

Lokalavdelning i Sollentuna inom SPF Seniorerna

Jullunch i Vårdshuset Lillstugan!

Onsdagen 12 december kl. 12.00

I trivsamma Vårdshuset Lillstugan, Silverdal (ta t ex buss 607)

Välkomstglögg och ett glas vin eller en öl/vatten o kaffe ingår.

Traditionellt härligt julbord med utsökta hemlagade rätter och ett lockande godisbord med desserter som avslutning.

Anmäl senast 17 november

vid november månadsmöte eller per mejl till

bjorn.zacke@gmail.com

Kostnad: 495:- inkl moms per person

Inbetalas på pg 73 72 10-5 **senast 23/11.**

Glöm inte notera ditt namn!

Välkommen!

SPF Seniorerna Grindslanten



Medlemsblad nummer 4 år 2018



Innehåll

Kalendarium	Sid. 3
Ordföranden har ordet	Sid. 4
Notiser	Sid. 7
Äldrerådet	Sid. 12
Månadsmöten	Sid. 14
Temamöten	Sid. 16
Studiebesök	Sid. 17
Resor	Sid. 19
Sollentuna Bio	Sid. 21
Friskvård och motion	Sid. 23
Kamratcirklar och kurser	Sid. 27
Träffpunkt Ekens Kök & Bar.....	Sid. 28
Seniorluncher	Sid. 28
SPF Grindslanten (Adresser, styrelse, funktionärer m.m.)	Sid. 29

Medlemsbladet är en viktig informationskälla i vår förening om interna och externa händelser. Den är också en viktig del i känslan att vara med i vår förening. Många av oss är vana att få information via digitala media och kanske tycker att det räcker. Men att få medlemstidningen, som man kanske lägger på bordet därhemma, ger en mer påtaglig känsla för medlemskapet än den digitala bilden som försvinner då man loggar ut. Vi arbetar kontinuerligt med att "hålla liv" i medlemstidningen. Vi finansierar den med de inkomster vi får genom våra annonsörer. Medlemstidningen kommer ut fyra gånger per år, men det sker en del däremellan också, så det viktigt att hålla ett öga på vår hemsida. Och med e-post skickar vi ut informationer så fort de dyker upp. **Du har väl meddelat din e-postadress till spfgrindslanten@gmail.com?**

Kalendarium

Oktober

30 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar

November

1 torsdag Torsdagspromenad
5 måndag Månadsmöte. TV-meteorologen Pia Hultgren berättar om sin jordenruntsegling och om väder förstås
8 torsdag Torsdagspromenad
14 onsdag Dagsresa till Norrtelje Brenneri
15 torsdag Torsdagspromenad
21 onsdag Persisk kulturafton
22 torsdag Torsdagspromenad
27 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar
29 torsdag Torsdagspromenad

December

3 måndag Månadsmöte. Luciatåg och sång med Sollentuna Musikklasser
12 onsdag Grindslantens jullunch på Lillstugan, start kl 12

Januari

17 torsdag Torsdagspromenad
29 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar

Februari

4 måndag Månadsmöte/Årsmöte
7 torsdag Torsdagspromenad
11 måndag Studiebesök i Riksdagen
14 torsdag Torsdagspromenad
21 torsdag Torsdagspromenad
26 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar
28 torsdag Torsdagspromenad

Mars

4 måndag Månadsmöte/Årsmöte
7 torsdag Torsdagspromenad
14 torsdag Torsdagspromenad
18 måndag Temamöte om familjejuridik
21 torsdag Torsdagspromenad
26 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar
28 torsdag Torsdagspromenad



Ordföranden har ordet

Mina vänner,

På senaste månadsmötet, måndag 1 oktober, hade vi bland annat fokus på behovet av nya medarbetare i vår förening. Det mesta kring valberedningen brukar ofta hamna i slutet i olika sammanhang. Men med tanke på hur viktigt detta är för en förenings fortlevnad vill jag flytta fram det och därför överlåter jag nedanstående utrymme till vår duktiga valberedning.

K-G Holmgren

Kära medlemmar i Grindslantén!

Grindslanténs valberedning har till uppgift att inför årsmötet lämna förslag på personer till alla poster i styrelsen och programkommittén. Det låter enkelt men det är det verkligen inte! Därför dessa rader.

Den 25 september 2018 var vi undertecknade på kurs hos SPF Stockholmsdistriktet för valberedare. Bland annat fick vi höra att de flesta medlemmar som slutar i våra SPF-föreningar gör det för att man känner sig oengagerad. Alltså berättar vi kortfattat vad styrelsen för närvarande gör. Detta för att få er nyfikna och kanske fundera på om någon del i vår verksamhet låter intressant, rolig och engagerande att medverka i.

Innan vi går in på arbetsuppgifterna vill vi berätta att samtliga i styrelsen och programkommittén framhåller att man har roligt tillsammans i arbetet, man trivs med varandra och hjälps åt, trots att arbetsbördan ibland kan kännas väl stor. När man lämnar sin post

är det oftast för att man varit med länge och känner att det är dags för nya krafter att ta över.

Nu över till föreningens arbetsuppgifter. De kan ses i två delar. Den ena delen är utåtriktad och märks mest för våra medlemmar. Den andra är den styrande, administrativa och ekonomiska delen och riktar sig mot vårt riksförbund, Stockholms läns SPF- distrikt och de andra pensionärsföreningarna i kommunen, SPF Tunasol, Pensionärernas Riksorganisation (PRO) och Riksförbundet pensionärs-gemenskap (RPG) samt kommunens Vård- och omsorgsnämnd (VoN). Styrelsen har sju fasta poster.

