

Lokalavdelning i Sollentuna inom SPF Seniorerna



Medlemsblad nummer 1 år 2018



Rudbecksvägen 143, Sollentunas nya operahus! --Se sid 8

Innehåll

Kalendarium	Sid. 3
Ordföranden har ordet	Sid. 4
Notiser	Sid. 7
Äldrerådet	Sid. 10
Månadsmöten	Sid. 12
Studiebesök	Sid. 14
Utflykter	Sid. 17
Resor	Sid. 19
Friskvård och motion	Sid. 21
Kamratcirklar och kurser	Sid. 22
Träffpunkt Ekens Kök & Bar.....	Sid. 23
Seniorluncher	Sid. 23
Sollentuna Bio	Sid. 24
SPF Grindslanten (Adresser, styrelse, funktionärer m.m.)	Sid. 25

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 är i år planerad att komma ut fyra gånger, men det sker en del däremellan också, så det viktigt att hålla ett öga på vår hemsida. Där dyker saker upp med kort varsel. Och med e-post skickar vi ut informationer så fort de dyker upp.

Du har väl meddelat oss din e-postadress till:
spfgrindslanten@gmail.com

Kalendarium

Februari

27 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar

Mars

5 måndag Månadsmöte med kommunarkivarie Annika Holmberg
om Sollentunas järnvägsstationer

12 måndag Studiebesök på Rörstrands slott

13 tisdag Bussutflykt till Österbybruk

27 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar

April

5 torsdag Studiebesök på Vikingamuseet, Djurgården

9 måndag Månadsmöte: Psykologen Vasilis Bakolas talar om att
hålla minnet i trim

24 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar

28 lördag Resa till Belgrad

Maj

7 måndag Månadsmöte, sångpedagogen Monica Törnqvist
underhåller, samt Bokbytardag

16 onsdag Vårpromenad i Diplomatstaden

22 tisdag Lars Lerin på Liljevalchs

24 torsdag Bussutflykt till Grönsö slott

29 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar



Ordföranden har ordet

Mina vänner,

Vissa delar som jag skrev i nr 5/2017 kopplar jag ihop med vad jag skriver nu. Anledningen är att Äldrerådet (som består av pensionärsföreningarna i Sollentuna och Demensföreningen i Sollentuna) arbetar hårt för att ALLA äldre i Sollentuna som behöver hjälp och stöd också ska få det. Och det kostar ju pengar så klart.

Så här skrev jag i förra numret av medlemsbladet: *"Emellertid känns kampen abstrakt och märklig. Detta bl a eftersom Vård- och Omsorgsnämnden fortsatt budgeterar alldeles för lågt jämfört med behovet hos de äldre i kommunen och nämnden tillåts att gå med ett underskott på ca 20 MSEK per år. För att kompensera detta underskott tillskjuter man pengar från kommunens 'centrala kassa'. Varför budgeterar man inte så man slipper de röda siffrorna? Kommunledningen nämner gång efter gång att man ska få 'budgeten i balans' inom Vård- och Omsorgsnämnden. Hur ska det gå till om man går med ett underskott och fortfarande (?) har målet att bli en av de bästa kommunerna inom äldreomsorgen."*

Vid senaste KPR-mötet, 2017-12-06, höll Vård- och Omsorgsnämndens ekonomichef Joakim Myrnäs en information om budgeten för Vård- och Omsorgsnämnden år 2018 jfr år 2017. Joakim visade bl a "budget 2017", "accepterat underskott 2017", "budget 2018" samt "accepterat underskott 2018". Han skrev det på tavlan, whiteboarden, på väggen.

Budgeten HÖJS med 19,9 MSEK men det "accepterade underskottet" SÄNKES från 20 MSEK till 5 MSEK. Enkel matematik ger vid handen att nettohöjningen för Vård- och Omsorgsnämnden ENDAST blir 4,9 MSEK. Detta är min tolkning av det som presenterades.

Det är här kommunledningen trollar med begreppen och går ut med en budgethöjning på 19,9 MSEK men till den verksamhet Vård- och Omsorgsnämnden driver skjuter man bara till 4,9 MSEK. Den "äts" dessutom i princip upp av inflationen så det blir MINDRE PENGAR till verksamheten som vi äldre är beroende av. Och vi betalar skatt i kommunen!

