

Lokalavdelning i Sollentuna inom SPF Seniorerna



Medlemsblad nummer 3 år 2018



Kampanjfinal inför valet på Turebergs Torg

Innehåll

Kalendarium	Sid. 3
Ordföranden har ordet	Sid. 4
Notiser	Sid. 6
Äldrerådet	Sid. 11
Månadsmöten	Sid. 13
Studiebesök	Sid. 14
Resor	Sid. 17
Sollentuna Bio	Sid. 18
Friskvård och motion	Sid. 21
Kamratcirklar och kurser	Sid. 23
Träffpunkt Ekens Kök & Bar.....	Sid. 24
Seniorluncher	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 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?**

September

- 3 måndag Musikaliskt månadsmöte med Johan Wennerstrand
- 13 torsdag Torsdagsvandringarna, säsongstart
- 20 torsdag Torsdagsvandring
- 25 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar
- 26 onsdag Höstens Qi Gong-träning startar
- 27 torsdag Torsdagsvandring

Oktober

- 1 måndag Månadsmöte och nostalgishow med Björn Hemstad
- 2 tisdag Skogspromenad med svampplockning
- 4 torsdag Torsdagsvandring
- 9 tisdag Träffpunkt Café Opera
- 11 torsdag Torsdagsvandring
- 16 tisdag Skaldjursbuffé till havs med Birka Cruises
- 18 torsdag Thielska galleriet, visning
- 18 torsdag Torsdagsvandring
- 25 torsdag Torsdagsvandring
- 30 tisdag Träffpunkt Grindslanten Ekens Kök & Bar

November

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

December

- 3 måndag Månadsmöte. Luciatåg och sång med Sollentuna Musikklasser.
- 12 tisdag Julfest på Vårdshuset Lillstugan, start kl 12.00



Ordföranden har ordet

Mina vänner,

Åter tillbaka i verkligheten efter en sommar som varit het och tyvärr ställt till det för många näringar. Det resulterade t ex i nödslaktade djur. Vi ombads köpa mer svenskt kött men grillförbudet drog ner inköpen av kött. Det blev ingen samklang i hur vi skulle hjälpa de svenska djuruppfödarna.

Hett är i allra högsta grad också valen den 9 september. Hur blir det efter dessa? Kommer de många löftena som riktats till oss pensionärer att genomföras? Blir de verklighet så finns det möjligheter att allt blir mycket bättre.... Men som jag skrev i förra numret så finns tyvärr alltid ordet "valfläsk" med i debatten och en svekdebatt i efterdyningarna. Vi får se hur det blir! När du läser detta kanske valresultaten är kända.

Jag vill ändå vara lite optimistisk och tro att det utmärkta arbete som görs i Äldrerådet och i KPR av våra pensionärsföreningar påverkar våra *lokala* beslutsfattare åt rätt håll dvs åt vårt håll.

Ett av partierna har nu varmvattenbassängen på sina valaffischer! Det ska vi följa upp! Och vårt nya sjukhus har kommit upp på tapeten då det gäller den planerade närakuten. Här finns politiska krafter i Landstinget som lutar åt att bara akuten på Löwet ska finnas och att ingen närakut, med geriatrikinriktning, ska komma till stånd i Sollentuna. Detta får inte bli en bricka i det politiska spelet. Akutmottagningarna behövs både i Väsby och i Sollentuna!

SPF Seniorerna och PRO hade en samordnad utfrågning av våra landstingspolitiker i slutet av augusti. Fullsatt i Landstingssalen och bra ledd utfrågning av Monica Ulfhjem, vår distriktsordförande. Även här många löften riktade till oss äldre. Viktigt att vi följer upp även dem framöver!

Vi hade ju också våra två egna politikerutfrågningar innan sommaren. Många fina ord om resurser till oss äldre. Här ska vi se till att det inte bara var prat utan vi vill ha lite verkstad också. Passa på att besöka kommunfullmäktige och lyssna till diskussionerna. Både trevligt och lärorikt att vara åhörare. Första fullmäktige efter valet är torsdag den 20 september. Vem/vilka sitter var då?

Politiken och politikerna bestämmer över kommunens utveckling och vi själva bestämmer över vad vi gör i vår förening Grindslanten. Och här är programkommittén mycket aktiv och duktig. Liksom alla ni funktionärer som lägger ner frivillig tid för att ge oss alla trevliga upplevelser tillsammans! Jag ser fram emot att träffa dig och kom gärna med inspel om att även du vill vara med och utveckla och driva vår förening.

