

Medlemstidning nr 3 / September 2019



Edsvik konsthall går med förlust och stänger dörren – tills vidare. Kommunen undersöker möjligheterna att fortsätta verksamheten i annan form. Sid 10

Vill du bli vän med din dator?

Alltför många äldre väljer bort
de rika möjligheter datorn ger
– helt i onödan. Gör så här!

Sid 8 och 9

Hemtjänsten kan bli mycket dyrare i höst

Förslag om att höja avgiften
för hemtjänsten med 125
procent till 200 kr/tim

Sid 15

GROSSBOMS

HERRKLÄDER

FYNCH-HATTON | ALBERTO | GARDEUR | PIERRE CARDIN
MILESTONE | CLUB OF COMFORT | SEIDENSTICKER | SUNWILL



MASSOR AV NYHETER!



Välkomna till er lokala herrklädesbutik!

KVALITETSKLÄDER TILL RÄTT PRIS!

Minervavägen 5, Häggvik | Tel. 08-623 05 98
Öppettider: Torsdag 10-19, fredag 10-18, lördag 10-15

www.grossbom.se

Innehåll

Kalendarium.....	Sid 4
Ordföranden har ordet	Sid 5
Aktuellt	Sid 7
Vi äldre och lokalpolitiken.....	Sid 15
Månadsmöten	Sid 17
Studiebesök.....	Sid 18
Kamratcirklar och kurser	Sid 19
Resor	Sid 20
Friskvård och motion	Sid 22
Sollentuna Bio.....	Sid 25
Om SPF Grindslanten.....	Sid 28
Träffpunkt Grindslanten och seniorluncher.	Sid 30

Medlemstidningen är en viktig informationskälla om interna och externa händelser i vår förening. Det är också en viktig del i känslan att vara med i Grindslanten.

Många av oss är numera vana att få information via digitala media och tycker kanske att det räcker. Men att få medlemstidningen, som man kan spara på bordet därhemma, ger en mer påtaglig känsla för medlemskapet än den digitala bilden som försvinner när 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, nästa gång i början av november. Men det kan ske saker däremellan också, så det är viktigt att hålla ett öga på vår hemsida: www.spfseniorerna.se/grindslanten

Dessutom skickar vi ut information med e-post när det finns anledning. Du har väl meddelat din e-postadress till spfgrindslanten@gmail.com?

Kalendarium

September

12 torsdag	Resa till Dalsland, 3 dagar
12 torsdag	Torsdagspromenad
17 tisdag	Dagsresa till Upplands Bro
16 måndag	Sollentuna Bio: Yesterday
19 torsdag	Torsdagspromenad
26 torsdag	Torsdagspromenad
30 måndag	Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON
30 måndag	Sollentuna Bio: 438 dagar

Oktober

03 torsdag	Torsdagspromenad
07 måndag	Månadsmöte med Grabbarna från Eken
07 måndag	Sollentuna Bio: 438 dagar
10 torsdag	Studiebesök Stockholms Medeltidsmuseum
10 torsdag	Torsdagspromenad
14 måndag	Sollentuna Bio: Hasse & Tage — en kärlekshistoria
16 onsdag	Svamputflykt
17 torsdag	Torsdagspromenad
21 måndag	Sollentuna Bio: Hasse & Tage — en kärlekshistoria
24 torsdag	Torsdagspromenad
28 måndag	Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON
28 måndag	Sollentuna Bio: Downton Abbey
31 torsdag	Torsdagspromenad

November

04 måndag	Månadsmöte: Agneta Lundström berättar om Alf Henrikson
04 måndag	Sollentuna Bio: Downton Abbey
06 torsdag	Torsdagspromenad
11 måndag	Sollentuna Bio: Quick
13 torsdag	Torsdagspromenad
18 måndag	Sollentuna Bio: Quick
21 torsdag	Studiebesök Sjöhistoriska museet
21 torsdag	Torsdagspromenad
25 måndag	Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON
25 måndag	Sollentuna Bio: En komikers uppväxt
28 torsdag	Höstens sista torsdagspromenad

December

02 måndag	Månadsmöte: Luciatåg med Sollentuna Musikklasser åk 6
02 måndag	Sollentuna Bio: En komikers uppväxt
05 torsdag	Grindslantens jullunch på Lillstugan, start kl 12.00
09 måndag	Sollentuna Bio: Jag kommer hem till jul
16 måndag	Sollentuna Bio: Jag kommer hem till jul



Ordföranden har ordet

Mina vänner,

Välkommen tillbaka till ännu en terminsstart i Grindslanten! Förhoppningsvis har du haft en skön sommar med ”svenskt” sommarväder. Vi slapp en lång hetta som vi drabbades av förra året. Det var skönt och det blev inte så många skogsbränder heller!

Vad ska vi sikta in oss på denna höst månnstro? Jo såklart alla de trevliga aktiviteter som programkommittén planerat för redan innan sommaren. Bra jobbat som vanligt. Vi har i vår förening, liksom många andra SPF-föreningar, en otroligt bra drivkraft att skapa trevligheter och även nyttigheter. Vi ger åt varandra. Mycket berömvärt! Så vänta inte för länge med att anmäla dig till de aktiviteter du finner i vår fina medlemstidning och som attraherar dig.

I den ”politiska” delen, som det står mer om i Olles artikel på sid 13, kämpar vi på för att det verkligen ska bli som vår kommun ofta uttrycker sig ”Sveriges bästa xxxx”. Så skrivs det om äldreomsorg, cykelvägar, skolor, boende, trygghet, mm till och från. Det är ju bra om det verkligen är/blir så men jag tycker det ibland känns lite klyschigt.

Vi bor i en kommun som växer på många sätt bl a med fler skattebetalande invånare. Det bör göra att ekonomin stärks och att det bör finnas mer pengar till äldreomsorgen. Visserligen är det så att det kommunala skatteutjämnningssystemet gör att endast en mindre del av ökade kommunala skatteintäkter stannar kvar i vår kommun. Men nettot är ändå positivt!

