

Medlemstidning nr 3/ September 2022



De håller oss igång: Marta Ahlberg, Bermt Andersson och Yvonne Öhrkander i programkommittén ger oss spännande månadsmöten, studiebesök och utfärder. –Sid 12

Lokaltredningen står och stampar

Grindslanten sågar kommunens förslag till lokaler för äldres verksamheter
Sid 8

Så vill politikerna gynna oss äldre

Pensionärsorganisationerna frågade ut lokalpolitikerna om äldrepolitiken
Sid 10



Vill du stötta andra seniorer i deras resa att upptäcka det härliga digitala livet?

SeniorNet Sollentuna är sedan 25 år tillbaka en ideell förening vars syfte är att stödja seniorer som lär sig det digitala livet med hjälp av andra seniorer.

Vi söker nu fler medverkare som kan hjälpa Sollentunas Seniorer. Vi samverkar med Sollentuna kommun och har mötesplatser på kommunens olika träffpunkter. Vi har också en samverkan med Biblioteken i Sollentuna.

Du behöver inte vara någon IT-expert. Det räcker med att du är trygg med den enhet och de tjänster du använde. Det viktigaste är att du gillar att umgås med andra, lära dig nya saker, är tålmodig och vill göra en insats.

Vi har flera olika roller (går att kombinera):

Stödjare (Lots)

Du stöttar andra seniorer med råd och hjälp kring användning av enheter eller olika digitala tjänster

Det är bra om du kan ta ett eller två pass om två timmar i månaden

Handledare

Du handleder en grupp av seniorer i att utforska olika tjänster eller fördjupa sig i olika tjänster

Du behöver kunna binda dig till en serie om fyra till sex träffar a ca 60 minuter

Kommunikatör

Du hjälper oss att nå seniorer med nyheter, läromateriel och annan information som behövs för att de skall få den digitala bildning som behövs i samhället.

Två timmar i veckan och det är bra om du kan binda dig till en termin

Läs mer här:



och anmäl dig!

seniornetsollentuna.se/bli-medverkare/

Innehåll

Kalendarium	Sid 4
Ordföranden har ordet	Sid 5
Sen sist	Sid 7
Aktuellt	Sid 8
Resor	Sid 14
Studiebesök	Sid 15
Månadsmöten	Sid 16
Om SPF Grindslanten.....	Sid 18
Styrelse och funktionärer	Sid 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.

...eller tennis...

Prova på allt inom tennis hos Sollentuna tennisklubb. Är du ny, ta privatlektioner i klubben eller ta en kurs anpassad till spelstyrka. En av fyra banor kan bokas på kontrakt eller som strötid för 99 kr/timmen eller tio gånger för 900 kr. Kontakt Maickol Cornejo, maickol@sollentunatk.com

...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 ta en fortsättningskurs i bridge?

Hör med Sollentuna Bridge på Platåvägen 20. Start den 12 september kl 19.00, tolv kvällar med teori och spel. Avgift 1 200 kr. Anmälan senast den 31 augusti till Inga Kjellberg inga.kjellberg@outlook.com

Kalendarium

September

- 05 Måndag Månadsmöte: Johanna Broman Åkesson om Povel Ramel
22 Torsdag Torsdagspromenad, höststart
29 Torsdag Torsdagspromenad

Oktober

- 03 Måndag Månadsmöte med författaren Catharina Ingelman-Sundberg
06 Torsdag Torsdagspromenad
12 Onsdag Bussutflykt till Flygvapenmuseum nära Linköping
13 Torsdag Torsdagspromenad
20 Torsdag Torsdagspromenad
27 Torsdag Torsdagspromenad

November

- 03 Torsdag Torsdagspromenad
07 Måndag Månadsmöte: professor Maj-Lis Hellénus om hälsa och mat
10 Torsdag Torsdagspromenad
15 Tisdag Guidat besök med lunch hos Odd Fellow, Stockholm
17 Torsdag Torsdagspromenad
24 Torsdag Torsdagspromenad
27 Söndag Julbordskryssning på Mälaren

December

- 05 Måndag Luciatåg från Sollentuna Musikklasser



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



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



Ordföranden har ordet

Hej alla medlemmar!