Hälsningar

K-G Holmgren

Julfest i Vårdshuset Lillstugan

Tid: tisdagen 12 december kl 12.00

Plats: Vårdshuset Lillstugan, Silverdal

495kr inkl moms per person insättes på plusgiro 73 72 10-5 före 23/11
Välkomstglögg ingår!

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

Ingår också:

Ett glas vin eller en öl/vatten och kaffe

Andra goda drycker efter eget val – betalas på plats!

Anmäl senast 17 november

på listor vid månadmöten eller direkt till

SPF Seniorerna Grindslanten

bjorn.zacke@gmail.com 070-554 97 99



Klicka på annonsen!

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

Prova att gå in på hemsidan, klicka på "Medlemstidningen" längst ner, välj nr 3 och klicka på annonsen du vill titta närmare på.

Äldrerådet grillade politikerna

För tredje valåret i rad har Äldrerådet hållit en offentlig utfrågning av Sollentunas lokalpolitiker om äldreomsorgen i kommunen.

Äldrerådet i Sollentuna är en samverkansorganisation mellan de fyra pensionärsorganisationerna PRO, RPG, SPF Grindslanten och SPF Tunasol samt Demensföreningen i Sollentuna.

Nytt för i år var att majoriteten och oppositionen frågades ut i varsin omgång, oppositionen den 18 maj och majoriteten den 31 maj.

Många besökare kom och ställde flera intressanta frågor.

Vid utfrågningarna fick politikerna först kortfattat berätta om sin äldrepolitik. Sedan följde en längre frågestund.

Under frågestunderna ställdes närmare 50 olika frågor som berörde många olika delar av äldreomsorgen. Till exempel: *"Hur ser ni på hemtjänsten?"*, *"Vilka olika boendeformer för äldre planeras det för i kommunen?"* och *"Vilka aktiviteter finns det för oss lite yngre pensionärer?"*.

Avslutningsvis fick politikerna åter igen ordet. Flera passade då på att berömma Äldrerådet för initiativet och att tacka alla dem som tagit sig till utfrågningen.

Efter denna utfrågning höll SPF och PRO gemensamt en ytterligare utfrågning av våra landstingspolitiker i slutet av augusti inför en fullsatt landstingssal, se även "Ordföranden har ordet" på tidigare sidor.

Mässfall...

Kommunfullmäktiges sammanträde den 23 augusti ställdes in då det inte fanns några aktuella beslutsärenden.

Valinformation på flera språk

Sollentuna tillsammans med Södertälje var de enda kommunerna i länet som aktivt informerade om valet den 9 september på flera språk.

Att få information om hur man går tillväga för att rösta är en demokratisk fråga.

"Vi fick ett tydligt uppdrag av kommunfullmäktige att fokusera på att höja valdeltagandet i årets val. Att sprida valinformation på flera språk var en av de punkter som fullmäktige lyfte fram", säger Anna Fleur, valsamordnare i Sollentuna kommun.

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

Succé för kommunens lådcyklar



Camilla och Anne-Marie från Norrgårdens äldreboende träffade hästar på en äng under sin cykeltur. (Foto: Liberta Mehmedi)

Under sommaren och hösten har nio av kommunens äldreboenden utnyttjat möjligheten att låna eldrivna lådcyklar från kommunen för att erbjuda sina boende en möjlighet att uppleva Sollentuna från cykeln.

Gabriels gård, Rotsunda strand, Minerva, Bergkällan, Rådan, Norrgården, Ribbings backe, Soltorp – det är äldreboendena som bokat lådcyklarna. Alla kommunens äldreboenden har fått erbjudandet.

”Vi är glada att så många äldreboenden tog chansen att låna lådcyklarna för att kunna bjuda de boende på en cykeltur i sommarvädret”, säger Anna-Lena Johansson (L), ordförande i vård- och omsorgsnämnden.

De specialbyggda el-lådcyklarna är inköpta av kommunen och kommer att kunna bokas även under cykelsäsongen 2019. Varje boende får låna cyklarna under en treveckorsperiod.

Sollentuna kommun har de senaste åren satsat på att bygga ut cykelvägarna och främja cykling för att fler ska upptäcka cykeln som transportmedel.

