

Medlemstidning nr 1/ Januari 2023



*God Fortsättning på det nya året önskas med denna bild av naturens diamanter.
Motivet är Naturskolans vinterbadplats vid Ravalens södra ände i vintersolskrud.*

**Inspirationsrummen i
Träffpunkt Norrviken
har öppnat!**

Sid 7

**Hemtjänstindex 2022
Förbättringspotential
finns!**

Sid 8-9

Kallelse till Grindslantens årsmöte 2023

När/Var: Måndagen den 6 februari kl. 13.30
i S:t Larsgården

Motioner skall vara styrelsen tillhanda
senast fyra veckor före årsmötet,
dvs senast den 9 januari 2023.

Årsmöteshandlingarna hittar du på föreningss
hemsida www.spfseniorerna.se/grindslantent
under fliken: *Vår förening*

Protokollet från årsmötet kommer att publiceras
under februari på samma plats som övriga års-
möteshandlingar, eller erhålles på förfrågan i
tryckt form.

Före årsmötesförhandlingarna blir det månads-
möte där Mia Poppe dotter till Nils Poppe
underhåller oss!

Årsmötet är kostnadsfritt och öppet för
medlemmar i SPF Seniorerna Grindslantent

Välkomna!

Vi tackar våra annonsörer samt SEOM och Percys Kött för att de stödjer vår verksamhet för äldre i Sollentuna, ett stort tack till er alla!

Kalendarium	4
Ordförande har ordet	5
Sen sist	6
Aktuellt i Sollentuna	7
Resor och Studiebesök	10-12
Månadsmöten	16
Om SPF Seniorerna Grindslanten	18
Styrelse och funktionärer	19

Vill du spela bowling...

Bowlingen är i gång i simhallen. Nybörjare eller spelat förr? Spela på onsdagar på SPF:s egen tid mellan kl 14.00 och 15.00 i Sollentuna Bowlinghall i Sollentuna Simhall. 90 kr per gång. Kom i tid för val av skor och klot, som ingår.

...Sollentuna Senioregymnastik...

har ett stort antal senior-inriktade träningspass varje vecka på olika platser i kommunen. Här finns något för alla. Exempel på aktiviteter är Linedance, Gympapass med träning för hela kroppen, Vattengymnastik i varmvattenbassäng mm. Info: www.sollentunasenioregymnastik.se eller ring 070-440 02 05 (telefonid vardagar kl: 13-16)

...eller boule...

Nya spelare är välkomna till boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Svettis. Kontakt Gösta Lagerstedt tfn 08-35 33 74 eller Gunnar Dittmer tfn 08-664 47 38.

... eller Bridge...

Sollentuna Bridge

- Måndagar kl 09.00 - 12.00 (ordinarie tävlingar), lokal Platåvägen 20
Kontakt Inga Kjellberg 070-733 68 06
- Mån-/onsdagar kl 13.00 - 17.00 (ordinarie tävlingar), lokal Platåvägen 20
Kontakt Bosse Lundström 070-813 69 51
- Träffpunkt Malmgården (kommunen) Torsdagar kl 12.30 - 15.30 (sällskapsspel) - kom förbi och testa, lokal Malmvägen 12 A

Kalendarium

Januari

- 12 torsdag Säsongsstart för Torsdagspromenaderna vid Sollentuna Golf kl. 10
19 torsdag Torsdagspromenad
26 torsdag Torsdagspromenad

Februari

- 02 torsdag Torsdagspromenad
06 måndag Månads-/Års-möte med Mia Poppe i S:t Larsgården kl.13.30
09 torsdag Torsdagspromenad
15 onsdag Besök på Polismuseet, se sidan 12
16 torsdag Torsdagspromenad
23 torsdag Torsdagspromenad

Mars

- 02 torsdag Torsdagspromenad
06 måndag Månadsmöte om runstenarna i Sollentuna i S:t Larsgården kl.13.30
09 torsdag Torsdagspromenad
15 onsdag Studiebesök Östermalms Saluhall, se sidan 12
16 torsdag Torsdagspromenad
23 torsdag Torsdagspromenad
27 måndag Resa till Miniature Kingdom Kungsör & Arboga, se sidan 10
30 torsdag Torsdagspromenad



Med 24 kontor i Storstockholm och egna avdelningar för såväl rådgivning och familjejuridik som för försäkringar, transporter och blommor kan vi erbjuda den lilla begravningsbyråns personliga engagemang med den stora byråns resurser. En trygghet för dig som kund.

Läs mer på www.ignis.se

IGNIS 
Personligt engagemang alltid nära dig

IGNIS Begravningsbyråer Sollentuna
Turebergs Torg 2, 08 - 96 26 25

IGNIS Kundtjänst	08 - 15 16 60
IGNIS Juridik	08 - 15 16 70
IGNIS Försäkringar	08 - 673 15 40
IGNIS Blommor	08 - 21 90 80
IGNIS Jourtelefon	0703 - 69 69 69



Ordföranden har ordet

God fortsättning på det nya året ber jag att få önska er alla!