Hoppas alla har haft möjlighet att njuta av sommaren! För egen del blev det inledningsvis mycket kattvaktande & blomvattnande, men vi fick även tid för en biltur till Dalarna/Oslo/Västkusten.

Turen skulle göras med elbil i slutet av semesterperioden varför vi kände viss oro för hur det skulle se ut med köerna vid laddstolparna, men det var inga problem.

Förhoppningsvis håller sommaren fortfarande i sig när du läser detta, men snart stundar hösten och det är dags för lite andra aktiviteter. Vi hoppas föreningens höstprogram skall locka, här har vi bland annat fått lite extra stöd till våra månadsmöten.

Alldeles strax är det ju val till kommun/region/riksdag, hoppas du haft möjlighet att ta del av de olika partiernas lösningar. En hjälp inför

BLOMS BLOMMOR

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

Interflora
THE FLOWER EFFECT

valet kan vara den utfrågning av Sollentunas kommunalpolitiker som pensionärsföreningarna genomförde i maj, se sid 10. En film från evenemanget finns också på vår hemsida.

Avslutar med att önska er alla en fin höst, kanske ses vi i svampskogen under någon av våra torsdagspromenader?

Göran Ahlberg

Ordförande

Sollentuna prioriterar vård och omsorg 2023

Sollentuna förmodas behålla kommunalskatten oförändrad på 18,12 kr nästa år, vilket är en lägre skattesats än genomsnittet för länet. Om även regionskatten (landstingsskatten) ligger kvar på oförändrat 12,08 kr skulle den totala utdebiteringen i Sollentuna nästa år bli 30,20 kr. Det framgår av kommunens budget för 2023 som antogs av fullmäktige i juni.

Vård- och omsorgsnämnden får 2023 en budgetram på 1 001,9 Mkr, en ökning med 3,2 procent från innevarande år. Större budget har bara utbildningsnämnden, som tilldelas 2 227,2 Mkr för nästa år.

”I Sollentunas budget för 2023 satsar vi särskilt på vård- och omsorgsnämnden, där en förbättring av kvaliteten i hemtjänsten är prioriterad”, säger Anna-Lena Johansson (L), kommunstyrelsens vice ordförande. ”Arbetet med att motverka ofrivillig ensamhet bland äldre ska också fortsätta liksom utvecklingen av digitala hjälpmedel i välfärden”.

Antalet äldre ökar, fler lever längre och är friskare högre upp i åldern. Det är glädjande och positivt samtidigt som det ställer krav på anpassning av resurser, kompetens och behovsanpassade insatser. Kommunen har förbättrat omsorgen genom effektivare inköpsrutiner och bättre uppföljning.

Sollentuna fortsätter att värna om medborgarnas rätt till valfrihet i välfärden och lägger extra fokus på höjd kvalitet, heter det i budgetdokumentet. Exempelvis ska personer med funktionsnedsättningar kunna leva självständiga liv i kommunen och det ska finnas ett bra utbud av dagligverksamhet. Kommunen vill också fortsätta utvecklingen av LSS-boenden.

Den ryska invasionen i Ukraina har försämrat det allmänna säkerhetsläget i vår omvärld och påverkar även Sollentuna. Därför kommer kommunen under nästa år att göra särskilda satsningar på civilförsvaret och på datasäkerheten.

Lokalt vill kommunen förstärka tryggheten. Målet är att vi inte ska ha några problemområden på polisens lista år 2030. För närvarande klassas Tu-reberg som riskområde och Edsberg som utsatt område. För att nå dit ska trångboddheten minska i de båda områdena, utbildningsnivån höjas och andelen personer som försörjer sig själva öka, framhåller budgetdokumentet.



Två av Grabbarna från Eken: Tommy Lundgren, fiol och Kim Persson, mandolin

En vacker måndag i början av maj gästades Grindslantens månadsmöte av musikgruppen Grabbarna från Eken bestående Johanna Gustafsson slagverk, Tommy Lundgren fiol & Kim Persson mandolin & sång. Vi fick höra både kända och mindre kända låtar av Taube, Bellman, Olle Adolphson, Cornelis, liksom lite irländskt, Bluegrass och svensk folkmusik. Grabbarna från Eken gästade oss senast för två år sedan innan pandemin satte stopp för det mesta.