Nolltolerans mot undernäring

Så många som 400 000 svenskar ligger i riskzonen för undernäring. SPF Seniorerna tar ställning i kampanjen "Nolltolerans mot undernäring" som bygger på en ny kartläggning av problemen. Läs mera på www.undernaring.se

Fler äldre valbara kommunalt

Andelen äldre ökar på partiernas listor inför kommunvalet. Det visar en kartläggning som tidningen Dagens Samhälle har gjort. Utvecklingen har därmed vänt. Längre var personer över 65 år underrepresenterade bland de valbara till kommunfullmäktige. Andelen är nu drygt 31 procent – gruppens andel av befolkningen över 18 år är cirka 25 procent.

"Levnadskvaliteten ökar för äldre. Vi blir friskare och orkar jobba mer, och pensionärerna är en resurs som kan engagera sig i samhället", säger kommunforskaren David Karlsson till Dagens Samhälle.

Men om man granskar vilka som har de tunga uppdragen, i kommunstyrelsen och som kommunstyrelsens ordförande, så är de betydligt yngre", konstaterar David Karlsson.

Är du vänmedlem i Grindslanten?

Eftersom vårt nya medlemsregister har sina brister har inga inbetalningskort skickats ut till dig som är vänmedlem i Grindslanten. Vi ber därför dig, som av detta skäl inte betalt för år 2018, att vänligen sätta in avgiften, 50 kr, på föreningens Plusgiro 73 72 10-5.

Glöm inte att ange ditt namn. Tack för din hjälp!

Internetcafé och SeniorNet Sollentuna

Gratis datorhjälp och datasurf för alla

Sollentunaseniorer 55+

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

All hjälp som du får av oss är helt gratis!

Om du är senior och inte kan allt det där med datorer, surfa, swisha, betala på nätet, wi-fi, e-postadresser och följa med på sociala medier, så vägleder vi värdar dig gärna till det du behöver.

Behöver du hjälp med din laptop, surfplatta, smartphone,

iPhone, iPad eller med bildbehandling? Besök då oss på Internetcaféet. Här kan du koppla upp dig trådlöst.

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

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



Vill du ha nyheter från SeniorNet Sollentunadirekt i din inkorg?

Anmäl dig till vårt

nyhetsbrev på vår hemsida, helt gratis.

Mer info finns på

www.seniornetsollentuna.se

Ordförande Franz Brejcha 073-7156048

styrelsen@seniornetsollentuna.se

Vi finns i Servicehuset Tors Backe,

Turebergsv.12, tre minuter från

Sollentuna Centrum.



Internetcaféet är öppet:

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

Datakurser för dig som vill lära dig mer startar under september!

Lär känna din dator, Ipad och Iphone, Android
för smartphone och surfplatta.

Bildbehandling, Ordbehandling, Kalkyl –
Excel!

Temadagar

Öppet Hus, alla är välkomna helt gratis!

**Tisdag 12/9: Nätdejting, sök nya vänner,
partner eller bara nyfiken**

Övriga tematräffar:

Dagar ej klart.

Alla temadagar börjar 14.00 – ca 16.30

Facebook. Skype, E-post, G-mail,

Podcast (podradio)

Du behöver inte anmäla dig.

Kom till IT-caféet, Tors Backe.

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

SeniorNet Sollentuna

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 (äldrehabil) eller anhörigstöd.

Om högt flygande valretorik och tidigare svikna vallöften i Sollentuna

En varmvattenbassäng har stor betydelse för rörelsehindrades rehabilitering och välbefinnande, detta gäller såväl äldre som yngre med rörelsehinder. En sådan saknas i Sollentuna sedan 2015.

Inför förestående val till riksdag, landsting och kommun har frågan om en ny varmvattenbassäng här i Sollentuna blivit aktuell som en fråga för kommunen. Detta som ersättning för den som försvann från Sollentuna sjukhus i samband med planerna på en ombyggnad av sjukhuset för fyra år sedan.

När det stod klart för de styrande majoritetspartierna (M, L och KD) inför valet år 2014, utlovades omgående en ny bassäng. I Moderaternas tidning Vårt Sollentuna nr 4/2014 kunde man läsa att "Vi ska säkerställa att det i centrala Sollentuna kommer att finnas en varmvattenbassäng för de som behöver detta."

