

Medlemstidning nr 4 / November 2019

Kom med på vår jullunch !



Välkommen till Grindslantens jullunch, som går av stapeln den **5 december kl 12** i samma lokal som förra året, det gemytliga Vårdshuset Lillstugan i Silverdal.

Vi startar med en välkomstglögg och går sedan loss på det härliga traditionella julbordet med utsökta hemlagade rätter och ett lockande dessertbord som avslutning. Ett glas vin eller öl/vatten ingår liksom kaffe.

Amälan vid månadsmötet i november eller per mejl senast den 11 november till bernt52@comhem.se

Kostnad 495:- inkl moms per person. Inbetalas senast den 15 november till Grindslantens pg 73 72 10-5, glöm inte att ange ditt namn.

Resa dit går bra med buss 607, hpl Silverdalsskolan, därifrån kort promenad till Lillstugan.

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 13
Månadsmöten	Sid 15
Studiebesök.....	Sid 16
Kamratcirklar och kurser	Sid 17
Resor	Sid 18
Friskvård och motion	Sid 19
Sollentuna Bio.....	Sid 22
Om SPF Grindslanten.....	Sid 24
Träffpunkt Grindslanten och seniorluncher.	Sid 26

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 slutet av februari. 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

November

04 måndag	Månadsmöte: Agneta Lundström berättar om Alf Henrikson
04 måndag	Sollentuna Bio: Downton Abbey
06 torsdag	Torsdagspromenad
11 måndag	Sollentuna Bio: Quick
12 tisdag	Valberedningsfika på Balders Bröd i centrum
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
30 måndag	Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON

Januari

16 torsdag	Årets första torsdagspromenad
23 torsdag	Torsdagspromenad
27 måndag	Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON
30 torsdag	Torsdagspromenad

Februari

03 måndag	Årsmöte och månadsmöte med författaren Ivar Lundgren
06 torsdag	Torsdagspromenad
13 torsdag	Torsdagspromenad
20 torsdag	Torsdagspromenad
24 måndag	Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON
28 torsdag	Torsdagspromenad

Mars

02 måndag	Månadsmöte med estradören Mattias Enn
05 torsdag	Torsdagspromenad
12 torsdag	Torsdagspromenad
12 torsdag	Studiebesök Stockholms stadshus
19 torsdag	Torsdagspromenad
26 torsdag	Torsdagspromenad
30 måndag	Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON



Ordföranden har ordet

Mina vänner,

Framsidan på tidningen annonserar att vi närmar oss jul. En tid som många ser fram emot och andra gör det inte. Självtillhör jag dem som gärna håller mig undan den hårt kommersiella delen och prioriterar att träffas och ha trevligt.

Vår förening Grindslanten finns också för att vi ska kunna träffas och ha trevligt. Det är som du vet det ena benet i vår verksamhet. Den andra är att lyfta fram de rättmätiga krav vi som äldre har på kommunen och samhället i stort.

Så här skrev jag i förra numret av vår medlemstidning:

Vad ska vi sikta in oss på denna höst mån tro? Jo såklart alla de trevliga aktiviteter som programkommittén planerat för redan innan sommaren. Bra jobbat som vanligt.

Vi har i vår förening, , en otroligt bra drivkraft att skapa trevligheter och även nyttigheter. Vi ger åt varandra. Mycket berömvärt!

I den "politiska" delen, , kämpar vi på för att det verkligen ska bli som vår kommun ofta uttrycker sig "Sveriges bästa xxxx". Så skrivs det både om äldreomsorg, cykelvägar, skolor, boende, trygghet, mm till och från.

Jag upprepar det för att komma in på det arbete som valberedningen gör sedan sommaren. På månadsmötet i september meddelade jag, det som jag meddelat valberedningen i somras, att jag inte står till förfogande för omval som ordförande. Jag avslutar mitt medlemskap i SPF Seniorerna. Jag trivs mycket bra med arbetet på föreningsnivå men inte alls med den låga verkningsgrad som finns på riksnivå.

Föreningen behöver dig som vill överta stafettpinnen från mig. Du kommer att få allt det stöd framöver från mig som du behöver! Tisdag

den 12 november kl 14 är ett tillfälle då du kan träffa valberedningen och mig på Balders Bröd i Sollentuna Centrum för att över en fika prata lite framtid. Vi ses 😊

För dig som inte var med på senaste månadsmötet vill jag berätta att vi fick uppleva en otroligt musikalisk och personlig underhållning av Grabbarna från Eken. Det tre grabbarna är utbildade musiker, vilket tydligt märktes, och de hade en trevlig dialog med oss alla som njöt av deras föreställning. Ännu ett trevligt arrangemang i Grindslanten!