Vårens första dag med lite sommarkänsla, onsdagen den 18 maj, samlades 18 SPFare i Sollentuna och Norrviken för att åka buss till Gripsholm & Mariefred.

Efter framkomsten till Gripsholm fick vi förhållningsorder för kringvandringen i slottet, gå snabbt igenom rummen på lägre plan och besök Gustav III:s slottsteater som står oför-

ändrad sedan sista föreställningen på 1700-talet. Tyvärr kunde vi inte göra något besök bakom kulisserna.

Sedan tog vi en tur genom porträtt-samlingen, 4500 porträtt av många historiska och nutida personer.

Vi fick också tid för en runda kring slottet och i Mariefred innan det var dags att ånra bussen för hemfärd, under vilken vi även fick oss en duvning om de något märkvärdigare platserna längs vägen av vår guide Lars Wahlström.

Tretton förväntansfulla Grindslantare deltog den 1 juni i en fulltad stadspromenad med Johan Haage i trakten kring Högbergsgatan/Kapellgränd, ända in på 1950-talet en ålderdomlig miljö med flera välbevarade 1600- och 1700-talshus.

Fotbollsspelaren Nacka Skoglund är uppvuxen på den intelligande adressen Katarina Bangata 42 och 1984 restes statyn "Vi ses vid målet" av konstnären Olle Adrin. Statyn står på Nackas hörna, som vi passerade under vandringen, och visar Nacka när han skruvar in en hörna i mål.



Johan Haage, Ann-Cathrine Svensson och Kerstin Berglund vid Nacka-statyn

”Ingen lösning på de äldres lokalfråga”

För att lösa behovet av lokaler för pensionärsföreningarna i Sollentuna föreslår kommunen i en utredning bland annat att Amorinasalen och Tintomrarummet i bibliotekshuset skulle kunna hyras ut fredagseftermiddagar under resten av året och därtill fullmäktigesalen i kommunhuset under kvällstid från årsskiftet.

”Vi ser inte att detta kommer att fungera för vår verksamhet”, skriver SPF Grindslanten i ett brev till kommunstyrelsens ledamöter. ”Pensionärsorganisationerna har i tre års tid informerat kommunens politiker om lokalbehoven”, heter det i brevet. Men under utredningen har ingen kontakt tagits med föreningarna för att kolla våra behov eller diskutera lösningar”.

Vad Grindslanten främst efterlyser är en lokal nära bra kommunikationer som rymmer 50–100 personer och är utrustad med scen, bra teknik och ett kök.

De lokaler som utredningen diskuterar, bl a träffpunkterna Malmgården och Frivilligcentralen, är enligt Grindslanten olämpliga för samlingar av 100 personer som lyssnar på föredrag eller musikframträdanden. Dessa lokaler är inte utformade för den typen av möten och saknar den teknik som krävs.

”Bristen på lokaler hämmar föreningens möjligheter att ordna månadsmö-

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
(Norrviken) Sollentuna
Tel: 08-626 71 00
info@xnndata.se
www.xnndata.se

ten, studiecirkel och temamöten i den norra kommundelen, där huvuddelen av våra medlemmar finns”, framhåller SPF Grindslanten och vädjar till politiker i kommunstyrelsen att tänka om.

”Vi vill gärna ha en dialog för att diskutera konkreta förslag på hur vi tillsammans kan lösa vårt behov av lokaler”.

Grindslantens kritiska hållning till utredningen delas av vår systerförening SPF Tunasol som i ett brev till kommunstyrelsen ledamöter beskriver förslaget om lokaluthyrning som ett hån mot äldre och i övrigt trycker på behovet av rymliga, centralt belägna lokaler med bra teknik och gärna en flygel.



Området består mest av naturmark. En promenadväg löper längs sjökanten.