På grund av att vi justerat utgivningsplanen för medlemsbladet kommer detta nummer av medlemsbladet redan i januari. Orsaken till det är att hinna med anmälningarna till vårens resor och utflykter i tid. Vi försöker även synkronisera utgivningsplanen med SPF Seniorerna Tunasol så ett eventuellt utökat samarbete kring våra resor skall kunna förenklas. Skriver dessa rader redan i början av december, vilket gör att det blev ganska kort tid från föregående nummer. Trots att inte så mycket tid förflutit har det ändå hunnit hända en del som rör oss äldre. Som tex publiceringen av ett nationellt hemtjänstindex som möjliggör jämförelse av hur hemtjänsten fungerar i landets kommuner, läs mer om det längre fram. I skrivande stund har inte frågan om kassör och redaktör i föreningen funnit sin lösning, så hör väldigt gärna av dej om du kan tänka dej förgylla din tid med något uppdrag i föreningen!

Göran Ahlberg

Ordförande

Vi löser dina IT-problem

Data- / IT- support av datorer, surfplattor, mobiler, skrivare, Internet, e-post mm – även försäljning.
RUT-avdrag för arbeten i hemmet.



Kalle Wannberg



XnX Data AB

Tolvmansvägen 15

192 70 Sollentuna

Tel: 08-626 71 00

info@xnndata.se

www.xnndata.se

Månadsmötet den 7 november

Blev välbesökt, det var nästan så att stolar och bord inte räckte till för alla som var intresserade av hälsa för oss äldre som professor Mai-Lis Hellénus gav bra råd om. Vikten av att hålla igång och äta rätt blev tydligare för oss alla tror jag. Även informationen kring hörselfrågor som HRF/Inga Hägerbring höll i var nyttig. Gå inte på det ibland oseriösa som pågår hos en del av de företag som provar ut hörapparater då de försöker sälja på oss onödigt dyra apparater!

Odd Fellow den 15 november



21 nyfikna medlemmar samlades utanför Odd Fellows stora hus på Västra Trädgårdsgatan 11A tisdagen den 15 november kl. 10 för att se vilka väl bevarade hemligheter som dolde sej innanför portarna. Vi blev guidade runt i huset från 20-talet av vår trevliga guide

och Odd Fellow medlem Gunnar Laninge under ca två timmar. Under den tiden fick veta en hel del om hur logen fungerar och vad den ägnar sej åt, dock inte allt, då en del enbart är till för logens medlemmar. Odd Fellow har ca 40 000 medlemmar i Sverige fördelade på 40 loger, varav 2800 medlemmar och 22 loger finns i Stockholmshuset. Verksamheten i Odd Fellow går ut på att bistå sjuka, hjälpa nödställda, bistå människor i sorg och stötta barn och ungdom som har det svårt. Besöket avslutades med en mycket välsmakande lunch i den egna restaurangen. Tack Bernt som hade ordnat detta studiebesök så bra!

Säsongsavslutningen av torsdagspromenaderna den 24 november

En decimerad skara genomförde en förkortad torsdagspromenad i det något kyliga vädret, gemensam lunch blev det i golfrestaurangen efteråt. Promenadgruppen har haft en fin höst med svampplock & flera soliga dagar. Återstart sker den 12 januari. Stort tack till Ann-Catherine Svensson & Agneta Härner!

Vid **Julbordskryssen den 1 december**, tillsammans med SPF Seniorerna Järfälla deltog 12 medlemmar från Grindslanten. Tack för att du ordnade resan Yvonne!

Invigningen av de nya Inspirationsrummen i Norrvikens träffpunkt den 23 november

Så var det äntligen dags att slå upp portarna till de nya inspirationsrummen i Norrvikens träffpunkt med adress Sjöängsvägen 21 i Norrviken. Uppemot 50 personer hade samlats för att mingla och vara med om invigningen som pågick i dagarna tre. Ett av rummen har fokus på smarta prylar som gör din vardag lättare. Det andra rummet drivs i samarbete med SeniorNet Sollentuna med fokus att utbilda och tipsa om digital teknik som gör ditt liv enklare och roligare. Sök på kommunens hemsida: www.sollentuna.se efter **träffpunkter** så hittar du mer information om öppettider mm. SeniorNet Sollentunas schema hittar på deras hemsida: seniornetsollentuna.se



Bilder från invigningen

Vård- och omsorgskontorets (VOK) chef Pia Bornevi klipper bandet under överinseende av Annika Gelinder (VOK) och Mikael Balte SeniorNet Sollentuna.