SPF Seniorerna Grindslanten är en opolitisk förening men de äldrefrågor vi arbetar med hamnar i politiken för beslut. Det är val den 9 september och pensionärsföreningarna i Sollentuna har tillsammans ca 3 000 medlemmar. Vi hoppas att kommunledningen, i sitt nära förestående budgetarbete, ska ha ambitionen att leva upp till den ersättningsnivå inom äldreomsorgen som den fria marknaden ligger på. I dagsläget har Äldrerådet informationer om att hemtjänstföretag lämnar Sollentuna pga för låg ersättning till det arbete de utför hos äldre behövande. I Sverige råder högkonjunktur. Jag tror inte det är annorlunda i Sollentuna!

Äldrerådet har vid besök hos hemtjänstföretag fått information om att dess personal *stannar kvar längre* hos den äldre (kunden) än vad hemtjänstföretaget får betalt för av kommunen....

Om du själv vill informera dig om kommunens ambitioner så gå in på kommunens hemsida www.sollentuna.se och titta. T ex på länken "<https://www.sollentuna.se/sv/omsorg--stod/aldreomsorg/kvalitet--utveckling/aldreplanen/>" där Äldreplanen finns.

Kommunens uttryck "budget i balans" finns fortfarande med och spökar. Här spelar "accepterat underskott" en viktig roll tror jag. Från min sida är det bättre att kommunen satsar på balans mellan det behov

som finns för oss äldre och den ekonomiska resurs som finns tillgängligt för detta ändamål. Så här skriver man på kommunens hemsida: *"Sollentunas äldre ska kunna leva ett bra och meningsfullt liv i trygghet. Kommunen erbjuder många olika former av stöd och service för dig som är äldre."*

Äldrerådet planerar, som jag skrivit om tidigare, att ha politikerutfrågningar under våren som vi haft tidigare valår. Viktigt att de blir välbesökta av oss som ser vår framtid som äldre i Sollentuna!

Jag gör återigen reklam för Kommunfullmäktiges möten. De två kommande är 15 februari och 15 mars kl 18.00 högst upp i Kommunhuset. Det är både trevligt och matnyttigt! Vi ses där!

Jag gillar att göra andra saker förutom allt det som kretsar kring Grindslantén. Då jag skriver det här är det tyvärr barmark igen. Otroligt att snön kunde försvinna på drygt ett dygn förra veckan. På Sollentuna golfbana fanns det fina dubbelskidspår som var helt underbara att åka i. Men det kommer förhoppningsvis mer snö framöver....

Några av er som läser detta nummer av medlemsbladet är relativt nya i vår trevliga förening. Jag hoppas ni känner er välkomna! Tveka inte att fråga någon i styrelsen om vårt föreningsarbete. Vi har ett behov av att få fler som får ta del av våra trivsamma sysslor. Allt från att vara adjungerad till styrelsen, hjälpa till i någon av våra kommittéer till att komma med tips om vad vi ska engagera oss i. Allt i paritet till din egen ambition.

Till er alla som gjort år 2017 till ett bra år och till er alla som kommer att se till att även år 2018 blir ett bra år säger jag – STORT TACK FÖR DIN ARBETSINSATS!

K-G Holmgren



K-G Holmgren med Arne Forsström, nytillträdande och Ulla-Bella Gylleus, avgående styrelseledamot.

Välbesökt årsmöte med Grindslanten

Vid SPF Grindslantens årsmöte den 5 februari nyvaldes två styrelseledamöter: Arne Forsström, på den vänstra bilden tillsammans med föreningens ordförande K-G Holmgren, samt Björn Zacke, vid bildtillfället utomlands. På bilden till höger avtackas Ulla-Bella Gylleus av K-G Holmgren efter flera års förtjänstfullt styrelsearbete, bland annat i programkommittén. Det välbesökta årsmötet leddes av Lars Jacobsson och hölls traditionsenligt i S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka. Spelgänget Snickarna underhöll före mötet och som vanligt fanns det också gott om tid för lotteri, kaffe, bullar och gemytlig samvaro, se vidare Grindslantens hemsida.

Är du intresserad av samhällsfrågor?

