



Kastanjer. Birger Sjöbergs väg i Fredhäll. Foto Lennart Bergström

Sidan 3

Tunasol firar 80 år

Sidan 4

Årsmötesprotokoll

Sidan 10

**Våravslutning på
Lillstugan**

Ordförande har ordet



Jag har för vana att bevaka seniorers rätt i lagar och bestämmelser. Det ingick en gång i tiden även i min yrkesroll. Jag har nu fått bråda dagar. En ny lagstiftning är på gång. För en tid sedan presenterade regeringen ett förslag till ny socialtjänstlag. Lagen bestämmer bl.a. seniorers rättigheter och skyldigheter. Jag noterar att för oss seniorer innebär den nya lagen i allt väsentligt bara språkliga ändringar. Kommunen ska inte längre *sörja* för oss äldre personer. I fortsättningen ska kommunen *arbeta* för oss äldre. Några sakliga ändringar utlovas inte. Riksdagen har sista ordet.

Vi fortsätter att ställa krav på vår kommun. Några språkliga ändringar är det inte fråga om för vår del. Vi vill se konkreta åtgärder. Det gäller, exempelvis, att skapa en rättvisare fördelning av seniorbostäder.

För en tid sedan kom ett för oss viktigt dokument. Ett Hemtjänstindex. Vårt centrala organ, Seniorerna, mäter varje år hur Sveriges kommuner sköter sin hemtjänst. En dyster läsning för oss seniorer i Sollentuna. Vår kommun måste bättra sig. Kvaliteten på hemtjänsten måste höjas, är vårt tydliga krav. Inte bara språkliga ändringar krävs. Vi måste, med stöd av indexet, närmare undersöka hur prövningen av ansökningar om hemtjänst sker. Hur kommunen uppfyller lagens krav att ge äldre som behöver det insatser i hemmet. Vi söker svaret. Jag lovar.

Ett nytt verksamhetsår har börjat för styrelsen. Här behövs inga språkliga ändringar. Vi kommer att fortsätta att utveckla verksamheten. Som vi hittills gjort. Medlemsmötena är en viktig verksamhet som vi vill slå vakt om. Där kan vi alla mötas. Där kan vi få känna gemenskap. Där kan vi alltid lära oss något nytt.

Medlemmar, kanske ska vi tänka som lagstiftaren gör. Vi behöver språkliga ändringar. Vi behöver använda mer av ord som solidaritet, gemenskap, ja, varför inte kärlek. Ni har sista ordet - som alltid.

Margareta Erman
Ordförande

Innehåll

Ordförande har ordet	2
Årsmötesprotokoll	4
Kåseri	8
Månadsmöten	9
Resor	11
Kalendarium	12
Studiebesök	17
Jazz	18
På gång	20
Styrelsen	22
Föreningsuppgifter	23



Tunasol firar i år 80 år!

Det kommer vi att fira någon dag i
vecka 38 (15 sep - 19 sep).

Vi återkommer med utförligare program och inbjudan i Medlemstidning nr 3 som kommer ut i slutet av augusti!

Årsmötesprotokoll

Protokoll fört vid årsmöte i SPF Seniorerna Tunasol den 24 februari 2025

Lokal: Edsvikskyrkan

§ 1 Årsmötets öppnande

Ordförande Margareta Erman förklarade årsmötet öppnat.

Efter parentation och ljuständning över under 2024 avlidna medlemmar inleddes årsmötesförhandlingarna.

§ 2 Val av mötesfunktionärer

Till ordförande och sekreterare vid årsmötet valdes Esbjörn Melin respektive Lars Engvall, vilka tackade för förtroendet.

Till justerare och rösträknare valdes Inga Ovanmo och Inger Ekdahl-Jönsson.

§ 3 Fråga om kallelse skett i behörig ordning

Konstaterades att årsmötet utlysts i behörig, stadgeenlig ordning (i medlemstidning nr1/2025 och på föreningens hemsida).

§ 4 Fastställande av röstlängd

123 medlemmar deltog i mötet. Röstlängd enligt avprickad anmälningslista.

§ 5 Fastställande av dagordning

Den framlagda dagordningen godkändes.

§ 6 Styrelsens verksamhetsberättelse 2024

Mötesordförande gick igenom styrelsens verksamhetsberättelse för 2024 i rubrikform. Denna godkändes och lades till handlingarna.