Den utåtriktade delen av arbetet i styrelsen kan sägas vara den viktigaste delen. Den att skapa gemenskap för oss medlemmar för att bryta ensamheten bland oss äldre -- kanske hitta nya vänner, men också för att bjuda på lätt tillgänglig kultur och varierad underhållning. Det gör vi med våra trevliga och berikande upplevelser på månadsmöten med föredrag och sång- och musik-uppträdanden.

Därtill utflykter, dagsresor och resor utomlands, olika studiecirkel och promenader tillsammans. Detta arbete är praktiskt och innebär många kontakter med trevliga människor. Det sker i programkommittén där en eller två ledamöter samordnar och rapporterar i styrelsen. Programkommittén består av fyra medlemmar varav två tillhör styrelsen.

Den andra delen av föreningens arbetsuppgifter finns i styrelsen som består av följande: ordföranden leder och planerar styrelsearbetet, men också planerar framtiden för föreningen tillsammans med övriga ledamöter, har kontakter med vårt riksförbund och distriktet i Stockholm och utanför föreningen. Dessutom har ordföranden och vice ordföranden löpande kontakter med pensionärsföreningarna i kommunen inför arbetet i Äldrerådet och det Kommunala Pensionärsrådet (KPR). Detta arbete handlar om att tala för och bevaka våra äldres rätt till hemtjänst och äldreboende när behovet uppstår. Kassören har det löpande ekonomiarbetet, bokslutet, och ekonomisk planering framåt i tiden. Sekreteraren skriver styrelsens mötesprotokoll och skrivelser utåt. Medlems-

sekreteraren ska hålla ordning på förbundets medlemsregister som ska uppdateras kontinuerligt för Grindslantens del, kontakter med distriktet och förbundet.

Två ledamöter i styrelsen har "rörliga" uppgifter som har både med styrelsens och programkommitténs arbete att göra. Samtliga arbetar datorbaserat.

Som synes är det svårt att klart avgränsa en del uppgifter mellan styrelsen och programkommittén. Vi kallar dem "rörliga" uppgifter. Uppgifternas rörlighet beror troligen på att de skiftar över tid. Valberedningens primära uppgift är att föreslå nya ledamöter till styrelsen.

Du som känner ett litet pirr av intresse för något av det du läst – hör av dig! Vi pratar gärna med dig.

Vänliga hälsningar

Wolfgang Firus, e-mail: wolfgangfirus@gmail.com, 070-560 1276.

Birgitta Sandberg, e-mail: lesg@comhem.se, 072-557 8989.

Glöm inte Grindslantens

ÅRSMÖTE 2019

måndagen den 4 februari kl 13.30 på S:t Larsgården

Motioner ska vara styrelsen tillhanda fyra veckor före årsmötet,
dvs senast den 7 januari 2019.

Före förhandlingarna månadsmöte med kommunarkivarie Annika Holmberg som visar en ny film om Tureberg.

Svenska pensionärer fattigast i Norden

Var sjätte pensionär, eller 312 000 svenskar, riskerar ett liv i fattigdom. Det fastslår Eurostat, EU:s statistikorgan, som lagt fram en rapport baserad på siffrorna för 2017. Fattigdomsgränsen baseras på hur många äldre som lever på 60 procent eller mindre av ett lands medelinkomst. I Sverige anses den gränsen gå vid ca 12 000 kr i månaden, vilket är en minskning med 1 procent från 2016.

Sverige är sämst i Norden. Hos oss har inkomstgapet mellan lönearbete och pension ökat varje år sedan 2010. Sämst är situationen för pensionärer som är 75 år eller äldre. Kvinnorna är överrepresenterade i riskgruppen.

Möjligen kan politiska initiativ för att förbättra situationen för pensionärerna komma under hösten, men läget när det gäller regeringsombildningen gör detta osäkert. Senast den 15 november måste en regering lägga budget för nästa år. Om vi då fortfarande har en övergångsregering får den egentligen inte lägga politiskt kontroversiella förslag, men det tycks ändå som om flera partier nu är intresserade av att mildra pensionärernas beskattning varför det borde gå att nå enighet i frågan.

"Om inte politikerna tar detta på allvar kommer vi att få ett pensionärsparti redan nästa år", säger Eva Eriksson, SPS Seniorernas förbundsordförande.

Håll i dina konton och koder -- låt dig inte luras!

Bedrägerierna ökar snabbt, bara förra året anmäldes 200 000 bedrägerier i Sverige. I hela västvärlden är bedrägerierna den snabbast växande formen av brott. Orsaken är utvecklingen mot minskad användning av kontanter som gör att butikernas kassor krymper eller försvinner och att företagen ökar sin uppmärksamhet och avstyr allt flera bedrägeriförsök. Det gör att brottsligheten i stället siktar in sig allt mer på privatpersoner, i synnerhet äldre medborgare. Det framgick vid "Vilseledd och lurad – vad gör jag nu", en informationsdag som nyligen arrangerades av Polisen i samarbete med bland annat SPF Seniorerna och Brottsofferjouren.

Absolut vanligast är att en kriminell ringer upp och säger sig vara från t ex banken och ber att få uppgifter om en konton och koder. Då ska man bara lägga på luren.

"Särskilt utsatta är äldre personer födda på 30- och 40-talen", sade Fredrik Reinfeldt, ordförande i Trygghetskommissionen och inledningstalare vid

informationsdagen. "Det är personer som dels är uppväxta när samhället var mycket lugnare och tryggare, dels i många fall har det relativt hyggligt jämfört med tidigare generationer och därför kan vara lönande för kriminella att ge sig på".



Brott mot äldre i Sverige har mycket riktigt ökat hundra procent bara under det senaste året och det handlar framför allt om telefon- och kortbedrägerier. Men man måste komma ihåg att en bank aldrig, aldrig ringer upp en privatperson och ber att få uppgifter om konton och koder. Lämna heller aldrig ut kort- eller inloggningskoder till obekanta och var extra försiktig vid t ex bankomatuttag.