I SPF Grindslantens arbete är de lokalpolitiska frågorna viktigast. Vi bygger nu ut vår Samhällskommitté för att kunna öka vårt inflytande

på samhällsbygget i Sollentuna. I kommittén ingår för närvarande Eva Müller, K-G Holmgren och Olle Sandberg.

Om du som medlem i SPF Grindslanten är intresserad av kommunala samhällsfrågor, vilket kan vara allt från äldrefrågor till trafik, trygghet och bostäder, är vi i Samhällskommittén intresserade av att bli flera!

Hjärtligt välkommen att höra av dig till Olle Sandberg,
perolof.sandberg@comhem.se eller tfn 08-631 90 32

Opera på Kulturskolan!

Nu har Kulturskolan i Sollentuna nappat på möjligheten att visa de direktöverförda operaföreställningarna från Metropolitan i New York. Starten skedde den 27 januari med "Tosca" och fortsätter under våren med ytterligare fyra föreställningar, bland annat populära La Bohème.

Det är Kulturskolans flytt till nya lokaler på Rudbecks väg 143 som gjort initiativet möjligt. Här finns nu en välutrustad teatersalong med den digitala teknik som krävs för högklassig återgivning av ljud och bild. Världsledande regissörer, sångare och dirigenter medverkar och svensk textning gör det enkelt att följa handlingen.

Överföringarna görs från Metropolitans lördagsmatinéer vilket på grund av tidsskillnaden innebär bekväm kvällstid kl 19 i Sverige. Kulturskolan bjuder dessutom varje gång på en 40 minuters introduktion, så i praktiken startar alltså föreställningarna kl 18.20. I pausen kan man lyssna på intervjuer bakom kulisserna på Met, sträcka på benen en stund eller inta förfriskningar.

Gå till www.sollentuna.se/sv/uppleva--gora/Sollentuna-kulturskola/kulturbioграfen/ för information om föreställningar, tider och biljettbeställning.



God mat och trivsamt på Träffpunkt Grindslanten hos Ekens Kök & Bar!

Välkommen till Träffpunkt Grindslanten!

Tisdag den 30 januari, som var den sista tisdagen i månaden, hade 16 medlemmar lockats till Ekens Kök & Bar för att träffas, äta gott och ta ett glas vin eller öl. Maten var som vanligt underbart vällagad och god. Och att vi har rabatt på det vi äter och dricker gör inte det hela sämre! Vi hade som vanligt mycket att prata om och stämningen var på topp.

Som du kan läsa i medlemsbladet har vi Träffpunkt Grindslanten den sista tisdagen i varje månad. Ingen föranmälan behövs, det är bara att "hänga på"!

Inom Äldrerådet, som är pensionärsorganisationernas samarbetsråd i Sollentuna, arbetar SPF 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.

Tors backe en sorglig historia

Servicehuset/äldreboendet Tors backe är nu nedlagt sedan den 1 december 2107. Stängningen gick snabbt. Endast ett halvår efter beslut i Vård- och omsorgsnämnden var servicehusets öde beseglat. Efter det att ett knappt tiotal boende på Tors backe accepterat ett alternativt boende på annat håll därför att de inte ansågs kunna vårdas på ett tillfredställande sätt, lades den befintliga verksamheten ner. Tors backe är därmed ett vanligt hyreshus. Någon har sagt att barnet kastades ut med badvattnet.

Nedläggningen av Tors backe som servicehus/särskilt äldreboende har sin grund i besparingsskäl. Vård- och omsorgsnämnden har under flera år inte kunnat tränga in sin verksamhet inom den av kommunledningen fastställda budgetramen. Fortlöpande besparingar har måst tillgripas. Personal har fått sina tjänster förvandlade till deltidstjänster, hemtjänsten får mindre tid att utföra sina uppgifter, den kostnadsfria senorgymnastiken har dragits in etc.

Tanken från kommunens sida är att hyresfastigheten ska omvandlas till ett s.k. trygghetsboende. Detta innebär att inflyttning medges om en viss lägsta åldersgräns har uppnåtts. Vad åldersgränsen kommer att ligga är ännu okänt, men kan ev. läggas vid 70 år. Det är fastighetsägaren Sollentunahem som nu beslutar i frågan.