Då du läser detta medlemsblad har vi nyligen haft möte i Äldrerådet. På agendan där fanns bl a en uppföljning av vår skrivelse beträffande de höjda taxorna inom äldreomsorgen som vi anser är orimliga.

Det dröjer fram till nästa nummer innan vi hörs via denna sida så fram till dess önskar jag dig fina stunder och dagar!

Hälsningar

K-G Holmgren



Glöm inte SPF Seniorerna Grindslantens

ÅRSMÖTE år 2020

måndagen den 3 februari kl 13.30 på S:t Larsgården

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet, dvs senast den 6 januari 2020.

Före årsmötesförhandlingarna förhandlingarna är det månadsmöte med författaren Ivar Lundgren som berättar om Ansgar, Nordens apostel. Välkomna!

Styrelsen

Höjd åldersgräns för allmän pension

Riksdagen har nu beslutat att höja åldersgränsen för när man först får ta ut den allmänna pensionen från 61 till 62 år. Förändringen börjar gälla nästa år. Samtidigt höjs också gränsen för hur länge man har rätt att behålla sin anställning från 67 till 68 år, den så kallade LAS-åldern.

Förändringarna är ett första steg. Åldersgränserna kommer senare att höjas ytterligare. År 2026 får man ta ut sin allmänna pension först vid 64 år och LAS-åldern ändras till 69 år. Åldern för den så kallade garantipensionen höjs 2023 från dagens 65 år till 66 år.

Riksdagen sa också ja till regeringens förslag att införa ett nytt begrepp i socialförsäkringsbalken: riktålder för pension. I och med att svenskarna lever längre ska riktåldern ersätta den norm som finns idag om att gå i pension vid 65 års ålder och den 65-årsgräns som idag finns i många socialförsäkringar och andra förmåner.

Riktåldern ska istället vara ett riktmärke för när en person kan gå i pension och vissa förmåner och beräkningar i socialförsäkringen ska vara knutna till riktåldern. Regeringen ska återkomma med lagstiftning om vilka förmåner och beräkningar som ska vara knutna till riktåldern och hur dessa utformas.

Förslagen bygger på Pensionsgruppens överenskommelse i december 2017 och lagändringarna träder i kraft den 1 december 2019 respektive den 1 januari 2020.

I Pensionsgruppen ingår samtliga partier utom SD och V. Enligt Västerpartiet är det redan i dag många som inte klarar av att arbeta fram till dagens pensionsålder.



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

Satsning på kunnsande om palliativ vård

Sollentuna kommun, Region Stockholm några andra kommuner i länet har gått samman för att finansiera ett regionalt kunskapscentrum för palliativ vård. Det ska ge alla som arbetar med äldre i kommunen tillgång till kompetensutveckling och expertkunskap.

Palliativ vård, eller vård i livets slutskede som det också kallas, fokuserar på lindring av smärta och andra besvärande symtom, men också på olika former av stöd för att uppnå bästa möjliga livskvalitet. Kunskap om palliativ vård bidrar till ett tydligt fokus på teamarbete vilket är viktigt för en god vård men också för en god arbetsmiljö för medarbetarna. På så sätt får alla som arbetar med äldre i kommunen tillgång till kompetensutveckling med vetenskaplig grund.

”Vi är glada att vi i samverkan kan få tillgång till expertkunskap och kompetensutveckling för våra utförare som dagligen bedriver vård och omsorg för personer med palliativa behov”, säger Anna-Lena Johansson (L), ordförande i vård-och omsorgsnämnden.

Syftet är att det palliativa kunskapscentrumet är ska utgöra en kunskapsbank för palliativa frågor. Uppdraget är att sammanställa kunskap från aktuell forskning och utveckling och omsätta den till praktik men också att informera, utbilda och ge stöd och rådgivning.

Biblioteket flyttar till Turebergshuset

Sollentuna bibliotek flyttar från Aniaraplatsen till Turebergshuset när den stora renoveringen av kommunhuset är färdig sommaren 2022. Tanken är att biblioteket ska bli mera tillgängligt och kunna ge bättre service till besökarna.

