

Lokalavdelning i Sollentuna inom SPF Seniorerna



Medlemsblad nummer 2 år 2018



Sollentuna bygger – här montering av prefabricerade rumsenheter på f.d Bilbesiktningen, Frestavägen

Innehåll

Kalendarium	Sid. 3
Ordföranden har ordet	Sid. 4
Notiser	Sid. 7
Äldrerådet	Sid. 11
Månadsmöten	Sid. 13
Studiebesök	Sid. 15
Utflykter	Sid. 17
Resor	Sid. 17
Friskvård och motion	Sid. 19
Kamratcirklar och kurser	Sid. 20
Träffpunkt Ekens Kök & Bar.....	Sid. 20
Seniorluncher	Sid. 21
SPF Grindslanten (Adresser, styrelse, funktionärer m.m.)	Sid. 21

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

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

Kalendarium

Maj

29 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar

Augusti

28 tisdag Dagsutflykt till Julita gård

September

3 måndag Månadsmöte med livsstilsprofessor Mai-Lis Hellénus,
Karolinska Institutet

18 tisdag Resa till Helsingfors och Chess

25 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar

Oktober

1 måndag Månadsmöte med underhållning av sångaren Johan
Wennerstrand

18 torsdag Thielska galleriet, visning

30 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar

November

5 måndag Månadsmöte. TV-meteorologen Pia Hultgren berättar
om sin jordenruntsegling och om väder förstås

27 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar

December

3 Måndag Månadsmöte. Luciatåg och såg med Sollentuna Musikklasser.



BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se



Interflora
THE FLOWERS DIRECT



Ordföranden har ordet

Mina vänner,

Då jag skriver detta går många tankar genom mitt huvud. Inte bara i förundran över hur stora kontrasterna kan vara då det gäller vädret. Längre ner kan du läsa om andra kontraster.

Vår verksamhet i SPF Grindslanten står på två ben bruka jag säga. Det ena är att förgylla vår vardag och den andra är den samhälls-politiska delen. Jag börjar med den att förgylla vardagen. Här är jag mycket imponerad av det fina arbete som kaffegruppen, program-kommittén, reseombudet m fl utför. Välbesökta månadsmöten med bra underhållning och gott fika. Uppskattade resor och studiebesök. Redan nu är höstterminen 2018 planerad och vissa trevligheter ända in i början på år 2019. Imponerande!

Det andra benet vi står på är att bevaka och påverka det som är viktigt för oss äldre inom den samhällssociala delen. Det är valår och då kommer kontrasterna fram även i diskussionerna i kommunfullmäktige som jag ofta besöker på åhörarplats. Och så ska det vara i kommunfullmäktige mellan "majoriteten", dvs M, L och KD, som styr kommunen och oppositionen som opponerar.

Nu kanske du som läsare börjar bli lite fundersam om fortsättningen i min artikel eftersom förbundet SPF Seniorerna är en helt opolitisk organisation. Det är också SPF Seniorerna Grindslanten till 100 procent. Jag i mitt ordförandeskap är också helt opolitisk.

Min inledning ovan är motiverad av en negativ kommentar jag fick från en politiker i samband med mitt senaste besök hos kommunfullmäktige. Detta med anledning av artikeln i tidningen Vi i Sollentuna nr 18, 5 maj-11 maj, med rubriken "Ekonomisk kris inom hemtjänsten". Undertecknad blev kontaktad av tidningen vilket resulterade i att Olle Sandberg och jag blev intervjuade. Olles och mina svar på journalistens frågor genererade sedan artikeln.

Den kommentar jag fick av politikern var att "man inom SPF Seniorerna har borgerliga värderingar" och att artikeln i Vi i Sollentuna har resulterat i att "man lämnar SPF". Min förvåning var stor och jag svarade att jag agerar opolitiskt med sakfrågor som berör många äldre i Sollentuna.

De flesta synpunkter och framställningar vi i SPF Grindslanten framför till kommunen, då det gäller att framhålla att äldre i Sollentuna ska ha en bra tillvaro, beslutas av våra politiker. Här kan det kanske bli obekvämt för en politiker om våra sakfrågor ställer krav. "Kunskapsplattformen" vi står på då vi agerar bygger på de informationer vi får genom egna erfarenheter, Äldrerådets fem arbetsgrupper, närvaro vid kommunfullmäktiges sammanträden, informella möten med kommuntjänstemän, KPR (Kommunala Pensionärsrådet), läsning på kommunens hemsida och läsning av tidningar mm. Vi är inga experter men pålästa lekmän.

