



Vänmedlemmar i Bregottfabriken?
Bögs gård sommaren 2018

Onsdagsjazz

Hela hösten 2018
Sid 8-9

Skärgårdskryss

Skaldjursbuffé
Sid 21

Studiebesök

Asien i Sollentuna
Sid 10

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Jag hoppas att alla medlemmar har haft en skön sommar så här långt.

Vi avslutade vårterminen med månadsmöte på Edsbacka vårdshus. Mikael Edfelt och Mattias Olofsson underhöll oss med att berätta om Cornelis Vreeswijk liv och Mikael och Mattias sjöng och spelade hans visor. En trevlig avslutning på måndagen.

Nu startar vi hösten med olika aktiviteter. Första månadsmötet är måndagen den 27 augusti kl 14.00. Se under rubriken Månadsmöten.

Söndagen den 16 september är det Edsbacka marknad. SPF Tunasol medverkar som vanligt med monter för att locka nya medlemmar. Kom gärna förbi och prata.

Äldrefrågorna är viktiga att ta till sig och arbeta vidare med. Vi har representanter i både KPR (Kommunens pensionärsråd) och Äldrerådet. KPR är en remissinstans till kommunledningen. Äldrerådet gör den praktiska delen och förbereder material till representanten i KPR, för att vidarebefordra de uppkomna frågorna eller problemen.

För att vara vänmedlem i en SPF-förening måste du vara fullmedlem i en annan SPF-förening. Kostnaden för vänmedlem är olika i de olika föreningarna. Att vara vänmedlem i SPF Tunasol kostar 50 kr per år.

Det är viktigt att anmäla sig till de aktiviteter där detta krävs så att t ex:

- det finns rätt antal platser
- rätt mängd portioner beställs då det gäller mat
- lokalen är anpassad till antalet bokade
- rätt storlek på buss är bokad

Föreningens styrelse arbetar aktivt vidare för att äldre ska ha ett tryggt och aktivt liv. Vi försöker bryta ensamheten genom våra aktiviteter. Se Kalendariet.

Monica Sveningsson

Skydda dig mot telefonbedrägerier

- Lämna aldrig ut dina personliga koder eller kontouppgifter
- Använd aldrig BankID på uppmaning av någon som kontaktar dig
- Om du blir misstänksam, lägg på luren och ring upp bankens kundtjänst för att kontrollera.
- Skriv in numret manuellt i stället för att använda telefonens automatiska återuppringning.

Källa: Polisen och bankerna

INNEHÅLL

SIDA

Ordföranden har ordet	2
Hantering av personuppgifter	4
Aktuellt om äldrefrågorna	5
Månadsmöten	6
Onsdagsjazz	8
Studiebesök	10
Kalendarium	14
Sollentuna Bio.....	15
Resor	19
Motion & Friskvård.....	24
Styrelseledamöter och förtroendevalda.....	26
Föreningsuppgifter.....	27

Tack Monica

INSÄNDARE

för "Ordföranden har ordet"

Det känns både skönt och lättsamt att läsa det du skriver i Tunasols medlemsblad. Kort och koncist med den information som jag vill ha. Inga utsvävningar om väder och vind eller årstidernas skiftningar sida upp och sida ner. Jag har länge funderat på att framföra detta och nu blir det gjort då jag blivit inspirerad av den mycket trevliga försommarträffen på Edsbacka Wärdshus.

Ja, ja maten var god men servicen så dårlig. Men vad gjorde det när Gun Wallin hade ordnat med en Cornelis-underhållning. Den framfördes på ett sätt så att både berättelsen om Cornelis och hans musik gick direkt till hjärtat med värme och humor.

En fortsatt trevlig sommar och en fin höst önskar jag hela styrelsen och även dig Tunasolare.

Tjingeling
Eva Ölvestedt

P.S. Nu ser jag fram emot höstens alla trevliga månadsmöten och övriga träffar med Tunasol. D.S

SPF Seniorernas hantering av personuppgifter

SPF Seniorerna behandlar personuppgifter som är nödvändiga för att förbundet ska uppfylla sina åtaganden gentemot medlemmarna. Personuppgifter är till exempel personnummer, namn, adress, e-postadress och telefonnummer. Personuppgifter hos SPF Seniorerna finns i ett medlemsregister. Registret utgör underlag för verksamheten i förbundet och dess organisationsled föreningar och distrikt.

Ändamålet med behandlingen av medlemmarnas personuppgifter är att sända medlemmarna information, frågor och erbjudanden samt att posta förbundets medlemstidning Senioren och SPF Tunasols medlemsblad.

Förbundet ska tillvarata sina medlemmars ekonomiska intressen. Ett sätt att göra det är att erbjuda medlemsförmåner. SPF Seniorerna har därför ingått samarbetsavtal med företag som är beredda att ge medlemmar i SPF Seniorerna erbjudanden. Som ett led i detta kan personuppgifter behandlas av dessa förmånsgivare.

Den som registrerat sina personuppgifter hos SPF Seniorerna kan begära att personuppgifter ska korrigeras eller att en viss behandling ska upphöra. Begäran om rättelse kan ske skriftligt eller muntligt och innebär att personuppgifterna rättas, kompletteras, blockeras och tas bort eller att behandling upphör.

Den som registrerat sina personuppgifter hos SPF Seniorerna har rätt att gratis en gång per år få utdrag på sina personuppgifter. Ett sådant utdrag kräver skriftlig ansökan.

Den som misstänker bristande hantering av personuppgifter kan anmäla det till telefonnumret eller e-postadressen nedan.

Personuppgiftsansvarig är: SPF Seniorerna (organisationsnummer 888 000–2830); Box 225 74, 104 22 Stockholm; info@spfseniorerna.se 08-692 32 50.



AKTUELLT OM ÄLDREFRÅGORNA

Våren och försommaren har varit intensiva. Antalet äldre ökar – 80-plussarna i Sollentuna kommer att öka med 60 % till 2026! Det kräver ett långsiktigt arbete, inte minst på kommunnivå, där vi behöver delta med våra kunskaper och erfarenheter. Jag menar att vi i KPR behöver få igång diskussioner om långsiktighet i planeringen av äldrefrågorna. Och det handlar inte bara om äldreomsorgen utan minst lika mycket om hur planeringen ser ut om våra möjligheter att bo bra på äldre dar och hur vår fritid kan utvecklas så att vi blir mer aktiva och lever friska ännu längre.

Vi har påbörjat ett arbete med att granska stadsplaneringen ur ett äldreperspektiv och lämna synpunkter genom KPR. Så här i början behöver vi lära oss hur andra kommuner arbetar med dessa frågor och söka kunskaper i forskningsrapporter o dyl. På KPR i maj kom vi överens om att bilda en grupp med representanter för pensionsorganisationerna och en av politikerna som ingår i KPR. Just nu är detaljplanen för Norra Väsjön aktuell och vi hoppas hinna ställa samman några synpunkter ur ett äldreperspektiv innan remisstiden går ut den 18 juni.