Vad benämningen trygghetsboende i vår kommun i övrigt ska stå för är inte ännu bestämt, men skulle naturligtvis ha varit klart när beslut om nedläggning togs av Vård- och omsorgsnämnden i våras. Detta visar att beslutet togs i all hast utan närmare eftertanke.

Den 8 januari öppnades en restaurang vid Tors backe som en del i omvandlingen. Denna ska också vara öppen för allmänheten. Restaurangen kan dock inte, som tidigare, nås inifrån huset. Hyresgästerna måste gå ut på gatan för att komma in via gatuentrén.

En gåta är att gäster med rollatorer eller rullstolsburna inte får komma in med sina hjälpmedel. Avsikten med restaurang i huset var naturligtvis att hyresgästerna på Tors backe ska kunna äta där utan några hinder. Äldrerådet har uppmärksammat Sollentunahem på denna diskriminering av äldre, som är beroende av hjälpmedel.

Sollentunahem ska som fastighetsägare driva det trygghetsboende, som planeras på Tors backe. Genom nedläggningen av den tidigare verksamheten har Vård- och omsorgsnämnden lämnat allt ansvar för Tors backe.

Pensionärsföreningarna i Sollentuna kommer givetvis att känna sitt ansvar för frågans fortsatta utveckling.

Olle Sandberg



BLOMS BLOMMOR

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



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 MARS kl 13.30

Kommunarkivarie **Annika Holmberg** berättar om Sollentunas alla järnvägsstationer och visar bilder från kommunarkivet.

MÅNDAG 9 APRIL kl 13.30

"Håll hjärnan igång för att hålla minnet i form". För många innebär pensionärstillvaron en stor omställning, där mycket av de dagliga intrycken och aktiviteterna förändras, och där behöver vi alla "mota Olle i grind". Detta kommer leg. psykolog **Vasilis Bakolas** att tala om på detta månadsmöte.

MÅNDAG 7 MAJ kl 13.30

Monica Törnqvist, sångpedagog, sångerska, älskad musiklektör, körledare för Kummelby Gospel, kommer till oss och underhåller ur sin stora repertoar.

Även i år ordnar vi med en **bokbytardag** i samband med månadsmötet 7 maj. Ta med gamla böcker och byt ut till en ny bok! Det går också bra att hitta en bok, även om man inte har någon i utbyte. De böcker som blir kvar, lämnas till Kupan, slängs inte. Härligt med "ny" litteratur inför sommaren!
Frågor? Ring Anne-Marie Vigren, tfn 072-332 02 02.

Samåkning till månadsmötet ?

Om du åker med egen bil till månadsmötena på S:t Larsgården och är villig att ta med en medresenär kan du meddela andra detta på Grindslantens hemsida www.spfseniorerna.se/grindslanten

Maila eller ring till Anne-Marie Vigren (vigrenam@gmail.com; tfn 072332 02 02) och uppge ditt namn och telefonnummer samt till vilket eller vilka möten under hösten och från vilken kommun del du kan erbjuda plats för samåkning. Grindslanten lägger då ut informationen på föreningens hemsida så att den som är intresserad kan kontakta dig direkt för överenskommelse.

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

MÅNDAG 12 MARS kl 13.00

Det glömda slottet i Vasastan. Rörstrands slott var huvudbyggnaden på Rörstrands ägor under den förmögne borgaren Mårten Wewitzers tid. Han skänkte byggnaden till sin gemål som morgongåva år 1635. Efter hans död var slottet i drottning Kristinas ägo under många år på 1640- och 1650-talen. Under åren efter branden, som förstörde det kungliga slottet "Tre kronor", tjänade slottet tillsammans med närliggande Karlbergs slott som boende för hovstaten.

Välkommen på guidad visning av Rörstrands slott, Rörstrandsgatan 5, med Agneta Allard måndagen den 12 mars kl.13.00.

Efter visningen bjuds på kaffe och slottets egen kaka.

Anmälan till Anne-Marie Vigren tfn 072-332 02 02 eller mail:

vigrenam@gmail.com senast 1 mars. Uppge även ditt mobilnummer.

Pris: 160:-/person. Betalning senast 1 mars till Grindslantens pg 73 72 10-5. Märk talongen Rörstrand och ditt namn.