Jag återkommer till att det är valår och då vet vi att det ges löften från många håll. Vi vet också att det efter val ofta blir diskussioner om svek. Löften som pratas bort. Vi som företräder de äldre i Sollentuna har, med ålderns rätt, med oss våra egna erfarenheter från tidigare val och det försöker vi "balansera in" i vårt arbete till gagn för oss äldre i kommunen. Vårt agerande stämmer väl överens med hur Henrik Thunes uttryckte sig på senaste kommunfullmäktige. "Så fort det blir en försämring för medborgarna i kommunen så

motsätter vi oss det". (Detta sagt i en diskussion där Landstinget nämndes.) Bättre kan det inte beskrivas, t ex hur Äldrerådet agerar då det gäller de krympta tiderna för hushållstjänsterna som ska utföras hos dem som får hjälp hemma av hemtjänsten. Jag vill referera till den text som finns på Förbundets hemsida med anledning av att det är valår.

Den 9 september 2018 hålls allmänna val till fullmäktige i kommuner, landsting, regioner och till riksdagen. Som en av Sveriges största påverkansorganisationer arbetar SPF Seniorerna i valrörelsen för att föra fram de frågor som seniorerna tycker är viktigast. Tillsammans med distrikt, föreningar, förtroendevalda och 265 000 medlemmar ska vi synas och höras och driva på politiker och partier att inte glömma att två miljoner seniorer går till val i höst.

Det är i denna anda vi ständigt ställer krav på alla politiker i Sollentuna. Det måste göras öppet, sakligt och med tålamod. Det är så här en bra pensionärsförening ska fungera löpande. Erbjudna trevligheter i närtid och arbeta för ett tryggt leverne längre fram.

Avslutningsvis. Så här skrev jag i förra medlemsbladet och det gäller fortfarande: *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 föreningssysslor. 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. Längst bak i medlemsbladet hittar du kontaktuppgifterna.*

Jag önskar dig en skön sommar med härlig avkoppling!
K-G Holmgren

Minnesvärda dagar i Belgrad

I månadsskiftet april-maj gjorde SPF-föreningarna Grindslanten och Tunasol en gemensam vårresa till Belgrad, Serbiens huvudstad. I Belgrad rådde full försommar, 29 varma grader och fullt utslagna träd i parken framför hotellet. Gruppen om 25 nyfikna resenärer inkvarterades på fyrstjärniga Hotel Exelcior, beläget mitt i regeringskvarteren och snett emot Nationalförsamlingens (riksdagens) imponerande byggnad.

Vi möttes av vår reseledare och guide, Jelena Stankovic, som visade sig besitta oändliga kunskaper och berättelser om Serbiens vindlande historia vilka hon förmedlade med stor humor och inlevelse på utmärkt svenska.

Sex olika språk är officiella och ska kunna användas av dessa minoriteter men det finns ännu fler. Det var lätt att förstå att på Balkan har många kulturer blandats under årtusenden, ofta under konfrontationer.

Dagens Serbien är en del av det Jugoslavien som bildades efter 1:a världskriget. Efter 2:a världskriget befriades Jugoslavien från nazi-Tyskland av Titos partisaner. Tito blev det kommunistiska Jugoslaviens diktator som 1948 bröt med Stalin och gav kommunismen där ett

"mänskligt" ansikte. I efterkrigstidens Europa gav han Jugoslavien en framskjuten plats. Ett besök i Blommornas hus som är Titos mausoleum och rymmer hans stora marmorsarkofag var därför ett givet besöksmål.

Det märktes att det var populärt mål även bland Belgradborna.

Belgrad, en av Europas äldsta städer, ligger där floderna Sava och mäktiga Donau flyter samman i ett imponerande flodmöte. Det beundrade vi från den stora urgamla Kalmegdanborgen belägen högt över floderna.