§ 7 Styrelsens förvaltningsberättelse (Resultat- och balansräkning)

Styrelsens ekonomiska redogörelse för 2024 presenterades av kassören Peter Hellström.

Årsmötesprotokoll

§ 8 Revisorernas berättelse

Revisionsberättelsen presenterades och sammanfattades av Else-May Wiren. Revisorerna tillstyrker att resultat- och balansräkning fastställs och att styrelsen beviljas ansvarsfrihet.

§ 9 Fastställande av resultat- och balansräkning

Den av styrelsen framlagda resultat- och balansräkningen för år 2024 fastställdes.

§ 10 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för år 2024

I enlighet med revisorernas förslag beviljades styrelsen ansvarsfrihet för år 2024. Styrelsen deltog inte i beslutet.

§ 11 Behandling av verksamhetsplan inklusive rambudget

Styrelsens förslag till verksamhetsplan och rambudget för 2025 presenterades av kassören Peter Hellström och godkändes av årsmötet.

§ 12 Fastställande av medlemsavgifter

Styrelsen föreslog oförändrad avgift för 2026: 350 kronor för medlem och 50 kronor för vänmedlem. Avgifterna godkändes av årsmötet.

§ 13 Fastställande av arvoden och ersättningar till styrelse och revisorer

Mötet beslutade att de fasta kostnadsersättningarna till styrelse och revisorer ska vara fortsatt oförändrade, 600 kronor till styrelseledamot och 500 kronor till ordinarie revisorer.

§ 14 Behandling av inkomna motioner

Inga motioner hade kommit styrelsen tillhanda.

§ 15 Behandling av förslag från förenings-, distrikts- eller förbundsstyrelse

Inga förslag hade kommit styrelsen tillhanda.

Årsmötesprotokoll

§ 16 Fastställande av antalet styrelsemedlemmar

Valberedningen representerad av Inga Ovanmo föreslog att antalet styrelsemedlemmar ska utökas till tio ledamöter. Förslaget godkändes av årsmötet.

§ 17 Val av ordförande och vice ordförande

På förslag av valberedningen omvaldes Margareta Erman till ordförande på ett år. Årsmötet överlät till styrelsen att utse vice ordförande på ett år.

§ 18 Val av övriga styrelseledamöter.

På förslag av valberedningen omvaldes ledamöterna Kerstin Hanhe, Agneta Hovmöller, Annika Karlsson, Ninni Ossmark och Lars Engvall samtliga på två år samt fyllnadsval av Peter Hellström på ett år.

Nyval skedde av Bodil Hessle på två år.

Cecilia Verner och Kjell Sveningsson har ett år kvar av sina mandat.

§ 19 Val av revisorer och ersättare

På förslag av valberedningen nyval av Lennart Frisk och omval Ann-Margret Bratt till ordinarie revisorer. Omval av Lennart Ossmark till ersättare. Samtliga valdes på ett år.

§ 20 Val av ombud och ersättare till distriktets årsstämma/förbundets kongress

Beslutades uppdra till styrelsen att utse ombud och ersättare till distriktets årsstämma och förbundets kongress.

§ 21 Nomineringar av ledamöter till Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Till föreningens representanter i KPR valdes enligt valberedningens förslag Margareta Erman som ordinarie ledamot. Barbro Greffe valdes som ersättare. Båda på ett år.

§ 22 Fastställande av antalet ledamöter i valberedningen

Årsmötet beslutade att antalet ledamöter i valberedningen ska vara två för året.

Årsmötesprotokoll

§ 23 Val av ordförande och ledamöter i valberedningen

Valberedningens båda ledamöter Ann-Marie Öster och Ingegerd Lindgren hade avböjt omval.

Mötet föreslog följande:

Inga Ovanmo och Birgitta Hultkvist med Inga Ovanmo som sammankallande.
Båda valdes på ett år.

§ 24 Behandling av övriga frågor som anmälts inför fastställande av dagordningen

Ingen övrig fråga hade anmälts.

§ 25 Mötets avslutande

Esbjörn Melin avslutade mötet och lämnade över ordet till Margareta Erman.

Margareta Erman tackade ordförande och sekreterare samt riktade ett varmt tack till alla funktionärer som hjälper och stöttar på föreningens möten och aktiviteter.