På riksplanet då? Ja skatten för oss pensionärer ska ligga på samma nivå som för dem som fortfarande jobbar har det lovats inför senaste valet men nu finns det plötsligt tveksamheter kring det. Och detta bara för att de som jobbar har fått ytterligare lite lägre skatt. Jag ser inte problemet! Håll löftet och lyft in samma skattesats i våra ”lönekuvert” som för dem som jobbar.

(Forts nästa sida)

Pensionärernas ekonomi var något jag ville att SPF skulle manifesteras kring inför förra valet, dvs ett antal år sedan. Men jag fick inte medhåll i distriktets styrelse där jag satt och föreslog en manifestation. På senaste distriktsstämman tyckte vår förbundsordförande Eva Eriksson att vi skulle manifesteras. Jag gick upp på scenen och höll med och erbjöd mig att hjälpa till. Men det blev inte ens en tumme...

I somras satt alla pensionärsförbundens ordförande i Almedalen och menade att något måste göras.... "Lösningar för att rädda pensionerna". Tänk om det på förbunds nivå fanns samma driv som hos undersköterskorna, de som vårdar oss då vi blir äldre. Då skulle 25 procent av den röstberättigade befolkningen i Sverige (så många personer är 65+) synligt ställa rättmätiga krav på Riksdagen och Regeringen. Men tyvärr är det för tamt och mötena med departementsföreträdare resulterar mest i notiser i våra interna informationskanaler och några rader ute i det externa mediabruset.

Den ekonomiska input som medlemmarna i SPF står för till Förbundet ska absolut resultera i en skarpare argumentation. 275 000 medlemmar skickar in 160 kr var till förbundet. Räknesnurran visar att intäkten för Förbundet är 44 000 000 kr per år. Med 23 personer anställda på Förbundskansliet borde det röras upp mer damm kring våra angelägna pensionärsfrågor än vad som görs idag!

Alltnog. Vi trivs i vår trevliga förening, och det ska vi fortsatt göra, och som du ser på annan plats i medlemstidningen behövs det en rekrytering både till styrelsen och kommittéerna för vår fortsatta verksamhet.

Hälsningar

K-G Holmgren

Styrelse och programkommitté behöver nya ledamöter!

Styrelsen har informerat valberedningen om att två styrelseledamöter behöver ersättas vid årsmötet 2020. Dessutom saknar programkommittén två ledamöter.

Intressanta uppgifter i föreningsarbetet väntar. Skulle detta vara någonting för dig eller känner du någon som du tror skulle vara intresserad? I så fall, hör av dig till

Birgitta Sandberg tfn 072-5578989, lesg@comhem.se eller

Wolfgang Firus tfn 070-5601246, wolfgangfirus@gmail.com

Valberedningen

Vill du ha någon att prata med?

I september startar SPF Grindslanten och SPF Tunasol i samarbete ett antal samlingsgrupper för seniorer i Sollentuna. Syftet är att hjälpa till att bryta ensamhet genom samtal om viktiga livsfrågor.

"Ibland kan det vara svårt att se livet från den ljusa sidan. Oavsett vad det beror på mår man oftast bättre av att träffa andra i en liknande situation," säger Kerstin Löfgren, Grindslantens blivande gruppleadare i samlingsverksamheten.

I "Samtalsgrupp -- Seniorer" fokuserar man på de dagar som kommer. Det finns en tydlig struktur för samtalet och ett nytt tema vid varje tillfälle. Man undersöker, utifrån varje tema, hur man kan hitta inspiration i vardagslivet.

Nu startar två grupper, med SPF Tunasol och SPF Grindslanten som arrangerar. Varje grupp består av 5–7 deltagare och träffas fem gånger under ett par timmar. Blir intresset stort kan ytterligare två grupper tillkomma i november.

Grupp 1 startar den 1 oktober mellan kl 10.00 och 12.30 och leds av Ewa Frisk, 070-372 02 07 eller ewa.frisk45@gmail.com

Grupp 2 startar den 18 september mellan kl 10.00 och 12.30, ledare Kerstin Löfgren, 076-849 07 56 eller kerstin.u.h.lofgren@telia.com

Du som är intresserad av att delta i Grindslantens grupp, kontakta Kerstin Löfgren snarast. Deltagandet är kostnadsfritt, men vill man dricka en kopp kaffe eller te med dopp i pausen kostar det 20 kronor. Lokal är Malmgården på Malmvägen 12 A.



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



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

Läs mer på www.ignis.se

IGNIS 
Personligt engagemang alltid nära dig

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



På datakurs hos SeniorNet i Sollentuna: Sittande fr v Eva Åbrink och Bengt Gylleus och bakom dem handledarna Kenneth Andréasson och Ann-Mari Gustafsson.

När du tycker att datorn är krånglig

Vi som föddes på trettio- och fyrtioalet var i medelåldern eller ännu äldre när datorerna på allvar kom in i våra liv. Det var något helt nytt att försöka lära sig använda datorn med alla funktioner och tillbehör, men de flesta av oss insåg att vi måste lära oss mer om den nya datatekniken.

Alla har inte snälla barn och barnbarn eller vänner som har tid att hjälpa oss med våra dataproblem. Då kan vi seniorer i Sollentuna vända oss till SeniorNet, som finns i Tors Backe strax norr om Sollentuna centrum. Där finns ett internetcafé utrustat med nio datorer. Det är öppet måndag--torsdag kl. 11--14 och är bemannat med hjälpsamma värdar/värdinnor. Dit kan man gå, om man har problem med sin egen dator, mobil eller surfplatta. Det är dessutom kostnadsfritt för alla Sollentunaseniorer 55+.

SeniorNet ordnar också datakurser och temadagar i olika ämnen t.ex. Bildbehandling, Facebook, E-post, Skype m.m.