Hela arrangemanget med alla intressanta tips och debatter spelades in av SvT för programmet "Forum" och finns att se på SVT Play under sex månader framåt. Programmet finns på www.svtplay.se/forum

Klicka på annonsen!

Som du säkert vet lägger vi ut varje nummer av medlemsbladet på vår hemsida, www.spfseniorena.se/grindslanten. Nu kan du nå varje annonsörs egen hemsida genom att bara klicka på den annons som intresserar dig. På så vis kan du ta del av annonsörens aktuella information och snabbare komma i kontakt med företaget.

Prova att gå in på hemsidan, klicka på "Medlemstidningen" längst ner och välj det nummer du vill titta närmare på.



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

Läs mer på www.ignis.se

IGNIS 
Personligt engagemang alltid nära dig

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

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



Lyckat besök på Thielska Galleriet



Gruppen från Grindslanten fick en utmärkt guidning av Göran Ståhle.

Ett tiotal Grindslantare samlades en vacker dag i oktober för en visning av Thielska Galleriet på Djurgården under inspirerande och kunnig ledning av konstpedagogen Göran Ståhle. Visningen gällde i första hand den permanenta samlingen av svensk konst från förra sekelskiftet med stora namn som Josephson, Larsson, Liljefors, Munch och Zorn för att nämna några. Många av dessas mest kända och beundrade verk finns att se på Thielska. Det var också tillfälle att se en separatutställning av Ivan Aguélis (1869-1917) efterlämnade arbeten.

Thielska Galleriet är ett av Sveriges förnämsta konstmuseer och är vackert beläget i en muromgärdad park på Blockhusudden. Huset skapades för bank- och finansmannen Ernest Thiels storslag-na konstsamling, ritades av Ferdinand Boberg och stod klart 1907. År 1924 övergick hus och samling i statens ägo.

Internetcafé och SeniorNet Sollentuna

Gratis datorhjälp och datasurf för alla Sollentunaseniorer 55+

Vi är en ideell förening i samarbete med Vård- och omsorgsnämnden.

All hjälp som du får av oss är helt gratis!

Om du är senior och inte kan allt det där med datorer, surfa, swisha, betala på nätet, wi-fi, e-postadresser och följa med på sociala medier, så vägleder vi värdar dig gärna till det du behöver. Och behöver du hjälp med din laptop, surfplatta, smartphone, iPhone, iPad eller med bildbehandling?

Besök då oss på Internetcaféet. Här kan du koppla upp dig trådlöst.

Vill du bara prova på, kan du använda våra datorer, surfplattor och Laptop.

För dig som släktforskar eller är intresserad av dina anor finns Arkiv Digital's senaste program installerat och som är helt gratis att använda.



Vill du ha nyheter från SeniorNet Sollentunadirekt i din inkorg?

Anmäl dig till vårt nyhetsbrev på vår hemsida, helt gratis.

Mer info finns på

www.seniornetsollentuna.se

Ordförande *Franz Brejcha* 073-7156048

styrelsen@seniornetsollentuna.se

Vi finns i Servicehuset Tors Backe, Turebergsv.12, tre minuter från Sollentuna Centrum.

Internetcaféet är öppet:



Måndag till torsdag 11.00–14.00 med värd, fredag 11.00–14.00 utan värd.

Datakurser

för dig som vill lära dig mer!

Lär känna din iPad och iPhone

tis 27/11, 14.00-16.30.

Många kurser startar under våren 2019.

Lär känna din dator. **Android** för smartphone och surfplatta.

iPad/iPhone för bildbehandling och foto. Ordbehandling. Kalkyl-Excel.

Temadagar/Öppet hus!

Alla är välkomna – gratis, ingen föranmälan

- **Skype**, mån 19/11, 14.00-16.30
- **Podcast/podradio**, fre 23/11, 10.30-13.00
- **Handla , boka resa m.m. på nätet**, mån 26/11, 14.00-16.30
- **E-post/Gmail** mån 3/12, 14.00-16.30
- **Facebook** ons 12/12, 14.00-16.30
- **Släktforskning** tis 11/12, 14.00-16.30

Välkommen till IT-caféet, Tors Backe.

**Kolla på vår hemsida som uppdateras
fortlöpande med kurser och temadagar!**

SeniorNet Sollentuna

Volontärer sökes

Sollentuna söker flera frivilliga till sin volontärverksamhet för äldre. Att fika, spela ett instrument eller gå på promenad är några exempel på hur en volontär kan bidra till att göra livet roligare för äldre som saknar ett socialt sammanhang. Som volontär får man glädje, värme och vänskap tillbaka.

Kommunen startar den 29 oktober en serie informationsträffar för personer som är intresserade av att bli volontärer. Ämnen som berörs är att vara frivillig, att samtala och lyssna, bemötande och sekretess. Lokal Frivilligcentralen, Turebergs allé 16.

Karina Utne, volontärsamordnare på Frivilligcentralen, tfn 08-128 243 82, kan berätta mera.

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.



XnX Data AB
Kistavägen 2 C
(Norrviken) Sollentuna
Tel: 08-626 71 00
info@xnndata.se
www.xnndata.se

Kalle Wannberg

Information om arbetet med äldrefrågorna

Inom Äldrerådet, som är pensionärsorganisationernas samarbetsråd i Sollentuna, arbetar vi vidare med att påverka utvecklingen av äldrefrågor inom olika områden. Vi vill gärna ha synpunkter från er medlemmar i Grindslanten för att få ännu bättre underlag för våra diskussioner med kommunens företrädare. Det kan gälla såväl hemtjänsten eller särskilda boenden som rehabilitering för äldre (äldre rehab) eller anhörigstöd. Grindslantens representant i Äldrerådet är Olle Sandberg.