Hon riktade ett extra tack till Birgitta Hultkvist för det engagerade arbete hon lagt ner som adjungerad klubbmästare under det gångna året.

Avslutningsvis tackade hon alla deltagarna för deras medverkan på årsmötet.

Vid protokollet:

Lars Engvall

Mötesordförande:

Esbjörn Melin

Justeras:

Inga Ovanmo

Inger Ekdahl-Jönsson

Hösnuvetid

Det bara blåser och blåser. Aspens löv dallrar oroligt som om de famlade efter något från skyn. Den grusade gården dammar under däcken från en Hemglass-bil.

I början var det fint med all sol och värme. Han kunde sitta ute i gasset. Vända ansiktet mot ljuset. Höra barnens rop på lekplatsen intill. Alla njuter, utsläppta som fjärlar ur vinterns kokong av mörker och instängdhet. Varje vårdag bjuder på nya intryck - blåsippor bland fjolårsblad, gul och blå krokus i rabatten, den skira lövsprickningen - men i luften också alltmer pollen från träd, gräs och örter.

Snuvan ger sig inte. Han måste använda tre pappersnäsdukar innan andningen känns behaglig igen. Han ser till att alla fönster är stängda. Till frukosten tar han medicinen. Man blir trött av den men det gör inte så mycket när han ändå bara går hemma. Efter maten struntar han i disken, går bara till läsfätöljen som han ställer om till viloläge.

Hur många år har han haft det här egentligen. Började det inte någon gång när han var i trettioårs-åldern? De var ute på en äng. Barnen var små och söta. Plockade blommor. Men så här illa har det sällan varit sedan dess. Det beror visst på den tidiga lövsprickningen och så torkan, den som just nu orsakar alla skogsbränder som det står om i tidningen. Det sas att hösnuvan skulle avta med åren! Nu var han gammal men den hade inte försvunnit! Innan han slumrar till hör han svagt vindens sus och en bil som startar längre ned på gatan.

Han vaknar av att det kliar i näsan, han nyser. Det känns som grus i ögonen och tårarna rinner. Han är tvungen att gå upp och skölja ögonen med fysiologisk koksaltlösning som apoteket tillhandahållit. Pollenrapporten på internet visar höga halter av björkpollen samt måttligt till höga halter av gräspollen. Väderleksutsikter: halvklart till mulet.

Han återvänder till vilstolen, sträcker ut benen och betraktar krukväxterna i fönstret. Vad vackra de är! Alla med sin alldeles egen skapnad, en med yvig växt, långa stjälkar och små hjärtformade blad, en annan med stora tunga blad som letar sig fram längs fönsterbrädan och ingen av dem släpper pollen! Han somnar igen.

Det är tyst när han vaknar, nästan tyst i alla fall. Blåsten har slutat men det har tillkommit ett annat ljud, lågmält, försynt, halvt avlägset men också nära. Det har börjat regna!

Han går ut på balkongen och insuper den fuktiga luften. Blåsten har upphört och asplöven tar emot regndropparna med en bugning som av tacksamhet. Groparna i gatan blänker av vatten. Snuvan har upphört och det kliar inte längre i ögonen! Han välkomnar radions väderleksrapport: ”De kommande dagarna väntas ihållande regn”.

Göran Aurelius

Månadsmöten



Start kl 14.00 i Församlingsvåningen Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

Entré 50:- per medlem inkl kaffe eller te med bröd, underhållning och lokalhyra. **Endast kontant betalning.**

Aktuell information från styrelsen samt lotteri med lotter för tio kr och du kan även vinna på din entrébiljett. Se även vår hemsida spf.se/tunasol

31 mars	Björn Hemstad - Vi tänker leva livet - HELA LIVET Detta ger en påminnelse om att vi seniorer fortfarande har mycket kvar att ge och här blandas minnen, livskvalitet i nuet och aptit på morgondagen. <i>Nu ska vi rocka loss!</i> (Detta fanns även med i Medlemstidning nr 1).
28 april	Göran Everdahl och Thomas Segerström <i>Vi snackar Shakespeare</i> En världsdramatiker och två pratglada fans! Göran Everdahl och Thomas Segerström väsnas och gör sig till i en timmes tid kring sin favorit Shakespeare. Välkomna till en stund med kunskap, roliga historier, lite gnabb och odödlig poesi. Obs! Anmälan till Inga Ovanmo, inga.ovanmo@odima.se eller 070-710 52 18.
26 maj	Våravslutning på Lillstugan Välkomna till Lillstugan kl 13.00. Det kommer att serveras en välkomstdrink, buffé, lättöl/bordsvatten - vin betalas kontant på plats. Kaffe och kaka.
Pris	240 kr per person - max 60 personer.
Anmälan	Ring eller mejla till Bodil Hessle, 070-467 27 47 eller bodil.hessle@gmail.com