Vidareutveckling av strandparti i Rotebro

Kommunen har startat ett s k programsamråd för att belysa hur markområdet norr om jästfabriken kan utvecklas för att förstärka Rotebros koppling till sjön Norrviken och skapa plats för fler bostäder. Markägare, företag, myndigheter och allmänheten är välkomna att yttra sig under september månad.

Ett programsamråd är ett sätt att inhämta synpunkter i ett tidigt skede inför ett eventuellt kommande detaljplanearbete.

”Utveckling av det aktuella området skulle bidra till att göra Rotebro till en mer tillgänglig, hållbar och attraktiv stadsdel”, säger Moa Rasmusson (L), ordförande i samhällsbyggnadsnämnden.

Bland flera problem studerar programhandlingen bland annat kopplingen mellan Rotebro centrum och området. Här ingår pendeltågsstationen, platsen under broarna och passagen under E4 och över Norrvikenleden ner mot sjön.

Andra förhållanden som utreds är lukt, geotekniska förutsättningar, buller, översvämningsrisk och naturvärden.

Bok-husbil. Till hösten planerar Sollentuna att utöka biblioteksverksamheten med en litteraturlastad husbil som ska åka runt i vår långsträckt kommun och erbjuda boklån till främst barn och unga, funktionshindrade och nationella minoriteter, dvs personer som kanske har det besvärligt att själva ta sig till biblioteken i Tureberg, Edsberg eller Rotebro.



Politikerpanelen: fr v kommunalfullmäktiges ordförande Henrik Thunes (M), Anna-Lena Johansson (L), Anki Elken (Sollentunapartiet), Anton Lindgren (S), Peter Godlund (MP), Thomas Nyman (KD), Bo Ehlin (SD) och Jonas Riedel (C). Vänsterpartiet var inbjudet men valde att inte delta.

Så vill Sollentunas politiker forma vår framtid

Sollentuna växer. I dag har kommunen 75 000 invånare, varav nära 12 000 är 65+. Om fem år är antalet sollentunabor enligt officiella prognoser 80 000. Detta ställer bland mycket annat krav på utbyggd vård och omsorg, flera lokaler för äldres kultur- och fritidsverksamheter och bättre möjligheter för seniorer att hänga med i den viktiga digitala utvecklingen.

Det var mot den bakgrunden som Äldrerådet i maj bjöd in Sollentunas politiker att berätta hur man i de olika partierna ser på äldrefrågorna och hur man konkret vill arbeta vidare i äldrepolitiken.

Inte förvånade var alla partier med lite olika nyanser positivt inställda till en fortsatt utveckling av äldreomsorgen i Sollentuna. Anna-Lena Johansson (L), ordförande i vård- och omsorgsnämnden, talade för flertalet: det är viktigt att som äldre kunna bo kvar hemma så länge det går och när det inte går längre ska det finnas möjlighet till en plats på ett äldreboende.

Henrik Thunes (M), pekade på att vård- och omsorg i Sollentuna är det näst största kommunala åtagandet med en budget på en miljard kronor. Det är viktigt med valfrihet men också med att ställa krav på kvaliteten, vare sig det är en privat eller kommunal tjänsteleverantör. Den som har hemtjänst eller flyttar in på ett äldreboende ska bemötas med respekt, känna sig trygg och tilltalas på svenska.

Oppositionsrådet Anton Lindgren (S) tyckte också att det är bra med en viss valfrihet i omsorgen men varnade för fuskare bland privata företag i t ex hemtjänsten. Vi måste ställa krav på utförarna, följa upp kvaliteten men också vara beredda att betala. De äldre ska möta personal som har rätt kompetens och arbetsvillkor, kan svenska och har tid att göra sitt jobb.

Äldre har rätt till en skälig levnadsnivå, underströk Sollentunapartiets Anki Elken, men menade att i Sollentuna kan man inte få reda på vad politikerna anser vara en skälig nivå. Gör som i Vårgårda föreslog hon: där kan man på kommunens hemsida se vilken ambitionsnivå som gäller.

I sammanhanget kom även särskilda boenden upp i diskussionen. Jonas Riedel (L) pläderade för en höjning av den juridiska kompetensen hos de som beslutar om säbo; han fick mothugg från Anton Lindgren som önskade generösare och tydligare riktlinjer än vad lagen kräver för beslut i säboärenden.