Tidigare i år deltog jag i en kurs som hette Lär känna din Ipad eller Iphone. Den kostade 250 kr för 4 lektioner à 2 timmar 15 minuter. Vi var sex deltagare och kursen leddes av Johan Gadenius, och två handledare/värdar gick runt och hjälpte oss, när vi fastnade i något. Jag hade med min egen Ipad och Iphone och fick lära mig nya användbara funktioner och genvägar, som jag inte hade vetat om eller kunnat använda tidigare. Efter varje lektion sände Johan en sammanfattning av lektionen som vi hade haft, så att vi kunde träna och öva mera hemma.

Det var en lärorik kurs för mig och mina kursdeltagare.

Ulla-Bella Gylleus

Bakgrundsfakta

Sverige är ett av de mest uppkopplade länderna i världen. Men var tionde svensk står utanför internet – man använder sällan nätet eller har sådana kunskapsluckor att det inte går att använda den nya tekniken fullt ut. Det betyder problem med vardagliga saker som att betala räkningar eller beställa biljetter, vilket blir svårare och svårare om man inte har tillgång till internet.

Dessvärre är dessa problem något som framför allt drabbar äldre – enligt en undersökning av den oberoende Internetstiftelsen är 52 procent av de 1,1 miljoner som inte använder internet 76 år eller äldre. Så behöver det inte vara. Det finns hjälp att få – i Sollentuna exempelvis genom SeniorNet som Ulla-Bella Gylleus berättar om här bredvid.



Johan Gadenius, pedagogisk kursledare hos SeniorNet, Sollentuna.

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



Öppettider

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

Ta med annonsen och prova 2 serier GRATIS!

Demensboendet Soltorp certifieras

Som första äldreboende i Sollentuna blev demensboendet Soltorp "Stjärnmärkt" efter att 80 procent av personalen genomgått hela Svenskt Demenscentrums utbildning om demens. Certifieringen firades med tal, diplomutdelning och fika med personalen och representanter från Svenskt Demenscentrum.

Att personalen på Soltorp har gått den omfattande utbildningen under det senaste året beror på ett nytt utbildningskrav som Vård- och omsorgskontoret lagt till i avtalen med sina vårdutförare. Utföraren måste nu investera i utbildning för personalen motsvarande tre procent av den totala årsarbetstiden på verksamheten.

Demensboendet Soltorp var den första verksamheten som fick utbildningskravet som en del av sitt avtal och man valde att satsa på fördjupande utbildning om demens för all personal.

Säsongslut och säsongstart

Sista månadsmötet i våras hölls den 7 maj med ett Musikkryss lett av Leif Gellerfalk som huvudprogram men det bjöds också ett bokbytarbord där man kunde lämna, byta eller ta med sig något intressant läsbart.

Höstens första månadsmöte gick av stapeln den 2 september då en fullsatt S:t Larsgård lyssnade och ställde frågor till före koncernchefen i Sparbankerna Göran Collert, som gav personliga och rättframma synpunkter på vad som händer i bankvärlden i dag.



Gunilla Lindeberg, Maj Hilding och Margaretha Lindholm var några av dem som passade på att fynda på bokbordet vid sista månadsmötet i våras.



Tro inte på allt ni läser i tidningen, sa banklegendarerna Göran Collert.



Äldreboendet i Silverdal byggs av Skanska och blir inflyttningsklart hösten 2020.

Nytt äldreboende med miljöprofil

Ett nytt äldreboende med 54 lägenheter i tre våningar byggs nu i Silverdal. Anläggningen får en uttalad miljöprofil med låg energiförbrukning där kyla, värme och el kommer från borrhål och solceller. Arbetet förutsätter att inget byggavfall uppstår som kräver deponering.

Antalet äldre i Sollentuna ökar och det här är ett positivt tillskott som värnar sollentunabornas möjlighet att välja sitt boende, säger Vård- och omsorgsnämndens ordförande Anna-Lena Johansson (L). Förhoppningen är att det här också kommer att erbjudas demensplatser.

Klart för tvärbanan Kommunfullmäktige har formellt godkänt avtalet mellan SL och kommunen om utbyggnaden av tvärbanan från Kista till Helelund. Det innebär att stationen kan stå klar och öppnas för trafik år 2023 om inget oförutsett inträffar.

Välkommen till Grindslantens jullunch!

Boka redan nu i din almanacka: SPF Grindslantens jullunch, på Lillstugan torsdagen den 5 december kl 12.00!

Mera information kommer!

Edsvik konsthall upphör, bion blir hemlös

Två viktiga kulturinstitutioner i Sollentuna står inför stora förändringar: Edsvik konsthall som stänger inom kort och Sollentuna Bio, som blir utan lokaler i mars nästa år. Konsthallen har länge brottats med ekonomiska problem medan biografen blir hemlös på grund av kommunhusets renovering.

Konsthallen meddelade i slutet av augusti att det bolag som driver hallen på kommunens uppdrag tänker lämna in en ansökan om konkurs och att verksamheten upphör den 15 september när två nu pågående utställningar avslutas. Abbes Art Café i samma lokaler uppges dock fortsätta som hittills.

Edsvik konsthall har enligt kommunen en tid haft problem med lönsamheten. I januari upphörde konstskolan och utställningarna i den östra flygeln. Situationen blir inte enklare av att flera andra verksamheter på Edsvikområdet lämnat tomma lokaler efter sig: MC Collection, Café Slottsparken, Duvslaget och det ännu inte upprustade Stallet.

”Det är väldigt tråkigt att konsthallen stänger”, säger Magnus Ramstrand (KD), ordförande i Kultur och fritidsnämnden. ”Kommunen har sedan ett par år arbetat på att öka attraktionskraften och lyfta hela området kring Edsvik

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
Kistavägen 2 C
(Norrviken) Sollentuna
Tel: 08-626 71 00
info@xnxdata.se
www.xnxdata.se



och Edsbergs slott. I det konceptet är konsthallen viktig.”

”Konsthallen har under 14 år varit en mycket uppskattad del av vårt kulturutbud och vi vill även i fortsättningen kunna erbjuda högkvalitativ konst i kommunen”, säger Ramstrand.