Fortsatta besparingar i äldreomsorgen i Sollentuna?

Valet är avklarat, så också på kommunal nivå i vårt Sollentuna. Utgången blev att den tidigare majoriteten (M, L och KD) förlorade sin majoritetsposition. En ny bildades dock snabbt genom att C åter fick ansluta sig till allianskamraterna, efter att den gångna mandatperioden ha befunnit sig opposition.

Vad detta betyder för en eventuell förändring av den hittills förda äldreomsorgspolitik i kommunen vet vi inte.

De riktlinjer som för närvarande är styrande för äldreomsorgen i Sollentuna är 1) budget i balans 2) Sollentuna ska inte betala mer för äldreomsorgen än "jämförbara kommuner" och 3) Socialstyrelsens årliga kundnöjdhetsundersökning bland äldre som tar del av omsorgen i Sollentuna.

Om detta kan sägas att budgeten de senaste åren aldrig varit i balans, trots besparingar och s.k. åtgärdsplaner för att rationalisera den personalkrävande verksamheten. Lösningen har varit att extra pengar år från år fått tillskjutas av kommunstyrelsen och då kallats "tillåtet underskott" (!). Grundbudgeten har däremot inte höjts, trots att mera pengar uppenbart behövs för denna kommunala kärnverksamhet som äldreomsorgen är.

En orsak till oviljan att öka budgeten för Vård- och omsorgsnämnden är den jämförelse som görs med andra kommuner. Utmärkande, eller kriteriet, för "jämförbara kommuner" är att de lägger mindre pengar på äldreomsorgen än vad Sollentuna gör. Skillnader i omsorgens kvalitet finns dock inte med i jämförelsen.

Den förutsätts vara den samma oavsett vilken kommun som jämförelsen gäller. Ett antagande som är mycket tveksamt. Jämförelsen blir haltande när hänsyn endast tas till pengarna som vården kostar.

Kvaliteten anses framgå av Socialstyrelsens årliga statistiska mätning av "kundnöjdhet". Den resulterar i ett %-mått, som anger antalet nöjda i förhållande till samtliga som svarat på frågorna som ställs. Bedöms procentsiffran som tillräckligt hög tas detta som generellt godkännande av kvaliteten på omvårdnaden av äldre i kommunen.

Mätningen har dock uppenbara brister. Endast något över hälften av de tillfrågade besvarar enkäten. Bortfallet är regelmässigt stort år från år och begränsar därför tillförlitligheten. I många fall svarar inte heller den tillfrågade själv på de ställda frågorna, utan det gör anhöriga eller annan person.

Som mått på kvaliteten är Socialstyrelsens mätningar ifrågasatt, men trots det används den allmänt av kommunerna i brist på bättre metoder för att mäta kvalitet i äldreomsorgen.

Om den nya majoriteten innebär någon förändring vad gäller äldreomsorgen i Sollentuna, som är vårt bevakningsområde, är för tidigt att säga. En, åtminstone delvis, ny sammansättning av kommunstyrelsen väcker förstås förhoppningar om en generösare budgetram för Vård- och omsorgsnämnden, som ju också rymmer den likaledes mycket kostnadsdrivande LSS-verksamheten.

Årets vallöften om satsningar på äldreomsorgen, som bland annat innefattade stopp för fortsatta besparingar, skulle naturligtvis också kunna inge hopp, om de nu inte redan är glömda.

Grundtipset är tyvärr fortsatta besparingar, som jag ser det, om inte budgetnivån 2019 höjs utöver kompensation för sedvanliga löne- och prisökningar. Från och med år 2019 tillåts heller inte längre några överskridanden av den fastställda budgeten. Dessvärre ger det stöd för grundtipset.

Olle Sandberg

Månadsmöten

Våra **månadsmöten** är välbesökta och konstigt är väl inte det, eftersom vi bjuds på aktuell information, trevlig underhållning, gott kaffe med hembakade bullar och kakor och lotteri med fina vinster! Sist men inte minst - vi träffas för att mötas, prata och diskutera. Stämningen är verkligen gemytlig ☺

Månadsmötena har vi i **S:t Larsgården** som ligger bredvid Sollentuna kyrka. Mötena börjar **kl 13.30**.

Vi ser fram emot att se dig där!

MÅNDAG 5 NOVEMBER kl 13.30

Meteorologen **Pia Hultgren** kommer till månadsmötet i november. Började vid SVT 2007. Dessförinnan meteorolog i Försvarsmakten sedan 1990, efter examen vid Uppsala universitet. Har tjänstgjort runt om i landet på bl a Flyg- och helikopterflottiljerna i Linköping (Malmen), Söderhamn (F15) och Östersund (F4). Har efter grundexamen också forskat vid Stockholms Universitet och avlagt en licentiatexamen i dynamisk meteorologi. Älskar väder och har oftare blicken upp mot molnhimlen än framåt. Tycker att vädret upplevs bäst i friska seglingsvindar på havet eller på fjället. I oktober 2015 påbörjade Pia och hennes man en långsegling, som startade i Medelhavet/Mallorca och som pågick i 10 månader. Om detta ska Pia hålla ett föredrag och även om väderleken.

MÅNDAG 3 DECEMBER kl 13.30

Sollentuna Musikklasser kommer att förgylla vårt decembermöte även detta år med ett vackert **luciatåg**. Elever från åk 6 kommer att underhålla oss med luciatåg och sång under ledning av musiklärare Jakob Lundqvist. Dessutom fint lotteri och utlottning av julstjärnor på entrébiljetten. Det kommer att bli en härlig stämning i december månad.