Vallöftet glömdes dock snart bort och försvann successivt ur budgethandlingarna beroende på att kommunen först utgått från att antingen Landstinget eller det privata företaget Silver Life skulle betala notan för löftet, men så småningom insett att det inte skulle ske.

Utfästelsen byggde på att någon annan skulle betala!

Inför årets val har Magnus Ramstrand (KD) åter "lyft frågan". Det skedde under den politikerutfrågning som pensionärsorganisationerna ordnade tidigare i år.

I en intervju i lokaltidningen Vi i Sollentuna återkommer Ramstrand till varmvattenbassängen, men nu i betydligt dämpad form. "Det handlar om prioriteringar", påpekar han. Och vidare: "Men det är inte säkert att det är något vi kan ta tag i 2019 utan något längre fram i sådana fall." (Vi i Sollentuna 23 -29 juni 2018.) I klartext betyder det att åtminstone en idrottshall, som planeras i Viby, går före. Några kontakter i frågan har inte förekommit med de två övriga partierna i majoriteten. De verkar tyvärr helt ointresserade eller avvisande till KD:s idé när jag frågar.

Det har nämnts att bad- och friskvårdsföretaget Medley, som privatfinansiär, möjligen kan stå för investeringskostnaden. Det finns t.o.m. "tydliga signaler" om detta, skriver Ramstrand i ett e-brev till mig.

En rehabiliteringsbassäng för äldre, reumatiker och idrottsskadade i Sollentuna hänger, av allt att döma, åter på en mycket skör tråd.

Socialdemokraterna går fram med ett liknande vallöfte. Bassängen vid Sollentuna sjukhus ska återställas vid eventuell framgång i valet. Det blir förmodligen mycket dyrt och förefaller därför orealistiskt som tillägg till ett projekt som redan nu med råge har överskridit den ursprungliga kostnadsramen.

Det ligger nära till hands att som avslutning citera Shakespeare:

Upp flyga orden, tanken stilla står. Ord utan tanke himlen aldrig når.
(Hamlet)

Olle Sandberg



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

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**.

MÅNDAG 3 SEPTEMBER kl 13.30 (Programändring)

Johan Wennerstrand, musikannt/skådespelare/artist, gästar oss med sin gitarr på detta månadsmöte. Han kommer att framföra visor och sånger som vår generation känner igen och uppskattar. Franz Brejcha Senioronet, informerar om höstens kurser.

MÅNDAG 1 OKTOBER kl 13.30

Björn Hemstad bjuder oss på en av sina Nostalgishower. Det blir sång till egengjorda musikbakgrunder och bildspel med text och rörliga bilder. "En resa i tiden då Rock & Roll förändrade världen".

MÅNDAG 5 NOVEMBER kl 13.30

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

MÅNDAG 3 DECEMBER kl 13.30

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

Studiebesök

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.

ONSDAG 21 NOVEMBER kl 17.45

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

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

Avgift: 200 kr per deltagare.

Var: Hornsgatan 94, T-bana till Zinkensdamm eller pendeltåg till Södra Station och buss nr 4 till Zinkensdamm.

Tid: Samling utanför auktionshuset kl. 17.30. Middagen börjar kl. 18.00. Kvällen brukar avslutas någon gång mellan 21.00 – 22.00. Möjlighet finns till inköp av mattor till oerhört förmånliga priser och med alla garantier och bytesrätt i sex månader. Ta gärna mått hemma för de mattor du eventuellt vill köpa.

Anmälan senast den 21 oktober till Anne-Marie Vigren, mobilnr 072-332 02 02 eller e-mail vigrenam@gmail.com, då även inbetalning ska göras till Grindslantens plusgiro 73 72 10-5. Skriv namn och Kulturafton på talongen. Ange ditt mobilnummer vid anmälan.

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!

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 anmälningdagen 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

19--21 september

RESA TILL HELSINGFORS OCH CHESS (Fullbokad)

16--17 oktober

SKALDJURSBUFFÉ MED BIRKA CRUISES

Du som gillar skaldjur ska passa på att vara med här. Men vänta inte med att boka någon av de tio platserna. Häng på direkt! Man får äta hur mycket som helst och bara njuta!

Ingår: Resa i vald hyttkategori, skaldjursbuffén samt frukost.
Drycker tillkommer.

Pris: Del i Seaview Komfort 2-bäddshytt med fönster 805:-.
Enkelhytt i Seaview Komfort 975:-. Del i Cabin Standard 2-bäddshytt insides utan fönster 650:-. Enkelhytt i Cabin Standard 825:-.

