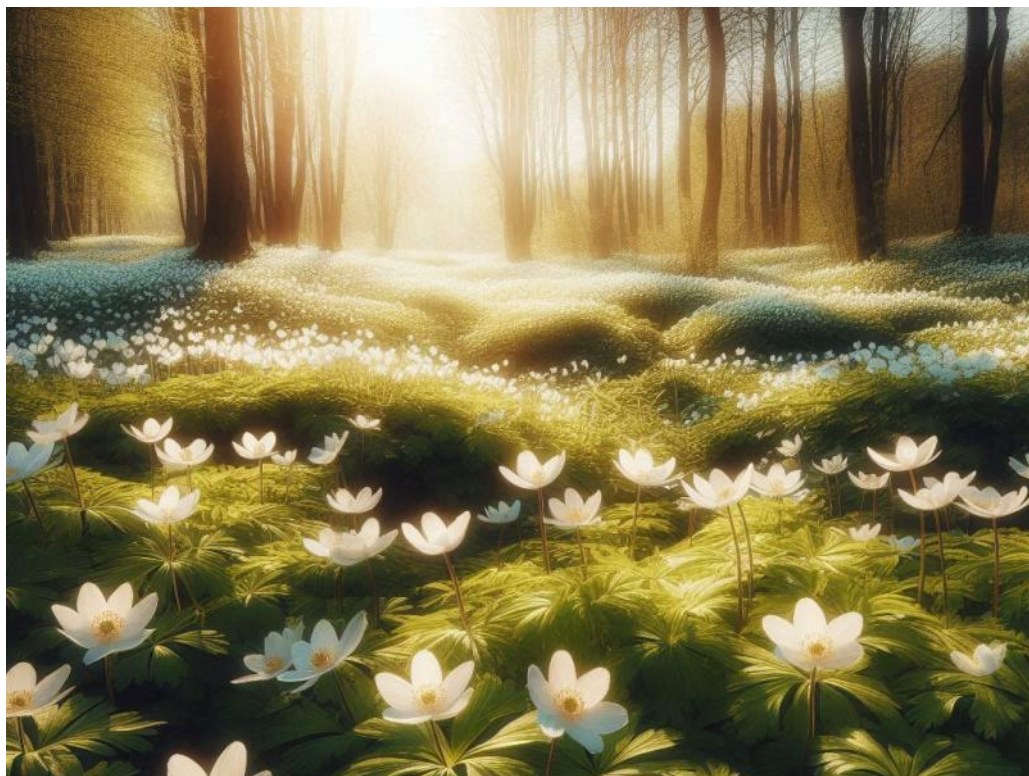


Medlemstidning nr 2 - Mars 2025



Snart är våren här så vi får njuta av vyer som denna. Men eftersom naturen inte riktigt kommit så långt som till våren, fick ta hjälp av lite AI för att ta fram den här bilden.

Följ med på ett studiebesök eller en resa

Sid 8

Rapport från ett hälsosamtal

Sid 18

Naturvandring i april



Kring mitten av april försöker vi förlägga en Onsdagspromenad till Astrid Lindgrens berg (vid bruna grodan i kartan ovan).

Astrid Lindgrens berg ligger i Hansta naturreservat i norra Stockholm. Berget uppkallades 1989 efter författaren Astrid Lindgren för hennes engagemang att bevara Hanstas natur- och kulturvärden.

Bakgrund:

Sedan 1960-talet gjordes upprepade försök att bebygga Hansta med bostadshus och centrumanläggning. På grund av omfattande protester skrinlades samtliga planer för det som skulle bli det nya "Järva City". År 1982 köpte Stockholms stad området av Sollentuna kommun. I samband med det fick fem arkitektkontor rita förslag, området planerades för 20 000 invånare, 7 500 lägenheter samt arbetsplatser och service. Kritiken blev på nytt stor mot dessa planer, och även det projektet lades ner. En person som engagerade sig i kampanjen "Rädda Hansta" var Astrid Lindgren.

Berget består av två toppar på 55 meters höjd. På den östra berghällen står en minnessten av röd granit som restes den 21 maj 1989. Minnesstenen bär Lindgrens namnteckning och en kopparskylt med texten: "Invigd den 21 maj 1989 som tack för Astrid Lindgrens stöd för Hanstas bevarande – Föreningen Rädda Järvafältet".

Mer information om vandringen kommer via mail och hemsidan!

Vi tackar våra annonsörer för att de stödjer vår verksamhet för äldre i Sollentuna, ett stort tack till er alla



Kalendarium	4
Ordföranden har ordet	6
Sen sist	7
Resor och Studiebesök mm	8-12
Månadsmöten mm.....	15
Om SPF Seniorerna Grindslanten	17
Styrelse och funktionärer	18

Vill du träna hos Friskis & Svettis....