MÅNDAG 4 FEBRUARI kl 13.30

Månadsmöte/årsmöte. Innan årsmötesförhandlingarna börjar, kommer kommunarkivarie **Annika Holmberg** att visa en ny film om Tureberg. Filmen har premiär på Arkivens dag i Sollentuna i november 2018.

MÅNDAG 4 MARS kl 13.30

Christer Fellers Imperial Stompers spelar den sortens jazz som har sina rötter i New Orleans. Många av orkesterns medlemmar har studerat musiken på plats i staden vid Mississippi och på skivor.



Christer Fellers, trumpet och sång, spelade i det legendariska Imperial Band i Stockholm. Han har sitt förflutna i både storbandsjazz och swing, men har återvänt till New Orleans-musiken. Erling Ribbing, klarinett, saxofon – Tommy Jacobsson, trombon, sång – Lars Tidholm, piano – Renzo Spinetti, bas, munspel, sång – Fredrik Hellberg,

trummor, sång - ingår också i bandet. Det kommer att bli en njutbar eftermiddag med spännande, glad och härlig gammeljazz.

MÅNDAG DEN 1 APRIL kl 13.30

Det är inget aprilskämt, men **Senior Shop** kommer till oss den 1 april och visar sin fina kollektion. Senior Shop är den unika butiken, som kommer till sina kunder.

För damerna har de storlekar från 36-52 (vissa modeller även till 56) samt från S-XXL för både damer och herrar. Om du vill ställa upp som mannekäng, ring Anne-Marie Vigren 072-332 0202.

MÅNDAG 6 MAJ kl 13.30

Nu är det dags för ett Musikkryss. **Leif Gellerfalk** kommer att ha en föreställning av det ovanligare slaget, som innehåller både underhållning och en krysstävling. Musiken består mestadels av gamla örhängen, men frågorna runt dessa kan ibland vara lite kluriga. Även i år anordnas **bokbytarbord**. Ta med någon/några böcker och byt till något nytt. Hitta ny spännande läsning inför sommaren.

MÅNDAG 18 MARS 2019 kl 13.30

Information om juridiken kring framtidsfullmakt och fullmakter samt arvsrätt, testamente och gåvobrev

Grindslantens programkommitté ger i samarbete med juristbyrån Familjens Jurist i Sollentuna Centrum fördjupad insikt i juridiken kring några viktiga handlingar på familjerättens område.

Framtidsfullmakt

Ger dig möjlighet att själv bestämma vem som ska ta hand om dig om det sker en olycka eller man tappat förmågan att fatta självständiga beslut.

En vanlig fullmakt räcker inte vid sådana situationer. Det är då en framtidsfullmakt är en trygg lösning. Men det finns formkrav vid utformning av en framtidsfullmakt som måste uppfyllas för att den ska vara giltig.

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

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

Arvsrätt, testamente, gåvobrev

Under den här rubriken kommer du att få en allmän information om t ex arvsordning, enskild egendom och hur viktigt det är att utforma ett tydligt testamente för att underlätta för anhöriga och minska risken för framtida tvister. När det gäller gåvobrev måste man även här följa formkrav och vara tydlig för att undvika framtida bekymmer.

Tid: Måndagen den 18 mars 2019 kl 13.30 – ca 15.15.

Lokal: Amorinasalen, Aniaraplatsen 2, Sollentuna C (till vänster om biblioteket).

Avgift: 100:- kr per person (inkl förfriskning i pausen). Inbetalas senast 25/2 2019 på Grindslantens postgiro 737210-5. Ange namn!

Anmälan: Till *bjorn.zacke@gmail.com* Ange namn och mobilnr samt Tema juridik. Anmälan kan också göras på lista vid månadsmöten under november-februari, dock senast 15 februari 2019. Minimiantal ca 40 personer.

Studiebesök 2018

ONSDAG 21 NOVEMBER

Persisk Kulturafton hos Kinna Jacobssons Auktionshus, enligt flera medlemmars önskemål. Kinna välkomnar oss till Persisk kulturafton, en aktivitet som har funnits i 14 års tid med butik på Hornsgatan 94 – AK:s Inredning-Antikt & Klassiskt. Kinna är en av de främsta specialisterna i Sverige på persiska mattor.

Denna kväll bjuds vi på ett intressant föredrag om persiska mattor och persisk kultur och intar en underbar måltid med såväl kalla som varma persiska rätter, rött och vitt vin samt vatten. Om någon är vegetarian, så meddela detta vid anmälan. Efter maten serveras kaffe eller te och kaka samt spännande överraskningar.

Avgift: 200 kr per deltagare.

Plats: Hornsgatan 94, T-bana till Zinkensdamm eller pendeltåg till Södra station

Tid: Samling utanför auktionshuset kl. 17.30. Middagen börjar kl. 18.00. Kvällen brukar avslutas någon gång mellan 21.00 – 22.00.

Möjlighet finns till inköp av mattor till oerhört förmånliga priser och med alla garantier och bytesrätt i sex månader. Ta gärna mått hemma för de mattor du eventuellt vill köpa.

Anmälan senast den 6 november till Anne-Marie Vigren, mobilnr 072-332 02 02 eller e-mail *vigrenam@gmail.com*, då även inbetalning ska göras till Grindslantens plusgiro 73 72 10-5. Skriv namn och Kulturafton på talongen.

Ange ditt mobilnummer vid anmälan.

MÅNDAG 11 FEBRUARI 2019 kl 11.00



Välkommen till ett studiebesök i Riksdagen! Vi får träffa riksdagsledamoten Maria Stockhaus (M) från Sollentuna som guidar och bland annat berättar om riksdagens arbetssätt.