Månadsmöten

Betalning	Boka och invänta bekräftelse, därefter betalning till Tunasols plusgiro 411 90-0.
Buss	526 från Sollentuna C till Rådanvägen. Lillstugan ligger på Johannesbergsvägen 5.
Parkering	Det finns några P-platser utanför Vårdshuset
25 aug	Ullakarin Nyberg Livet med bröstcancer - professionella och privata erfarenheter Ullakarin Nyberg är psykiater, suicidforskare, författare och programledare för Cancerresan i SR P1. Hon började sin läkarbana inom cancervården och arbetar fortfarande som psykiaterkonsult på en bröstcancermottagning. När hon själv drabbades av sjukdomen skrev hon boken Livet med bröstcancer där hon delar med sig av egna och andras erfarenheter och ger goda råd om hur man kan leva med svår sjukdom. Föreläsningen handlar om vad man kan göra själv och vad närstående kan bidra med.
Anmälan	Tidigast den 10 april till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com

*EDSVIKENS JURIDISKA
& BEGRAVNINGSBYRÅ*
www.edsvikensjuridiska.se



Resor



Resorna arrangeras för Tunasols medlemmar/vänmedlemmar i samarbete med Grindslanten. Obs! Medföljande icke medlem betalar 100 kr mer vid dagsresor och 300 kr mer vid längre resor.

- invänta bekräftelse före betalning så du är säker på platstillgång
- vid avbokning efter sista anmälningsdatum återbetalas inte inbetalt belopp
- resor ska betalas senast på angiven sista betalningsdag
- du har själv ansvar för att din hälsa, både fysiskt och psykiskt, klarar resan du väljer. Se även över ditt försäkringsskydd inför resan.

14 april	Sigtunastiftelsen med konsert i Mariakyrkan Information och anmälan fanns med i Medlemstidning nr 1.
Observera!	<i>Den 20 okt kommer vi ha ytterligare en resa till Sigtunastiftelsen. Mer information om denna resa kommer i Medlemstidning nr 3 som utkommer i slutet av augusti.</i>
25 april	Salsta slott och Österbybruks Vallonbruk Information och anmälan fanns med i Medlemstidning nr 1.
27 april	OD-körens vårkonsert Information och anmälan fanns med i Medlemstidning nr 1.
19 maj	Vikbolandets struts - med Zarah Leandersmuséet En fullmatad dag på Vikbolandet med besök i Zarah Leanders museum. På Vikbolandets struts får vi träffa paret Nordqvist som fick den galna idén att starta en strutsfarm i Sverige. Så galet var det nog inte då verksamheten har vuxit och fått ett namn över hela landet. <i>Mer information se sidan 15.</i>

Kalendarium

Mars

31	Månadsmöte - Björn Hemstad	9
----	----------------------------------	---

April

1	Jazz - Jubilee Stompers	18
8	Studiebesök - Hallwylska palatset	17
14	Resa - Sigtunastiftelsen - anmälan i Nr 1	11
15	Jazz - Jazzkapellet	18
25	Salsta slott och Österbybruks Vallonbruk - anmälan i Nr 1	11
27	OD-körens vårkonsert - anmälan i Nr 1	11
28	Månadsmöte - Göran Everdahl och Thomas Segerström	9
29	Jazz Jesses New Orleans Band	18

Maj

13	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	
19	Vikbolandets struts - med Zarah Leandermuséet.....	11
26	Våravslutning på Lillstugan	9
27	Selaöns vingård + Kilfröslunda gård	13

