicka sedan på DAGBIO.

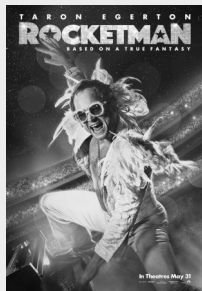
Filmansvarig från SPF Tunasol är Barbro Zachrison.

Rocketman

Speltid 2 tim 1 min

Måndag 2 sep kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 9 sep kl 13.00



Berättelsen om legendaren Elton Johns liv, från de tidiga åren som underbarn vid Royal Academy of Music genom hans långa och betydande musikaliska samarbete med Bernie Taupin.

Kreativa toppar varvas med mörka dalar, utan att man någonsin ruckar på den glittrande ytan som han blivit känd för. Från pianolektionerna, via de första gigen och raka vägen upp på topplistorna. Filmen följer en bekant väg, och vid väggkanten står bekanta och något karikatyrartade biroller. En frånvarande far, en kylig mor, en skivbolagsboss som fnyser åt alla låtar, bästa vännen, första kärleken, och så vidare. Att karaktärerna är något platta förlåter man, de finns där bara för att föra Eltons historia vidare - och han är trots allt tillräcklig för att fylla ut bioduken, med en personlighet lika stor som hans galna hattar.

Yesterday

Speltid 1 tim 52 min

Måndag 16 sep kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 23 sep kl 13.00



”Yesterday” är en klassisk ”romcom” som bjuder på många skratt och fantastisk musik. De gamla Beatleshitsen får nytt liv via Himesh Patel, vars röst är ljuv som en smekning.

Filmen bjuder på härlig brittisk humor med mycket skratt och på världspremiären på Tribecas filmfestival fick den stående ovationer. Filmen har en ”Split”-liknande överraskning mot slutet som vi inte avslöjar, men som lägger till en aspekt av en värld utan Beatles. Vänta er dock inga djupsinniga karaktärsporträtt - essensen är en enkel kärlekshistoria kryddad med mycket humor och fantastisk musik, varken mer eller mindre.

438 dagar

Speltid 1 tm 55 min

Måndag 30 sep kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 7 okt kl 13.00

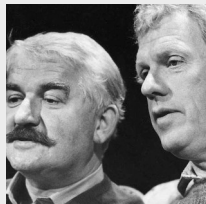


Filmen bygger på den sanna historien i boken med samma namn om journalisten Martin Schibbye och fotografen Johan Persson, som tillfångatogs under ett jobb i Etiopien och anklagades för terrorism. Huvudrollerna spelas av Matias Varela och Gustaf Skarsgård, fotograf är Jesper Ganslandt, senast aktuell med ”Jimmie”.

Hasse & Tage - En kärlekshistoria Speltid 1 tim 45 min

Måndag 14 okt kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 21 okt kl 13.00



Hasse och Tage var världens bästa vänner i över 30 år. Deras filmer, revyer, sånger och böcker påverkade en hel nation och var limmet som höll ihop folkhemmet. Som komikerduo förenade de högerspöken och anarkister i skritt. När Tage dör i förtid förlorar hans barn en pappa, Hasse en fadersfigur och hela Sverige en landsfader. För första gången öppnar familjerna Alfredson och Danielsson upp arkiven och ger oss exklusiv åtkomst till deras berättelser, fotografier och inspelningar.

”Det känns som att de kunde ena hela svenska folket, från höger till vänster, på ett sätt som aldrig mer kommer att ske i Sverige”
säger regissören Jane Magnusson.

Downton Abbey

Speltid 2 tim 0 min.

Måndag 28 okt kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 4 nov kl 13.00



En biofilm baserad på den populära tv-serien Downton Abbey.

Äntligen får vi återse de populära karaktärerna från den omtyckta serien Downton Abbey i en helt nyskapad film. Filmen fokuserar på familjen Crawley, en rik ägare till en det edwardska lantgodset Downton Abbey på den engelska landsbygden i början av 1900-talet. Denna gång blir de överraskade av ett storslaget, kungligt besök och får hantera utmaningarna som kommer med det.

I rollerna ser vi bland andra Michelle Dockery, Maggie Smith och Elizabeth McGovern, och i registolen hittar vi Michael Engler.

Quick

Speltid 1 tim 50 min

Måndag 11 nov kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 18 nov kl 13.00



Quick är den fångslände sanna historien bakom Sveriges största juridiska skandal hittills, historien om Hannes Råström som var dedikerad att bevisa Thomas Quicks oskuld. Men ingen var intresserad av att befria och frikänna Sveriges värsta seriemördare, en kannibalistisk våldtäktsman som dömts för åtta mord och som erkänt ytterligare tjugofem. Berättelsen lägger ett pussel för betraktaren att följa som bit för bit avslöjar den otroliga historien bakom Thomas Quick-fallet.