Smarta prylar



Göran Ahlberg



Toastol med skölj & tork



SeniorNet visar smart teknik

Hemtjänstindex 2022 - förbättringspotential finns!

Texten nedan ger lite kött på benen till den tabell som redovisar resultatet för kommunerna i Stockholms län på nästa sida i denna artikel.

För första gången presenterades den 23 november Hemtjänstindex som ger ett samlat mått på hemtjänstens kvalitet i Sveriges 290 kommuner. Sollentuna placerar sig dåligt (plats 160) på rankinglistan. Hemtjänstindex är en årlig sammanvägning av olika data för att ge en samlad bild av hemtjänstens kvalitet i varje kommun. Projektet är ett initiativ från SPF Seniorerna och tas fram med stöd från Allmänna arvsfonden.

Hemtjänsten är en viktig del av vår välfärd. De flesta av oss kommer att behöva anlita hemtjänst under den senare delen av livet. En pålitlig hemtjänst som visar den enskilde respekt och är lyhörd för individuella önskemål bidrar till livskvaliteten den dag man inte klarar allt i vardagen själv.

Experter på äldreomsorg respektive kvalitetsmätning har utarbetat indexet. Den viktning av hemtjänstens olika delar som indexet bygger på utgår ifrån seniorers egna uppfattningar. Hemtjänstindex redovisas som en rankinglista där det framgår vilka kommuner som placeras främst och vilka som kommer därefter. En kommun kan maximalt få 100 poäng i indexet.

Kommunerna kan beställa en ingående analys av den egna verksamheten där förbättringsområden och exempel att ta efter framgår.

Hemtjänsten i vår kommun placerar sig på den undre halvan när samtliga kommuners kvalitet rankas. Det innebär att det finns en hel del förbättringar att göra. Hemtjänstindexet är uppdelat på fyra delindex. Dessa mäter hur kommunen lyckas med informationen om hemtjänsten, hur biståndsprocessen fungerar, hur väl hemtjänsten utförs och hur bra kommunen är på stöd till verksamheten, till exempel genom att erbjuda modern teknik.

Lägst placering når Sollentuna på delindexet hur väl hemtjänsten utförs. Här ligger vår kommun på plats 233. Nästan lika lågt, plats 225, placeras Sollentuna när det gäller hur biståndsprocessen fungerar. Inom dess områden finns uppenbarligen en hemläxa att göra. När det gäller information kommer Sollentuna på plats 164. Bäst lyckas Sollentuna när det gäller stöd till verksamheten där Sollentuna hamnar på plats 25.

Totalt sett har kommunen en omfattande hemläxa att göra. Eftersom Hemtjänstindexet för första gången gör det möjligt att jämföra Sveriges kommuner med varandra går det att se vilka kommuner som lyckas bättre än vår i de olika delindexen.

Göran Ahlberg

Hemtjänstindex 2022 Stockholms län							
Placering Sth län	Placering Sverige	Kommun	Kvalitets-poäng Hemtjänst-index 2022	Placering Information	Placering Bistånds-handläggning	Placering Utförande	Placering Stöd och utveckling
1	15	Danderyd	58,8	4	58	155	67
2	18	Nacka	58,3	13	29	83	122
3	28	Vallentuna	57,3	48	52	35	160
4	33	Norrtälje	57	76	41	72	33
5	36	Stockholm	56,9	2	163	176	107
6	44	Salem	56,3	22	87	118	98
7	48	Ekerö	56,2	82	147	29	88
8	52	Vaxholm	56,1	27	19	98	220
9	54	Tyresö	55,9	19	42	169	139
10	80	Värmdö	54,2	28	159	193	64
11	83	Österåker	54,1	51	110	128	140
12	89	Järfälla	54	74	144	194	18
13	102	Sundbyberg	53,1	29	118	209	174
14	115	Täby	52,7	52	107	227	96
15	120	Haninge	52,5	42	167	177	161
16	138	Huddinge	51,8	35	160	243	148
17	139	Solna	51,7	91	145	239	50
18	140	Upplands Väsby	51,7	11	249	251	94
19	141	Lidingö	51,7	43	178	229	121
20	143	Nynäshamn	51,7	64	185	230	71
21	160	Sollentuna	50,9	104	225	233	25
22	193	Nykvarn	49,4	171	141	166	230
23	194	Sigtuna	49,3	7	238	285	32
24	227	Botkyrka	47,7	99	246	264	104
25	241	Södertälje	47	90	228	260	240
26	244	Upplands-Bro	46,8	135	187	268	212

Resor och Studiebesök I

Grindslantens villkor för resor och studiebesök

Våra resor och studiebesök är öppna för alla SPF:are i Sollentuna. Medföljande icke medlem betalar 100 kr mer vid dagsresor och 300 kr vid längre resor. Boka och invänta bekräftelse före betalning!