Anmälan: Senast den 12 september till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller sptunasol@gmail.com.

Betalning: Senast den 20 september till Tunasols plusgiro 41190-0

Avresa: Samling i Birkas terminal på Stadsgårdskajen i Stockholm kl 16.00 den 16 oktober. Fartyget avgår kl 17.00. Buffén serveras 17.30.

Ankomst: Till Stockholm den 17 oktober kl 14.00

Antalet platser på denna resa är begränsat. Glöm inte att ta med giltig id-handling med foto.



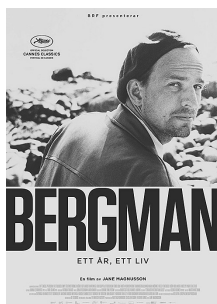
BLOMS BLOMMOR

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

Interflora
THE FLOWER EFFECT

Kassan öppnar kl 12.15. Filmerna kostar 90 kronor för alla besökare.
Kaffe och kaka ingår i priset.

Boka biljetter på www.sollentunabio.se, på 08-96 12 14 eller vid besöket.
Om ev ändringar av filmerna, se sollentunabio.se klicka sedan på **DAGBIO**.
Färdigtryckt blad om filmerna finns att hämta på Sollentuna Bio.
Filmsansvarig från SPF är Barbro Zachrisson.



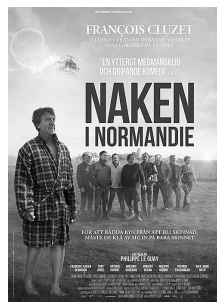
Bergman - ett år, ett liv Speltid 1 tim 58 min

Måndag 3 sep kl 13.00 och kl 16.00
Måndag 10 sep kl 13.00

Med filmen Bergman - ett år, ett liv har regissören Jane Magnusson försökt fånga *hela* personen Ingmar Bergman och alla hans sidor. Både de fantastiska och de mindre smickrande, i syfte att förstå denna stora konstnär ännu bättre. Hela filmen utgår från året 1957 då Ingmar Bergman fick sitt stora genombrott. Jane Magnusson har tidigare ägnat Bergman stort intresse med sin tv-serie Bergmans video och dokumentärfilmen Trespassing Bergman 2013.

Naken i Normandie Speltid 1 tim 45 min

Måndag 17 sep kl 13.00 och kl 16.00
Måndag 24 sep kl 13.00



Mêle-sur-Sarthe är en charmig liten by i Normandie med natur-sköna områden att låta ögonen drunkna i. En perfekt plats att bo på, om det inte vore för att denna by ingalunda är undantagen den stor-kris som drabbat bondesamhällen över hela Frankrike. Stadens borgmästare, Georges (François Cluzet), kämpar hårt för att rädda byn undan ruin och att få medierna uppmärksamma om deras kri-tiska situation, men intresset är iskallt. Av en slump passerar den världsberömda fotografen Newman (Toby Jones) byn, förälskar sig i miljön och vill att alla ortsbor ska ställa upp framför hans kamera på en och samma bild. Georges förstår att detta är en skänk från ovan. Om fotografen får sin vilja igenom kommer Mêle-sur-Sarthe genast att hamna på kartan. Men det finns en hake. Alla måste vara nakna!



Mamma Mia!- Here We Go Again Speltid 1 tim 54 min

Måndag 1 okt kl 13.00 och kl 16.00
Måndag 8 okt kl 13.00

Tio år efter Mamma Mia! The Movie återvänder vi till den grekiska pärlan Kalokairi i en ny musikalfilm med nya låtar baserade på ABBAs låtskatt. Mamma Mia! Here We Go Again tar oss tillbaka till det förflutna för att berätta historien om hur allt blev som det blev. Nya stjärnskottet Lily James från Downton Abbey axlar hu-vudrollen som unga Donna.

Don't Worry, He Won't Get Far on Foot

Speltid 1 tim 55 min

Måndag 15 okt

kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 22 okt

kl 13.00



Trefaldigt Oscarsnominerade Joaquin Phoenix briljerar i rollen som John Callahan, en man som förenar livslust med talang för grova skämt och alkoholmissbruk. När ett fylleslag slutar i en bilkrasch, som placerar John delvis förlamad i rullstol, ser han mindre anledning än någonsin att sluta dricka. Men när han börjar i gruppterapi hos en excentrisk, förmögen hippie upptäcker John inte bara grejen med att vara nykter, han inser också att hans sjuka humor kan få utlopp i skämtteckningar. Jack Black spelar Johns suparkumpan Dexter och Rooney Mara hans svenska flickvän Annu i en dramakomedi baserad på den sanna historien om en genialisk, skönt smaklös humorist.