De första nya hyresgästerna i Tors Backe har nu flyttat in. Arbetet är i full gång med att planera för hur lokalerna i bottenplanet på Tors Backe ska användas så att de inte bara kommer dem som bor i huset till del utan även övriga äldre i kommunen. Vård- och omsorgsnämnden och KPR bjöd gemensamt in till en workshop på det temat den 7 juni. På grund av utlandsresa kunde jag tyvärr inte delta men jag finns med i en arbetsgrupp som fortsätter planeringen. Barbro Graeffe, som deltog i seminariet, har rapporterat att eftermiddagen genomfördes i en konstruktiv atmosfär. Många goda idéer kom fram, bl a om att försöka rekrytera fler volontärer i våra föreningar. Arbetet fortsätter i höst så jag återkommer med mer information.

Det har gjorts en översyn av tjänstemannaorganisationen i kommunen. För Vård- och omsorgskontoret föreslås ingen förändring i befintlig organisation, då kontoret anses vara stabilt och väl fungerande idag.

När det gäller äldreomsorgen har jag precis läst i handlingarna till juni månads kommunfullmäktigemöte att Vård- och omsorgsnämnden, utöver medel som beror på att antalet äldre ökar, får ett tillskott på 2 miljoner för att utveckla demensvården i kommunen. Här har Demensföreningen gjort ett gediget jobb med en utredning om situationen för personer med demenssjukdom och deras anhöriga som presenterats i diskussioner med politikerna och Vård- och omsorgskontorets personal. Demensföreningen är med i det fortsatta arbetet med hur dessa pengar ska användas på bästa sätt.

Inför höstens val bjöd Äldrerådet in de partier som finns representerade i fullmäktige till den numera sedvanliga politikerutfrågningen om äldrepolitiken i kommunen. Oppositionen (C, Mp, S, SD och V) var först ut den 18 maj och majoriteten (KD, L och M) var på plats den 31 maj. Var och en fick presentera sin politik, inte bara för äldreomsorgen utan även för kultur och fritid samt stadsplanering och trafikfrågor, ur ett äldreperspektiv. Många frågor ställdes, mest gällande äldreomsorgen men också flera om olika slags boendeformer för äldre.

Agneta Björklund
076 808 34 40

MÅNADSMÖTEN

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi börjar kl 14.00 på SMU-gården (Missionskyrkan) Kapellvägen 2.
Entré 50:- per person inklusive kaffe eller te med bröd, underhållning och lokalkostnad. Styrelsen informerar på mötet.

Innan mötet säljer vi lotter för fem kronor styck och du kan dessutom vinna på din entrébiljett!

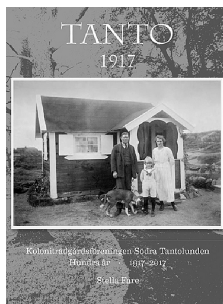
Måndag 27 aug



Livet som utrikeskorrespondent

Den från TV välkände journalisten och tv-profilen **Bertil Karlefors** berättar och visar bilder från sina många spännande och dramatiska uppdrag som utrikeskorrespondent. Han har arbetat i 35 år, dels på SVT Aktuellt dels på TV4 Nyheterna. Bertil har rapporterat om händelser i ett tjugotal länder ute i världen, bl a från två revolter i Moskva, tsunamin i Thailand, Iran-Irak konflikten, från Beirut och även från valet av president Obama i USA.

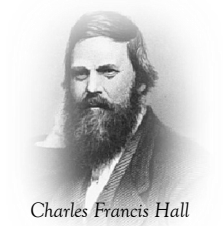
Måndag 24 sep



Tanto 1917 - Stella Fare berättar om sin bok

Lagom till Södra Tantolunden Trädgårdsförenings 100-årsjubileum blev Stella Fare färdig med sin bok "Tanto 1917". Stella Fare, som tidigare varit politiker i Stockholm stad, har ett gediget intresse för Stockholm, både stadens historia och nutid. Stella berättar om fattigdomen och nöden, som ledde fram till potatiskravallerna våren 1917. Det är ett spännande stycke historia, som gav Södermalms fattigaste tio kg sättpotatis till det som idag är Tantolundens fina koloniområde. Stella Fare är en person som är verkligt intressant att lyssna till och hon kan sitt Stockholm!

Måndag 29 okt



Charles Francis Hall

Expedition Polaris - Mord ombord

En enmansföreställning framförd av skådespelaren Michael Lechner om ett mordmysterium i Arktis. En föreställning om människans kraft att överleva - på gott och ont. En sann historia och en gastkramande berättelse.

29 juni 1871 ger sig äventyraren Charles Francis Hall iväg tillsammans med en 25 man stark besättning för att bli först i världen att nå Nordpolen. Men det går inte som tänkt. Vad blir kvar av vår mänsklighet när allting ställs på sin spets?

Måndag 26 nov

Håll ut! Den som väntar på något gott.....
Mer och spännande information i nästa nummer.

Middag i gemenskap

Många av oss äter middag i ensamhet. Varför inte göra det tillsammans? Det kan vara ett bra sätt att äta under trevliga former och träffa andra seniorer. Kanske ett sätt att få nya vänner?



Vi träffas på restaurang Hamilton (mitt emot kommunhuset) några gånger under hösten och provar idén att äta middag i gemenskap.

Tisdag 11 september kl 17.00

Tisdag 9 oktober kl 17.00

Tisdag 6 november kl 17.00

Ingen förhandsbokning krävs men det är en fördel om du anmäler din närvaro till Esbjörn Melin så att vi får möjlighet att ordna en bra placering i restaurangen.

Hamilton har en bred meny med bl a fish and chips, olika plankstekar och andra goda och tämligen prisvärda maträtter.

Kontakta vår vice ordförande Esbjörn Melin om du har frågor eller vill anmäla dig. 070-745 56 39 eller esbmel16@gmail.com.

Välkomna!

SOLLENTUNA SIMHALL

**Gym, simning
och gruppträning**

Bli medlem hos oss, kom igång med att röra på dig och upptäck vår träning som gör dig glad.

Vi erbjuder dig som pensionär alltid 15 % rabatt och träning som är anpassad just efter dina förutsättningar.

Välkommen in till oss på Medley Sollentuna Simhall så berättar vi mer och vi bjuder på en gratis provträning.

010-410 72 35 | medley.se

**ALLTID
15%
RABATT
FÖR SENIORER**

MEDLEY Träning som gör dig glad

ONSDAGSJAZZ

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Nu är det åter dags för onsdagsjazzen. Kommande höst med hela nio spelningar. Lika uppfriskande, inspirerande och positivt som vanligt.

Kom och lyssna du också!

Lokalen är Amorinasalen (en trappa ned under biblioteket i Sollentuna C).

Start kl 10.00 och paus ca 10.45 då kaffe eller te med bulle erbjuds för 20 kr.