Kommunen har redan tidigare börjat en upphandling av en ny entreprenör och undersöker samtidigt olika möjligheter att fortsätta verksamheten till dess att en ny aktör kan ta över.

Sollentuna Bios stora problem är att man blir utan lokaler i samband med renoveringen av kommunhuset. Det går inte att flytta tillbaka efter renoveringen då huset i fortsättningen enbart ska innehålla kommunala lokaler. Även andra hyresgäster som t ex Swedbank måste lämna huset för gott.

Bion vill gärna finnas lättillgänglig i centrum med tanke på kommunikationer och parkering.

”Vi har t ex funderat på möjligheten att flytta bion till Aniarasalen, men det faller på att kommunen vill använda de lokalerna som sessionssal för fullmäktige under kommunhusets renovering som tar två tre år”, säger Stephan Bäckman, Sollentuna Bios föreståndare.

Bion har på ett par månader fått över 1 000 namn på en stödlista vilket visar att det finns stort intresse för bio i Sollentuna.

”Vi finns i alla fall kvar i kommunhuset till 30 mars nästa år” säger Bäckman.

Men vad som händer sedan är ovisst.

Bättre busstrafik i Sollentuna

Kommunfullmäktige har beslutat att närtrafiken, servicelinjen 955, ska få två nya hållplatser. De placeras i närheten av Edsbergs äldreboende och vid Edsbergsvårdcentral.

Bussförbindelserna till Väsjöområdet förbättras i höst när vardagstrafiken på linje 527 utökas till halvtimmestrafik. Vissa avgångar kommer att vända i Norrsätra arbetsområde. Trafiken till och från Vaxmora förändras inte.



Trehjulning med elmotor ComfortAnsmannPfiff

Helt NY och oanvänd. Nypris 32 900 kr. Säljes för 16 000 kr.
Kraftig låskätting och överdrag på köpet.

<https://www.monty.se/cyklar/elcyklar/comfort-anmann>

Kontakta Inger Friding Wallenholm, 070-670 61 31.

Det händer i Sollentuna – med fritt inträde

19 sept Kommunfullmäktige, Kommunhuset kl 18.

22 sept Hersby hembygdsgård, höstmarknad kl 12–15.

05 okt Överby väderkvarn, malning vid god vind kl 11–14

12 okt Kören Con Anima och Svenska PsalMJazztrion, Kummelby kyrka kl 15.

24 okt Kommunfullmäktige, Kommunhuset kl 18.

31 okt Svenåke Boström om dagspressens uppgång och fall. Scandic Star kl 20.

19 nov Sollentuna symfoniorkester, S:t Eriks kyrka kl 15.

10 dec Julmarknad i Kulturskolan, Rudbecks väg 143 E.



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

”Vad fan får vi för pengarna?”

Vård- och omsorgsnämndens majoritet föreslår att kommunfullmäktige vid sitt första möte i höst ska besluta om de mycket radikala avgiftshöjningar inom äldre vården, som nämnden föreslår ska gälla från oktober månad i år.

Avgiften för hemtjänsten skulle därmed höjas med 125 procent, från idag 89 kr/timme till 200 kr/timme, dvs. med 111 kr i ett enda slag! Kostnaden för maten i särskilt boende höjs med 1 000 kr/månad till 3 600 kronor, om förslaget antas av kommunfullmäktige.

Motiveringarna för kostnadshöjningarna är två från nämndens sida: 1) Det var länge sedan avgifterna höjdes och 2) Några utvalda kommuner, som kommunen anser jämförbara med Sollentuna, bland andra Sundbyberg (!), tar ut högre avgifter än vår kommun.

Analysen av förslagen saknas helt, likaså vilka konsekvenser de kommer att få – för såväl enskilda individer som för kommunen. Vilka är för- och nackdelarna med förslagen? Hur påverkar höjda avgifter livsvillkoren för de personer, främst kvinnor, som har låg pension? Hur ska de medel användas som beräknas komma in genom avgiftsrevideringen? På vilket sätt kommer dessa medel de äldre till del?

Den äldre vård som drivs av kommunen är inte någon affärsverksamhet vilken som helst. Det är ända sedan år 1918 en kommunal skyldighet mot dem som behöver den, för övrigt efter sträng prövning av kommunens biståndshandläggare. Med dessa förslag om drastiska avgiftsökningar ges intrycket, att det handlar om en verksamhet där prisnivån har blivit allt för låg och nu måste höjas för att man ska få in mera pengar från dem som nyttjar äldre vården. Höjningarna underlättas genom att några utvalda ”konkurrenters” prisnivå för samma tjänster ligger högre.

Sollentunas pensionärsföreningar i Äldrerådet har för sin del, i ett skarpt formulerat yttrande till Vård- och omsorgsnämnden, skrivit att det visserligen kan finnas skäl att revidera avgifterna, men är av den bestämda uppfattningen

Äldrerådet, som är pensionärsorganisationernas samarbetsråd i Sollentuna, arbetar med att påverka utvecklingen av äldrefrågorna inom kommunens olika områden. Grindslantens representanter i Äldrerådet är Olle Sandberg och K-G Holmgren. Olle vill gärna ha synpunkter från er medlemmar i Grindslanten för att få ännu bättre underlag för diskussionerna med kommunens företrädare. Det kan gälla såväl hemtjänsten eller särskilda boenden som rehabilitering för äldre (äldrehab) eller anhörigstöd. Kontakta Olle på tfn 754 05 99 eller mail perolof.sandberg@comhem.se

att det befintliga underlaget är otillräckligt för att nämnden, och naturligtvis än mindre kommunfullmäktige, ska kunna fatta ett väl genomtänkt beslut. Vad som framförallt saknas är en redogörelse för de skäl som ligger till grund för avgiftsökningarna och vilka följder dessa får för de hjälpbehövande som drabbas, men också för hur nämndens ekonomi påverkas genom den beräknade intäktsökningen.