Borgen uppfördes under många hundra år av olika härskare över staden och innan det osmanska rikets krigshärar intog den på 1500-talet. De turkiska sultanerna behärskade Belgrad och vattenvägarna under 350 år till år 1878 då turkarna slutligen kördes ut och Serbien kom under den Habsburgska dubbelmonarkin fram till och med 1:a världskriget. Där i en av Kalmegdanborgens vackra restauranger avslutade vi förmiddagen den första dagen med att njuta av en god och riklig lunch vid ett skuggigt långbord.

Efter initiativ av en av resenärerna, ordnade Jelena så att de som ville gå på Operan och se mordet på Gustav III, dvs Verdis "Maskeradbalen", fick biljetter beställda. Ungefär halva gruppen såg fram emot operakvällen, men höll på att tappa bort tillfället genom att något hände i biljettluckan och vi fick biljetter till en balettkväll istället. Jelena ingrep när Bernice visade henne sin biljett. Operans direktör mötte oss i foajén och lotsade



Uno Berglund fotograferade fem grindslantare på ett café i Belgrad, fr v Anita Berglund, Anders Westling, Lena Westling, Birgitta Sandberg och Olle Sandberg.

oss personligen till en bänk på parkett där alla fick sitta tillsammans. Tack, Jelena.

Vi fick också se den serbiska landsbygden när bussen förde oss norrut respektive söderut på två heldagsutflykter. Det som främst skiljer svensk landsbygd från serbisk är skogen. I Sverige finns stora skogar nästan överallt, medan i Serbien var det små områden och enbart lövskog såvitt jag kunde se.

Utflykten till Oplenac var ett besök i Serbiens historia. Trots den 350 år långa ottomanska epoken förblev Serbien en del av den grekisk ortodoxa kyrkan och man behöll sina kyrkor och religion fastän moskéer byggdes i städerna. Under tidigt 1800-tal började upprorsrörelser anfalla turkiska befästningar och 1878 drog sig turkarna tillbaka och en serbisk kung Karadordevic (Svarte Göran Persson är hans namn i svensk översättning enligt Jelena) utropades. Vi besökte denna första kungaätts gravkyrka och en senare kung Petars I enkla hem. Därefter lunch under jättestora lövträds svalkande skugga. Ännu en god och riklig lunch och med viner från kungafamiliens egen vingård och vinkällare.

Heldagsutflykten till Novi Sad, Serbiens näst största stad, hade bland mycket annat en fin cafégata, en fin glassgata och en finshoppinggata. Vi hann med samtliga aktiviteter. Det var lätt eftersom priserna var behagliga. Utanför Sremski Karlovci, som är en ort med många vinodlare, provade vi viner på en av gårdarna. Det lokala Bermetvinet är kryddat med örter och mycket populärt – det når ända till hovet i Buckingham Palace.

Vid Fruska Gora, en låg bergskedja mellan Belgrad och Novi Sad besökte vi familjen Miljevids kombinerade jordbruks- och restaurangverksamhet.

De övergav staden och lämnade sina arbeten för att skapa sitt familjeföretag där turister kan njuta av deras gårdsproducerade lokala viner och maträtter i en härlig lantlig miljö. Vi bjöds på tre rätter till förrätt bland annat goda dolmar. Till varmrätt en slags rulle med olika slags kött från fågel och gris, eventuellt nöt också inuti och mycket god buljongkokt potatis till. Desserten var glass och en chokladkaka till som var hård och varm utanpå och rinnande choklad inuti. Mycket gott! Vilken dag!

Med Jelenas berättelser uppstod ofta munterhet och med hennes goda ledning blev resan fem minnesvärda dagar i Belgrad!

Birgitta Sandberg

Cykling utan ålder

Nu får Sollentunas äldre en ny möjlighet att komma ut på turer längs våra många cykelvägar.

Kommunen har gått med i organisationen "Cykling utan ålder" vilket ger Sollentunas äldreboenden möjlighet att låna specialbyggda el-cyklar för skjutsning av två personer.

"Vi vill ge äldre chansen att komma ut på turer och uppleva den frihet som cykeln erbjuder", säger Moa Rasmusson, ordförande i trafik- och fastighetsnämnden.

Kommunen köper in specialbyggda trehjuliga el-cyklar med plats för förare och två resenärer som kan lånas av äldreboenden eller närstående.

Hemtjänsten digitaliserar

Vård- och omsorgsnämnden har beslutat att alla hemtjänstkunder i Sollentuna ska få digitala lås på sina entrédörrar. Sedan ett par år har flera kommuner i landet börjat använda digitala lås i hemtjänsten. Det innebär att de fysiska nycklarna ersätts med digitala nycklar i hemtjänstpersonalens mobiltelefoner.