Lokalerna Amorinasalen och Tintomaramummet, som ligger i anslutning till Sollentuna Bibliotek vid Aniaraplatsen, stängs för renovering från 2 december i år fram till 6 januari nästa år. Därefter ska större kommunala möten hållas i lokalerna under Turebergshusets ombyggnad.

Kom med och gör Grindslanten fortsatt bra!

Vill du vara med och fortsätta utveckla verksamheten i vår förening? SPF Grindslanten söker dig med nya idéer som vill komma in och dra ett strå till stacken för att göra våra möten, resor och andra aktiviteter fortsatt givande och fortsatt spännande för medlemmarna. Vi har roligt tillsammans i grupper för olika program och vi är så många som delar på ansvaret att ingen behöver känna sig överbelastad.

Nästa år behöver Grindslanten komplettera med nya krafter både i styrelsen och i kommittéerna. Det är garanterat intressanta uppgifter som väntar. Tänker du att detta kunde vara något för dig eller för någon du känner, tveka inte utan hör av dig till Birgitta Sandberg tfn 072-5578989, lesg@comhem.se eller Wolfgang Firus tfn 070-5601246, wolfgangfirus@gmail.com

Dyrare SL-kort för pensionärer

Region Stockholms budget för nästa år innebär bl a att priset på SL:s månadskort för pensionärer höjs med 30 kr till 620 kr den 2 januari. Avsikten är enligt miljö- och kollektivtrafikregionrådet Tomas Eriksson (MP) att sedan höja priset med ett litet belopp varje år för att undvika "chockartade 100-kronorshöjningar som tidigare".

Se upp med fettet!

Fett i avloppet stelnar och täpper till ledningarna vilket orsakar problem i pumpstationerna. I våras hittades ett 43 ton tungt fettberg i Käppalaverket där Sollentunas avloppsvatten renas. Det kostade nära en kvarts miljon att ta bort. Stoppa fettpropparna, manar därför Sollentuna kommun och ger några tips: Torka ur stekpannan eller kastrullen med ett hushållspapper när du har använt olja eller matfett och samla upp överbliven olja från konserver etc i en tom mjölkförpackning som sedan slängs i hushållssoporna eller sorteras som brännbart på t ex Frestatippen.

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!

Nya samlalsgrupper för inspiration i vardagen

Initiativet Samlalsgrupp – Senior som startade i höstas av Sollentunas seniororganisationer i samarbete med Vuxenskolan fortsätter nästa år med två nya grupper. Syftet är att bryta ensamhet genom samtal i viktiga livsfrågor.

I Samlalsgrupp – Senior 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 det går att hitta inspiration i vardagslivet.

Medlemmar i SPF Grindslanten, SPF Tunasol och PRO samt intresserade som besöker kommunens seniorträffar är välkomna att delta. Grupperna består av 5–7 deltagare vardera och träffas fem gånger under ungefär två timmar varje gång.

Grupp 1 med Ewa Frisk startar den 21 januari kl 10 och Grupp 2 med Kerstin Löfgren den 22 januari kl 10. Blir intresset stort kan ytterligare två grupper dra igång senare under året. Lokal är Malmgården på Malmvägen 12 A.

Anmälan görs under veckorna 2 och 3 till gruppledarna Kerstin Löfgren, 076-849 07 56, mejl kerstin.u.h.lofgren@telia.com eller Ewa Frisk, 070-372 02 07, mejl ewa.frisk45@gmail.com

Deltagandet är kostnadsfritt.

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@xnxddata.se
www.xnxddata.se

Grindslantare i svampskogen



Näst sista veckan i oktober gav sig det här gänget Grindslantare ut i skogen för att pröva lyckan som svamp-plockare. Det gick väl så där, men trivseln och humöret var det inget fel på och det var i alla fall inte regnväder. Deltagarna från vänster till höger vid den gemensamma kafferasten: Tore Ackerheim, Maj Hilding, Mona Ackerheim, Laila Blomberg, Ulla Brodin, Margaretha Elieson, Roffe Härner, Ann-Chatrine Svensson och Anne-Marie Lundgren. Agneta Härner fotograferade.