De finns nu även i nyöppnade fräscha lokaler i Rotsunda i f.d. 3M-huset, ett träningskort gäller både i lokalerna i Stinsen och de nya i Rotsunda.

Info: 08-35 01 02, hemsida: www.friskissvettis.se/sollentuna

...eller Sollentuna Senorgymnastik...

De har ett stort antal senior-inriktade träningspass varje vecka på olika platser i kommunen. Här finns något för alla. Exempel på aktiviteter är Linedance, Gympapass med träning för hela kroppen, Vattengymnastik i varmvattenbassäng mm. Info: www.sollentunaseniorgymnastik.se eller ring 070-440 02 05 (telefonid vardagar kl: 14-16)

...eller spela boule...

Nya spelare är välkomna till boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Svettis.

Grupp 1 Medlemmar i Tunasol - Hans Eriksson 076-184 32 08

Grupp 2 Medlemmar i Tunasol, Grindslanten och PRO - Bertil Uhlan 070-750 75 27, bertil.uhlan@gmail.com

... eller Bridge...

Sollentuna Bridge

- Måndagar kl 09.00 - 12.00 (ordinarie tävlingar), lokal Platåvägen 20
Kontakt Inga Kjellberg 070-733 68 06

- Mån-/onsdagar kl 13.00 - 17.00 (ordinarie tävlingar), lokal Platåvägen 20
Kontakt Bosse Lundström 070-813 69 51

- Träffpunkt Malmgården (kommunen) Torsdagar kl 12.30 - 15.30
(sällskapsspel) - kom förbi och testa, lokal Malmvägen 12 A

Kalendarium

Mars

Onsdag 19, 26 **Onsdagspromenad**

Tisdag 25 Resa till **Mälarstaden Strängnäs & besök hos Lena Linderholm**, se nr 1

April

Måndag 07 **Månadsmöte med Sandmans Sisters** i S:t Larsgården kl. 13.30.

Onsdag 02, 09, 16, 23, 30 **Onsdagspromenad**

Måndag 14 Besöker vi **Sigtunastiftelsen** med konsert i Mariakyrkan, se nr 1

Fredag 25 Resa till **Salsta slott och Österbybruks Vallonbruk**, se nr 1

Maj

Måndag 05 **Månadsmöte om Tage Danielsson** i S:t Larsgården kl. 13.30.

Onsdag 07, 14, 21, 28 **Onsdagspromenad**

Måndag 19 **Vikbolandets Struts & Zarah Leanders museét**, se sidan 9

Tisdag 27 **Selaöns Vingård med Kilfröslunda gård**, se sidan 11

Juni-Juli-Augusti - Gör vi paus i Månadsmötena och tar semester!

Nr 3 av Grindslanten utkommer preliminärt den 11-17 augusti

September

Måndag 01 Månadsmöte **OBS! Ej i S:t Larsgården, tid & plats meddelas senare!**

NORRVIKEN OPTIK

Varmt välkommen till din personliga optiker i Norrviken, Sollentuna! Norrviken Optik drivs av dedikerade och erfarna legitimerade optiker Unni La Fleur Rosengren och Gaida Kareem. Här erbjuds du ett handplockat sortiment av glasögonbågar, från budget till premium. Vi erbjuder glas från ledande glasleverantörer och avsätter ordentligt med tid i undersökningsrummet. Allt för att hitta den snyggaste och bästa lösningen för dig och din syn. **Seniorer 65+ får**

**20% rabatt på hela glasögon,
ej tidsbegränsat erbjudande!**

Öppettider: Vardagar 09:00 - 17:00

Kontakta oss: 08-42 00 15 30

www.norrvikenoptik.se

Adress: Kyrkvägen 1G, Sollentuna



Skapa ditt eget SPF-program

Datum	Aktivitet	Nr/ Sida	Sista dag för anmälan
19, 26 mars	Onsdagspromenad start vid Sollentuna Golf kl 10		
25 mars	Resa till Strängnäs	Nr 1	10 februari
14 april	Resa till Sigtunastiftelsen	Nr 1	28 mars
25 april	Resa till Salsta & Österby- bruks Vallonbruk	Nr 1	12 mars
19 maj	Vikbolandets struts - med Zarah Leandersmuséet	Sida 9	
27 maj	Resa till Selaöns vingård med Kilsfröslunda gård	Sida 11	15 april

Ordföranden har ordet



Ordföranden har ordet

Våren står äntligen för dörren! Ljuset och grönskan ger ny energi, och visst känns det härligt att se naturen vakna till liv igen. Lika inspirerande är våra gemensamma aktiviteter – våra resor och studiebesök är alltid fyllda av glädje, skratt och gemenskap.