Totalt rör det sig om ca 1 600 hemtjänstkunder. Det digitala låset monteras över det befintliga låset på insidan av ytterdörren och syns inte utifrån. Låset kan bara öppnas av behörig personal medan kunden själv och anhöriga kan använda nycklar som vanligt.

Tekniken väntas innebära effektivare hemtjänst och ökad säkerhet genom minskad nyckelhantering. Installationerna beräknas börja i oktober 2018 och pågå under ett år.

Bekvämare busshållplatser

Under våren anpassar kommunen fjorton busshållplatser för funktionsnedsatta i Viby och Helenelund. Busshållplatserna förses med en upphöjd kantsten för att underlätta på- och avstigning för personer med funktionsnedsättning och för barnvagnar. Marken förses även med taktila markplattor för att underlätta för synskadade.

De här hållplatserna byggs om:

- Skjutbanelvägen
- Lillebovägen
- Poppelvägen
- Kornettvägen
- Vibyåsen
- Stenkullevägen
- Lantgårdsvägen

Under arbetets gång kommer hållplatslägen att flyttas tillfälligt. Arbetet kan medföra framkomlighetsproblem för passerade trafik.

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



Öppettider

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

Ta med annonsen och prova 2 serier GRATIS!

Information om arbetet med äldrefrågorna

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.

Mager budget för äldreomsorgen nästa år?

Hur mycket pengar som Vård- och omsorgsnämnden kommer att tilldelas för perioden 2019–2021 bestäms i kommunfullmäktige nu i juni månad 2018. Tilldelningen av pengar kommer att bestämma omfattningen och kvaliteten på äldreomsorgen i Sollentuna för de kommande åren.

I de budgetförhandlingar, som just har avslutats, hoppas vi att nämnden under Anna-Lena Johanssons ledning har lyckats hävda de äldres behov av omsorgsmedel under de närmaste tre åren.

Nämnden har inför budgetarbetet skrivit ett s.k. budgetunderlag (budgetäskande) för perioden med beskrivning av nämndens uppdrag och av vad detta omfattar: Förutom ansvar för vård och omsorg om äldre personer ingår även ansvar för personer med funktionshinder. Äldre och funktionshindrade måste alltså rymmas inom samma snäva ekonomiska ram. Konkurrensen om resurserna blir stor.

I budgetunderlaget beskrivs mycket väl det ökande behovet av pengar som krävs genom att vi äldre blir både fler och äldre. Antalet över 80 år kommer att växa med 60 procent fram till år 2026. Nämnden framhåller särskilt "ett ökat behov av i synnerhet demensplatser".

När det gäller funktionsnedsättning påpekas att allt fler får en diagnos som ger rätt till insats enligt LSS (lag om stöd och service till vissa funktionshindrade). Lagen är en rättighetslag och tvingande för kommunen, som måste ta på sig de ökande kostnaderna. Samma tvång finns inte för äldreomsorgen.

Konkurrensen om kvalificerad arbetskraft är stor och leder till högre löner och konsultkostnader.

Vård- och omsorgsnämnden har redovisat ekonomiska underskott under de senaste åren fram till 2018. Därför har nämnden, av kommunledningen, tvingats till ständiga besparingar eller så kallade åtgärdsplaner. För att åtminstone mildra dessa, finns all anledning att kräva mer pengar till nämndens budget för åren som kommer.

Den faktiska penningtilldelningen för år 2018 ökade med endast 5 milj. kronor, en ökning med en halv procent (0,5 %). Ett uselt tillskott för en budget på 915 milj. kronor. För att inte ännu ett år uppvisa underskott krävs därför fortsatta besparingar. Senaste åtgärds/besparingsplanen beräknas ge en effekt på mellan 45 och 50 milj. kronor. Räknat på 915 milj. är det 5 %.

En sådan stor neddragning, när den nu verkställs, kommer givetvis att få mycket allvarliga följder för omfattningen och kvalitén på omsorgen i vår kommun. Ett privat omsorgsföretag har i ett brev till nämnden i detalj redovisat de negativa konsekvenserna inom hemtjänstsektorn, där företaget är den näst största utföraren. Kommunägda Solom överväger att endast verka inom delar av kommunen.