Aug

25	Månadsmöte - Ullakarin Nyberg, livet med bröstcancer	10
----	--	----

Resor

Pris	<i>Fortsättning Vikbolandets struts</i> 995 kr/person. I priset ingår bussresa, förmiddagskaffe, visning och besök Zarah Leander muséet, visning av Vikbolandets strutsfarm, lunch av grillad struts med potatisgratäng, sallad, bröd, dryck, kaffe och strutskaka. <i>Var god anmäl ev matallergi!</i>
Anmälan	Tidigast den 10 april till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com
Betalning	Boka och invänta bekräftelse, därefter betalning till Tunasols plusgiro 411 90-0.
Avresa	Kl 08:00 från bussparkeringen Aniaraplatsen. Samling senast kl 07:45.
Hemkomst	Ca kl 18:30.
27 maj	Selaöns vingård + Kilfröslunda gård Selaöns Vingård är en liten vingård belägen mellan Mariefred och Strängnäs som etablerades 2019 och idag består av ett vineri och en vingård. I dagsläget producerar Selaöns Vingård främst mousserande vin men även rosévin, stilla vitt vin samt ett rött nouveauvin. Att framställa vin i mindre skala handlar om ett gediget hantverk och produkterna varierar år från år. Selaöns Vingård gör vin endast av egenodlade druvor som plockats för hand och jäser på ståltank. Granne med Vingården ligger Kilfröslunda gård som har grönsaksodling med bland annat färskpotatis, jordgubbar, vitkål, blomkål, broccoli, sallad, gurka, vitlök, lök olika sorters sallad och mycket mer. I gårdsbutiken finns möjlighet att handla riktigt fräska och närodlade grönsaker. Vad som finns beror på säsongen.

Resor

Pris	1.150 kr per person.
Anmälan	Senast den 15 april till: boka.grindslanten@gmail.com eller Yvonne Örkander måndag-fredag kl 10-18 på telefon 070-535 20 74. Vid anmälan ange minst dessa 4 uppgifter: (1) Namn, (2) Telefonnummer, (3) Mailadress samt (4) Var du stiger på (Nvk/Aniaraplatsen). OBS! Hör av dig om du anmält dig men inte har fått någon bekräftelse på den inom fem dagar.
Betalning	För denna resa kommer resehandlingar och betalningsinformation direkt från arrangören Resekompaniet via mail. Saknas mail tillkommer 25 kr i fakturaavgift om utskicket sker via post. Ingen betalning görs denna gång till Grindslantens plusgironummer.
Avresa	Kl. 10.00 Avresa från Norrviken, korsningen Kistavägen/ Norrviksleden Kl. 10.15 Avresa från Sollentuna, bussfickan vid Aniaraplatsen
Samling	10 min före bussens avgång.
Åter	Åter i Sollentuna ca kl. 17.30. <i>Mer information se sidan 16.</i>



995 kr
per person



VIKBOLANDETS STRUTS

- med Zarah Leandersmuseum

AVRESA: Veckodag den 19 maj 2025, 1 dag

En fullmatad dag på Vikbolandet med besök i Zarah Leanders museum. På Vikbolandets struts får vi träffa paret Nordqvist som fick den galna idén att starta en strutsfarm i Sverige. Så galet var det nog inte då verkligheten har vuxit och fått ett namn över hela landet.

Zarah Leander föddes 1907 i Karlstad och dog 1981 i Stockholm. Hon var en svensk schlagersångerska och skådespelerska. Zarah Leander blev känd som urtypen för en primadonna och för att ha varit Tysklands var en av de största stjärnorna under andra världskriget. Vi besöker hennes museum på Vikbolandet och får veta hur hon hennes liv var. Vi reser vidare

till Vikbolandets struts där vi får lära oss allt om denna fantastiska fågel till dofterna från grillen. Efter lunch besöker vi gårdsbutiken där vi kan hitta allt man kan göra av en struts. Kött och korv förstås men även allhandla praktiska prylar som dammvippor, strutssalva som är nyttigt mot torr hy och mycket mer.



RESEFAKTA

PRIS: 995:-/person

I PRISET INGÅR: Bussresa, förmiddagskaffe, visning och besök Zarah Leander-muséet, visning av Vikbolandet strutsfarm, lunch av grillad struts med potatisgratäng, sallad, bröd, dryck, kaffe och strutskaka.

PLATSER/TIDER:

Avresa från **Aniaraplatsen Sollentuna kl 08:00**

Åter ca kl 18:30

ANMÄLAN

Anmälan sker till **SPF Tunasol**, Cecilia Verner tel 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com

AVBOKNING: Avbokning kan ske kostnadsfritt fram till 14 dagar innan avresa. Senare avbokning återbetalas ej.