Program:

- 11.00 Samling i entrén till Riksdagshuset måndagen den 11 februari 2019. Alla går in samtidigt (säkerhetskontroll -- kom i tid—**viktigt**)
- 11—12.00 Rundvandring med Maria Stockhaus
- Ca 12.00 Lunch i riksdagsrestaurangen

Kostnad Du betalar endast för din lunch (bricklunch)

Anmälan Till bjorn.zacke@gmail.com Ange Riksdagen plus namn eller skriv på anmälningslista vid månadsmöten i november och december. Senaste anmälningsdag 15 januari 2019. Max 30 deltagare. Vid överbokning gäller turordning enligt tidpunkt för anmälan.

Betalning av resor och utflykter

De resor som arrangeras av SPF Grindslanten betalas in till Grindslantens plusgirokonto 73 72 10-5 och de som arrangeras av SPF Tunasol betalas in till Tunasols plusgirokonto 411 90-0 inom 10 dagar efter att du bokat resan. Lämna ditt telefonnummer även om bokningen sker via mejl. Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på respektive plusgirokonto. Vid avbokning efter sista anmälnings-dagen återbetalas ej inbetalt belopp. För övriga resor gäller varje researrangörs betalningsregler.

Kortbetalning

Enklast betalar du via din internetbank eftersom det inte går att betala med ett bankkort eller kreditkort till ett plusgirokonto.

Försäkring

Vänligen se över ditt försäkringsskydd. Försäkringsvillkoren varierar mellan olika bolag och olika betalningsformer.

Fråga därför alltid din bank eller försäkringsbolag vad som gäller för dig.

ONSDAG 14 NOVEMBER

Dagsresa till Norrtälje Brenneri

Norrtälje Brenneri är beläget i Lohärad utanför Norrtälje, bara sex mil från Stockholm. Vi tas emot med en välkomstdrink där vi bland kopparpannorna får höra historien om bränneriets verksamhet och hur de mäskar och destillerar. Vi kommer även att få historien om hur ladan blev ett bränneri. Under tiden har det dukats för provning i den inglasade logen. Ett besök med provning tar 2 timmar.

Pris: 690 kr för medlem och 790 kr för dig som ännu inte är medlem.

Inklusive: Välkomstdrink, visning av bränneriet, provning av 3 x 2 cl av företagets destillat, smaktallrik till provningen och lunch ca 13.00 på Åtellet i Norrtälje.

Anmälan: Senast 7 nov till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller spftunasol@gmail.com. Minst 35 och max 48 personer.

Betalning: Senast 7 nov till SPF Tunasols plusgirokonto 41190-0.

Avresa: Från kommunhuset kl 09.00. Från Norrvikens station (norrut) kl 09.15.

Hemresa: Från Norrtälje ca kl 14.00 och åter i Sollentuna ca kl 15.15.

Tisdag 2 april 2019

RESA TILL BRATISLAVA OCH WIEN -- 5 DAGAR

Mer om resan på Tunasols hemsida spf.se/tunasol Vill du ha utförlig beskrivning hemskickad kontakta Annika Karlsson, spftunasol@gmail.com eller 073-625 78 08.

Pris: 10 450:- för SPF medlemmar i Sollentuna.
Tillägg enkelrum 1 150:- .

Anmälan: Snarast till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller
spftunasol@gmail.com

Betalning: Till ReseSkaparna. Anmälningsavgift inom 10 dagar efter erhållet resebevis. Slutbetalning senast 1 februari 2019 (60 dagar före avresa).

Avresa: Från Arlanda tisdag 2 april preliminärt kl 09.45.

Hemresa: Åter Arlanda lördag 6 april ca kl 22.35.

Glöm inte passet!



BLOMS BLOMMOR

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



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.



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 tvivlar 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

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 su-

Cinema Paradiso Speltid 2 tim 4min

Måndag 13 dec

kl 13:00



Giuseppe Tornatores mästerverk om en liten bybiografs uppgång och fall är en av alla tiders mest älskade filmer och den största lovsång som någonsin gjorts om filmmediet.

Nu fyller den legendariska filmen 30 år och finns i nyrestaurerad digital 2k-version för att åter få folk att skratta, gråta och värmas i biosalongen.

Det här är en nostalgisk hyllning till livet kring en småstadsbiograf från tiden före TV-genombrottet.

Cinema Paradiso belönades med såväl en Oscar som en Golden Globe och Juryns stora pris i Cannes. Dessutom en BAFTA för bästa utländska film. Även i en omröstning i brittiska The Guardian utsågs Cinema Paradiso till historiens bästa utländska film.

För manus och regi svarar Giuseppe Tornatore, huvudrollen spelas av Philippe Noiret och musiken är skriven av Oscarsbelönade Ennio Morricone.

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 mycket 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.

Sollentuna Seniorgymnastik

Föreningen Sollentuna Seniorgymnastik (SSG) erbjuder Sollentunas seniorer motionsgymnastik i olika lokaler runt om i hela kommunen. Sollentuna kommun beslutade våren 2016 att upphöra med den avgiftsfria gymnastiken för seniorer. Då önskade den dåvarande tränaren Anette Fällström som hade drivit kommunens avgiftsfria gymnastik under flera års tid att starta en förening. Hon frågade då några av seniorerna som hade tränat i kommunens regi om de ville vara med och starta "Föreningen Sollentuna Seniorgymnastik" (SSG) med syftet att fortsätta med denna viktiga och uppskattade träning för seniorer. Då istället med träningsavgifter till självkostnadspris. Vilket de tackade ja till och gör ett fantastiskt arbete och Anette Fällström arbetar nu som träningsansvarig i SSG!