Avgifterna har inte legat stilla, som Vård- och omsorgsnämnden hävdar, utan höjts år från år. Senast mellan åren 2018 och 2019, men i långsam takt genom en måttlig, procentuell koppling till baskostnadsindex (bmi). Vad som nu förorsakar de höga avgifterna, i kronor räknat, är att procentsatsen i förhållande till bmi föreslås avsevärt höjas. De kommande årliga höjningarna kommer därför att bli betydligt högre än tidigare när bmi går upp, vilket detta index löpande tenderar att göra.

En framgång för Äldrerådet är att det belopp som den enskilde får behålla när pensionen inte räcker till för att betala äldreomsorgsavgifterna, ökas från ursprungligt föreslagna 500 kr/mån till 900 kr/mån. Detta fribelopp avses täcka personliga utgifter för mediciner, hälso- och sjukvård inklusive fotvård, tandvård, tvätt- och hygienartiklar, frisör, telefon, en resa ToR med färdtjänst en gång per månad och eventuell nyanskaffning av kläder.

”Guldkant” på tillvaron?

Olle Sandberg



BLOMS BLOMMOR

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

Interflora
THE FLOWER EXPERT

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** den första måndagen i månaden. *Vi ser fram emot att se dig där!*

MÅNDAG 7 OKTOBER kl 13.30

Underhållning av **Grabbarna från Eken**. Repertoaren är ur den svenska visskatten, som Olle Adolphson, Cornelis Vreeswijk och Evert Taube och varvas med svängiga visor från Irland.

Samuel Lindström (dragspel, sång), Kim Persson (mandola, flöjter, sång) och Santiago Torres (slagverk) är utbildade på SMI respektive Kungl. Musikhögskolan.

En sprudlande musikupplevelse med sångare som har en diktion så t o m kommatecknen hörs. Hörapparater behövs ej!

MÅNDAG 4 NOVEMBER kl 13.30

Arkeologen, fd överintendenten och docenten Agneta Lundström, född Nerman, berättar om **Alf Henrikson och bröderna Nerman i en salig blandning**. Agneta har varit ordförande i Alf Henriksonsällskapet. Hennes far var professor Birger och hennes farbröder Einar, konstnären och Ture, journalisten och politikern.

MÅNDAG 2 DECEMBER kl 13.30

Sollentuna Musikklasser åk 6 förgyller decembermörkret med luciatåg. De underhåller oss med sång och luciatåg under ledning av musiklärare Anna Segerfelt. Dessutom lotteri och utlottning av julstjärnor på entrébiljetten.

MÅNDAG 3 FEBRUARI kl 13.30

Årsmöte samt månadsmöte på temat **Ansgar – Nordens apostel** med författaren Ivar Lundgren som har varit kulturredaktör, politiskt sakkunnig



Agneta Lundström berättar om Alf Henriksson och bröderna Nerman.

på Utrikesdepartementet och direktor för Läkarmissionen. Ivar Lundgren betraktas av många som en av Sveriges verkligt stora historiska romanförfattare. Han har gett ut ett femtontal böcker. Han förflyttar läsaren till den tid han återger. Det kan vara på Maria Magdalenas tid eller mitten av 1500-talet när Gustav Vasas kvarlevor forslas till Uppsala eller på Ansgars tid.

Studiebesök

TORSDAG 10 OKTOBER

Medeltidsmuseet, guidad visning

Stockholms medeltidsmuseum som det officiellt heter ligger på Strömparteren under Norrbro. Här berättas om Stockholm på medeltiden och om hur man levde i huvudstaden.

Du hittar museet genom att gå Drottninggatan ner till Strömgatan (strax före Riksdagshuset). Gå till vänster så kommer man till Norrbro. Man kan även ta buss 65 från T-centralen (på Klarabergsgatan mitt emot Åhléns). Stig av vid hållplats Gustav Adolfs Torg. Trappa och hiss ner till museet finns på brons östra sida (mot Grand Hotel).

Museet tillkom när man av en slump upptäckte en bit av den gamla stadsmuren då man skulle bygga en parkering för Riksdagshuset. Parkeringen fick stryka på foten till förmån för museet.

Tid Kl 11.30, mötesplats museets entré.

Avgift 100 kr. Max 25 personer.

Anmälan Senast den 1 oktober till Bernt Andersson bernt52@comhem.se eller tfn 076-102 41 40. Anmälan är bindande

Betalning Senast 3 oktober till Grindslantens plusgirokonto 73 72 10-5.



Vid skampålen på torget stod personer fastlåsta som gjort sig skyldiga till hor och småstöld. Teckning: Medeltidsmuseet



En ikon i Sjöhistoriskas samlingar är akterspegeln och kajutan från Amphion, Gustaf III:s vackra men svärseglade lustjakt. Efter hand började kungen använda Amphion som stabsskepp. Det var i den här praktfulla kajutan som Gustaf III och hans krigsråd beslöt att anfalla Ryssland sommaren 1790. Foto: Sjöhistoriska

TORSDAG 21 NOVEMBER

Sjöhistoriska museets Guldkorn

Vid Sjöhistoriska museets standardvisningar presenteras Husets Guldkorn – museets mest unika och spännande föremål. Visningen varar 45 minuter. Till Sjöhistoriska tar man buss 69 mot Blockhusudden eller Kaknästornet från T-centralen (på Klarabergsviadukten mitt emot Åhléns). Stig av vid hållplats Sjöhistoriska museet.

Tid Kl 11.45–12.30, mötesplats vid museets entré.

Avgift 100 kr. Max 25 personer.

Anmälan Senast vid månadmötet den 4 november till Bernt Andersson, bernt52@comhem.se eller tfn 076-102 41 40.

Betalning Senast 5 november till Grindslantens plusgiro 73 72 10-5.

Kamratcirklar och kurser

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. Upplysningar lämnas av Kerstin Myrehed, tfn 08-754 26 55 eller 0730-603927.

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.

Resor för SPF-medlemmar i Sollentuna

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 anmälningsdagen 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.