Inbetalning till Grindslantens Plusgiro: 73 72 10-5 senast på sista angiven betalningsdag om inget annat anges. Vid avbokning efter sista anmälningsdatum återbetalas inte inbetalt belopp. När bokning sker via mail: boka.grindslanten@gmail.com är vi tacksamma för uppgifter om namn, tfn-nr och var du/ni vill stiga på bussen samt eventuella matallergier. Eller ring för **Resor**: Yvonne Örkanter 070 5352074 och för **Studiebesök**: Bernt Andersson 076 1024140.

För övriga resor gäller varje researrangörs boknings-/betalningsvillkor.

Måndagen den 27 mars

Miniature Kingdom Kungsör samt historiska Arboga

Just nu pågår bygget som planeras bli Sveriges största modelljärnväg, inspirerad av Sveriges landskap. Hittills trafikeras de färdigbyggda delarna av Sverige av 25 tågsätt med mer än 550 m räls.

Vid ankomst till Kungsör serveras förmiddagskaffe på Himmelsberga Hembakt. Efter kaffet får vi en guidad visning av Miniature Kingdom.

Vi tar oss till Arboga där vi äter lunch på Restaurang Ågården.

Mätta å belåtna tar en av Arbogas stadsguider med oss på en spännande stadsvandring i denna medeltidsstad.

Avresa kl 07.00 från Norrvikens station, busshållplats
kl 07.15 från Sollentuna Centrum, busscentrum
Samling 10 min före bussens avgång. Hemkomst ca kl 18.30

Pris 925 kr. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. måltidsdryck, kaffe och kaka, entré och guidningar.
Grindslanten har 15 platser till denna resa.

Anmälan Senast den 20 februari till: boka.grindslanten@gmail.com

Betalning Senast den 3 mars till Grindslantens pg 73 72 10-5



Resor och Studiebesök II

Resa: Onsdagen den 19 april

Vikbolandets struts och besök på Zarah Leanders Museum

I Östergötland ligger Vikbolandets Strutsfarm. Här får vi möjlighet att på nära håll möta strutsen, jordens största nu levande fågel, som går fritt i stora hägnader. Vi besöker gårdsbutiken där vi bl.a. hittar strutskött, hantverk och presentartiklar av struts. Vi äter lunch, naturligtvis serveras strutsfilé, med potatisgratäng sallad, måltidsdryck, kaffe och strutskaka.

Vårt nästa besök är Zarah Leandermuseet i Häradshammars Bygdegård, även det på Vikbolandet, där får vi en guidad visning. Här dricker vi eftermiddagskaffe innan det är dags att återvända hemåt.

Avresa kl 08.45 från Norrvikens station, busshållplats
kl 09.00 från Sollentuna Centrum, busscentrum
kl 11.30 färja över Bråviken från Säter-Skenäs

Samling 10 min före bussens avgång. Hemkomst ca kl 18.30

Pris 1.025 kr. I priset ingår bussresa, lunch, eftermiddagskaffe med bulle, besök och guidningar enligt programmet

Anmälan Senast den 27 februari till: boka.grindslanten@gmail.com

Betalning Senast den 8 mars till Grindslantens pg 73 72 10-5

Resa: Onsdagen den 10 maj

Mordvandring i Nora

Maria Lang, eller Dagmar Lange som hon egentligen hette, var under 40 år landets deckardrottning. Hennes romaner är som guideböcker och har gett upphov till stadsvandringar i hennes fotspår.

Vårt förmiddagskaffe serveras på Två Skator i Arboga. Vidare mot Nora där vi äter lunch på Nora Stadshotell. Efter lunchen är det dags för mordvandring. På väg hem stannar vi vid Falkenbergiska kvarnen i Västerås för kaffe och bulle.

Avresa kl 08.00 från Norrvikens station, busshållplats
kl 08.15 från Sollentuna Centrum, busscentrum

Samling 10 min före bussens avgång. Hemkomst ca kl 18.15

Pris 1.050 kr. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. måltidsdryck, kaffe, guidning enligt programmet, eftermiddagskaffe med bulle. Vi behöver vara minst 35 deltagare för denna resa.

Anmälan Senast 17 mars till: boka.grindslanten@gmail.com

Betalning Senast 27 mars till Grindslantens pg 73 72 10-5

Resor och Studiebesök III

Studiebesök: Onsdagen den 15 februari 2023, kl. 13-14

Polismuseet med guide, minst 12, max 32 deltagare. Tag buss 69 från Klarabergsgatan riktning Djurgårdsbrunn, tar ca 15 minuter.