Frågan om lokaler för äldres verksamheter i Sollentuna är en långkörare. Nyligen har kommunen tagit fram en utredning på tre sidor som inte tagits emot väl av pensionärsorganisationerna (sid 8). I diskussionen har till och med tanken på ett Seniorerna Hus kommit upp och den tanken vädrades även i politikerutfrågningen men avfördes diskret när det visade sig att en alternativ men kanske något dyrare variant kunde vara ett allmänt kulturhus.

I väntan på en lösning verkar en anpassning av bibliotekshuset som blir ledigt vid årsskiftet ligga nära till hands. Bo Ehlin (SD) visade på andra lokaler som skulle kunna användas för äldreändamål, t ex det nu tomma MC-museet på Edsvik, även om det ligger lite otillgängligt till för personer med nedsatt rörelseförmåga. Ehlin stödde därför också idén om ett framtida kulturhus eller Folkets hus i kommunen.

Den avslutande delen av politikerutfrågningen cirklade kring vår digitala framtid. Teknikutvecklingen går obönhörligt mot allt mera digitalisering av tjänster och redan är det åtskilliga äldre som känner sig omkörda. Debattörerna var eniga om att det är ett kommunalt ansvar att motverka de äldres digitala utanförskap.

Flera kommuner har i dag en kommunal IT-fixare som kan hjälpa äldre att komma ut på nätet, hålla sociala kontakter, ladda ner appar eller betala räkningar. I Sollentuna har föreningen Seniorerna nu flyttat ut till alla kommunens träffpunkter och är beredd att ge råd och hjälp med IT-problem. I Norrviken har föreningen inrett ett teknikrum där man kan prova på olika digitala verktyg. Seniorerna diskuterar också möjligheten att göra hembesök för att lösa dataproblem.

Idag är det avgörande att både ha digitala verktyg och att förstå hur de används, sade Henrik Thunes. Utvecklingen går fort och oavsett vad vi tycker är digitaliseringen något vi alla måste förhålla oss till. Det viktiga är att seniorer inte hamnar i IT-utanförskap.

Fotnot. Äldrerådet består av representanter för Demensföreningen, PRO, SPF Seniorerna Grindslanten, SPF Seniorerna Tunasol och RPG (Riksförbundet PensionärsGemenskap).



De är öppna för dina idéer: Marta Ahlberg, Bernt Andersson och Yvonne Örkander

Programkommittén vill veta vad du tycker!

Besök på Stockholms nya fina spårvägmuseum, en resa till Skultuna Messingsbruk eller en presentation av Sollentunas runstenar – det är några exempel på tänkbara arrangemang i Grindslanten den kommande säsongen. Planeringen pågår för fullt i vår programkommitté!

Grindslanten engagerar sig i äldrefrågorna i den lokala politiken men en lika viktig uppgift är att verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna, och här är programkommittén spindeln i nätet. Tre personer jobbar i Programkommittén:

Marta Ahlberg är gruppansvarig och den som bokar gästföreläsare och underhållare till månadsmötena; Bernt Andersson, som arrangerar spännande studiebesök och stadsvandringar, samt Yvonne Örkander, som bokar och ordnar med våra resor.

Pandemin har ju hämmat Grindslantens verksamhet i mer än ett år, men nu är det ny fart och programkommittén har en rad idéer för den närmaste tiden. Men det gäller också att våra program går hem hos medlemmarna. Därför vill kommittén gärna få in idéer och uppslag till nya program från medlemmarna.

Det går bra att höra av sig till vilken som helst av programkommitténs ledamöter. Ring eller mejla till Marta Ahlberg, tfn 073-642 04 46, marta_ahlberg@hotmail.com, Bernt Andersson, tfn 076-102 41 40, bernt.andersson52@gmail.com eller Yvonne Örkander, tfn 070-535 20 74, y.ohrkander@hotmail.com

Varning. Kommunen varnar för bedragare som tar sig in hos äldre personer och säger sig komma från hemtjänsten. Var uppmärksam och begär legitimation om något verkar tveksamt. Hemtjänstpersonal ska kunna visa att de kommer från ett hemtjänstföretag.