Entré 60 kr för Tunasolare och 80 kr för de som ännu inte är medlemmar.



29 aug

Jazztified feat. Marie Lindstein

Jazztified spelar välkända svängiga melodier från jazzens glansdagar och håller musikalitet, lekfullhet och spelglädje i centrum. Inspiration tas från glänsande stjärnor på jazzhimlen såsom Diana Krall, Tommy Dorsey, Trummy Young, Oscar Peterson, Keith Jarrett, Ray Brown och Jack DeJohnette.

12 sep

SJQ - Soft Jazz Quartet

Fyra musikanter, Per Norlén, saxofon, Hans von Eichwald, piano, Lars Numan, kontrabas och Hans Lindskog, trummor, har sedan länge var för sig spelat med olika orkestrar och artister. Som exempelvis Svante Thuresson, Isabella Lundgren, Meta Roos, Jan Allan, Cave Stompers, Jazz Doctors, Sundbybergs storband m fl. De har bl a spelat på Nalen, Stampen, Fasching och Sundbybergs Jazzklubb. Nu har de bildat SJQ och spelar skön gladjazz för oss.

26 sep

Jambalaya

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

10 okt

Eh'la-Bas Jazz Band

Bjuder på svängig New Orleansjazz eller som den också kallas "omodern" jazz.

24 okt

Dixie Group 62

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

7 nov

Jacks Katter

Är Sveriges äldsta ”levande” jazzband. I en recension för några år sedan saxar vi: ”Den genom tiderna intressantaste jazzmusikern i den traditionella skolan. Hans band spelar i en stil som kan kallas modern New Orleansjazz.”

21 nov

Spader Jazz med Karolina

Ett spännande ny tillskott på den svenska jazzscenen med New Orleans-tradition. Som med sångfyndet Karolina Andersson innebär en förnyelse och breddning. Repertoaren innehåller nu inslag av Monica Z, folkvisor och ibland snuddas det vid modernare jazz, bebop och t o m Rhythm & Blues.

5 dec

LIRA med Anders Linder

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

19 dec

Cristina Taube med Pelle Olssons orkester

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

Välkomna

Gun Wallin och Pelle Olsson



SJQ



Jacks katter



Marie Lindstein



LIRA



Pelle Olsson



Jambalaya



Spader Jazz



Eh'la-Bas



Dixie Group

STUDIEBESÖK

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Anmälan till Gun Wallin, 08-754 22 71 alt 070-378 64 34 eller
Gunnel Knutsson, 072-517 30 15

Vid för få anmälningar kan aktiviteten ställas in.

Meddela alltid återbud - någon annan står kanske på väntelistan!

Om du uteblir och din plats inte fylls återbetalas inte inbetalt belopp.

Torsdag 30 aug Möt Asien i Sollentuna!

kl 18.00



Välkommen till en 780 m² stor villaträdgård på Amorinavägen. Något helt utöver det vanliga, en Zen-sei Garden!

Vi får möta Ulf Andersson, som skapat en asiatisk trädgård med utvalda växter som hostor, rhododendron, lönnar och bambu, prydnadsgräs och barrväxter. Ulf kommer att berätta om hur han under ett antal år skapat sin asiatiska trädgård med flera olika rum.

Vi är inbjudna på kvällen för att få njuta av belysningen och stämningen. Ulf kommer att berätta en dryg timme och under besöket bjuds det på hembakat bröd och kaffe. Du får också möjlighet att vandra runt och njuta på egen hand i denna exotiska miljö.

Tips: Googla på "Tusen trädgårdar" Zen-sei!

Pris:

100 kr

Anmälan:

Senast 20 augusti. Max 25 deltagare.

Betalning:

Till SPF Tunasols plusgiro 41190-0 senast 20 augusti.

Adress:

Amorinavägen 14C

Kommunikation:

Bilväg från Love Almqvists väg, ta in på



Lillebovägen, vidare in på Amorinavägen uppför backen.

Parkering finns vid vändplanen.

Bussar från Sollentuna C: 514 mot Spånga station, 567 mot Jakobsberg, 179 mot Vällingby. Alla stannar på Turebergsleden hållplats Amorinavägen, promenad 700 m via undergång under Turebergsleden.

Buss 528 mot Helenelunds station, hållplats Lillebovägen, promenad 300 m.

Obs! Backig promenad upp till Amorinavägen 14 C.

Café Opera

Träffpunkt Café Opera 9 okt 2018

Alla Stockholmsdistriktets SPF medlemmar är välkomna till mingel på Café Opera tisdag den 9 okt mellan kl 15.00 och 17.00.

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



Torsdag 27 sep Anrika Kristinehovs Malmgård

kl 13.30

Vi besöker Kristinehovs Malmgård, en oas som är vackert belägen mitt i stan på en lugn grön kulle intill Högalidskyrkan på Södermalm.

1790 byggde grosshandlare Georg Fredrik Diedrichson sitt ”sommарplaisir” på Kristinehov. Vi får se vackra interiörer från 1700-talet och höra spännande berättelser om gården och dess ägares historia och hur gården förvaltas idag.

Efter visningen, som tar ca 1 timme, får vi kaffe med tillbehör på 1700-talsvis.

Pris:

200 kr inkl fika.

Anmälan:

Senast 20 september. Max 25 deltagare.

Betalning:

Till SPF Tunasols plusgiro 41190-0 senast 20 september.

Adress:

Kristinehovsgatan 2

Kommunikation:

Tunnelbana till Hornstull, uppgång Högalidsparken. Tag vänster vid utgången. Vid Varvsgatan, tag vänster igen. Vid första T-korsningen ser ni nu redan baksidan av Kristinehovs Malmgård skymta bakom träden i Kristinehovsparken. Följ stigen....



Torsdag 18 okt Stigbergets borgarrum

Kl 13.00

Ett litet museum på Söders höjder med Stockholms vackraste utsikt. Våningen visar hur en borgarfamilj bodde under mitten av 1800-talet. Möblerad av Anna Lindhagen, stadsfullmäktigerepresentant. 1929 startade hon föreningen Stigberget och inrättade museet. Borgarrummen som går att hyra till fester och kulturevenemang anordnas av föreningen.

Pris:

60 kr för inträde och guidning.

Anmälan:

Senast 8 okt. Max 20 personer

Betalning:

Kontant på plats

Adress:

Fjällgatan 34

Kommunikation:

20 min promenad från Slussen. Buss 3, 76 och 2 till Nytorgsgatan. Buss 2 kan man åka till Ersta sjukhus och sedan gå uppför backen. Från Södra station buss 66.

Om man vill äta lunch eller fika är det nära till Erstaterrassen eller Hermanns.



Nattöppen konstsalong.

Öppen dygnet runt, faktiskt! Tunnelbanans alltså. Och där finns mycket konst att se. Bara i Citybanans två nya stationer finns 14 konstnärer representerade.