Den 12:e Mannen

Speltid 2 tim 15 min

Måndag 29 okt

Ingen filmvisning (höstlov)

Måndag 5 nov

kl 13.00 och kl 16.00



Året är 1943 i Tromsø, högt upp i Norge. På en fiskebåt gömmer sig tolv norska motståndsmän när de plötsligt överraskas av tyska soldater. Striden är snabbt över och männen oskadliggörs. Alla utom en. Barfota, skottskadad och genomvåt lyckas Jan Baalsrud undkomma i den hänsynslösa och iskalla terrängen. Med Gestapo i härlarna flyr Baalsrud mot Sverige i en jakt som varar i dagar, veckor och slutligen månader, samtidigt som ryktet om hans hjältemod sprids över bergen och gör honom till en symbol för motståndet mot nazisterna.

Gräns

Speltid 1 tim 41 min

Måndag 12 nov

kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 19 nov

kl 13:00



Handlingen i Gräns kretsar kring tullpolisen Tina, som har ett sjätte sinne när det gäller att peka ut smugglare. Det är nästan som om hon kan lukta sig till när någon försöker dölja något. Ryktet om hennes skicklighet sprider sig inom poliskåren och hon anlitats för att hitta bevis mot en liga med omfattande kriminell verksamhet. Men när den mystiske Vore kliver av färjan så tvekar hon för första gången på sina känslor. Tina anar att Vore döljer något, men kan inte sätta fingret på vad. De attraheras av varandra, men när hon lär känna honom inser hon samtidigt att hela hennes liv är baserat på en enda stor lögn.



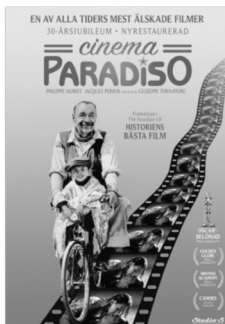
Fakiren som fastnade i ett skåp Speltid 1 tim 32 min

Måndag 26 nov kl 13.00 och kl 16.00

Ajatashatru "Aja" har bott hela sitt liv i Rajasthan. Han uppträder på gatorna och människor tror att han har speciella magiska krafter. Efter att hans mamma har dött beger han sig till Paris för att hitta sin pappa med en falsk 100-eurosedel i fickan. Första målet är IKEA som han drömt om att besöka sedan han var liten, där träffar han Marie som han direkt blir förälskad i. Aja upplever sedan en rad stora äventyr runt om i världen, ursprungligen i en IKEA-garderob, sedan en Louis Vuitton-resväska, en luftballong till Tripoli och en flyktförläggning i Libyen. Längs vägen blir han vän med en sudanesisk flyktling som heter Assefa som han träffar i en lastbil. Detta är en underbar och komisk historia.

Cinema Paradiso Speltid 2 tim 4min

Måndag 3 dec kl 13:00



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

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

Det här är en nostalgisk hyllning till livet kring en småstadsbiograf från tiden före TVs genombrott.

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

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

Unga Astrid Speltid 2 tim 03 min

Måndag 10 dec kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 17 dec kl 13:00



När Astrid Lindgren var väldigt ung hände något som påverkade henne fundamentalt, en kombination av mirakel och missöde som kom att forma hela hennes liv. Det var en händelse som gjorde henne till en av de mest nyskapande kvinnorna i vår tid och den sagoberättare en hel värld kom att älska. Det här är berättelsen om när en ung Astrid, trots tidens förväntningar och religiösa påbud, bestämde sig för att bryta mot samhällets normer och följa sitt hjärta. Unga Astrid är en fri tolkning av händelser i Astrid Lindgrens tidiga liv.