SSG anordnar olika pass i kommunen såsom motionsgymnastik, 5 pass/vecka, stolsgymnastik, 4 pass/vecka, cirkelträning 1 pass/vecka, medicinsk qigong och yoga 1 pass av vardera / vecka, Dynamisk yoga senior 1 pass/vecka, zumba senior 2 pass/vecka. De erbjuder också vattengymnastik i varmvattenbassäng. Många av passen leds av populära och träningsansvariga Anette Fällström. Hösten 2018 utökar föreningen med fler pass av vattengymnastik, linedance, rygg & nackträning med gummiband och gåfotboll!

Nu när passen utökats så har föreningen fler ledare som har olika inriktningar och ansvar.

För mera information gå till SSGs

hemsida www.sollentunaseniorgymnastik.se Där finns uppgifter om tider, lokaler och deltagaravgifter. Du kan också kontakta Anette Fällström, telefon 070-440 02 05 (13-16 vardagar).

Puls & Träning

Puls & Träning på Kung Hans väg 8 i Rotebro. Vår kontaktperson där heter Hector, tfn 08-754 00 31.

Boule

Nu finns boulehallen inrymd i Stinsens köpcentrum strax bredvid Friskis & Svettis.

Öppettider: måndag-torsdag 8–21.30, fredag – söndag 9–20.30.

Bokning sker hos Friskis&Svettis tfn 08-35 01 02

Boulealliansen har bokat: måndag–fredag samt söndag 10–13 och tisdag 13–16.

Boulealliansen i Sollentuna är en sammanslagning av medlemmar från PRO, SPF Grindslanten och SPF Tunasol. För närvarande är det 22 personer som spelar boule varje tisdag.

Qi Gong

Qi gong har tillämpats i Kina i tusentals år. Det bygger på mjuka, långsamma rörelser, som man gör under koncentration och avslappning. Qi Gong förbättrar allmänhälsan och motverkar stress och spänning, förbättrar blodcirkulationen, stärker balansen och mycket mera.

Höstens träning startade onsdagen den 26 september kl 09.30 resp 10.30. Grönt te serveras från kl 09.15 och 10.15.

Lokal: Rotebrovägen 63. Även nybörjare är välkomna.

Upplysningar lämnas av Kerstin Myrehed tfn 08-754 26 55.

Pensionärer vardagar mellan kl 11.00 - 16.00
30:- per serie. Gäller endast drop in.



Öppettider

Mån: 12 - 21, Tis - Tor: 11 - 21, Fre - Lör: 11 - 22, Sön: 11 - 18
Stubbhagsvägen 2 (Simhallen). Tfn: 08 - 964646
info@bowlinghallen.nu www.bowlinghallen.nu

Ta med annonsen och prova 2 serier GRATIS!

Ut i skogen ska vi gå!



På promenad: fr v Rolf Härner, Elisabeth Lilja, Agneta Härner, Ann-Cathrine Svensson och Sven Rune Svensson. Alla är välkomna!

Kom med på promenad med eller utan stavar! Samling på Sollentuna golfklubbs parkering, torsdagar kl 10.

Väder, vind och önskemål från gruppen avgör hur lång promenaden blir, räkna med 1--2 timmar. Medtag matsäck eller frukt om så önskas!

OBS!!! Veckorna 49--02 är det inga promenader. Men de startar igen torsdagen den 17 januari 2019 kl 10.00 på parkeringen vid Sollentuna GK!

"Vi har promenerat fem gånger hittills i höst och vid alla tillfällena har solen lyst på oss", säger Agneta Härner, en av initiativtagarna till Grindslantens torsdagspromenader.

Antalet deltagare har varit fem per gång, dock inte alltid samma personer. Man promenerar varierande sträckor, vilka det blir bestämmer gruppen själv Ofta har det varit el-ljusspåret, Järvafältet och Rotsunda (via Antuna), med avslutningslunch på Rotsunda Bar och Kök vid Norrvikens vatten.

"Alla deltagare har uppskattat promenaderna. Det är trevligt att promenera och samtidigt träffa nya människor", säger Agneta. "Och nya deltagare är mycket välkomna!"

Upplysningar: Agneta Härner tfn 073 626 45 99 eller Ann-Katrine Svensson tfn 070 625 12 16.

Seniortjänster i Sollentuna

Vi erbjuder barnpassning och tjänster inom hem, trädgård & kontor.



Vill du jobba med oss? Vi behöver dig!



 www.seniortjanster.se 08-650 65 06 info@seniortjanster.se

Bokcirklar

Grindslanten har två bokcirklar som träffas en gång per månad. Vi diskuterar och berättar om böcker. Ibland läser alla samma bok, ibland läser vi olika. För närvarande är dessa två cirklar fullsatta men eventuellt kan en till cirkel startas om en till cirkelledare anmäler sig. Uppllysningar lämnas av Kerstin Myrehed tfn 08-754 26 55 eller 0730-603927.

OBS! Vi reserverar oss för ändringar som kan inträffa efter att tidningen tryckts. Aktuell information hittar du alltid på vår hemsida www.spfgrindslanten.se

Välkommen på bridge!

Välkommen till några timmars stimulerande bridgespel i Rotebro Bridgesällskap! Vi spelar trivsel- och tävlingsbridge måndagar och onsdagar under höst- och vårsäsongen. Plats: Kvartersgården på Platåvägen 20, Sollentuna.

För mer information, ring Tiiu Uddegård, tfn 08-96 46 26 eller 070-446 13 85.



Begravningar och Bouppteckningar

Fondkistan Sollentuna

Personligt och Prisvärt

I samband med dödsfall hjälper Fondkistan till med allt det praktiska.

Fast grundpris 9800 kr.

Vi gör även hembesök.



www.fondkistansollentuna.se

Tel 08 - 35 09 30

Anders Norén

Träffpunkt Grindslanten



Träffpunkt Grindslanten på Ekens Kök & Bar

Det är trevligt och givande att träffas och prata lite grann. Att dessutom passa på att äta och dricka gott till ett bra pris är en bra kombination.