VAR GOD ANGE MATALLERGI

BRA ATT VETA: Bra skor är bra då vi går på grus vid visningen av strutsfarmen. Resan fungerar bra för resenärer som har svårt med benen. Lunchen serveras en trappa upp men det finns en enklare hiss.

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

viatour
Viatour Resor & Event AB
08-739 32 00 <> info@viatour.se

När resan är vägen till målet



SELAÖNS VINGÅRD samt besök KILFRÖSLUNDA GÅRD

Selaöns Vingård är en liten vingård belägen mellan Mariefred och Strängnäs som etablerades 2019 och idag består av ett vineri och en vingård. I dagsläget producerar Selaöns Vingård främst mousserande vin men även rosévin, stilla vitt vin samt ett rött nouveauvin. Att framställa vin i mindre skala handlar om ett gediget hantverk och produkterna varierar år från år. Selaöns Vingård gör vin endast av egenodlade druvor som plockats för hand och jäser på ståttank.

Granne med Vingården ligger Kilfröslunda gård som har grönsaksodling med bland annat färskpotatis, jordgubbar, vitkål, blomkål, broccoli, sallad, gurka, viltlök, lök olika sorters sallad och mycket mer. I gårdsbutiken finns möjlighet att handla riktigt färska och närodlade grönsaker. Vad som finns beror på säsongen.

TISDAGEN DEN 27 MAJ 2025

- KL. 10.00** Avresa från Norrviken, korsningen Kistavägen/Norrviksleden
KL. 10.15 Avresa från Sollentuna, bussfickan vid Aniaraplatsen

Vi börjar med ett besök på Kilfröslunda gård. Här serveras busskaffe med smörgås och sedan blir det tid att botanisera i gårdsbutiken eller bara att se sig om lite på gården.

Efter detta tar vi oss till Selaöns Vingård.

Rundvandring på Selaöns Vingård och provsmakning av ett glas mousserande från gården. Sedan serveras en chark- och osttallrik och ett glas vin medan ägarna berättar om vintillverkningen.

Efter ett cirka två timmar långt besök på gården avgår bussen mot hemorten.

Åter i Sollentuna ca kl. 17.30.

Pris per person: 1.150:-

I priset ingår:
bussresa, 1 x busskaffe och smörgås, besök och provsmakning enligt programmet.

Postadress
Resekompaniet i Eskilstuna AB
Alfveltsgränd 8 B
633 40 ESKILSTUNA

Telefon
016-51 01 51
info@resekompaniets.se
www.resekompaniets.se

Bankgiro
5858-3964

Org.nr:
556666-2143

Studiebesök



Obs! Om du har anmält dig till ett studiebesök, betalat och får förhinder, ska du alltid meddela ansvarig person samt även kontakta kassören.

Har Tunasol inga merkostnader har du rätt att återfå anmälningsavgiften. Kassören behöver då uppgift om konto för återbetalningen.

Vid för få anmälningar riskerar aktiviteten att ställas in.

8 april	Hallwylska palatset Följ med på en guidad visning av Hallwylska museet, där sekelskiftet 1900 står i fokus. Ta del av husets historia och samlingarna. Låt oss berätta om familjen von Hallwyl och tjänstefolket i huset. <i>Bra att veta inför besöket</i> Museet saknar hiss och har fem våningsplan. För att undvika att stöta till föremål i museimiljön är det inte tillåtet att ta med jackor eller väskor in i museet. Det finns skåp på entréplan i museet, där du kan låsa in dina ytterkläder.
Pris	230 kr per person (inkluderar guide och inträde)
Anmälan	Tidigast den 17 mars. Mejla eller ring till Agneta Hovmöller, agneta.hovmoller@gmail.com eller 070-267 87 22
Betalning	Boka och invänta bekräftelse därefter betalning till Tunasols plusgiro 411 90-0.
Start	Visningen börjar kl 13.00. Vi träffas i entrén senast kl 12.50.
Adress	Hamngatan 4. Ta pendeln till Odenplan och sedan Buss 2 (mot Sofia) och kliv av vid Kungsträdgården. Gångtid ca 3 min.

Jazz



Start kl 10.00 i Kyrksalen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

Paus ca kl 10.45 - kaffe/te med bulle

Entré 100 kr för medlemmar och 150 kr för icke medlemmar. Avgiften inkluderar allt från lokalhyra till kaffe/te. **Obs! Endast kontant betalning.**

Se även vår hemsida spf.se/tunasol

1 april

Jubilee Stompers

Spelar gammal jazz, gärna från 1920-talet.