Så samarbetar Grindslanten och kommunen

Ser du att det finns möjligheter till förbättringar när det gäller hur det fungerar för oss äldre i kommunen och har du idéer om vad som skulle behöva göras? Då kanske du ska ta ett samtal med vår ordförande Göran Ahlberg som sitter både i kommunens Äldreråd och i Kommunala Pensionärsrådet och därmed är Grindslantens direkta kanal in i den kommunala apparaten.

I Sverige har vi ju demokrati och all makt skall ju utgå från folket, vi utövar den makten i de allmänna valen vart fjärde år där vi väljer vilka partier och företrädare som skall styra vårt samhälle. Naturligtvis är det fler som har inflytande, media, EU, näringsliv, föreningsliv mm.

Som enskilda personer kan vi också försöka påverka genom att ta kontakt med ansvariga, skriva i tidningen eller diskutera på sociala media. Men många nöjer sig med att rösta vart fjärde år och räknar med att de man väljer skall besluta någorlunda rätt i de frågor som kommer upp.

I Sollentuna har vi en särskild ordning för inflytande för oss seniorer när det gäller äldre-politiken, och det sker genom några olika samarbetsorgan där bl a SPF är representerat. Innan en fråga kommer upp till politikerna stöts den och blöts den i *Äldrerådet*, vars ordförande är Agneta Björklund från SPF Seniorerna Tunasol.

Äldrerådet, som träffas fyra gånger per år, är en sammanslutning av pensionärsorganisationerna i Sollentuna och består av Demensföreningen, PRO, SPF Seniorerna Grindslanten, SPF Seniorerna Tunasol och RPG (Riksförbundet PensionärsGemenskap).

Äldrerådet har ett antal arbetsgrupper som förbehandlar frågor med äldre-perspektiv inom olika områden: Besöksgruppen som utvärderar äldreboenden, Boendegruppen, Hemstjänstgruppen, Tillgänglighetsgruppen (gator och trafik mm) och gruppen för Vålfärdsteknik (ny teknik för äldre).

När frågorna beretts i Äldrerådet tas de upp i *ordförandeberedningen* som föregår samarbetet i det *Kommunala Pensionärsrådet (KPR)*. Ordförandeberedningen består av *representanter* från SPF Seniorerna Tunasol & PRO samt ordföranden för kommunens Vård- och omsorgsnämnd.

Representanter från de olika pensionärsorganisationerna i Äldrerådet samarbetar med kommunens politiker i KPR. Ordförande för KPR är ordföranden för Vård- och omsorgsnämnden, Anna-Lena Johansson (L).

I nästa nummer av Grindslanten tittar vi lite närmare på arbetet i KPR.

GA



Anna-Lena Johansson

Våra resor är öppna för alla SPF:are i Sollentuna, se även spfseniorerna.se/grindslanten. Notera senaste bokningsdatum! När du bokar via mail är vi tacksamma för uppgift om tfn-nr och om var du vill stiga på bussen samt om eventuell allergi (lunchen). Eller ring Yvonne Örkanter 070-535 20 74.

SÖNDAG 27 NOVEMBER Julbordskryssning på Mälaren

I Västerås väntar ett av Rederi Mälarstadens fartyg på oss för julens kanske mest smakrika skärgårdskryssning. Det stora traditionella julbordet står uppdukad med lokalproducerade delikatesser från Åsby kött & vilt, nio sorters inlagd sill och lax från Siljans lax. Bordet avnjuts i en fantastisk skärgårdsmiljö med Mälarens vackra natur och dess öar utanför fönstret.

Mätta och belåtna kliver vi på bussen kl 14 som tar oss till Åsby Hem & Trädgård, en destination för växtälskare. De har ett av landets största sortiment av krukväxter vilket skiftar med årstiderna. Julen på Åsby börjar redan i oktober och dekorationerna brukar vara spektakulära.

Avresa Sollentuna C busstorget kl 10.30, Norrvikens station 10.40

Samling 10 minuter före bussens avgång. **Hemkomst** ca kl 16.45

Pris 895 kr/person. I priset ingår bussresa, båtresor med julbordslunch inkl. måltidsdryck och kaffe, besök på Åsby Hem & Trädgård.