Pris: 80/100 kr för medlem/icke medlem + entré 40 kr betalas på plats

Anmälan: Senast den **8 februari** till: boka.grindslanten@gmail.com

Betalning: Senast den 10 februari till Grindslantens Pg: 73 72 10-5.

Entré 40 kr tillkommer, betalas på plats.

Studiebesök: Onsdagen den 15 mars 2023, kl. 15.15-16.30

Guidad visning av Östermalms Saluhall

Guidningen leds av Lina Bielsten som är projektledare sedan 11 år tillbaka och även chefredaktör på Östermalms Saluhall Magasin. Lina berättar om historiken, saluhallens handlare, ombyggnationen och mixar detta med roliga anekdoter från kända stammisar, kunder och andra besökare genom åren.

Priset inkluderar guide plus tre stopp för ”tilltugg” vilket inkluderar skagenkanapé, chokladtryffel samt ost och chark. Guidningen börjar kl 15.30. Vi träffas senast kl 15.15 vid stora entrén innanför glasörrarna till höger vid Paulas Café.

T-bana Röd linje till Östermalmstorg, utgång längst fram.

Avslut Visningen håller på ca en timme.

Pris: 310 kr, icke Grindslanten-medlem 410 kr

Anmälan: Senast den **6 mars** till: boka.grindslanten@gmail.com

Betalning: Senast den **8 mars** till Grindslantens Pg: 73 72 10-5

Den förebyggande verksamheten för äldre utvecklas

Seniorträffarna kommer att få fler aktiviteter och ha en ännu mer öppen verksamhet. Syftet med detta är att minska den ensamhet som många äldre känner. Dessutom har två hälsopedagoger anställts från årsskiftet. De ska hjälpa till att utveckla de aktiviteter som finns och starta nya friskvårdsaktiviteter av olika slag.

Volontärverksamheten tar nya tag. Som många känner till raserades den fina volontärverksamhet som vi hade för några år sedan. Nu har vård- och omsorgskontoret tagit tillbaka verksamheten och satsar på en nystart. Vi tror att det är många som söker efter en uppgift som upplevs som meningsfull. Att göra en insats på en seniorträff, vara sällskap till en person som behöver kontakt eller vara i någon annan verksamhet är exempel på vad en volontär kan göra.

En ny upplaga av *aktivitetskatalogen* kommer i januari. Du hittar den på bibliotek, seniorträffar, vårdcentraler och flera andra ställen. Den kommer även att vara lättillgänglig på Grindslantens hemsida. Katalogen sprider kunskap om alla möjligheter att träffa andra och då känna sig mindre ensam.

I samarbete med Tunasol kommer det under våren erbjudas möjlighet att vara med i en *livsberättarcirkel* där de som deltar berättar om sitt liv. Tre handledare har utbildats för detta. Information om hur man anmäler sej mm kommer via mail och på hemsidan.



BLOMS BLOMMOR

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



Det här med Snö....

Snön kom som en överraskning. Den gör det varje år. Snö luktar. Sätt upp nosen och dra in nästa gång så lär du dig att känna igen doften. Kanske så att du till och med kan längta efter snön, den som vit och fin singlar ner över onda och goda och lägger ett täcke över det som inte var krattat och över orensat, ostädad, oklippt och allt annat på o som borde ha varit gjort, åtgärdat och fullbordat.

Snö ger en fin vila i nuet, man får liksom annat att fundera på. Var finns pulkan till exempel? Är den vallad och klar? Är gummibanderna i broddarna spänstiga fortfarande? Och huvudet kan vara med i spekulationerna: kommer det att ligga, hur mycket kan det bli? Hur många grader? Ja, inte i snön utan i luften? Och utrustningen man får lov att ta itu med: långkalsongerna, stickeluvan, kanske en långhalsduk som man kan vira i flera varv och vantarna. Fingervantarna som är så bra till snöbollar och Lovikkorna som behövs vid skottningen och att framkalla lite avundsjuka med.

Mina ludna tjockvantar kommer verkligen från byn Lovikka som dessutom har patent på den äkta varan. En gång uppfunna av en änka som verkligen behövde hitta något att försörja sig på sedan gubben gått åt i timmerskogen. De blev populära hos sådana som körde häst. Tjockt garn som stickas en aning glest och sedan ska vantarna blötas. borstas och ruggas upp och broderas på kragen. Sofia Tøyre i just Lovikka har stickat mina. Jag hoppas att många i byn får in en slant på sin alldeles egen uppfinning fortfarande. Köp inte kopior, eländigt stickade kanske till och med av syntentgarn. Välj då andra tjockvantar, men av ull eller sticka själv. Det är nu mer inne än någonsin.

Jag bor på fjärde våningen och de första snöflingorna blir däruppe som en yster balett. Så härligt att njuta av. Snöflingorna är inga dussinvaror. Det känns om varje flinga är unik, i ett så utsökt mönster att man kan bli avundsjuk.