15 april

Jazzkapellet

De spelar jazzmusik från 1920- och -30-talen.

29 apr

Jesses New Orleans Band

Riktigt äkta och genuin New Orleansjazz har en sorts märklig naturkraft inom sig. Orkestern består bara av tradjazzmusiker på absolut högsta musikaliska nivå.

13 maj

Cristina Taube med Pelle Olssons orkester

De 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, och t o m en och annan schlager.

9 sep

Höstens första jazztillfälle

Övriga datum - 23 sep, 7 okt, 21 okt, 4 nov, 18 nov, 2 dec samt 16 dec. Pelle har ännu inte börjat boka in några orkestrar.

Du har väl inte missat att anmäla dig till spf_tunasol@gmail.com om du:

- önskar få tidningen digitalt i stället för i pappersform
- önskar vara med i gruppen som får teatererbjudanden
- önskar vara en av de som hjälper till på våra olika aktiviteter

Efterlys på vår Facebook-sida SPF Seniorerna Tunasol om du t ex vill ha sällskap på långa eller korta promenader, snackpromenader, biobesök, fikastunder etc.

Installera SPF-appen så att du inte missar något på vår hemsida spf.se/tunasol.

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@xnxdata.se

www.xnxdata.se

På gång

Det finns mycket att göra för dig som vill ha en aktiv fritid. Förutom det som vi anordnar har kommunen fem Träffpunkter med olika inriktning. Vi räknar inte upp alla deras aktiviteter så du bör själv gå in på www.sollentuna.se och vidare till Träffpunkter.

BOULE - nya spelare är välkomna!

Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Svettis

Grupp 1 Medlemmar i Tunasol - Hans Eriksson 076-184 32 08

Grupp 2 Medlemmar i Tunasol, Grindslanten och PRO - Bertil Uhlan 070-750 75 27,
bertil.uhlan@gmail.com

BRIDGE

Sollentuna Bridge

Platåvägen 20

Måndagar kl 09.00 - 12.00 (ordinarie tävlingar)

Inga Kjellberg 070-733 68 06

Måndagar och onsdagar kl 13.00 - 17.00 (ordinarie tävlingar)

Bosse Lundström 070-813 69 51

Träffpunkt Malmgården

Malmvägen 12 A

Torsdagar kl 12.00 - 15.30. Kom förbi och testa!

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 cafébesök med gott bröd innan hemresan eller de egna ärenden som planerats. Allt mycket trevligt och gemytligt. Kontakt för tid och plats:

Lennart Ossmark, lennart.ossmark@gmail.com, 070-561 44 37

På gång

PROMENAD

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

Tisdagar kl 10.00.

Inga-Lena Lagerström 070-630 22 05 eller i.l.lagerstrom@telia.com

VANDRING

Vi vandrar olika sträckor varje gång, cirka två timmar på småvägar och stigar samtidigt som vi löser både världsproblemen och de små nära frågorna. Efter halva tiden tar vi paus med medhavt fika på någon trevlig plats och njuter av naturen. Kontakt för plats:

Fredagar kl 10.00

Jan Svedell 070-382 47 75

Ett utdrag av aktiviteterna på Sollentunas Träffpunkter

www.sollentuna.se

Edsberg

Ribbings väg 62

08-579 220 34

Bingo, Boule (inomhus), Gympa, Gåfotboll

Cirkelträning, Hinderbana, Padel, Pingis,

Qigong, Stavgång, Volleyboll

Helenelundsgården

Stupvägen 1

08- 579 220 32

Boule (inomhus), Sittande/stående gymnastik,

Promenader

Malmgården (hantverksgård)