TORSDAG 12 SEPTEMBER

Dalsland – 3 dagar

Dalsland har man kallat ett Sverige i miniatyr med dess skiftande landskap, skogar och sjörikedom. Ett landskap lite på sidan av allfarvägen, men väl värt att uppleva. Huvudattraktionen blir en 4,5 timmes färd på Dalslands kanal med en härlig sjölunch.

Pris 5 700 kr, enkelrumstillägg 500 kr

Ingår Bussresa, reseledare Erik Sunnerstam. Del i dubbelrum 2 nätter inkl frukost, 1 förmiddagskaffe, 3 luncher och 2 middagar. Båtresa på Dalslands kanal samt entréer och besök enligt program

Anmälan Senast 1 september till Cecilia Verner tfn 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com

Betalning Anmälningsavgift betalas till ReseSkaparna inom 10 dagar efter erhållet resebevis.

Avresa Sollentuna 08.00. Slutliga tider och platser meddelas i avrese-meddelandet ca 2 veckor före avresa

Hemresa Åter i Sollentuna lördag 14 september cirka kl 21.30

Se utförligt program på Grindslantens hemsida www.spfseniorerna.se/grindslanten eller kontakta Annika Karlsson, spfunsol@gmail.com eller 073-625 78 08.

Håtuna kyrka har anor från 1000-talet.
Nuvarande byggnad tillkom i början
av 1300-talet.



TISDAG 17 SEPTEMBER

Utfärd till Upplands-Bro

Följ med på en guidad utfärd tisdagen den 17 september till Upplands-Bro kommun med sina två huvudorter Kungsängen och Bro. Här finns Livgardet, Brohof Golfklubb med sina unika greener, Stäkets borg med sin historia, många små och stora företag och en mycket vacker natur.

Vi gör naturligtvis också ett stopp vid Håtuna kyrka och får information om Håtuna-leken. En välsmakande lunch på Kungsängens Golfklubb avslutar turen. Lars Wahlström är vår guide på resan.

Pris 400 kr /deltagare.

Anmälan Senast den 9 september till Uno Berglund på tfn 08-754 44 02 eller via mail unoberglund84@gmail.com.

Betalning Senast den 9 september till Grindslantens plusgirokonto 73 72 10-5

Avresa Vi måste bli 30 deltagare för att kunna genomföra resan
Kl 10.00 från kommunhuset och kl 10.10 från busshållplatsen
vid Norrvikens station. Hemkomst cirka kl. 14.30

Säg vad du tycker!

Är det något du tycker kan bli bättre i Sollentuna eller är det något eller någon du vill berömma, gör det här i medlemstidningen! Skriv en insändare och mejla den till spfgrindslanten@gmail.com

Du får vara anonym om det är känsligt, men bäst är ditt namn under texten.

Redaktionen

Friskvård och motion

Sollentuna Senioregymnastik

Föreningen Sollentuna Senioregymnastik (SSG) erbjuder Sollentunas seniorer motionsgymnastik i olika lokaler runt om i hela kommunen.

När Sollentuna kommun för ett par år sedan upphörde med sin avgiftsfria gymnastik för seniorer startade den dåvarande tränaren Anette Fällström och några andra intresserade och driftiga seniorer "Föreningen Sollentuna Senioregymnastik" (SSG).

Föreningen fortsätter med denna viktiga och uppskattade träning för seniorer med avgifter som bygger på självkostnadspris.

SSG anordnar olika pass i kommunen såsom motionsgymnastik med olika slags inriktningar 7 pass/vecka, stolsgymnastik, 4 pass/vecka, cirkelträning 1 pass/vecka, medicinsk qigong 1 pass/vecka, medicinsk yoga 2 pass/vecka, Senioreyoga 1 pass/vecka, zumba senior 1 pass/vecka, linedance 1 pass/vecka. De erbjuder också 5 pass vattengymnastik i varmvattenbassäng i Upplands Väsby.

Nu när passen utökats så har föreningen många fler ledare som har olika inriktningar och specialkunskaper inom gymnastik. Se aktuell information som

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



Full fart i Sollentuna Seniorgymnastik

finns på www.sollentunaseniorgymnastik.se och även på Grindslantens hemsida www.spfseniorna.se/grindslanten Där finns alla uppgifter om tider, lokaler och deltagaravgifter. Du kan också kontakta föreningens träningsansvariga – Anette Fällström, telefon 070-440 02 05 (telefontid: 13–16 vardagar).

Linedance – ett liv i rörelse

Vi har fått flera förfrågningar om linedance från medlemmarna. Ni som är intresserade av att delta i kan kontakta nedanstående. Det kan finnas några platser kvar i respektive kurs.

ROTEBRO: Tisdagar kl 14.30–15.20 fram till v 49.

Ledare: Marlene Björkdahl www.sollentunaseniorgymnastik.se

Plats: Arena Rotebro, Hertig Karls väg 13

Kontakt: Träningsansvarige Anette Fällström tfn 070-44 00 205 (Telefontid kl 13–16 vardagar).

TUREBERG: Måndagar kl 10.00–11.45 inkl kaffepaus, startar v 44.

Plats: Turebergs allé 16 (Det hänger en röd Solomflagga i väggen). Gratis.

Kontakt: Karina Utne, Frivilligcentralen, tfn 08-128 243 82.

Qi Gong

Qi Gong har tillämpats i Kina i tusentals år. Det bygger på enkla rörelser som gör under koncentration och avslappning. Qi Gong förbättrar allmänhälsan, motverkar stress och spänning, förbättrar blodcirkulationen, stärker balansen och mycket mera. Grindslanten har två grupper som tränar onsdagar

kl 09.30 resp 10.30. Lokal: Rotebrovägen 63. Höstens träning börjar den 26 september. Även nybörjare är välkomna. Upplysningar: Kerstin Myrehed tfn 754 26 55.

Prova på boule!

Nu finns boulehallen inrymd i Stinsens köpcentrum strax bredvid Friskis & Svettis på plan2.