Marie Andersson, konstvägvisare och skribent, är en entusiastisk guide som visar runt vår Tunasol-grupp på studiebesök 35 meter under gatuplanet. Två dagar i veckan klockan 14 leder hon eller en kollega gratis visningar. Allt besökaren behöver är en giltig SL-biljett.

Redan i rulltrappan ned från Odenplan till Södra Mellanplanet och pendeltågen hajar man till och får känslan av att färdas i en skidlift. I förbipasserande fönster glider tall och gran i en brant sluttning som på Åreskutan. "Voyage" kallar konstnären Jessica Faiss' sitt videoverk.

I rulltrappsschaktet på samma plan kan man grubbla över Anders Kappels kolteckningar "Itinerary". Föreställer de kastrullock, flygplan, cykelstyren? Tänker på hur jag i flera år varje dag stod på station Östermalmstorg och funderade över Siri Derkerts krumelurer. Måhända är just detta idén med T-banekonsten – att få den stressade eller tillfälligt sysslolöse på andra tankar!

En konstsalong skall också ha viloplatser för de trötta eller meditativt lagda. På Södra Mellanplanet finns gott om sittplatser – och några toa dit man får tillträde efter hänvändelse till informationen intill.

Sålunda återhämtad kan besökaren fortsätta till den färgglada glasmosaiken "Länk" av Sunniva McAlinden. Hennes konstverk, framställt med datorgrafik, består av mångfärgade mosaikbitar sammanställda till mäktiga figurer som ger intryck av att vilja rulla ut över golvet.

Vår guide Marie tar oss ned till plattformen för pendeltågen och pekar på golvmosaiken där man lagt in en figur som visar väderstrecken, välbehövlig eftersom det är lätt att tappa orienteringen i de underjordiska gångarna och valven. Längst bort över norra rulltrappsrummet mot Vanadisplan lyser med kraftfullt vitt sken tunna rör av lampor i sirliga formationer som vågtoppar. Det är David Svenssons "Life Line", ett ljusverk inspirerat av hans nyfödda barns elektrokardiogram.

Med pendeltåget till Stockholm City avslutar vi "konståkningen" och går runt på Östra och Västra plattformen. Här finns flera guldkorn. Peter Svedberg har tre verk, kallade "Stad, Träd och Ång" av vilka min favorit är de inglasade stadsbilderna med människor i vintrig miljö. Marie berättar att konstnären först tog foton av tomma gator och torg. Därefter fotograferades människor i vinterkläder i hans ateljé och placerades ut på gatubilderna. Går man nära in på verket tycks figurerna röra på sig, en effekt av ljusbrytningen genom det blåstrade glaslet.

Vi avslutar vandringen två rulltrappor upp på Centrala Mellanplanet där Lars Arrhenius konstverk "Cuckoo Clock" visar tiden dygnet runt. Det är en svartvit animation av vad som händer under ett dygn i huset ovanför, fem våningsplan. Vid varje hel timma händer något särskilt, som i ett gökur, t ex att alla figurerna gör vågen under en minut. Under den stund vi står där passerar en förskoleklass och två bussar, åks det tunnelbana, gympas det på tredje våningen förutom alla som sitter på sina kontorsstolar. Stannar man till midnatt kan man, berättar vår ciceron, se en företagsfest och på takterrassen ett par som försöker göra barn men somnar.

”Åka tunnelbana är väl ingen konst” kan man läsa på perrongen, men det är värt att åka tunnelbana bara för konsten! Dessförinnan kan man informera sig på internet via www.slkonst.se eller hämta en broschyr på SL Center som dessutom innehåller en ovärderlig plan över alla gångar och rulltrappor i Stockholm Odenplan och Stockholm City.

Göran Aurelius



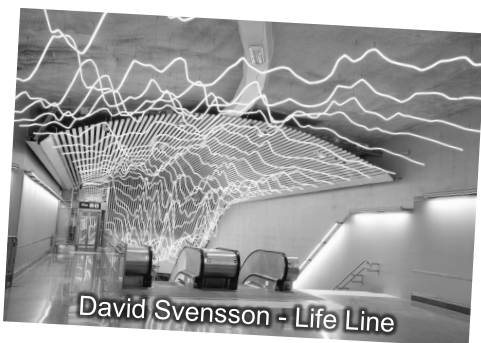
Jessica Faiss - Voyage



Anders Kappel - Itinerary



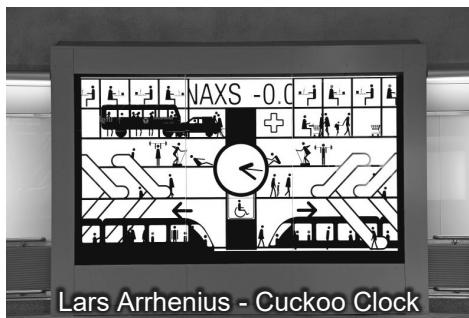
Sunniva McAlinden - Länk



David Svensson - Life Line



Peter Svedberg - Stad



Lars Arrhenius - Cuckoo Clock

Foto: Göran Aurelius och SL Konst

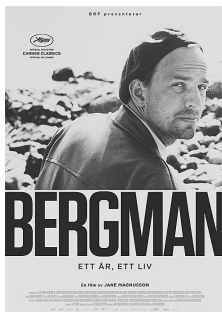
KALENDARIUM / AKTIVITETER



Augusti			Sida
27	Månadsmöte	Livet som utrikeskorrespondent	6
28	Resa	Dagsresa Julita gård	19
29	Onsdagsjazz	Jazztified feat. Marie Lindstein	8
30	Studiebesök	Möt Asien i Sollentuna	10
September			
3	Sollentuna Bio	Bergman - ett år, ett liv	15
10	Sollentuna Bio	Bergman - ett år, ett liv	15
11	Middag	Gemensam middag på restaurang	7
12	Onsdagsjazz	SJQ - Soft Jazz Quartet	8
17	Sollentuna Bio	Naken i Normandie	15
19	Resa	Helsingfors - Chess	20
24	Månadsmöte	Stella Fare berättar om sin bok	6
24	Sollentuna Bio	Naken i Normandie	15
26	Onsdagsjazz	Jambalaya	8
27	Studiebesök	Kristinehovs Malmgård	11
Oktober			
1	Sollentuna Bio	Mamma Mia - Here we go again	15
8	Sollentuna Bio	Mamma Mia - Here we go again	15
9	Middag	Gemensam middag på restaurang	7
9	Träffpunkt	Café Opera	10
10	Onsdagsjazz	Eh'la-Bas Jazz Band	8
15	Sollentuna Bio	Don't Worry, He Won't Get Far on Foot	16
16	Resa	Skaldjurskryssning	21
18	Studiebesök	Stigbergets borgarrum	11
22	Sollentuna Bio	Don't Worry, He Won't Get Far on Foot	16
24	Onsdagsjazz	Dixie Group 62	8
29	Månadsmöte	Expedition Polaris - Mord ombord	6
November			
5	Sollentuna Bio	Den 12:e mannen	16
6	Middag	Gemensam middag på restaurang	7
7	Onsdagsjazz	Jacks Katter	9
12	Sollentuna Bio	Gräns	16
19	Sollentuna Bio	Gräns	16
21	Onsdagsjazz	Spader Jazz med Karolina	9
26	Månadsmöte	Info i nästa nummer	6
26	Sollentuna Bio	Fakiren som fastnade i ett skåp	17
December			
3	Sollentuna Bio	Fakiren som fastnade i ett skåp	17
5	Onsdagsjazz	LIRA med Anders Linder	9
10	Sollentuna Bio	Unga Astrid	17
17	Sollentuna Bio	Unga Astrid	17
19	Onsdagsjazz	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	9