Den kostnadsdrivande utvecklingen, som Vård- och omsorgsnämnden utförligt redovisar, borde övertyga kommunledningen om nödvändigheten av ökade anslag för att säkra en god äldreomsorg samtidigt med en väl utvecklad omsorg för funktionshindrade i Sollentuna.

Ett valår som detta, när samtliga partier säger sig satsa på den kommunala kärnverksamheten äldreomsorg, borde vi känna oss trygga inför vår ålderdom, kan man tycka.

Eller så går det som det gjorde med vallöftet om en varmvattenbassäng i Sollentuna, som majoriteten, Moderater, Liberaler och Kristdemokrater lovade i 2014 års valrörelse. Löftet glömdes bort!

2018-05-18 Olle Sandberg



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 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



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

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 3 SEPTEMBER kl 13.30

"Senaste nytt om livsstil och hälsa" är det ämne som **Maj-Lis Hellénus** ska tala om denna måndag. Hellénus är professor på Karolinska Institutet och överläkare på Livsstilsenheten vid Karolinska Universitetssjukhuset. Hon har forskat i många år på livsstilens betydelse för vår hjärtkärlhälsa och hon brukar kallas "livsstilsprofessor". Hennes föreläsning innehåller såväl nya forskningsrön som praktiska tips om hur vi kan leva för att må väl.

MÅNDAG 1 OKTOBER kl 13.30

Johan Wennerstrand, musikanter/skådespelare/artist, gästar oss med sin gitarr på detta månadsmöte. Han kommer att framföra visor och sånger som vår generation känner igen och uppskattar.

MÅNDAG 5 NOVEMBER kl 13.30

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

och som pågick i 10 månader. Om detta ska Pia hålla ett föredrag och även om väderleken.

MÅNDAG 3 DECEMBER kl 13.30

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

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

TORSDAG 18 OKTOBER kl 13.00

Thielska Galleriet är ett konstmuseum på Blockhusudden på södra Djurgården. Galleriet innehåller finansmannen och konstsamlaren Ernest Thiels samling av huvudsakligen svenskt måleri från tiden omkring 1900. Thiel sålde byggnaden, konstsamlingen och alla inventarier till staten 1924. Ernest Thiel besannade sin dröm om ett hem och ett konstgalleri under ett och samma tak. Idag är det ett av Sveriges finaste konstmuseer och en del av vårt kulturarv.

Guidad visning av den permanenta samlingen sker den 18 oktober kl.13.00, **samling kl.12.45** i foajén en trappa upp. Visningen tar 1 timme. Hiss finns ej, men trapporna har bra ledstänger och trappstegen är låga.

Vi får också ta del av en separatutställning av Ivan Aquélis verk som pågår på Thielska i höst. I januari 1920 öppnades hos AB Konstverk i Stockholm en minnesutställning av Aquélis efterlämnade arbeten, som tack vare prins Eugens ingripande räddats till Sverige. År 1969 i samband med 100-årsminnet av Aquélis födelse, gav Postverket ut en serie om sex frimärken med motiv från hans verk.

Avgift: 150:-/person. Max 25 personer.

Buss 69 från Sthlm City (Klarabergsviadukten, tar ca 30 min. enl SLs reseplanerare) hållplats Blockhusudden.

Efteråt kan man besöka Monica Ahlbergs café, där det finns både mat och kaffe. Meddela om besök i caféet för platsbokning.

Anmälan görs till Anne-Marie Vigren, mobilnr. 072-332 02 02 eller e-mail vigrenam@gmail.com senast 1 oktober, då även inbetalning ska göras till Grindslantens plusgiro 73 72 10-5. Skriv på talongen Thielska. 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 28 augusti

DAGSUTFLYKT TILL JULITA GÅRD

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

Pris Medlem 440 kr och icke medlem 490 kr, inkl buss, guidning på Julita, entré till utställningarna samt lunch.

Anmälan tidigast 1 augusti och senast 21 augusti till Uno Berglund, 08-754 44 02 eller unoberglund84@gmail.com

Betalning till Grindslantens plusgiro senast 21 augusti

Avresa kl 10.00 från kommunalhuset och från Norrvikens station kl 10.10

Hemresa Åter i Sollentuna ca kl 15.00

18--20 september

RESA TILL HELSINGFORS OCH CHESS

Grindslanten och Tunasol åker med Viking Line för att gå på Svenska Teaterns uppsättning av Chess. Antalet deltagare är begränsat till 25.