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, tisdag 13–16.

Boulealliansen i Sollentuna är en sammanslutning av medlemmar från SPF Grindslanten, SPF Tunsol och PRO.

Puls & Träning

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

Torsdagspromenader...

Kom med på promenad med eller utan stavar! Promenader, frisk luft och trevligt sällskap är gott för kropp och själ. Väder, vind och önskemål från gruppen avgör promenadens längd och destination.

Samling: Sollentuna golfklubbs parkering kl 10.00 på torsdagar. Höstens promenader är nu i full gång! Sista höstpromenad den 28 november, vårterminen 2020 startar den 16 januari.

Upplysningar: Agneta Härner, agneta.harner@outlook.com, tfn 073-626 45 99 eller Ann Cathrine Svensson, ann-cathrine.svensson@comhem.se, tfn 070 -625 12 16.

...och en svampvandring!

Följ med på en skogspromenad med en van svamp-plockare onsdagen den 16 oktober! Samling kl 10.00 på p-platsen vid Fäboda gård. Ta med svampkorg och en fikakorg om så önskas. Upplysningar: Agneta Härner, agneta.harner@outlook.com, tfn 073-626 45 99 eller Ann Cathrine Svensson, ann-cathrine.svensson@comhem.se, tfn 070-625 12 16.

Vill du spela bowling?

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

Anmäl dig senast dagen innan till Tommy Gidebrant 073-896 69 75 eller togi@comhem.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.

Se även sollentunabio.se och klicka sedan på **DAGBIO**



Yesterday

Speltid 1 tim 52 min

Måndag 16 sep kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 23 sep kl 13.00

”Yesterday” är en klassisk ”romcom” som bjuder på många skratt och fantastisk musik. De gamla Beatleshitsen får nytt liv via Himesh Patel, vars röst är ljuv som en smekning.

Filmen bjuder på härlig brittisk humor med mycket skratt och på världspremiären på Tribecas filmfestival fick den stående ovationer. Filmen har en ”Split”-liknande överraskning mot slutet som vi inte avslöjar, men som lägger till en aspekt av en värld utan Beatles.



438 dagar

Speltid 1 tim 55 min

Måndag 30 sep kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 7 okt kl 13.00

Filmen bygger på den sanna historien i boken med samma namn om journalisten Martin Schibbye och fotografen Johan Persson, som tillfångatogs under ett jobb i Etiopien och anklagades för terrorism.

Klicka på annonsen!

Som du säkert vet lägger vi ut varje nummer av medlemsbladet på vår hemsida, www.spfseniorerna.se/grindslanten. Där kan du enkelt ta dig vidare till varje annonsörs egen hemsida och få mera information genom att bara klicka på den annons som intresserar dig.



Hasse & Tage - En kärlekshistoria 1 tim 45 min

Måndag 14 okt kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 21 okt kl 13.00

Hasse och Tage var världens bästa vänner i över 30 år. Deras filmer, revyer, sånger och böcker påverkade en hel nation och var limmet som höll ihop folkhemmet. Som komikerduo förenade de högerspöken och anarkister i skratt. När Tage dör i förtid förlorar hans barn en pappa, Hasse en fadersfigur och hela Sverige en landsfader. För första gången öppnar familjerna Alfredson och Danielsson upp arkiven och ger oss exklusiv åtkomst till deras berättelser, fotografier och inspelningar.



Downton Abbey

Speltid 2 tim 0 min

Måndag 28 okt kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 4 nov kl 13.00

Äntligen får vi återse de populära karaktärerna från den omtyckta serien Downton Abbey i en helt nyskapad film. Filmen fokuserar på familjen Crawley, en rik ägare till en det edwardska lantgodset Downton Abbey på den engelska landsbygden i början av 1900-talet. Denna gång blir de överraskade av ett storslaget, kungligt besök och får hantera utmaningarna som kommer med det.



Quick

Speltid 1 tim 50 min

Måndag 11 nov kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 18 nov kl 13.00

Quick är den fängslande sanna historien bakom Sveriges största juridiska skandal hittills, historien om Hannes Råström som skulle bevisa Thomas Quicks oskuld. Men ingen var intresserad av att befria och frikänna Sveriges värsta seriemördare, en kannibalistisk våldtäktsman som dömts för åtta mord och som erkänt ytterligare tjugofem. Regi: Mikael Håström.



En komikers uppväxt

Speltid ej angiven

Måndag 25 nov kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 2 dec kl 13.00

Jonas Gardell har själv omvandlat sin roman *En komikers uppväxt* från 1992 till det filmmanus som ligger till grund för filmen.

Tolvårige Juha Lindström är klassens clown i förorten Sävbyholm på 70-talet. Att vara rolig är det enda sättet för honom att bli bekräftad på och han gör allt han kan för att passa in i den sociala hackordning som råder i skolan. I huvudrollen Johan Rheborg.



Jag kommer hem till jul

Speltid ej angiven

Måndag 9 dec kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 16 dec kl 13.00

Världsstjärnan Simon (Peter Jöback) kommer hem till Sverige för att fira jul. I det lilla samhället han växte upp arrangerar hans bror Anders den årliga julkonserten och Simon har övertalats att vara med. Anders, som alltid levt i skuggan av sin bror, är inte helt nöjd med detta. Simon däremot tar lätt på det hela, tills gamla minnen väcks till liv och han konfronteras med begravda familjehemligheter.

Mera opera på Kulturbioграфen i höst

Sollentuna Kulturskola fortsätter med digitala livesändningar från Metropolitan under hösten och vintern. Så här ser programmet ut under höstterminen:

Puccini: Turandot, den 12 oktober

Puccini: Madama Butterfly, den 9 november

Glass: Akhnaten, den 23 november

Förställningarna ges kl 19.00 på biografen i Kulturskolan, Rudbecks väg 143 E. Sittplatserna är onummerade. Varje föreställning inleds med en introduktion kl. 18.20. I pauserna kaféservice.