Pendeltåg till Odenplan, sedan med T-banan mot S:t Eriksplan eller buss 4.

TORSDAG 5 APRIL kl 13.50

Vikingaliv - Stockholms nya museum. Vikingaliv är museet för alla som vill få en inblick i livet under vikingatiden. Här finns Ragnfrids Saga, en 11 minuter lång vikingafärd som bjuder besökaren på en dramatiserad berättelse om en familjs liv på 900-talet. Dessutom får vi en guidad tur på ca 45 minuter. Ingår i avgiften.

Samling kl 13.50 i entrén Djurgårdsvägen 48 vid vattnet mellan Gröna Lund och Spritmuseet. Pendeltåg till Odenplan, buss 47 hållplats Liljevalchs/Gröna Lund.

Avgift: 150:-/deltagare som sätts in på Grindslantens plusgiro 73 72 10-5 eller e-post *eva.arne.forsstrom@telia.com*. Ange ditt mobilnummer. Sista anmälnings- och betalningsdag är den 21 mars. OBS! På museet och restaurang Glöd gäller endast kort eller Swish (ingen kontantbetalning).

ONSDAG 16 MAJ kl 12.50

En vårpromenad i Diplomatstaden med Johan Haage.

Strandvägen kom aldrig att avslutas med något Nobelinstitut. Vid Djurgårdsbrunnsviken byggdes i stället en rad magnifika privatvillor, ritade av kända arkitekter. Hit flyttades också Engelska kyrkan från Wallingatan. Från början var det mest förmögna företagsledare som bosatte sig här, men diplomaterna har blivit fler med åren

Samling vid Oscarskyrkans ingång mot Narvavägen kl 12.50.

Pendeltåg till Odenplan, buss 47 till Strandvägen.

Avgift: 100:-/deltagare. Betalas på plats (jämna pengar).

Anmälan görs till Arne Forsström, tfn 073-931 10 99 eller e-post eva.arne.forsstrom@telia.com senast den 7 maj. Ange ditt mobilnummer vid anmälan.

TISDAGEN DEN 22 MAJ kl 13.00

Lars Lerin på Liljevalchs!

I maj intar Lars Lerin Liljevalchs på Djurgården, alla salar med hundratalet verk. Han har arbetat i fyra år med denna utställning som pågår 18/5-9/9 2018.

Lars Lerin har de senaste åren befast sin position som en av Sveriges mest älskade konstnärer.

Lars Lerin är född 1954 i Munkfors, där han också växte upp. Han har studerat på Gerlesborgsskolan och Konsthögskolan Valand i Göteborg. Numera bor han på Hammarö utanför Karlstad. I Karlstad ligger också konstmuseet Sandgrund Lars Lerin, invigt 2012, där hans verk visas.

Tisdagen den 22 maj KL.13.00 får vi en guidad visning av utställningen på Liljevalchs, max 30 personer. Anmäl er snabbt!

Samling i Liljevalchs foajé till vänster kl.12.45. Pendeltåg till Odenplan och 47:an till Liljevalchs/Gröna Lund (bussen tar ca 25-28 min. enl SL reseplanering)

Om man vill kan man besöka Taverna Brillo där det finns sallader, smörgåsar eller kaffe.

Avgift: kr 125:-/person, som sätts in på Grindslantens plusgiro 73 72 10-5 senast den 3 maj då även anmälningstiden går ut. Märk talongen med Lerin.

Anmälan kan göras till Anne-Marie Vigren, tfn 072-332 02 02 eller e-post: vigrenam@gmail.com Ange ditt mobilnummer vid anmälan.

Reseinformation

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.



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

Tisdag 13 mars

BUSSUTFLYKT TILL ÖSTERBYBRUK

(Fullbokat, se nedan)

Vi gör en bussutflykt till Österbybruk i Roslagen tisdagen den 13 mars.

Efter en dryg timmes färd anländer vi till Österbybruks herrgård, där vi äter lunch i slottscaféet. Sedan sker en guidad tur i huvudbyggnaden från 1600-talet med många intressanta detaljer, bland annat en utställning över konstnären Bruno Liljefors, som har bott på slottet. Förhoppningsvis ligger Österbybruk i vinterskrud, när vi efter visningen får egen tid att bese den prydliga ladugården som sticker ut liksom klocktornet och den gamla vallonsmedjan från Louis de Geers tid.