Medverkar gör bl a Alba August, Jonas Karlsson, David Dencik och Mikael Håström regisserar. Filmens budget 40 miljoner kronor.

Du får sluta som chaufför hos mig. Idag var det andra gången på två veckor som du varit nära att köra ihjäl mig.
– Men snälla direktören, ge mig en chans till.

En komikers uppväxt

Speltid ej angiven

Måndag 25 nov kl 13.00 och kl 16.00

Premiär 4 okt 2019

Måndag 2 dec kl 13.00



Jonas Gardell har själv omvandlat sin roman *En komikers uppväxt* från 1992 till det filmmanus som nu ligger till grund till filmen.

Tolvårige Juha Lindström är klassens clown i förorten Sävbyholm på 70-talet. Att vara rolig är det enda sättet för honom att bli bekräftad på och han gör allt han kan för att passa in i den sociala hackordning som råder i skolan. Genom Juha får vi lära känna hans mamma Ritva, pappa Bengt, lillasyster Marianne och klasskamraterna förstås: bästa vännen Jenny, som Juha skäms för, den mobbade hackkycklingen Thomas som har en galen tysk mamma, och de elaka Lennart och Stefan. Huvudrollen som vuxne Juha spelas av Johan Rheborg.



Jag kommer hem till jul

Speltid ej angiven

Måndag 9 dec kl 13.00 och kl 16.00

Premiär 8 nov 2019

Måndag 16 dec kl 13.00



Världsstjärnan Simon (Peter Jöback) kommer hem till Sverige för att fira jul. I det lilla samhället han växte upp arrangerar hans bror Anders den årliga julkonserten och Simon har övertalats att vara med. Anders, som alltid levt i skuggan av sin bror, är inte helt nöjd med detta. Simon däremot tar lätt på det hela, tills gamla minnen väcks till liv och han konfronteras med begravda familjehemligheter.

Peter Jöback, Suzanne Reuter och Johannes Kuhnke har huvudroller.

Filmen spelades in i Åre och Mellerud under perioden mars-maj 2019.

BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se



FRISKVÅRD

BOULE

Lokal Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Sveltis
Nu finns det några lediga platser - välkomna att spela boule med oss.
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.sollentunaseniorgymnastik.se 070-440 02 05 (13.00-16.00) eller mejl: info@sollentunaseniorgymnastik.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.
Kom och trivs med oss - fler deltagare är mycket välkomna.
Information Maud Nordström 073-777 49 87 alt m.nordstrom@tele2.se

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

RESOR 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 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.
- 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 kontakta resans kontaktperson för mer information.

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.

Se hela programmet på sidan 21. Programmet ligger även på Tunasols hemsida spf.se/tunasol eller kontakta Annika Karlsson, spftunsol@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 (preliminärt hotell First Hotell Bengtsfors), 1 förmiddagskaffe, 3 luncher och 2 middagar.

Båtresa på Dalslands kanal. Entréer och besök enligt program.

Anmälan

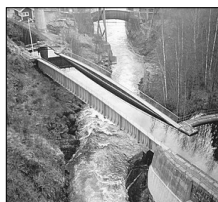
Senast 1 sep till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com

Betalning

Anmälningsavgift betalas omgående efter anmälan till ReseSkaparna efter att ni erhållit resebevis.

Avresa

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



Tis 17 sep



Utfärd till Upplands-Bro

I SPF Grindslantens regi arrangeras en guidad utfärd till Upplands-Bro kommun med sina två huvudorter Kungsängen och Bro. Här finns Livgardet, Brohof Golfklubb med sina unika greener, Stäkets borg med sin historia, många små och stora företag och en mycket vacker natur.

Vi gör naturligtvis också ett stopp vid Håtuna kyrka och får information om Håtunaleken. En välsmakande lunch på Kungsängens Golfklubb avslutar turen. Lars Wahlström är vår guide på resan.

Pris:

400:- per deltagare.

Anmälan

Senast den 9 sep till Uno Berglund på tel 08-754 44 02 eller unoberglund84@gmail.com

Vi måste bli 30 deltagare för att kunna genomföra resan.

Betalning

Senast 9 sep till Grindslantens plusgirokonto 73 72 10-5.

Avresa

Kl 10.00 från kommunhuset

Kl 10.10 från busshållplatsen vid Norrvikens station.