Butiksnytt i Sollentuna

Efter fyra års försening på grund av bygglovstrassel och föreningar i marken har nu Lidl's nya butik på Djupdalsvägen, mitt emot Rudbecksgymnasiet, öppnat. Byggnaden i rödtegel har en yta på 2 000 kvm varav 1 300 kvm butiksyta. Ett tecken i tiden är att butiken försetts med fyra p-platser med snabbbladdare för elbilar. Den tidigare Lidl-butiken i Tureberg blir kvar.

Coop tog i somras över Netto-kedjans 162 butiker i Sverige, bl a den på Malmvägen, som fått rollen som pilotbutik inför omvandlingen av kedjans alla butiker med bredare sortiment och längre öppettider

Kan du hjälpa till?

Sollentuna kommun 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 en äldre person som inte har så många vänner. Karina Utne, volontärsamordnare på Frivilligcentralen, tfn 08-128 243 82, kan berätta mera.

Det händer i Sollentuna – med fritt inträde

03 nov 1700-talsdag, Edsbergs slott kl 11.



06 nov Släktforskarstöd, Sollentuna bibliotek 1 tr kl 14:30. Även följande onsdagar i november.

14 nov Gunilla Tähti Wigge om sin nya roman ”Urmakarens familj”, Scandic Star kl 19.

17 nov Kakelugnens historia, föredrag och visning på Edsbergs slott kl 14.

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

21 nov Kommunfullmäktige, Kommunhuset kl 18

01 dec Kommunens egen konstskatt. Edsvik konsthall.

10 dec Julmarknad i Kulturskolan, Rudbecks väg 143E.

12 dec Kommunfullmäktige, Kommunhuset kl 18



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

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 Grinds-lanten 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

Årliga avgiftshöjningar i äldreomsorgen?

Kommunfullmäktige antog förslagen om radikala avgiftshöjningar för äldreomsorgens tjänster, speciellt för hemtjänstens timavgift som ökar med 120%, trots oppositionens och pensionärsföreningarnas protester.

Kommundirektören har i sitt tjänsteutlåtande (som ligger till grund för Kommunfullmäktiges beslut) skrivit i klara ordalag: ”Avgifterna är en viktig finansieringskälla för Vård- och omsorgsnämnden och en förutsättning för att kunna uppfylla nämndens uppdrag och långsiktigt säkerställa en ekonomi i balans” (2019-08-05).

Detta är alltså den huvudsakliga motiveringen till avgiftshöjningen inom äldreomsorgen, inte att ”det var länge sedan senaste avgiftshöjningen gjordes” eller att ”kringliggande kommuner har högre avgifter”, som det står i Vår- och omsorgsnämndens tjänsteutlåtande.

Genom att avgifterna är knutna till prisbasindex (PBI) kommer avgiftshöjningarna att öka år från år eftersom PBI årligen justeras upp av regeringen. Vi kan alltså förvänta oss att avgiften för hemtjänst år 2020 kommer att ligga omkring 220 kr/timme beroende på index-utvecklingen. Det är märkligt att kommundirektören anser att förutsättningen för Vård- och omsorgsnämndens verksamhet är beroendet av årliga avgiftshöjningar.

Man kan undra om vi går mot en självfinansierad omsorg i kommunen genom ständigt höjda avgifter?

Här skulle man alternativt kunna tänka sig en delfinansiering genom omfördelning inom kommunens totala budget till förmån för den kommunala kärnverksamheten äldreomsorgen eftersom kommunens ekonomi visar årliga överskott om tiotals miljoner kronor.

Flera trygghetsboenden behövs

En annan aktuell fråga är byggandet av flera trygghetsboenden i Sollentuna. Under flera år har pensionärsföreningarna pekat på behovet av en utbyggnad

av sådana bostäder för äldre som önskar ett tryggare och bekvämare boende än villan eller lägenheten. Det enda som hänt de senaste åren är förvandlingen/devalveringen av Tors backe från servicehus till trygghetsboende.

Representanterna för pensionärsföreningarna kommer att med kraft arbeta för byggandet av fler trygghetsbostäder i Sollentuna.

Olle Sandberg

Bakgrundsfakta

Kommunfullmäktige har alltså tagit beslut om den höjning av avgifterna för hemtjänst och måltider i särskilt boende som vi berättade om i föregående nummer av medlemstidningen. Den reviderade taxan börjar gälla 1 januari 2020.

Hur stor kostnadsökningen blir för enskilda hemtjänstkunden beror på hur många timmars hemtjänst personen har. Det finns dock en högsta möjlig månadsavgift som beslutas av riksdagen och som för 2019 är satt till 2 089 kronor.