Anmälan Senast de 17 oktober till boka.grindslanten@gmail.com Lämna alltid namn, tfnnr, födelsedatum åammdd samt eventuell allergi. Meddela även var du/ni önskar stiga på bussen. Eller ring Yvonne Örkanter 070 535 20 74.

Betalning Senast 21 oktober till Grindslantens pg 73 72 10-5



Kom med på vår Julbordstur på Mälaren i Västeråstrakten!



TISDAG 15 NOVEMBER

Banérska palatset och Odd Fellow Orden

Genom den ståtliga entrén på Västra Trädgårdsgatan 11 A, vid Kungsträdgården, kommer vi fram till kopparporten. Innanför den huserar sedan 1924 Stockholms Odd Fellow-bröder och systrar. Vad gör orden? Svaret får vi i den guidade visningen. Efter den äter vi en gemensam lunch i Odd Fellows restaurang.

Samling Kl 10.50 utanför Västra Trädgårdsgatan 11 A.
Avgift 220 kr, betalas senast den 4 november till Grindslantens pg 737210-5

Anmälan Senast den 1 november till Bernt Andersson, tfn 076-102 41 40 eller till boka.grindslanten@gmail.com. Lämna alltid tfn-nr då bokning sker via mail samt om du önskar specialkost.

Samtalsträff hos Ignis Sollentuna

Vad kan jag göra för att underlätta för mina anhöriga vid min bortgång? Det är temat för en samtalsträff hos Ignis Sollentuna vid två tillfällen under hösten. Vid träffen berörs Livsarkivet, begravningsförsäkring och andra frågor som kan komma upp i sammanhanget.

Träffarna anordnas den 13 september kl 14.00 och den 22 oktober kl 10.00 och beräknas ta en och en halv timme varje gång. Anmälan till sollentuna@ignis.se eller tfn 96 26 25 senast två dagar före önskat datum. Max 8 deltagare per tillfälle. Ingen avgift. Ignis finns vid Turebergs torg.

Månadsmöten

**Grindslantens månadsmöten är öppna för alla pensionärer!
Känner du någon som är ensam och som inte är medlem hos oss är även
denne varmt välkommen!**

Måndag den 5 september kl 13.30

Johanna Broman Åkesson tar oss med på en resa där hon spårar rötterna till Povel Ramels unika konstnärskap.

Med sina lekfullt rebelliska parodier och pastischer gycklade han den förstelnade kulturen i efterkrigstidens Sverige. Men bland detta crazyartade fanns också en ovanligt innerlig hyllning till livet. Hur kom han att bli denna märkliga blandning av narr och filosof?

Johanna, som är musikvetenskapare i grunden, vill ge liv åt historien och väcka tankar och nyfikenhet hos sina lyssnare. Humor och glädje tar hon på allvar. Intentionen är att fånga tidsandan men också det tidlösa och allmänmänskliga.



Johanna Broman Åkesson

Måndag den 3 oktober kl 13.30

Catharina Ingelman-Sundberg, marinbiologen som blev succéförfattare, gästar Grindslanten och berättar om de pigga pensionärerna som spelar huvudrollen i ”Kaffe med rån” och de övriga titlarna i hennes kriminalkomedier men också om sina andra arbeten inom vetenskap och historia.

Catharina började som arkeolog och jobbade i femton år med utgrävningar av skeppsvrak innan hon bytte inriktning och blev först journalist och sedan författare med en rad internationella bestsellers på meritlistan.

”Pensionärsligan” har t ex översatts till 29 språk och sålts i över två miljoner exemplar i 40 länder. ”Pensionärsligan” har varit på många topplistor och boken har legat på första plats i England, Italien och Kanada.

År 2015 fick Catharina det italienska litteraturpriset Premio Roma för boken ”Kaffe med rån”.