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

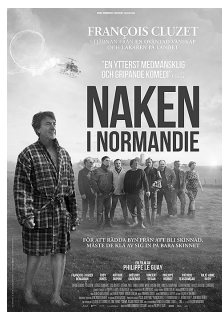
Boka biljetter på www.sollentunabio.se, på 08-96 12 14 eller vid besöket.
Om ev ändringar av filmerna, se sollentunabio.se klicka sedan på **DAGBIO**.
Färdigtryckt blad om filmerna finns att hämta på Sollentuna Bio.
Filmansvarig från SPF är Barbro Zachrison.



Bergman - ett år, ett liv Speltid 1 tim 58 min

Måndag 3 sep kl 13.00 och kl 16.00
Måndag 10 sep kl 13.00

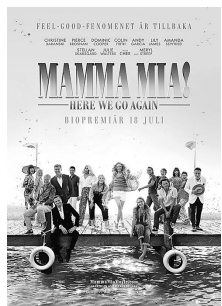
Med filmen Bergman - ett år, ett liv har regissören Jane Magnusson försökt fånga *hela* personen Ingmar Bergman och alla hans sidor. Både de fantastiska och de mindre smickrande, i syfte att förstå denna stora konstnär ännu bättre. Hela filmen utgår från året 1957 då Ingmar Bergman fick sitt stora genombrott. Jane Magnusson har tidigare ägnat Bergman stort intresse med sin tv-serie Bergmans video och dokumentärfilmen Trespassing Bergman 2013.



Naken i Normandie Speltid 1 tim 45 min

Måndag 17 sep kl 13.00 och kl 16.00
Måndag 24 sep kl 13.00

Mêle-sur-Sarthe är en charmig liten by i Normandie med natur-sköna områden att låta ögonen drunkna i. En perfekt plats att bo på, om det inte vore för att denna by ingalunda är undantagen den stor-kris som drabbat bondesamhällen över hela Frankrike. Stadens borgmästare, Georges (François Cluzet), kämpar hårt för att rädda byn undan ruin och att få medierna uppmärksamma om deras kri-tiska situation, men intresset är iskallt. Av en slump passerar den världsberömda fotografen Newman (Toby Jones) byn, förälskar sig i miljön och vill att alla ortsbor ska ställa upp framför hans kamera på en och samma bild. Georges förstår att detta är en skänk från ovan. Om fotografen får sin vilja igenom kommer Mêle-sur-Sarthe genast att hamna på kartan. Men det finns en hake. Alla måste vara nakna!



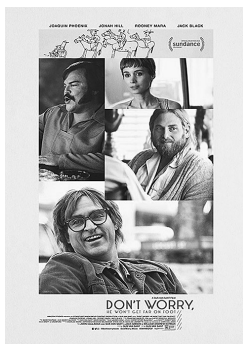
Mamma Mia! - Here We Go Again Speltid 1 tim 54 min

Måndag 1 okt kl 13.00 och kl 16.00
Måndag 8 okt kl 13.00

Tio år efter Mamma Mia! The Movie återvänder vi till den grekiska pärlan Kalokairi i en ny musikalfilm med nya låtar baserade på ABBAs låtskatt. Mamma Mia! Here We Go Again tar oss tillbaka till det förflutna för att berätta historien om hur allt blev som det blev. Nya stjärnskottet Lily James från Downton Abbey axlar huvudrollen som unga Donna.

Don't Worry, He Won't Get Far on Foot

Speltid 1 tim 55 min



Måndag 15 okt

kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 22 okt

kl 13.00

Trefaldigt Oscarsnominerade Joaquin Phoenix briljerar i rollen som John Callahan, en man som förenar livslust med talang för grova skämt och alkoholmissbruk. När ett fylleslag slutar i en bilkrasch, som placerar John delvis förlamad i rullstol, ser han mindre anledning än någonsin att sluta dricka. Men när han börjar i gruppterapi hos en excentrisk, förmögen hippie upptäcker John inte bara grejen med att vara nykter, han inser också att hans sjuka humor kan få utlopp i skämtteckningar. Jack Black spelar Johns suparkumpan Dexter och Rooney Mara hans svenska flickvän Annu i en drama-komedi baserad på den sanna historien om en genialisk, skönt smaklös humorist.

Den 12:e Mannen

Speltid 2 tim 15 min



Måndag 29 okt

Ingen filmvisning (höstlov)

Måndag 5 nov

kl 13.00 och kl 16.00

Året är 1943 i Tromsø, högt upp i Norge. På en fiskebåt gömmer sig tolv norska motståndsmän när de plötsligt överraskas av tyska soldater. Striden är snabbt över och männen oskadliggörs. Alla utom en. Barfota, skottskadad och genomvåt lyckas Jan Baalsrud undkomma i den hänsynslösa och iskalla terrängen. Med Gestapo i härlarna flyr Baalsrud mot Sverige i en jakt som varar i dagar, veckor och slutligen månader, samtidigt som ryktet om hans hjältemod sprids över bergen och gör honom till en symbol för motståndet mot nazisterna.

Gräns

Speltid 1 tim 41 min



Måndag 12 nov

kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 19 nov

kl 13:00

Handlingen i Gräns kretsar kring tullpolisen Tina, som har ett sjätte sinne när det gäller att peka ut smugglare. Det är nästan som om hon kan lukta sig till när någon försöker dölja något. Ryktet om hennes skicklighet sprider sig inom poliskåren och hon anlitas för att hitta bevis mot en liga med omfattande kriminell verksamhet. Men när den mystiske Vore kliver av färjan så tvekar hon för första gången på sina känslor. Tina anar att Vore döljer något, men kan inte sätta fingret på vad. De attraheras av varandra, men när hon lär känna honom inser hon samtidigt att hela hennes liv är baserat på en enda stor lögn.