För personer som bor på särskilt boende kommer den nya kostnaden för mat att vara 113 kronor per dygn. Det införs även ett förbehållsbelopp, som innebär att alla som bor på särskilt boende ska ha minst 900 kronor kvar.

Sollentunas pensionärsföreningar har i ett skarpt yttrande till det kommunala Äldrerådet påpekat att det visserligen kan finnas skäl att revidera avgifterna men att kommunens beslutsunderlag är för otillräckligt för ett genomtänkt beslut.



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.

Inträdet, 50 kr inkl kaffe, kan nu betalas med Swish till nummer 1230863225.

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 professorn Birger och hennes farbröder Einar, konstnären och Ture, journalisten och politikern.

MÅNDAG 2 DECEMBER kl 13.30

Sollentuna Musikklasser åk 6 förgyller decembermörkret med luciåtåg. De underhåller oss med sång och luciåtåg under ledning av musiklektör 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 på Utrikesdepartementet och direktör 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.

MÅNDAG 2 MARS KL 13.30

Estradören Mattias Enn sjunger och berättar – med humor och värme – om världssopranen Birgit Nilsson. Från skånska myllan via Stockholm och ut i operavärlden, bland självupptagna tenorer, dirigenter och regissörer - till att hamna på vår 500-kronorssedel och som staty i sin hemkommun Båstad.





En ikon i Sjöhistoriskas samlingar är akterspegeln och kajutan från Amphion, Gustaf III:s vackra men svårseglade 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 Guldorn**

Vid Sjöhistoriska museets standardvisningar presenteras Husets Guldorn – 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 muséet.

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.

TORSDAG 12 MARS **Med guide genom Stockholms stadshus**

Stadshuset med tornspirans gyllene Tre Kronor är en av Stockholms mest kända silhuetter. Under vår guidade tur får du lära dig om arkitekturen, konsten och de historiska händelser som utspelats här.

Stockholms stadshus är ett av landets främsta exempel på byggnadsverk i nationalromantisk anda. Det ritades av arkitekten Ragnar Östberg.

Bakom den pampiga fasaden ryms såväl kontor och sammanträdeslokaler för politiker och tjänstemän, som praktfulla festsalar och unik konst. I Rådssalen sammanträder Stockholms kommunfullmäktige.

Stadshuset är också platsen för den stora Nobelfesten. Vilket guiden ägnar särskild uppmärksamhet. Efter middagen i Blå hallen dansar Nobelpristagare,

kungligheter och gäster i den Gyllene salen med dess 18 miljoner guldmosaikbitar.

I Stadshusshopen finns specialdesignade souvenirer och presenter med anknytning till Stadshuset och Stockholm.

Tid Kl 13.00, mötesplats Stadshusets gård 10 min före.

Avgift 80 kr. Max 50 personer.

Anmälan Senast den 9 mars till Bernt Andersson, bernt52@comhem.se eller tfn 076-102 41 44.

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



Stadshusets pampiga sessionssal. Här sammanträder stadsfullmäktige. Foto: Yanan Li

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

TISDAGEN 21 APRIL

Utfärd till Gripsholms slott och Mariefred

Den 21 april gör vi en bussutflykt till Gripsholms slott, den vackra kungliga Vasaborgen vid Mälaren. Statens porträttsamling är inrymd i slottet och vi får en guidad visning av de viktigaste av alla konstverk som visas i slottssalarna. Vid entrén står Galten och Suggan, två gamla kanoner som är krigsbyten från Ryssland under Sveriges storhetstid. Slottsträdgården är omvittnat mycket vacker och värd en speciell titt.

Färden går sedan vidare en kort sträcka till Mariefred, där vi äter lunch och får egen tid att strosa i denna vackra Sörmlandsidyll.

Pris	560 kr /person, vilket innefattar guidad busstur, rundtur på Gripsholms slott, kaffe och lunch i Mariefred. Guide under färden är Lars Wahlström som har lett många av Grindslantens resor de senaste åren.
Anmälan	Senast den 6 april till Uno Berglund 070-081 11 663 alt 08-754 44 02 eller mail unoberglund84@gmail.com Ange ditt mobilnummer vid anmälan Vi måste bli minst 30 deltagare för kunna genomföra resan.
Betalning	Senast 9 april till SPF Grindslantens plusgiro 737210-5
Avresa	Kl 09.30 från Kommunhuset och 09.40 från östra busshållplatsen vid Norrvikens station.
Hemresa	Åter Norrviken ca 16.00 och Kommunhuset kl 16.15.