Sista tisdagen varje månad vid 17-tiden träffas vi på Ekens Kök & Bar (tidigare Rotebro Krog) i Rotebro centrum. Matstället, som det är lätt att ta sig till på olika sätt, erbjuder en bra och god meny. Här får vi "mycket för pengarna" tack vare vårt samarbetsavtal.

Restaurangen ligger vid Rotebro pendeltågstation. Det finns gott om parkering strax bredvid. Titta gärna in på deras hemsida www.ekenskokbar.se Tala om att du är medlem i SPF Grindslanten så erhåller du våra **specialpriser** på mat, öl och vin.

Seniorluncher i Sollentuna

På nedanstående restauranger äter du som senior/pensionär lite billigare. Ta med dig en kompis och ät ute!

- Mandarin Garden, Sköldvägen 14 (vardagar 13.30–15.00), lunchpris 81 kr.
- Restaurang & Bar Edsberg, Edsbergs torg 23 (vardagar 11.00–14.00). Lunchpris 75 kr.
- Som hemma, Turebergs Allé 8 (10.30–14.00), lunchpris 80 kr.

Mer information på Sollentuna kommuns hemsida www.sollentuna.se/seniorlunch

SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna

Namn: SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna

Postadress: Box 6007, 192 06 SOLLENTUNA

E-postadress: spfgrindslanten@gmail.com

Hemsida: www.spfseniorerna.se/grindslanten (Ny adress)

PlusGiro: 73 72 10-5

Organisationsnummer: 8024104229

Medlemsavgift: 250 kr/medlem

Ansvarig utgivare för medlemsbladet: K-G Holmgren

Styrelsen

Ordförande: K-G Holmgren tfn 754 46 17, 070-586 37 16
skakgh@gmail.com

Vice ordförande: Olle Sandberg tfn 754 05 99, 631 90 32
perolof.sandberg@comhem.se

Sekreterare: Elisabeth Bergendal Stenberg tfn 96 28 45
elisabeth.bergendal@telia.com

Kassör: Uno Berglund tfn 754 44 02
unoberglund84@gmail.com

Medlemssekreterare: Kerstin Löfgren tfn 076-849 07 56
kerstin.u.h.lofgren@telia.com

Annonser och temamöten: Björn Zacke tfn 070-554 97 99
bjorn.zacke@gmail.com

Programkommittén (tf): Ulla-Bella Gylleus tfn 754 20 21
ulla-bella@gylleus.se

Programkommittén

Ulla-Bella Gylleus (tf. samordnare)	tfn 754 20 21
Anne-Marie Vigren	tfn 072-332 02 02
Uno Berglund (Reseombud)	tfn 754 44 02
Björn Zacke	tfn 070-554 97 99

Samhällskommittén

Olle Sandberg
K-G Holmgren
Eva Müller

tfn 754 05 99, 631 90 32
tfn 754 46 17, 070-586 37 16
tfn 070-433 73 01

Repr. i kommunala pensionärsrådet (KPR)

Ordinarie: Olle Sandberg
Ersättare: K-G Holmgren

tfn 754 05 99, 631 90 32
tfn 754 46 17, 070-586 37 16

Friskvård

Rose-Marie Jansson

tfn 070-543 05 43

Redaktionskommittén

K-G Holmgren
Elisabeth Bergendal Stenberg
Bo Forsberg

tfn 754 46 17, 070-586 37 16
tfn 96 28 45
tfn 070-208 15 20

Annonser och temamöten

Björn Zacke
tfn 070-554 97 99

Lotteriansvariga

Anita Berglund
tfn 754 44 02

Distributionsansvarig

Kerstin Myrehed
tfn 754 26 55

Lena Westling
tfn 073-324 55 99

Webbmaster

Lena Forsberg
tfn 073-964 08 40
lena.forsberg@lansforsakringar.se

Valberedningen

Wolfgang Firus (sammanställande)
tfn 070-560 12 46

Vårdskap månadsmöten

Anne-Marie Vigren
tfn 072-332 02 02

Birgitta Sandberg
tfn 754 05 99, 631 90 32

Vakant

Kaffegruppen

Ann-Cathrine Svensson tfn 754 16 04
Inger Holmborn tfn 754 36 51
Mona Ackerheim tfn 754 04 76
Margaretha Gerdin tfn 754 43 68

Revisorer

Ordinarie: Lennart Frisk
tfn 754 53 31

Ordinarie: Anders Westling
tfn 070-317 26 58



SOLOM
SOLLENTUNA • OMSÖRG



VÄLKOMMEN TILL OSS PÅ AB SOLOM

Som pensionär i Sollentuna är du varmt välkommen att besöka våra seniorträffar.

Här kan du träffa gamla och nya vänner, delta i skapande aktiviteter, gympa eller bara ta en fika. Vi finns i Edsberg, Rotebro, Helenelund, Häggvik och centrum. Besök oss så berättar vi mer!

Fixartjänsten finns för dig

Känner du till vår Fixartjänst? Vi hjälper dig som pensionär att fixa enklare uppdrag i hemmet, som att sätta fast lösa sladdar, halkskydd, eller stå på stege och byta batteri i brandvarnaren till exempel. Kontakta Nils på 08-128 245 40 om du vill veta mer.



Kontakta oss gärna!

Telefon: 08-128 240 00

Mail: info@solom.se

Hemsida: www.solom.se/senior



Vi har köparna!

Går du i säljtankar? Kontakta oss redan idag!

08-444 53 30

www.svenskfast.se/sollentuna

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

Sollentunavägen 130, 191 44 Sollentuna