Malmvägen 12 A

08-579 220 33

Sittgympa med balansträning, Qigong

Norrviken

Sjöängsvägen 21

08- 579 220 32

Promenader, Qigong

Turebergs allé

Turebergs allé 16

08-579 220 31

Lättgympa

SPF Seniorerna Tunasol i Sollentuna

Ordförande

Margareta Erman
margaretaerman@hotmail.com
073-593 37 06

Vice ordförande

Agneta Hovmöller
agneta.hovmoller@gmail.com
070-267 87 22

Sekreterare

Agneta Hovmöller
agneta.hovmoller@gmail.com
070-267 87 22

Kassör

Peter Hellström
peterhellst@gmail.com
070-595 24 78

Månadsmöten

Bodil Hessle
bodil.hessle@gmail.com
070-467 27 47

På gång

Kerstin Hahne
k.j.hahne@gmail.com
070-229 22 77

Medlemssekreterare

Kjell Sveningsson
spftunasol@gmail.com
073-387 93 28

Medlemstidning och hemsida

Lars Engvall
lars.evall@outlook.com
070-389 09 69

Programkommitté

Cecilia Verner
cecilia.verner@gmail.com
070-872 05 90

Teater, musikalerna etc

Ninni Ossmark
ninni.ossmark@gmail.com
070-312 57 20

KPR

Margareta Erman
margaretaerman@hotmail.com
073-593 37 06

KPR - ersättare

Barbro Graeffe
barbrograeffe@gmail.com
073-810 80 93

Revisorer

Lennart Frisk
lennart.frisk1@gmail.com
070-752 28 59

Ann-Margret Bratt
ambratt@hotmail.se
070-591 22 39

Revisorssuppleant

Lennart Ossmark
lennart.ossmark@gmail.com
070-561 44 37

Syn och hörsel

Astrid Ström
astrid.ström@bredband2.com
073-656 44 14

Valberedning

Birgitta Hultkvist
birgitta.hultkvist@gmail.com
070-791 24 30

Inga Ovanmo

inga.ovanmo@odima.se
070-710 52 18

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Föreningsuppgifter

Org.nr	814800-6250	Plusgiro	41190-0
Adress	SPF Tunasol Box 834 191 28 Sollentuna	E-post	spftunasol@gmail.com
		Hemsida	spf.se/tunasol

Årsavgift 2025 Medlem 350:- Vänmedlem i SPF Tunasol 50:-
Medlemsavgiften fördelas enligt följande - Förbund 190:- / Distrikt 50:- / Tunasol 110:-

Den som blir ny medlem i SPF Seniorerna Tunasol under perioden 1 okt - 31 dec betalar enbart ordinarie årsavgift för nästkommande år.

Ansvarig utgivare för medlemstidningen Tunasol
margaretaerman@hotmail.com

Betalning av medlemsavgifter - Obs ej till Tunasols plusgiro

- SPF Tunasol tillämpar det som kallas för **Central uppbörd** vilket innebär att SPF centralt i slutet av varje år skickar ut en inbetalningsavi med bankgironummer och ett unikt OCR-nummer för varje medlem förtryckt på avin. Det är denna avi du ska använda för att betala årsavgiften.
- Du som använder internetbank för betalningar av räkningar kan göra det enklare för dig genom att betala årsavgiften med e-faktura.
Du anmäler detta hos din bank där du även hittar information hur du gör.

Hur fungerar medlemskap 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 dessa en högre avgift för aktiviteten.



Vill du veta mer - kontakta medlemssekreterare Kjell Sveningsson
spftunasol@gmail.com eller 073-387 93 28

Nästa medlemstidning distribueras preliminärt v33, 2025



Foto Phia Bergdahl/Johnér

Vill du göra något meningsfullt för en medmänniska eller vill du känna gemenskap och skapa nya kontakter?

Vi behöver fler som vill göra skillnad för äldre i Sollentuna.

Frivilligcentralen matchar dig med uppdrag som passar dig och där du skapar nytta och glädje för äldre i kommunen. Det kan vara allt från att vara trivselsvärd och engagera dig i evenemang på våra träffpunkter till att fika tillsammans, eller förgylla någons vardag socialt på ett äldreboende eller i det egna hemmet. Som volontär kan du göra enstaka uppdrag eller engagera dig över en längre tid och du bestämmer själv vad du vill göra och hur mycket tid du vill lägga på ditt uppdrag. På Frivilligcentralen erbjuds du handledning och stöd i samband med ditt uppdrag, föreläsningar, utbildning, informationsträffar och trevliga sammankomster.

Låter det intressant? Kontakta oss!

Ring frivillig- & volontärsamordnaren Eva Ahlenius på telefon: 08-579 220 31 eller maila oss på frivilligcentralen@sollentuna.se så berättar vi mer.

BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se


Interflora
THE FLOWER EFFECT