Mån 7 okt

kl 09:20



Kryssning med M/S Rosella till Åland

Vi åker på en minikryssning till Åland med underhållning, taxfreefynd och god mat.

Direkt efter lunchen (13.30) kommer Ulf Elfving att intervjuva Sven Melander i Café Rosella. Räkna med en härlig stämning och ett mycket underhållande samtal.

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.

Anmälan

Senast den 6 sep till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller ceclia.verner@gmail.com. Ange både ditt namn och ditt födelseår.

Betalning

Senast den 10 sep till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0.

Avresa

Kl 09.35 med buss från kommunhuset. Samtliga ska vara på plats senast 15 minuter före bussens avgångstid.

Bussen kör ombord på båten och vi går direkt upp till restaurangen där buffén serveras (inkl öl, vin, läsk, juice och kaffe/te).

Hemresa

Ankomst till Kapellskär kl 17.45 och därefter buss tillbaka till kommunhuset där vi beräknas vara ca 19.30.

Glöm inte giltig ID-handling

TIPS

SPF Tunasols boulelag segrade i Viking Lines bouleturning 2019. Passa på att titta på segrartrofén ”Viking Line Trophy” som finns utställd på Rosella.

Läs mer om tävlingen på sidan 24.

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 tillbaka

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
EVENT & RESOR

Arrangör: ReseSkaparna event & resor

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

Skulpturer, minnesmärken och utsmyckningar i Sollentuna - del II

I förra numret av medlemstidningen anordnade vi en liten ”tävling” med några av de utomhus-utsmyckningar som finns i Sollentuna.

Svaren visar att svårighetsgraden på frågorna varierade mellan svår, mittemellan och lätt.

Lätt: ”Drickande häst”



Rondellen vid Norrvikens IP, korsningen Minervavägen-Sollentunavägen. Sollentunavägen var förr landsvägen mellan Stockholm och Uppsala, dåtidens E4. Här för postdilignerna förbi i hög fart och oxkärror knirrade och knarrade fram. Kvar finns den damm i vilken Svartbäcken mynnade och det var här de resande stannade för att låta sina hästar dricka.

Mittemellan: ”Maratonstenen”

vid Sollentuna kyrka. Maratonloppetets vändpunkt vid Stockholmsolympiaden 1912. Ni vet, maratonloppet med *Japanen som försvann*. Där det många år senare framkom att han blev bjuden på saft och bulle i familjen Petrés villaträdgård som låg där Satelliten i Sollentuna centrum idag ligger. Konstnär till maratonstenen var Torben Grut som även ritade Stockholm Stadion.



Svår: ”Russka”



vid Helenelunds pendelstation. Av Tomas Nordberg 1995 och format som en ruska av ett stort antal stålstav. Ska ge associationer till de ruskor av sly som, innan plasts intåg, markerade vägkanterna under vintern. Du ser konstverket från pendeltåget när du åker mot Stockholm och sitter på vänster sida i tåget. Strax efter där taket på perrongen slutar, titta upp till vänster i slätten, där finns skulpturen.

*Och så har vi en vinnare av tävlingen, **Grattis Gitt Rosander**, som hade rätt på alla frågorna. Beviset på vinsten, ett fritt inträde till valfritt månadsmöte under hösten 2019, kommer med posten.*

Fler tips inför sensommarpromenaderna. Eller kanske du vill uppleva omslagsbilden ”live”?



Skogshare (?)
Viltstigen 6-8
Edsberg, intill
Rösjöskolan.



Minnessten
Staffans väg intill Rotsunda torg.
Inskription: *”LIVSKVADRONEN
Livregementet till häst använde
Rotebro som samlingsplats från
Karl XI:s tid till 1908”.*



Erland Cullbergs park
vid korsningen
Bergsbovägen - Ängsvägen nära
Sollentuna sjukhus.
Ett riktigt smultronställe, som du
upptäcker i slätten nedanför!

Tack alla ni som bidragit med tips, förslag och idéer till sevärdheter i vårt Sollentuna.

Lennart Bergström

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

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 hyresvärden.
- **Takläggare, asfaltsarbetare, plattsättare, låssmeder, mäklare etc**
Om någon ringer på dörren och t ex vill lägga om tak, gångväg, värdera din bostad etc släpp *aldrig* in personen utan säg nej och stäng dörren!
Om personen envisas tala då om att du ringer polisen och gör en anmälan!
- **”Barnbarn”, telefonförsäljare och andra okända som ringer**
Kan de inte svara på dina följdfrågor - lägg på luren
- **Släpp inte in någon okänd genom ytterdörren när du varit ute**
Låt dem aldrig följa med dig in i hissen eller i trapporna upp. Gå ut igen och vänta tills någon du känner kommer förbi.