Sollentuna Senorgymnastik

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

SSG anordnar olika pass i kommunen såsom motionsgymnastik, 5 pass/vecka, stolsgymnastik, 4 pass/vecka, cirkelträning 1 pass/vecka, medicinsk qigong och yoga 1 pass av vardera / vecka, Dynamisk yoga senior 1 pass/vecka, zumba senior 2 pass/vecka. De erbjuder också vattengymnastik i varmvattenbassäng. Många av passen leds av populära och träningsanvariga Anette Fällström. Till hösten 2018 kommer föreningen att utöka med fler pass av vattengymnastik, linedance, rygg & nackträning med gummiband och gåfotboll! Nu när passen utökats så har föreningen fler ledare som har olika inriktningar och ansvar.

För mera information gå till SSGs hemsida www.sollentunasenorgymnastik.se Där finns uppgifter om tider, lokaler och deltagaravgifter. Du kan också kontakta Anette Fällström, telefon 070-440 02 05 (13-16 vardagar).

Puls & Träning

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

Boule

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

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

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

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

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

Qi Gong

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

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

Lokal: Rotebrovägen 63. Även nybörjare är välkomna.

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

Kom med på torsdagsvandringen

Kom med på vandring, med eller utan stavar. Vi går på torsdagar och startar torsdag den 13 september.

Samling på parkeringsplatsen vid Sollentuna Golfbana kl 10.00 varefter vi går elljusspåret. Vi avslutar med medhavd fika eller något på golfrestaurangen för den som så önskar.

Upplysningar: Agneta Härner tel 073-6264599

Svampplockning

Tisdag den 2 oktober kl 10.00, samling på parkeringsplatsen vid Fäboda Gård. Ta med svampkorg och kaffekorg om så önskas.

Vi går en skogs promenad tillsammans med van svampplockare

Upplysningar: Ann-Cathrine Svensson tel 070-6261216

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 0730-603927.

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

Välkommen på bridge!

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

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

Seniortjänster i Sollentuna

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



Vill du jobba med oss? Vi behöver dig!



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.

EXTRA: Träffpunkt Café Opera den 9 oktober

Alla Stockholmsdistriktets SPF-medlemmar är välkomna till mingel på Café Opera, Stockholm, tisdagen den 9 oktober 2018 mellan kl 15.00 och 17.00. Entré 100:- kr som inkluderar ett glas vin men ej garderobsavgift. Ingen föranmälan.

Seniorluncher i Sollentuna

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

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

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

SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna

Namn: SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna

Postadress: Box 6007, 192 06 SOLLENTUNA

E-postadress: *spfgrindslanten@gmail.com*

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

PlusGiro: 73 72 10-5

Organisationsnummer: 8024104229

Medlemsavgift: 250 kr/medlem

Ansvarig utgivare för medlemsbladet: K-G Holmgren

Styrelsen

Ordförande: K-G Holmgren
skakgh@gmail.com

tfn 754 46 17, 070-586 37 16

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

tfn 754 05 99, 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

Annonser och temamöten: Björn Zacke
bjorn.zacke@gmail.com

tfn 073-384 10 13

Programkommittén (tf): Ulla-Bella Gylleus
ulla-bella@gylleus.se

tfn 754 20 21

Programkommittén

Ulla-Bella Gylleus (tf. samordnare)

tfn 754 20 21

Anne-Marie Vigren

tfn 072-332 02 02

Uno Berglund (Reseombud)

tfn 754 44 02

Björn Zacke

tfn 073-384 10 13

Samhällskommittén

Olle Sandberg
K-G Holmgren
Eva Müller

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

Repr. i kommunala pensionärsrådet (KPR)

Ordinarie: Olle Sandberg
Ersättare: K-G Holmgren

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

Friskvård

Rose-Marie Jansson

tfn 070-543 05 43

Redaktionskommittén

K-G Holmgren
Elisabeth Bergendal Stenberg
Bo Forsberg

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

Annonser och temamöten

Björn Zacke
tfn 073-384 10 13

Lotteriansvariga

Anita Berglund
tfn 754 44 02

Distributionsansvarig

Kerstin Myrehed
tfn 754 26 55

Lena Westling
tfn 073-324 55 99

Webbmaster

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

Valberedningen

Wolfgang Firus (sammanställande)
tfn 070-560 12 46

Vårdskap månadsmöten

Anne-Marie Vigren
tfn 072-332 02 02

Birgitta Sandberg
tfn 754 05 99, 631 90 32
Vakant

Kaffegruppen

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

Revisorer

Ordinarie: Lennart Frisk
tfn 754 53 31

Ordinarie: Anders Westling
tfn 070-317 26 58

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