Fakiren som fastnade i ett skåp Speltid 1 tim 32 min



Måndag 26 nov kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 3 dec kl 13:00

Ajatashatru "Aja" har bott hela sitt liv i Rajasthan. Han uppträder på gatorna och människor tror att han har speciella magiska krafter. Efter att hans mamma har dött beger han sig till Paris för att hitta sin pappa med en falsk 100-eurosedel i fickan. Första målet är IKEA som han drömt om att besöka sedan han var liten, där träffar han Marie som han direkt blir förälskad i. Aja upplever sedan en rad stora äventyr runt om i världen, ursprungligen i en IKEA-garderob, sedan en Louis Vuitton-resväska, en luftballong till Tripoli och en flyktförläggning i Libyen. Längs vägen blir han vän med en sudanesisk flyktning som heter Assefa som han träffar i en lastbil. Detta är en underbar och komisk historia.

Unga Astrid Speltid 2 tim 03 min



Måndag 10 dec kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 17 dec kl 13:00

När Astrid Lindgren var väldigt ung hände något som påverkade henne fundamentalt, en kombination av mirakel och missöde som kom att forma hela hennes liv. Det var en händelse som gjorde henne till en av de mest nyskapande kvinnorna i vår tid och den sagoberättare en hel värld kom att älska. Det här är berättelsen om när en ung Astrid, trots tidens förväntningar och religiösa påbud, bestämde sig för att bryta mot samhällets normer och följa sitt hjärta. Unga Astrid är en fri tolkning av händelser i Astrid Lindgrens tidiga liv.

BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se



Att gå med barnbarn

De går inte så fort – i början. Och de är inte mycket att umgås med heller - just då. En titt ned i barnvagnen och koll att hen andas. Kanske får man ett ilsnabbt, lyckliggörande leende! Det räcker gott för en morfar.

Senare ger hämtning från förskolan rika möjligheter att lära kännas. Att kolla om morfar kan springa lika fort – vilket han ganska snart inte kan. Att fråga om morfar kan vissla – vilket han kan. Att diskutera naturens alla under; varför flugor kan gå ”upp och ner”, dagmaskar hitta vägen fastän de inte har ögon, varför koltrasten bara är gul på näbben, varför man får ont i magen när man ätit för mycket godis.

En av de mina lärde sig läsa redan som femåring vilket inte förvånade mig. Våra gemensamma femton minuters promenader till bostaden bestod nämligen i tydandet av bokstäver på elmätarskåp, gatubrunnslock, väggruslådor, trafik- och varningsskyltar, reklam och papperskorgar. Där stod att läsa ”ABB, Elkabel, FV-Alvesta, Sand, Koppla hunden, Kör sakt - Lekande barn; P-plats för besökande, Trädfällning; Endast småskräp”. De sistnämnda utmynnade naturligtvis i en frågestund om ringars och prickars betydelse när de uppträdde ovanför bokstäver i alfabetet.

Ibland råder tystnad. Barnet funderar. Då kan det bränna till som när ett småsyskon väntas: ”Hur har hon egentligen kommit in i mammas mage?” Stunden kan erbjuda svaret men tvekan brukar inte godtas. En hänvisning till föräldrarna på ett eller annat sätt ligger nära till hands.

Man kan ställas inför häpnadsväckande insikter hos barnbarnet. Traskande hemåt, han med sparkcykel, berättar sjuåringen om klassen och att han och klasskamraten Emma är ett par. -”Hon älskar mig”. Nyfiken frågar man: ”Vad innebär det egentligen att älska?” Tveklöst kommer svaret: ”Det är när man bara tänker på henne hela dagen, och om hon bara tänker på mej hela dagen, då är man ett par!” Så enkelt var det!

En gång hämtade jag det yngsta av barnbarnen, då sju år, från lågstadieskolan och hans vän, tio år, från ett annat skolorus. På hemvägen råkar jag av någon nu glömd anledning berätta om Columbus; att han för hundratals år sedan upptäckte Amerika bara genom att segla över haven mot horisonten som han inte visste något säkert om. ”Kan man gå till horisonten?” frågar den yngste. Själv säger jag inget för att få höra vad kompiserna kan tänkas svara. Han säger: ”Nej”. Men den yngre envisas: ”Varför inte?” ”För den flyttar på sig!”. ”Varför?”. ”För jorden är rund!”

Barn kan!

Göran Aurelius



Stort tack till

*Ulla Bjerken, Birgitta Elsner, Eva Ölvestedt och Göran Aurelius
för era berikande och intressanta bidrag i detta nummer.*

Om fler medlemmar vill bidra, välkomna att höra av er, hälsar...



RESOR HÖSTEN 2018

- Resorna samordnas med Grindslantens. Därför anpassas första anmälningssdag till när respektive medlemstidning distribueras så att alla medlemmar får samma förutsättningar till anmälan. Vänmedlem räknas till huvudföreningen.
- Boka innan betalning för bekräftelse av platstillgång.
Lämna telefonnummer även om bokningen sker via mejl.
Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på Tunasols respektive Grindslantens plusgirokonto.
- Resor som betalas till Tunasols eller Grindslantens plusgirokonto ska betalas senast på angiven sista betalningsdag.
Vid avbokning efter sista anmälningsdatum återbetalas ej inbetalt belopp.
- För övriga resor gäller varje researrangörs egna boknings/betalningsvillkor.

Försäkring

Se över ditt försäkringsskydd inför resan.

Tisdag 28 aug Dagsutflykt till Julita gård norr om Katrineholm



Dagsresan med buss går till Julita gård i hjärtat av Sörmland, 25 km norr om Katrineholm. Gården drivs av Nordiska museet som har gjort stora ansträngningar att bevara den fina 1800-talsmiljön. Förutom den vackra herrgården finns en vidsträckt park och en berömd fruktträdgård. Den gamla goda tiden på ett storgods gör sig tydligt påmind med egen brandstation, tegelbruk och väderkvarn. Vi får en guidad tur i herrgården och fri tid att strosa runt i parken och bland byggnaderna. Vi äter lunch i restaurangen innan vi vänder hemåt mot Sollentuna. Guide på resan är Lars Wahlström.

Medlemspris:

440:- (ej medlem 490:-) inkl buss, guidning på Julita, entré till utställningarna samt lunch.

Anmälan:

Tidigast 1 aug och senast 21 aug till Uno Berglund 08-754 44 02 eller unoberglund84@gmail.com

Betalning till:

Grindslantens pg 73 72 10-5 senast 21 augusti.

Avresa:

Kl 10.00 från kommunhuset och från Norrvikens station kl 10.10

Hemresa:

Åter i Sollentuna ca kl 15.00

Onsdag 19 september Resa till Helsingfors och Chess

Vi åker med Viking Line för att se Svenska Teaterns uppsättning av Chess. En fin upplevelse i en gammal, anrik lokal mitt i Helsingfors.

Teatern ligger på bekvämt avstånd från båten. Lagom promenad för att hinna till föreställningen. Vi hinner till och med att titta in i några affärer.

Efter teatern samma väg tillbaka men då har vi lite mer tid att se oss omkring. Kanske ett besök på det kända Fazerkonditoriet? Eller Stockmans?