Biljetterna kostar 260 kr för vuxen och 200 kr för ungdom upp till 26 år och köps på www.tickster.com, sökord "kulturbioграфen sollentuna".



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

SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna

Postadress: c/o Kerstin Löfgren, Kung Hans väg 173 A, 192 68 Sollentuna

E-postadress: spfgrindslanten@gmail.com

Hemsida: www.spfseniorena.se/grindslanten

PlusGiro: 73 72 10-5 **Orgnr:** 8024104229

Medlemsavgift 2019: Medlem 300 kr, vänmedlem 50 kr

Ansvarig utgivare för medlemstidningen: K-G Holmgren

Vårt ändamål:

Grindslanten har till uppgift att främja SPF Seniorernas mål genom att

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

Styrelse, kommittéer och funktionärer i Grindslanten

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

Vice ordförande: Olle Sandberg tfn 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

Programkommittén: Marta Ahlberg (sammankallande) tfn 754 50 36,
Bernt Andersson tfn 076-102 41 40 och Uno Berglund (reseombud)
tnf 754 44 02

Samhällskommittén: Olle Sandberg tfn 631 90 32, Eva Müller tfn 070-433
73 01 och K-G Holmgren tfn 754 46 17, 070-586 37 16

Repr. i kommunala pensionärsrådet (KPR) Ordinarie: Olle Sandberg tfn
631 90 32 och ersättare: K-G Holmgren tfn 754 46 17, 070-586 37 16

Repr i Äldrerådet: Olle Sandberg och K-G Holmgren

Friskvård Ann-Cathrine Svensson tfn 754 16 04 och Agneta Härner
tnf 073-626 45 99

Redaktionskommittén Bo Forsberg tfn 070-208 15 20, K-G Holmgren
tnf 754 46 17, 070-586 37 16 och Elisabeth Bergendal Stenberg tfn 96 28 45

Lotteriansvariga Anita Berglund tfn 754 44 02 och Lena Westling
tnf 073-324 55 99

Valberedningen Wolfgang Firus (sammankallande) tfn 070-560 12 46 och
Birgitta Sandberg tfn 631 90 32

Revisorer Ordinarie: Lennart Frisk tfn 754 53 31, ordinarie: Anders Westling
tnf 070-317 26 58 som suppleant Siv Ekman 594 736 39

Annonser: Bernt Andersson tfn 076-102 41 40

Distributionsansvarig Kerstin Myrehed tfn 754 26 55

Webbmaster Lena Forsberg tfn 073-964 08 40
forsberg.lenamaria@gmail.com

Vårdskap månadsmöten Anne-Marie Vigren tfn 072-332 02 02

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

Träffpunkt Grindslanten



Välkommen till Träffpunkt Grindslanten på EGON den 30/9!

Vi har nu träffats flera gånger på restaurang EGON och första gången var vi riktigt många. Efter det blev vi färre, men så ökade antalet igen och den här hösten fyller vi säkert upp alla de bord längst in i restaurangen som är bokade för oss!

Det är vid 17-tiden sista måndagen i varje månad som vi träffas på EGON. Nästa gång blir den 30 september. Som medlem i SPF Grindslanten har du 10 procents rabatt på maten så säg till när du beställer att du är med i Grindslanten. EGON har mycket att välja på i olika prislägen, från pizzabitar till de läckraste köttstycken.

Restaurangen ligger på markplanet mitt i Sollentuna centrum. Det finns gott om parkering i centrums P-hus där de första två timmarna är kostnadsfria. Titta gärna in på EGONs hemsida <https://egon.se/restauranter/sollentuna>. Vi ses!

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.
- Hörnet, Edsbergs torg 11 (vardagar 11.00–14.00), lunchpris 75 kr.
- Som hemma, Turebergs allé 8 (10.30–14.00), lunchpris 80 kr.
- Restaurang Tureberg, Turebergsvägen 10 (vardagar 11.00–14.00) Lunchpris 69 kr.

Den här texten uppdaterades första veckan i september. Kolla gärna själv på www.sollentuna.se/seniorlunch om något nytt har tillkommit!



SOLOM
SOLLENTUNA • OMSORG



VÄLKOMMEN TILL SOLOM!

Som pensionär i Sollentuna är du varmt välkommen att besöka någon av våra seniorträffar. Här kan du träffa gamla och nya vänner, delta i skapande aktiviteter, gympa, eller bara ta en fika. Vi finns i hela kommunen.

Om du har tid över och vill ge den till någon som behöver stöd eller sällskap finns också vår volontärverksamhet där vi alltid välkomnar nya ideella krafter.

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 08-12824540 om du vill veta mer.

Har du behov av hemtjänst?

Vi är den största utföraren i Sollentuna och har lång erfarenhet av hemtjänst.

Välj oss och du möts av kunnig, trygg och engagerad personal. Vi är lyhörda kring hur du vill ha dina tjänster utförda och arbetar ständigt med kvalitetsutveckling.

Kontakta oss för mer information

Telefon: 08-128 240 00

Mail: info@solom.se

Hemsida: www.solom.se/senior

Vi har köparna i Sollentuna

FUNDERAR DU PÅ ATT SÄLJA?

Kontakta oss redan idag så hjälper vi dig
att förbereda din försäljning.

Att vara väl förberedd ger en riktigt bra affär.



JAN CHRISTENSEN
Fastighetsmäklare
0706 63 40 03



PIA VALLES
Fastighetsmäklare
0729 44 99 18



MIKAEL HOLMBERG
Fastighetsmäklare
0708 72 93 16



CHRISTOPHER OGEHEIM
Fastighetsmäklare
0709 54 54 30



CARL VESTERSKÖLD
Franchisegäres
Fastighetsmäklare / Än- kund
0708 71 08 84



JOHAN EKENSTAM
Franchisegäres
Fastighetsmäklare
0706 55 55 86

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

SÖLLENTUNA | SÖLLENTUNAVÄGEN 63 | TEL 08 444 53 30 | WWW.SVENSKFAST.SE/SOLLENTUNA