Och väl nere på gatan första dagen i vinterpupporna, bra när det gäller att få grepp. Den första snön faller mjuk på ganska torrt underlag. Härligt att kliva i. Sen dröjer inte gnället om varför det inte är röjt och varför det inte är skottat och varför har dom mer omsorg om cyklisterna än dem som går. Om man fortfarande behärskade karbonpapper skulle man kunna använda fjolårs och förra årets klagomål och klagomål tidigare än så.

Varför gnäller vi, varför blir vi inte bara glatt överraskade? Vi lever ju i ett fantastiskt land med alla sorters årstider som kan komma som just överraskande och oväntade riktiga glädjetrytningar.

En fredagskväll i mitten på november var det till exempel 15 grader plus utanför min glasveranda (dom som är mer krassa kallar min veranda för inbyggd balkong, men ändå ...). Likafullt satt vi där i mitten på november och njöt och titade på den gata som mindre än 14 dagar efter hade snöplogkanter. Och hur länge dom håller i sig vet vi inte och det är det ju som är det fina. Sen kommer tussilagon.

Det här är omöjligt att gardera sig mot helt och hållet. Stan och det tätbebyggda har krokarna och gränder, trappor och rabatter, träd och buskar oregelbundet utställda och utställda. Det kan inte finnas en gubbe med en skovel i varje hörn, det är omöjligt, och så många traktorer med skopor kan det inte finnas så att varje snöhög kan städas bort direkt är lika fantasibetonat. Och orättvist att fodra. Så det så, njut i stället.

Och tänk så många bussar och tåg som verkligen både kom och gick både dom här tokiga snödagarna och alla andra dagar. Jag är språkvård på ett kafé dit folk som vill lära sig svenska kommer varje måndagskväll. När jag frågar om vad som är bäst i Sverige brukar dom prata om allemansrätten och naturen och dom schysta arbetsvillkoren men oftast kollektivtrafiken. Den betecknas närmast som ett under. Ett under för alla.

Men hur det kan bli. Tågen var sena, en del bussar inställda, några halkade omkring på sommarsulor och det var lite stökigt, men med gott humör. Riktigt gott humör. Ett tåg togs ur spår och sen gällde det buss. Byta, tänka om, acceptera. Javisst. Men på väg ut från pendeltåget vid Odenplan stod det sex friska storvuxna män i bra arbetsför ålder och kollade biljetter. Kollade biljetter när många ändå inte kunde hitta något att åka med ...

Sen var det svårt att komma ombord på bussen som så småningom kom. Höga vallar med snö att verkligen halka in på bussen med. Många hade riktiga problem. Men inne i värmen med torrt om fötterna stod sex friska män och kollade biljetter. Även Storstockholms Lokaltrafik måste kunna prioritera om. Se vad som är viktigt, det får man göra som trafikant hela tiden. Om dom inte hade skovlar så hade det varit bättre att dom sex gått och fikade. Vi blir bättre trafikanter om vi hålls på gott humör och slipper bli så förbannade.

Christina Falkengård



Lovikka är en by med cirka 100 invånare som ligger i Pajala i Tornedalen.

Månadsmöten

Grindslantens månadsmöten i S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka är öppna för alla pensionärer i Sollentuna (årsmötet enbart för medlemmar). Känner du någon som är ensam och som inte är medlem hos oss är även den pensionären varmt välkommen!

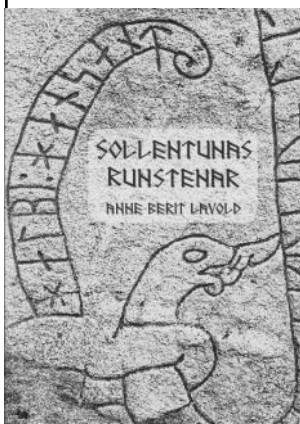


Måndag den 6 februari 2023 kl 13.30 - Årsmöte 2023

Nils Poppe, en fantastisk historia. En föreställning om ett märkligt och spännande liv. Mia Poppe berättar i valda delar om sin far Nils Poppes liv och karriär, men också om Folkets Parks historia. Folkets Park var en början för många av våra stora artister. Vi får följa med i en berättelse om en mycket svår start i Malmö 1908 som sedan med hårt arbete och stor passion förändrades till en riktig framgångssaga. En personlig och sann berättelse om ett enastående liv. Efter Mia Poppes framträdande följer Grindslantens årsmöte för år 2023.

Måndag den 6 mars 2023 kl 13.30 Sollentunas runstenar

Anne-Berit Lavold håller föredrag om runstenarna i Sollentuna, som hon beskrivit i sin bok med titeln Sollentunas runstenar. I Sverige finns mer än 2 700 vikingatida runinskrifter och enbart i Uppland finns 1 400 stycken.