Vår guide på resan blir Lars Wahlström som tidigare guidad oss runt per buss ett flertal gånger.

Pris: 480 kr för utflykten inklusive guidad busstur, guidad rundtur i slottet.

Betalning till Grindslantens plusgirokonto 73 72 10-5 senast den 27 februari.

Avresa från Kommunhuset i Sollentuna kl. 10.00 och kl. 10.10 från Norrvikens station. Åter till Sollentuna ca kl. 15.00.

Kontakta Uno Berglund, tfn 754 44 02 eller unoberglund84@gmail.com för eventuella restplatser.

Torsdag 24 maj

BUSSUTFLYKT TILL GRÖNSÖÖ SLOTT

Välkommen till en bussutfärd torsdagen den 24 maj till Grönsöö slott vid Mälaren utanför Enköping med sin fina park och härliga trädgårdar fyllda med äppelblommor!

Grönsöö är berömt för ett eget bränneri av äppelmust samt den berömda kinesiska paviljongen från 1700-talet. Vi ser ett par utställningar av möbler och gamla vagnar och beskådar äppelblommen. Vi gör en rundvandring i Grönsöös huvudbyggnad från 1600-talet med möbler från olika sekler under ledning av en

guide från ägarfamiljen von Ehrenheim och intar sedan lunch på närbelägen restaurang.

Vår guide på resan är Lars Wahlström som tidigare har guidat oss runt per buss ett flertal gånger.

Pris 460 kr för medlem, 510 kr för icke medlem, för busstur, entré till parken, guidad tur i slottet och lunch.

Anmälan med början 20 april till Cecilia Verner, tfn 0708-72 05 90, e-post cecilia.verner@gmail.com eller till Annika Karlsson, tfn 073-625 78 08, e-post spftunasol@gmail.com Sista anmälningssdag den 10 maj.

Betalning till Tunasols plusgiro 411 90-0 senast 10 maj.

Avresa kl. 09.45 från Kommunhuset och kl. 09.55 från Norrvikens station.

Åter till Sollentuna ca kl. 14.45.

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

28 april—2 maj

BELGRAD

28 april går vårens utlandsresa till oförglömliga Belgrad, 5 dagar. Resan är kryddad med kultur, traditionella maträtter, lokala viner och musik. Belgrad är Serbiens huvudstad och en av Europas äldsta. Staden kallas Balkans New York och jämförs med populära Berlin. Serberna är kända för sin gästvänlighet och för sin goda mat.

Dag 1: Belgrad

I Belgrad möts vi av reseledaren. Vi åker in till centrala staden för en kort rundtur och vidare till hotellet för en lättare lunch. Lite egen tid innan vi samlas till en gemensam middag i det berömda och mysiga Skadarlijaområdet. Middagen ackompanjeras av traditionell sång och musik (L,M)

Dag 2: Belgrad

Efter frukost ger vi oss av för en rundtur i staden både till fots och med buss. Vi besöker St Sava Templet, Blommornas Hus, där Tito ligger begravnen, och Kalemegdanborgen, vackert belägen i en park med utsikt över floderna Sava och Donau. Turen avslutas med lunch. Middag på en flotte med utsikt över Kalemegdanborgen uppe på sin kulle. (F,L,M)

Dag 3: Serbiska kungafamiljen

Heldagsutflykt till Oplenac där vi besöker St Georg kyrkan som också är kungafamiljen Karadordevics mausoleum. Intill ligger kung Petar 1:s enkla hem, idag ett museum. Efter detta äter vi lunch på hotell Oplenac och har vinprovning från kungafamiljen Karadordevics egen vingård och vinkällare. Åter till Belgrad. Fri tid under kvällen (F,L)

Dag 4: Novi Sad

Heldagsutfärd till Novi Sad. Vi gör en rundtur i staden och ser Frihetstorget som domineras av den vackra St Mariakatedralen. Egen tid för lunch. Strax utanför Sremski Karlovci besöker vi biodlingsmuseet, där familjen Zivanovic välkomnar oss till en vinprovning. På vägen tillbaka till Belgrad åker vi till Fruska Gora, där familjen Miljevid bjuder på egenproducerade grappor och vin. Traditionell middag med produkter från bondgården. Ett lokalt band sjunger visor från trakten (F,M)