I resan ingår: Resa i vald hyttkategori, tvårätters skeppsmeny inkl två glas vin, Viking Buffet middag inkl vin samt sjöfrukost ut och hem. Och så självklart teaterbiljetten.

Pris:	Del i Seaside Standard (med fönster)	2.100:-
	Del i Inside Standard (insides)	2.000:-
	Enkelhytt Seaside Standard	2.500:-
	Enkelhytt Inside Standard	2.250:-

Anmälan: Senast 15 juni 2018 till:
Cecilia Verner tel 070-872 05 90, cecilia.verner@gmail.com eller
Annika Karlsson tel 073-625 78 08 spftunasol@gmail.com
Antalet platser är begränsat till 25

Betalning: Till Tunasols plusgiro 41190-0 Senast 1 juli 2018

Avresa: 19 september då vi samlas i Vikingterminalen kl 15.00
(båten går kl 16.30)

Ankomst: Helsingfors 20 september kl 10.10
Föreställning Chess kl 12.00-14.30

Avresa: Helsingfors 20 september kl 17.30

Ankomst: Stockholm 21 september kl 10.00

Glöm inte att ta med giltig id-handling (med foto)

BENNY ANDERSSON TIM RICE BJÖRN ULVAÄS
CHESS
PÅ SVENSKA
REANSTRÖMNING I ARBETSDOKUMENTET
PREMIERAR 8.9.2018



16 okt

Birka Cruises Skaldjursbuffet

Vi åkte visserligen över Östersjön bara för en månad sedan men när jag fick rekommendationer om Birkas Cruises fantastiska skaldjursbuffé kunde jag inte låta bli att boka åt våra föreningar. Man får äta hur mycket som helst och bara njuta! Nu är det alltså Birka Cruises som gäller.

I resan ingår:

Resa i vald hyttkategori, skaldjursbuffén samt frukost. Drycker tillkommer.

Pris:

Del i Seaview Komfort 2-bäddshytt med fönster 805:-
Enkelhytt i Seaview Komfort 975:-
Del i Cabin Standard 2-bäddshytt insides utan fönster 650:-
Enkelhytt i Cabin Standard 825:-

Anmälan:

Senast 5 september till Cecilia Verner 070-872 05 90
eller spftunasol@gmail.com
Antal platser är begränsat till 30 personer.

Betalning:

Senast 20 september till Tunasols plusgiro 41190-0

Avresa:

16 oktober då vi samlas i Birkas terminal kl 16.00
Båten går 17.00. Buffen serveras 17.30.

Ankomst:

Till Stockholm 17 oktober kl 10.00

Glöm inte att ta med giltig id-handling (med foto)



Boule tävlingsresa

Så var det dags för vårens resa till Mariehamn och tävling i boule. Det är andra året i rad vi i SPF Tunasol deltar så det har blivit lite av en tradition.

Tävlingen kallas för VIKING LINE TROPHY och anordnas av Viking Line i samarbete med Björks resor.

Vi var tre lag från vår boulegrupp, med tre spelare i varje lag, och alla vi nio hade våra fina Tunasoltröjor på oss. Det var inte många av föreningarna som hade lagtröjor så våra tröjor syntes tydligt vilket också framgår av bilderna. Det var sammanlagt 66 lag som tävlade. Tävlingsdeltagarna var från Stor-Stockholm, Södertälje, Nykvarn och Norrtälje.

Knappt 200 personer antrade fyra bussar till Kapellskär. Det var information, mat och trevlig samvaro på överfärden till Mariehamn. Bussarna var med hela tiden så vi behövde inte gå i onödan.

Det var strålande väder med sol och klarblå himmel. Bussarna tog oss direkt till tävlingsbanan som var en stor fotbollsplan. Det blev lite varmt utan skugga så det gick åt mycket vatten. Vi skulle spela två matcher första dagen på tid. 55 minuter per match. Lite nervöst innan man visste vilket lag man skulle möta och innan spelet kom i gång. Jag och mina två medspelare vann vår första match och det var roligt. Den andra matchen förlorade vi tyvärr.

Vi bodde på samma hotell som förra året och det kändes bra. På kvällen åt vi en tvårätters middag på Marie Park ett hotell som ligger nere vid hamnen. God mat men lite väl hög musik. Väl tillbaka på hotellet var det hög musik även i baren så bubblet fick bli på rummet. En mysig avslutning på dagen.

Nästa dag efter frukost var det åter färd till tävlingsbanan. Vi skulle då spela tre matcher så det gällde att ladda. Allt gick bra förutom lite bråk om stolar.

Ett av våra lag kom på 7:e plats av 66 lag. Bra gjort! Jag var också nöjd. Vårt lag kom på 23:e plats vilket vi tyckte var bra.

Resan avslutades med buffé på båten och bussfärd hem och efter 2 intensiva och trevliga dagar kom vi överens om att vi gör om resan nästa år.

Birgitta Elsner



Det är trevligt och spännande att läsa om de aktiviteter som Tunasols medlemmar gjort. Om du också deltar i någon aktivitet som SPF Tunasol ordnar, och om du vill, får du mer än gärna bidra med några rader till kommande nummer. Hör av dig till mig, Lennart Bergström. Kontaktppgifter hittar du längre bak i det här numret.

Nästa manusstopp är 1 oktober 2018

Tack på förhand från hela styrelsen!



Foto: Birgitta Elsner m fl

Har du tid över och funderar på vad du ska göra?

Bli volontär.

Vi är ett glatt gäng som gör olika saker för att glädja en medmänniska. Här är några exempel på uppdrag: Fika tillsammans, komma ut på en promenad, spela spel eller varför inte starta upp en aktivitet på någon av våra trevliga seniorträffar. Du ger den tid du kan och självklart får du en introduktion inför ditt uppdrag.

Våga prova.



För mer information kontakta Karina Utne, volontärsamordnare, AB SOLOM tel 08-128 243 82.

MOTION OCH FRISKVÅRD

BOULE

Lokal
Kontakt grupp 1
Kontakt grupp 2

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

BOWLING

Onsdagar

Lokal
Kostnad
Anmälan till

Kl 15.00 - 16.00 Nya spelare är välkomna!

Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall
80 kr per gång
Tommy Gidebrant 073-896 69 75 eller togi@comhem.se
Drop-in för pensionärer vardagar 11.00–18.00. Kostnad 30 kr per serie.

BRIDGE

Tisdagar

Lokal

Kl 10.30 Tävlingspel

Tegelhagen.
Ring dagen innan till Ewa Säfwenberg 08-96 13 54 eller 070-698 38 70

Onsdagar

Lokal
Information

Kl 12.00 - ca 16.00 Tävlingspel

Bygdevägen 26 "REPET"
Hans Tegnér 08-96 48 72 eller Kjell Hedman 08-96 59 80
Nya spelare, både ordinarie och reserver, är mycket välkomna.