Hur många finns det i Sollentuna?

Varför reste man runstenar?

Vem ristade och vem reste dem?

Vad står det på stenarna?

Är de hedniska eller kristna?

Kunde människorna på den tiden läsa runor?

Års-/medlemsavgiften för 2023 mm

Årsavgiften för 2023 är oförändrad, dvs 300 kr per person och år. Fakturan skickades från förbundet i slutet av november 2022, de som anmält e-faktura fick den tidigare. Fakturan skall vara betald senast den 31 januari 2023.

Årsavgiften fördelas så här:

- Förbundet: 160 kr (kansli, tidningen Seniorens, centrala system mm)
- Distriktet: 50 kr (kansli, utbildning mm)
- Lokalföreningen Grindslanten: 90 kr (lokala aktiviteter mm)

Obs! SPF Seniorerna Grindslanten tillämpar det som kallas för Central uppbörd vilket innebär att ni måste använda inbetalningsavin som kommer från Förbundet. Uppgifterna om bankgironummer och ert unika OCR-nummer är förtryckt på avin! Inbetalning av medlemsavgiften skall alltså **inte** ske till Grindslantens Plusgiro.

Om du har Skandia liv-/olycksfalls-försäkring via ditt SPF-medlemskap, tänk på att du förlorar dina försäkringar om du avslutar ditt SPF-medlemskap, tex genom att avstå från att betala medlemsavgiften.

Har vi din e-post adress/Har du bytt e-post adress?

Medlemsbladet, hemsidan och SPF-appen är bra sätt att sprida/ta emot information. Men ibland behöver vi få ut information snabbt, tex vid förändringar i evenemang etc. Därför är det viktigt att föreningen har uppdaterade uppgifter om din e-post adress. Därför tar vi tacksamt emot uppgift om din e-postadress, skicka ett mail till: spf.grindslanten@gmail.com så uppdaterar vi dina uppgifter!

Lunch på golfen med SPF-rabatt

Miss inte möjligheten att äta dagens lunch med 10 procent rabatt dagligen efter värsta lunchrusningen från kl. 12.30 på Sollentuna Golfklubb, även helger då banan är öppen! Det finns flera rätter att välja på, även en vegetarisk. Sista måndagen i månaden siktar en styrelsemedlem att delta. Säg bara till i kassan att du är medlem i Grindslanten. Matsedeln finns på www.sollentunagk.se/se/restaurang/dagens-lunch



Vid 1980-talets början hade Tunasol, den första SPF-föreningen i Sollentuna, fått så många medlemmar att lokalfrågan blev besvärlig. Tunasol beslöt då starta en ny förening för den norra kommundelen och måndagen den 21 maj 1984 höll Grindsmlanten sitt första månadsmöte i Sollentunagården, kyrkans dåvarande församlingshem, senare ersatt av S:t Larsgården. Man antog namnet Grindsmlanten inspirerad av att samlingsalen pryddes av en reproduction av August Malmströms berömda oljemålning, tillkommen 1885 i Rotebro, där konstnären var sommarboende.

SPF Seniorerna Grindsmlanten Sollentuna

Postadress: c/o Göran Ahlberg, Moränvägen 18, 192 67 Sollentuna

E-postadress: spfgrindsmlanten@gmail.com

Hemsida: www.spfseniorerna.se/grindsmlanten

Swish: 123 086 3225 PlusGiro: 73 72 10-5 Orgnr: 8024104229

Medlemsavgift 2023: Medlem 300 kr, vänmedlem 50 kr

Ansvarig utgivare för medlemstidning och hemsida: Ove Öhrn

Vårt ändamål:

Grindsmlanten har till uppgift att främja SPF Seniorernas mål genom att

- informera medlemmarna i frågor som berör dem
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet, t ex i KPR
- aktivt verka för att ansluta personer som enligt stadgarna kan erhålla medlemskap
- verka för förståelse och solidaritet mellan generationerna.

Styrelse, kommittéer och funktionärer i Grindslanten

Ordförande: Göran Ahlberg, tfn 070-612 04 85 s.goran.ahlberg@gmail.com

Vice ordförande: Ove Öhrn, tfn 070-898 88 77 ove.ohrn@outlook.com

Sekreterare: Elisabeth Bergendal Stenberg, tfn 072-710 66 55

elisabeth.bergendal@telia.com

Kassör: Uno Berglund, tfn 070-811 16 63 unoberglund84@gmail.com

Medlemssekreterare: Kjell Bensing, tfn 070-650 07 71 kjell.bensing@gmail.com

Samhällskommittén: Sammankallande: Göran Ahlberg, tfn 070-612 04 85

s.goran.ahlberg@gmail.com (repr. i Kommunala pensionärsrådet KPR och

Äldrerådet), Ove Öhrn, tfn 070-898 88 77 (ersättare i KPR) och Elisabeth

Bergendal Stenberg, tfn 072-710 66 55 (ersättare i Äldrerådet)