C. Ingelman-Sundberg

Måndag den 7 november kl 13.30

Mai-Lis Hellénus, professor och överläkare vid Livsstilmottagningen, Karolinska sjukhuset, har inriktat sig på hur man med rätt kost och motion förbättrar sin hälsa och förlänger livet. De flesta av oss vet betydelsen av en sund livsstil, men det är ofta svårt att avgöra vilka av alla de råd man möter i press och sociala medier som verkligen är bra. Hellénus ger sin syn på saken i flera böcker som grundar sig på vetenskap och beprövad erfarenhet, t ex ”Ta en kaka till” från 2021 som vänder sig mot tron att man måste avstå från allt fikabröd för att leva hälsosamt...



Mai-Lis Hellénus

Måndag den 5 december kl 13.30

Luciatåg! Nu är det jul igen med det traditionella besöket av elever från Sollentuna musikklasser som framför de omtyckta lucia- och julsångerna under ledning av Jakob Lundquist. Mer om detta i nästa nummer.

Nu promenerar vi igen!

Kom med på promenad med eller utan stavar! Vi startar den 15 september och avslutar den 1 december. Samling som vanligt på Sollentuna golfklubbs parkering, torsdagar kl 10. Väder, vind och önskemål från gruppen avgör hur lång promenaden blir. Ta gärna med en fikakorg!

Den 6 oktober går årets svamputflykt av stapeln med samling på P-platsen vid Fäboda gård kl 10.00.

Vi promenerar varierande sträckor, vilka det blir bestämmer gruppen själv. Ofta har det varit elljusspåret, Järvafältet och Rotsunda (via Antuna), med avslutningslunch på Rotsunda Bar och Kök vid Norrvikens vatten.

”**Upplysningar:** Agneta Härner, 073-626 45 99 eller Ann-Cathrine Svensson, 070-625 12 16.



En tidigare svamp-promenad

Lunch på golfen med SPF-rabatt

Miss inte möjligheten att äta dagens lunch med 10 procent rabatt varje måndag efter kl 13.00 på Sollentuna Golfklubb! Det finns flera rätter att välja på, även en vegetarisk. Sista måndagen i månaden deltar en styrelsemedlem.

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 Grindslantens sitt första månadsmöte i Sollentunagården, kyrkans dåvarande församlingshem, senare ersatt av S:t Larsgården. Man antog namnet Grindslantens inspirerad av att samlingshallen pryddes av en reproduktion av August Malmströms berömda oljemålning, tillkommen 1885 i Rotebro, där konstnären var sommarboende.

SPF Seniorerna Grindslantens Sollentuna

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

E-postadress: spfgrindslantens@gmail.com

Hemsida: www.spfseniorena.se/grindslantens

Swish: 123 387 3866 **PlusGiro:** 73 72 10-5 **Orgnr:** 8024104229

Medlemsavgift 2022: Medlem 300 kr, vänmedlem 50 kr

Ansvarig utgivare för medlemstidning och hemsida: Ove Öhrn

Vårt ändamål:

Grindslantens 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
bernt.andersson52@gmail.com och Yvonne Örkander (reseombud),
tfn 070-535 20 74 y.ohrkander@hotmail.com

Friskvård: Agneta Härner, tfn 073-626 45 99 och Ann-Cathrine Svensson,
tfn 070-62512 16

Redaktionskommittén: Ove Öhrn, tfn 070-898 88 77, Uno Berglund, tfn 070-811 16 63, Bernt Andersson (annonser), tfn 076-102 41 40, Bo Forsberg (red medlemstidningen), tfn 070-208 15 20, bo.forsberg@hotmail.se, Göran Ahlberg (webmaster), tfn 070-612 0485 och Elisabeth Bergendal Stenberg, tfn 072-710 66 55

Lotteriansvariga: Anita Berglund, tfn 070-604 21 58 och Lena Westling,
tfn 073-324 55 99

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

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

Kaffegruppen: 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

PORT PAYÉ
SPF Seniorerna Grindslanten
c/o Göran Ahlberg
Moränvägen 18
192 67 SOLLENTUNA

Svensk Fastighetsförmedling

Sollentunavägen 153, Sollentuna

T 08 444 53 30



Hemligheten bakom våra slutpriser och höga kundnöjdhet? Helheten.

Ring oss så berättar vi mer på 08 444 53 30