GYMNASTIK

Mer info

www.sollentunaseniorgymnastik.se eller 070-440 03 05

PROMENADER

Tisdagar

Information

Kl 10.00 Vi träffas på Turebergs torg innanför dörren till norra entrén till Sollentuna C. Vi går tillsammans i lugn takt och efter promenaden tar vi en gemensam fika.
Ulla Bjerkén 08-96 42 92

VANDRINGAR

Fredagar

Vandringsledare

Kl 10.00 Träffpunkt vid entrén till Kommunhuset, Turebergs torg.
Innan varje vandring diskuterar vi vart och hur långt vi ska gå.
Jan Svedell 070-382 47 75

VATTENGYMNASTIK

Tisdagar

Anmälan

Kl 16.30 och 17.30 Väsby Rehab, Dragonvägen, Upplands Väsby
Start 18 sep och avslut 4 dec, totalt 12 ggr.
Ann-Christine Öhman 070-979 49 18. annchristine.ohman@gmail.com

Apropå värmeböljan den här sommaren:
*Brandrisken är så stor att man måste undvika
att bli så arg att det slår gnistor om en.*

Tisdagspromenaderna

Jag heter Ulla Bjerkén och leder promenaderna på tisdagarna. Vi är mellan fem till åtta personer som promenerar och har trevligt tillsammans. Promenaderna passar alla, både kvinnor och män. Alla medlemmar är välkomna att delta. Det råder en viss brist på herrar, så ni som läser det här, kom och prova på.

Vi träffas kl 10.00 innanför entrén mot Turebergs torg i Sollentuna Centrum och sedan promenerar vi i stort sett samma väg varje gång. Först går vi genom Sollentuna Centrum, förbi biblioteket och passerar sedan Missionskyrkan. Fortsätter till Strandvägen nästan ända fram till Slottet. Sedan går vi upp på Sollentunavägen och fortsätter på småvägar tillbaka till Sollentuna centrum. Totalt blir det ca 4,5 km.

Efter promenaden tar vi en gemensam fika på caféet i Turebergskyrkan. De har jättegoda råksmörgåsar för 50 kr och kaffe för 10 kr. Men det finns mycket annat gott också för den som inte gillar råkor.

En gång om året, när vitsipporna blommar, går vi en annan väg. Då tar vi pendeltåget till Norrviken och gör en lite längre promenad på ca sex till sju km. Vi går utefter Norrviken till Sollentunaholm och beundrar vitsipporna i naturen. Vid det tillfället tar vi med oss egen matsäck. Därefter tar pendeltåget oss tillbaka till Sollentuna station.

Tycker du det skulle vara trevligt att promenera tillsammans med andra och uppleva gemenskapen, var inte rädd utan kom med och prova på. Det finns alltid någon att prata med.

Varmt välkomna
Ulla Bjerkén

Tisdag 29 maj 2018
29° varmt!



Tisdagspromenad trots sommarvärme i maj



Vi tar en paus



Efteråt är det fika med gott bröd

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda 2018

Ordförande (S)	Monica Sveningsson	08-35 05 03 070-145 05 00	monica.sveningsson@fro.se
Vice ordförande (S)	Esbjörn Melin	070-745 56 39	esbmel16@gmail.com
Sekreterare (S)	Mona Lantz	08-35 80 83 070-217 13 87	mona.leif.lantz@hotmail.com
Kassör (S)	Peter Hellström	08-96 24 78 070-595 24 78	peter.hellstroem@tele2.se
Medlemssekreterare (S)	Annika Karlsson	073-625 78 08	spftunasol@gmail.com
Klubbmästare (S)	Birgitta Hultkvist	08-96 20 25 070-791 24 30	birgitta.hultkvist@gmail.com
Resor (S)	Cecilia Verner	08-96 42 69 070-872 05 90	cecilia.verner@gmail.com
Studiebesök (S)	Gun Wallin	08-754 22 71 070-378 64 34	wallin.gun@glocalnet.net
Studiebesök (S)	Gunnel Knutsson	072-517 30 15	gunnel.knutsson@mail.com
Friskvård (S)	Lennart Bergström	070-630 99 88	lennberg28@gmail.com
KPR (S)	Agneta Björklund	076-808 34 40	ag.bjorklund@gmail.com
KPR Ersättare	Barbro Graeffe	073-810 80 93	barbrograeffe@yahoo.se
Syn-och hörselombud	Astrid Ström	08-560 444 14 073-656 44 14	astrid.ström@bredband2.com
Hemsida (S)	Annika Karlsson	073-625 78 08	spftunasol@gmail.com
Medlemstidning (S)	Lennart Bergström	070-630 99 88	lennberg28@gmail.com
Revisor	Rolf Lindh	073-627 71 51	rolflindh@telia.com
	Bengt Kaxe	08-96 38 01	bengt_kaxe@hotmail.com
Ersättare revisor	Ann-Margret Bratt	08-754 22 06 070-591 22 39	ambratt@hotmail.se
Valberedning	Bernt Larsson (sammankallande)	070-675 12 25	larsson.bernt@gmail.com
	Ingegerd Lindgren	070-307 80 78	ingegeerd.lindgren@outlook.com

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Föreningsuppgifter

Org.nr	814800-6250
Adress	SPF Tunasol Box 834 191 28 Sollentuna
Plusgiro	41190-0
E-post	spftunasol@gmail.com
Hemsida	<i>spfseniorerna.se/tunasol</i>
Årsavgift 2018	Medlem 270:- Vänmedlem 50:-
Årsavgift 2019	Medlem 300:- Vänmedlem 50:-

Den som blir ny medlem i SPF Seniorerna Tunasol under perioden 1 oktober - 31 december betalar ingen medlemsavgift för den tiden utan debiteras ordinarie årsavgift för 2019 i samband med årsdebiteringen.

Ansvarig utgivare för medlemstidningen Tunasol
monica.sveningsson@fro.se

Bli medlem i SPF Seniorerna Tunasol

Alla som har rätt att uppbära pension av något slag eller är gift/sambo med medlem kan bli medlem i SPF Seniorerna.

Man kan enbart vara fullmedlem i en SPF-förening men vara vänmedlem i en eller flera andra SPF-föreningar mot en avgift.

Om en aktivitet är öppen även för icke medlem får denne betala en högre avgift för aktiviteten.

Vill du veta mer - kontakta medlemssekreterare Annika Karlsson
spftunasol@gmail.com eller 073-625 78 08

Välkommen till SPF Seniorerna Tunasol!



Nästa medlemsblad delas preliminärt ut 22-29 okt 2018



Dagskryssning

TILL ÅLAND

Eckerö Linjens nöjespåse innehåller allt från kryssningsvärdar, pianister och trubadurer till musikquiz, bingo, shower och liveband! → eckerolinjen.se/noje



Webbrabatt!

**BUSS + BÅT T/R
+ UNDERHÅLLNING**

60:–

Ordinarie pris 90:–
(fr.o.m. 20/8)

ECKERÖ € LINJEN

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