Kommande resor, mera info i nästa nummer:

Februari: Guidad busstur i Sollentuna med lunch på Sästaholm.

April: OD-kören i Uppsala. Konsert med en av världens främsta manskörer.

Maj: Höga Kusten. Kryssning med Birka till Höga Kusten i Ångermanland

Sollentuna Seniorsgymnastik

Föreningen Sollentuna Seniorsgymnastik (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 Seniorsgymnastik" (SSG).

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

SSG anordnar många olika pass i kommunen såsom motionsgymnastik med olika slags inriktningar 7 pass/vecka, stol-balans och styrkegymnastik 4 pass/vecka, cirkelträning 1 pass/vecka, medicinsk qigong/eurytmi 1 pass/vecka, medicinsk yoga 2 pass /vecka, Seniorsyoga 1 pass/vecka, zumba senior 1 pass/vecka, linedance 1 pass/vecka. SSG 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. Därav många olika passa att välja på. Se aktuell information som finns på www.sollentunaseniorgymnastik.se och även på Grindslantens hemsida www.spfsenioreterna.se/grindslanten Där finns aktuellt schema och alla uppgifter om tider, lokaler och deltagaravgifter. Du kan också kontakta föreningens träningsansvarige – Anette Fällström, tfn 070-440 02 05 (telefontid 13–16 vardagar).



Full fart i Sollentuna Seniorsgymnastik.

Linedance – ett liv i rörelse

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

ROTEBRO: Tisdagar kl 14.30–15.25 fram till v 49. *Prova gratis* första gången (det är bara att komma dit).

Ledare: Marlene Björkdahl www.sollentunaseniorgymnastik.se

Plats: Arena Rotebro, Hertig Karls väg 13. Nu reducerat pris fram till v 49!

Kontakt: Träningsansvarige Anette Fällström tfn 070-440 02 05 (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 allmänhäl-san, 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 började 26 september. Nybörjare välkomna. Upplysningar: Kerstin Myrehed tfn 754 26 55.

Prova på boule!

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

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

Bokning sker hos Friskis & Sveltis 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.

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.

Puls & Träning

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



SPF:s instruktör Tommy Gidebrant går igenom bowlingens hemligheter med Ann Kristin Cornacchini från Helenelund.

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

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.

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*



Downton Abbey

Speltid 2 tim 3 min

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 edwardianska 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.

Medverkar gör bl a Alba August, Jonas Karlsson, David Dencik och Mikael Håström regisserar. Filmens budget 40 miljoner kronor.

SPF Grindslantens medlemstidning utkommer fyra gånger per år. Schema för år 2020: Nr 1 vecka 8, Nr 2 vecka 19, Nr 3 vecka 35 och Nr 4 vecka 44.



En komikers uppväxt

Speltid 1 tim 32 min

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 igen till jul

Speltid 1 tim 55 min

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 Kulturbigrafen i vinter

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

Puccini: *Madama Butterfly*, den 9 november, 3 tim 12 min

Glass: *Akhnaten*, den 23 november, 3 tim 21 min

Gershwin: *Porgy and Bess*, den 1 februari, 3 tim 15 min

Händel: *Agrippina*, den 29 februari, 3 tim 45 min

Föreställningarna 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 "kulturbigrafen 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: Agneta Härner tfn 073-626 45 99 och Ann-Cathrine Svensson
tnf 754 16 04

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 West-
ling tfn 070-317 26 58 som suppleant Siv Ekman 594 736 39

Annonser: Bernt Andersson tfn 076-102 41 40

Distributionsansvarig: Kerstin Löfgren tfn 076-849 07 56

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 25/11!

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 25 november. 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 sista veckan i oktober. 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
Fastighetsmakare
0706 63 60 62



MATHIAS BJÖRNFOT
Fastighetsmakare
0707 33 97 95



MIKAEL HOLMBERG
Fastighetsmakare
0708 93 92 16



CARL VESTERSKÖLD
Franchisetägare
Fastighetsmakare i ut. kont.
0728 11 58 66



JOHAN EKENSTAM
Franchisetägare
Fastighetsmakare
0708 35 03 66

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

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