Dag 5: Belgrad – Hemresa

Utcheckning efter frukost. Egen tid i Belgrad eller en frivillig guidad historisk promenad i Belgrads gamla stadsdelar 15 euro. Gemensam lunch. (F,L)

Pris: 7 850 kr

I priset ingår:

Svensktalande reseledare

Flyg Arlanda-Belgrad t/r

Del i dubbelrum med frukost (F)

4 luncher (L) och 3 middagar (M)

2 vinprovningar

Preliminärt hotell: Hotel Mercure Excelsior.

Tillägg enkelrum 1 000 SEK. Historisk promenad dag 5 EUR 15.

Preliminära flygtider: Ut Arlanda 10.00, ank Belgrad 12.35 Hem: Belgrad 17.00. ank Arlanda 19.40.

Information och anmälan:

Uno Berglund, tfn 08-754 44 02, e-post unoberglund84@gmail.com.

Betalning till ReseSkaparna

Mer information finns på vår hemsida

www.spfseniorerna.se/grindslanten

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

Sollentuna Bowlinghall



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!

Sollentuna Senioregymnastik

För mer information: Gå in på vår hemsida www.sollentunasenioregymnastik.se. Där finns uppgifter om tider, lokaler och deltagaravgifter. Du kan också kontakta Anette Fällström, tfn 070-4400205.

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 F&S 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.

QiGong

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.

Lokal: Rotebrovägen 63. Även nybörjare är välkomna.

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

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 Tiitu Uddegård, tfn 08-96 46 26 eller 070-446 13 85.



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

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 utel!

- Edsbacka Bistro, Sollentunavägen 223 (13.30–15.00), lunchpris 125 kr.
- Gillbo Pizzeria, Ytterbyvägen 18 (11.00–15.00), lunchpris 79 kr.
- 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

Varje film visas två måndagar efter varandra. Första veckan visas filmen två gånger med tiderna 13:00 och 16:00. Andra veckan visas filmen endast 13:00. Alla filmer kostar 80 kronor och vi bjuds på kaffe innan föreställningarna. Kassen öppnar kl 12.15. Boka biljetter på www.sollentunabio.se eller på **tfn 96 12 14** eller **vid besöket**. På Sollentuna Bio finns färdigtryckta blad med information om filmerna.



SOLSIDAN



SOLSIDAN - Speltid 1 tim 44 min

Måndag 5 mars kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 12 mars kl 13.00

En av Sveriges populäraste komediserier tar steget till vita duken. Vi får följa de tre paren i en komedi om kärlek, barnlängtan, knepiga föräldrar och oskrivna badregler i Torekov.



TED - FÖR KÄRLEKENS SKULL - Speltid 2 timmar

Måndag 19 mars kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 26 mars kl 13.00

Ted Gärdestads makalösa genombrott saknar motstycke i svensk pophistoria. I början av 70-talet greps Sverige av total Tedfeber och hela landet fascinerades av hans glädje, energi, talang och fantastiska låtar. Över en natt blev han Sveriges första riktiga tonårsidol. Filmen är en berättelse om en av vår tids största kompositörer, hans orubbliga relation till brodern Kenneth, till musiken och till livet. Teds livsöde kom att beröra en hel nation. Hans musik har på många sätt definierat svensk pop, med genialiska texter av brodern Kenneth, fyllda med liv, kärlek, smärta och hopp.



CHURCHILL - Speltid 1 tim 45 min

Måndag 9 april kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 16 april kl 13.00

I juni 1944 står de allierade redo att återta de naziockuperade delarna av Europa. Men en man står i deras väg, Winston Churchill. Bakom denna ikoniska person och hans berömda tal står en man som blivit förlöjligad i politiken, erfaren militära misslyckanden och till råga på allt har talproblem. En impulsiv och härsklysten personlighet, men som också lider, rädd att upprepa misslyckandet i kriget 1915 då hundratusentals unga män blev nedskjutna på Gallipolis stränder. Utmattad av årtal av krig och plågad av depression är Churchill bara en skugga av sitt forna jag. Endast Clementine, Churchills slipade och bittra fru, kan rädda honom från total fysisk och mental kollaps. Hon är hans ryggrad, enda sanna förtrogna och den kvinna som inspirerar honom att våga.