Programkommittén: Marta Ahlberg (sammankallande), tfn 073-642 04 46

marta_ahlberg@hotmail.com, Bernt Andersson, tfn 076-102 41 40

boka.grindslanten@gmail.com och Yvonne Örkander (reseombud),

tfn 070-535 20 74 boka.grindslanten@gmail.com

Redaktionskommittén: Ove Öhrn, tfn 070-898 88 77, Uno Berglund, tfn

070-811 16 63, Bernt Andersson (annonser), tfn 076-102 41 40, vakant

(red medlemstidningen), Göran Ahlberg (webmaster & stf red medlemstidningen),

tfn 070-612 0485 och Elisabeth Bergendal Stenberg, tfn 072-710 66 55

Friskvård: Agneta Härner, tfn 073-626 45 99 och Ann-Cathrine Svensson,

tfn 070-62512 16

Lotteriansvariga: Mia Kinnunen 070-556 48 07 och Ewy Sandström 073-556 86 52

Valberedningen: Vakant (sammankallande). Vakant.

Revisorer: Ordinarie: Lennart Frisk, tfn 070-752 28 59 och Anders Westling,

tfn 070-317 26 58 samt Siv Ekman, tfn 073-384 10 13

Distributionsansvarig: Birgitta Lundin, tfn 073-826 19 15 birgitta.lundin@gmail.com

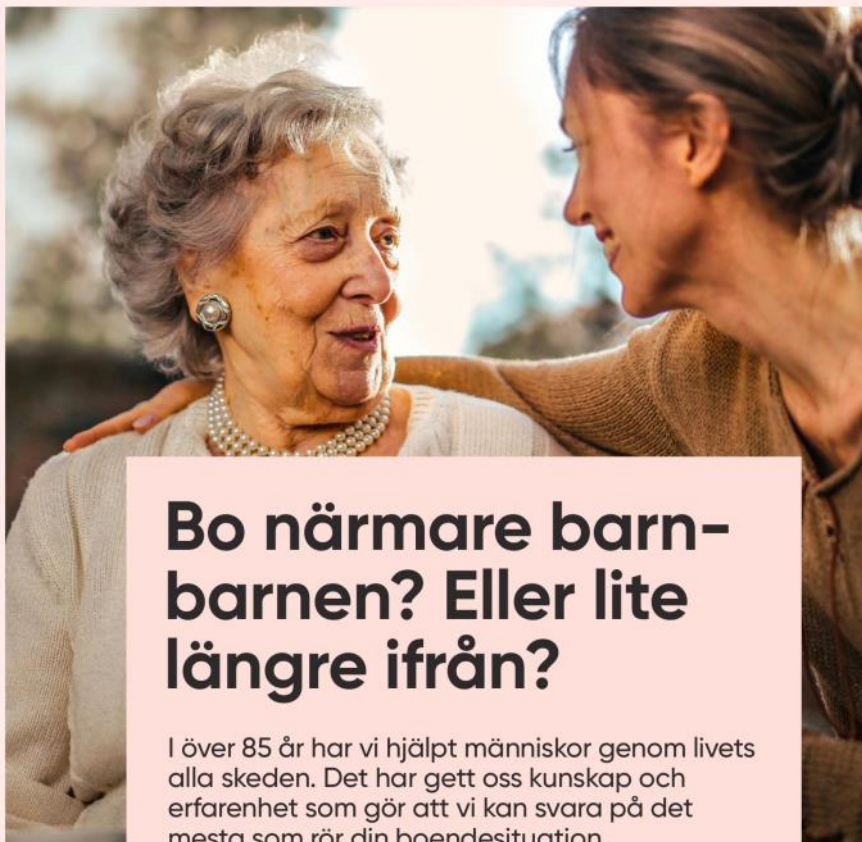
Värdskap månadsmöten: Yvonne Örkander, tfn 070-535 20 74

Kaffgruppen: Ann-Cathrine Svensson, tfn 070-625 12 16, Mona

Ackerheim, tfn 070-553 80 96, Inger Holmborn, tfn 070-759 04 27 och

Ulla Brodin, tfn 070-847 06 02

Nästa nummer av medlemsbladet utkommer preliminärt vecka 13



Bo närmare barnbarnen? Eller lite längre ifrån?

I över 85 år har vi hjälpt människor genom livets alla skeden. Det har gett oss kunskap och erfarenhet som gör att vi kan svara på det mesta som rör din boendesituation.

Kontakta oss för ett kostnadsfritt rådgivningsmöte på 08 444 53 30 så ger vi dig guidning utifrån just din situation.