En fin upplevelse i en gammal, anrik lokal mitt i Helsingfors. Teatern ligger på bekvämt avstånd från båten, lagom promenad för att hinna till föreställningen. Vi hinner till och med att titta in i några affärer. Efter teatern samma väg tillbaka men då har vi lite mer tid att se oss omkring. Kanske ett besök på det kända Fazers konditori? Eller Stockmanns?

I priset ingår:

Resa i vald hyttkategori, tvårätters Skeppsmeny inkl två glas vin, Viking Buffet middag inkl vin samt sjöfrukost ut och hem. Och så självklart teaterbiljetten.

Pris: Del i Seaside Standard (med fönster) 2 100 kr,
enkelhytt 2 500 kr
Del i Inside Standard (insides) 2 000 kr,
enkelhytt 2 250 kr

Anmälan: Senast 15 juni till Cecilia Verner, tfn 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com eller till Annika Karlsson tfn 073-625 78 08 eller spftunasol@gmail.com

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

Avresa: Samling i Vikingterminalen den 18 september kl 15.00, fartyget avgår kl 16.30

Ankomst: Helsingfors den 19 september kl 10.10, föreställningen på Svenska Teatern börjar kl 12.00

Avresa: Helsingfors den 19 september kl 17.30

Ankomst: Stockholm den 20 september kl 10.00

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

Sollentuna Senorgymnastik

För mer information: Gå in på vår hemsida

www.sollentunaseniorgymnastik.se. Där finns uppgifter om tider, lokaler och deltagaravgifter. Du kan också kontakta Anette Fällström, tfn 070-440 02 05.

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. Upplysningar lämnas av Kerstin Myrehed tfn 08-754 26 55 eller 0730-60 39 27.

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

Välkommen på bridge!

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

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

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.ekenskobar.se Tala om att du är medlem i SPF Grindslanten så erhåller du våra **specialpriser** på mat, öl och vin.

Seniorluncher i Sollentuna

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

- 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

SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna

Namn: SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna

Postadress: Box 6007, 192 06 SOLLENTUNA

E-postadress: spfgrindslanten@gmail.com

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

PlusGiro: 73 72 10-5

Organisationsnummer: 8024104229

Medlemsavgift: 250 kr/medlem

Ansvarig utgivare för medlemsbladet: K-G Holmgren

Styrelsen

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

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

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

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

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

Programsamordnare: Arne Forsström tfn 754 25 55
eva.arne.forsstrom@telia.com

Annonsansvarig: Björn Zacke tfn 070-554 97 99
bjorn.zacke@gmail.com

Programkommittén

Arne Forsström
Anne-Marie Vigren
Uno Berglund (Reseombud)
Björn Zacke

tfn 754 25 55
tfn 072-332 02 02
tfn 754 44 02
tfn 070-554 97 99

Samhällskommittén

Olle Sandberg
K-G Holmgren
Eva Müller

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

Repr. i kommunala pensionärsrådet (KPR)

Ordinarie: Olle Sandberg
Ersättare: K-G Holmgren

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

Friskvård

Rose-Marie Jansson

tfn 070-543 05 43

Redaktionskommittén

K-G Holmgren
Elisabeth Bergendal Stenberg
Bo Forsberg

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

Annonsansvarig

Björn Zacke
tfn 073-384 10 13

Lotteriansvariga

Anita Berglund
tfn 754 44 02

Distributionsansvarig

Kerstin Myrehed
tfn 754 26 55

Lena Westling
tfn 754 25 03

Webbmaster

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

Valberedningen

Wolfgang Firus (sammanställande)
tfn 070-560 12 46

Värdskap månadsmöten

Anne-Marie Vigren
tfn 072-332 02 02

Birgitta Sandberg
tfn 754 05 99, 631 90 32

Vakant

Kaffegruppen

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

Revisorer

Ordinarie: Lennart Frisk
tfn 754 53 31

Ordinarie: Anders Westling
tfn 070-317 26 58

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? Kontakta oss redan idag!

08-444 53 30

www.svenskfast.se/sollentuna

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

Sollentunavägen 130, 191 44 Sollentuna