112 - akut händelse

114 14 - ej akut händelse

Bouleresa till Åland - Ett av våra lag vann!

Andra halvan av maj var det dags för den årliga bouleresan till Åland och deltagande i bouletävlingen Viking Line Trophy. Det är en tävling där PRO och SPF deltar med mixade tremannalag. Vi var tre lag från Tunasol men sammanlagt deltog 56 lag från hela Stor-Stockholm.

Vi åkte från Kapellskär och började med lunch på båten. Trevlig samvaro på båtresan till Mariehamn. Vi nio från SPF Tunasol hade våra fina tröjor på oss både på ditresan och på hemresan. Jag kan lova att vi syntes och många kom fram och pratade med oss om Sollentuna och SPF.

Väl framme i Mariehamn för vi direkt till spelplanen där vi spelade två matcher.

På kvällen åt vi middag tillsammans på ett hotell och sedan promenerade vi tillbaka till vårt hotell.

Nästa morgon en god frukost (jag älskar hotellfrukost) och sedan bar det i väg till planen igen där vi spelade tre matcher. Nervöst. Det gällde ju att vinna så många matcher som möjligt och helst med bra spelpoäng också.



Resultatet blev mycket bra då lag SPF TUNASOL 2 vann första pris.

En fin plakett och ett vandringspris som sätts upp på båten Rosella, med namnen på deltagarna i laget ingraverat.

Vi andra kom på åttonde och 27:e plats.

Inte så dåligt det heller med tanke på antalet lag.

Vi gratulerar segrarna Arne Jansson, Inger Kronstedt och Leif Zetterberg.

Hemresa med buffé på båten samt musik och shopping och sedan bussresa till Sollentuna.



Kanske lite trötta efter en härlig ”utflykt”.

Vid pennan

Birgitta Elsner



RANGORDNING			
Efter Omgång 5			
Rang	Lagnamn	Poäng	Diff
1	Spf Tunasol 2	10	18
2	Trollbacken 4	9	36
3	Tyreso 4	9	29
4	Tyreso 1	8	25
5	Ålvjögänget	8	24
6	Trollbacken 1	8	23
7	Spf Nykvarn 1	8	14
8	Spf Tunasol 3	8	13
9	Trollbacken 3	8	3
10	Draken 2	7	10
11	Centra Södertälje	6	25
12	Rurik 3	6	22
13	Vargarna 2	6	16
14	Trosa 1	6	12
15	Pipers Pack	6	12
16	Moringen	6	11
17	Tyreso 2	6	8
18	Tyreso 3	6	6
19	Brudarna	6	4
20	Värmdö Boule 2	6	4
21	Lag Bily	6	1
22	Pro Norrtälje 1	6	1
23	Vagnhärad 1	6	1
24	Draken 1	6	1
25	Pro Skogås 2	6	1
26	Spf Nykvarn 2	6	-4
27	Spf Tunasol 1	6	-5
28	Trollbacken 2	5	13
29	PR1-1	5	9
30	Spf Bromma 3	5	-10
31	Tyreso 5	4	9
32	Pro Skogås 3	4	3
33	Spf Bromma 2	4	1
34	Draken 3	4	-2
35	Pro Norrtälje 2	4	-4
36	Färingsö 5	4	-5
37	Vargarna 1	4	-5
38	Museuta	4	-5



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

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@gmail.com
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	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:- (Fördelas: Förbund 130:- / Distrikt 70:- / Tunasol 100:-) Vänmedlem i SPF Tunasol 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

Välkommen att 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

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 21 - 25 oktober



Dagskryssning

TILL ÅLAND

Oavsett om du kryssar fram och tillbaka över dagen eller är på väg till Åland för vidare äventyr vägar vi lova dig en trevlig resa. Njut av en **god måltid med sjöutsikt**, koppla av med **glad underhållning** i baren och **shopping** i vår välsorterade taxfreebutik!



ECKERÖLINJEN

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

Den trivsamma båtresan med **M/S Eckerö** mellan Grisslehamn och Åland tar endast två timmar.

BUSS + BÅT T/R
+ UNDERHÅLLNING

Webbpris **70:–**/person
Ordinarie pris 100:–

STORT SKÄRGÅRDSBORD

Webbpris **245:–**/person
Ordinarie pris 265:–

Barn 6–17 år äter för halva priset och 0–5 år äter gratis.

Tips! 27 september–21 november dukar vi upp vårt populära viltbord! Boka redan idag!