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: K-G Holmgren

Styrelsen

Ordförande: K-G Holmgren
skakgh@gmail.com

tfn 754 46 17, 070-586 37 16

Vice ordförande: Olle Sandberg
perolof.sandberg@comhem.se

tfn 631 90 32

Sekreterare: Elisabeth Bergendal Stenberg
elisabeth.bergendal@telia.com

tfn 96 28 45

Kassör: Uno Berglund
unoberglund84@gmail.com

tfn 754 44 02

Medlemssekreterare: Kerstin Löfgren
kerstin.u.h.lofgren@telia.com

tfn 076-849 07 56

Programsamordnare: Arne Forsström
eva.arne.forsstrom@telia.com

tfn 754 25 55

Annonsansvarig: Björn Zacke
bjorn.zacke@gmail.com

tfn 070-554 97 99

Programkommittén

Arne Forsström

tfn 754 25 55

Anne-Marie Vigen

tfn 072-332 02 02

Uno Berglund (Reseombud)

tfn 754 44 02

Björn Zacke

tfn 070-554 97 99

Samhällskommittén

Olle Sandberg

tfn 631 90 32

K-G Holmgren

tfn 754 46 17, 070-586 37 16

Eva Müller

tfn 070-433 73 01

Repr. i kommunala pensionärsrådet (KPR)

Ordinarie: Olle Sandberg

tfn 631 90 32

Ersättare: K-G Holmgren

tfn 754 46 17, 070-586 37 16

Friskvård

Rose-Marie Jansson

tfn 070-543 05 43

Redaktionskommittén

K-G Holmgren

tfn 754 46 17, 070-586 37 16

Elisabeth Bergendal Stenberg

tfn 96 28 45

Bo Forsberg

tfn 070-208 15 20

Annonsansvarig

Björn Zacke

tfn 070-554 97 99

Distributionsansvarig

Kerstin Myrehed

tfn 754 26 55

Webbmaster

Lena Forsberg

tfn 073-964 08 40

lena.forsberg@lansforsakringar.se

Värdskap 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

Margaretha Gerdin

tfn 754 43 68

Lotteriansvariga

Anita Berglund

tfn 754 44 02

Margot Österlind

tfn 754 46 30

Valberedningen

Wolfgang Firus (sammankallande) tfn 070-560 12 46

Birgitta Sandberg

tfn 754 05 99, 631 90 32

Vakant

Revisorer

Ordinarie: Lennart Frisk

tfn 754 53 31

Ordinarie: Anders Westling

tfn 070-317 26 58

Suppleang: Siv Ekman

tfn 073-384 10 13

AB SOLOM är det kommunala alternativet för vård och omsorg i Sollentuna.

Som pensionär i Sollentuna är du välkommen till oss inom förebyggande verksamhet! Vi erbjuder aktiviteter och sociala mötesplatser på våra seniorträffar.

Besök oss så berättar vi mer!



Bli volontär!

Har du en stund över och vill ge den till någon som behöver ditt sällskap?

Boka tid redan i dag på telefon 08-128 243 82, så berättar vi mer.



**FRIVILLIGCENTRALEN
I SOLLENTUNA**

Fixartjänst

En tjänst som hjälper dig som pensionär att fixa enklare uppdrag i hemmet, att sätta fast lösa sladdar, halkskydd eller stå på stege och byta batterier i brandvarnare.

Ta hand om dig innan olyckan är framme

Fall och fallskador är bland äldre ett växande folkhälsoproblem. Anledningarna är att vi blir allt äldre och att vi bor kvar i hemmet allt längre.

Fixartjänst kan vara behjälplig med att förebygga olyckor genom att tillsammans med dig gå igenom en checklista.

Ring Fixartjänst och berätta vad du behöver hjälp med.
Telefon 08-128 245 40.





Vi har köparna!

Går du i säljtankar? Ring oss redan idag!

08-444 53 30

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

Sollentunavägen 130, 191 44 Sollentuna