Samtidigt finns viktiga frågor att arbeta med. Resultatet i det senaste hemtjänstindexet visar att det finns områden att förbättra, och vi kommer att fortsätta driva

dessa frågor för våra medlemmars bästa.

Detta är sista medlemsbladet före sommaren, men vi är tillbaka i augusti. Jag önskar er alla en skön vår och en härlig sommar!

Göran Ahlberg
Ordförande

Medlemsavgiften och medlemskortet för 2025

Medlemsavgiften höjs med 30 kr till 330 kr, då SPF höjt förbundsavgiften med 30 kr fr.o.m. 2025-01-01.

- Medlemsavgiften fördelas enligt följande: Förbund: 190 kr, Distrikt: 50 kr och Grindslanten 90 kr
- Avgiften för **vänmedlemmar** för 2025 är 50 kr/år.

Medlemskortet 2025 blir digitalt

2024 års medlemskort gäller till och med sista februari 2025. Gör så här:

1. Öppna valfri webbläsare i din telefon och gå till spfseniorna.se
 2. Klicka på "Meny" och därefter "Mina sidor".
 3. Logga in med ditt personnummer och lösenord. (Spara gärna dessa uppgifter)
 4. Ditt medlemskort visas nu längst upp på sidan. Där står ditt namn, medlemsnummer och förening.
- Om du **glömt ditt lösenord** kan du beställa ett nytt genom att klicka på länken "glömt lösenord". Då får du ett nytt lösenord skickat till den e-postadress du har registrerat i systemet.
 - **Behöver du ett medlemskort** men inte har möjlighet att använda det digitala, då kan du hämta ett sådant vid månadsmötena i S:t Larsgården

Besöket på Stadsmuseet den 21 januari

24 medlemmar samlades för att följa med på en guidad visning av Stockholms Stadsmuseums Guldskrin. Guidningen tog ca en timme och var mycket givande med vår duktiga guide. Vi fick en genomgång av betydande händelser i huvudstaden från Gustav Vasas entré 1523 (som mötte oss svävande i entrén) till 1900-talets införande av den kommunala barnomsorgen. Bl.a. fick vi en förklaring till begreppet "en black om foten", det var en anordning som användes på 1600-talet som ett straff för rymlingar från Stora barnhuset. Slottet Makalös finns som modell, det stod söder om Kungsträdgården och brann ned 1825.



Månads/års-mötet den 3 februari

Vår kommunpolis Kristian Bergström gästade oss och berättade om läget i kommunen och gav oss en genomgång av en del av den brottslighet som drabbar oss äldre. Kristian överlämnade lite tips till oss som du hittar på sista uppslaget!

Äldrerådet den 21 februari

Här möts alla kommunens pensionärsorganisationer för att bl.a. dryfta frågor som rör oss äldre in för mötet med politikerna i mars (KPR). Rådets arbetsgrupper rapporterar även status för det som pågår när det gäller Bostäder, Hemtjänst, Digitala inköp och Valfärdsteknik.

- Det ser ut som rådet fått visst gehör för att göra en bättre anpassning av Sollentunahems köer till oss äldre, vi får se vart det leder. Det skall även göras en bostadsförsörjningsplan 2025 som vi hoppas tar med även oss äldre.
- Hemtjänstgruppen har snart besökt alla de 6 företag som tillhandahåller hemtjänst i kommunen, genomgående är att "minutsystemet" som använts inte har några fördelar och borde ersättas av någon annan lösning.
- Digitala inköp verkar vi få vänta på att de tas i drift för de med hemtjänst (ca 300 personer), då det pausats av kommunen. Arbetsgruppen i rådet har börjat utreda vilka handlare som är intresserade av att vara med, genvägen har så här långt varit svagt, ICA Norrviken och Edsberg har meddelat intresse.
- Valfärdsteknik börjar handla mycket om AI, varför en dragning för intresserade äldre om AI, borde göras.
- Osv...

Månadsmötet den 3 mars

SeniorNet Sollentuna/Mikael Balte, en förening där *Seniorer lär seniorer det Digitala livet*, besökte oss denna snudd på vårdag. Mikael tog upp ämnen som AI, säkerhet mm som angår oss alla.

Resor och Studiebesök mm

Grindslantens villkor för resor och studiebesök

Våra resor och studiebesök är öppna för alla SPF:are i Sollentuna och våra grannkommuner. Medföljande icke medlem betalar 100 kr mer vid dagsresor och 300 kr vid längre resor. **Boka och invänta bekräftelse före betalning!**

Inbetalning till Grindslantens Plusgiro: 73 72 10-5 senast på sista angiven betalningsdag om inget annat anges. Vid avbokning efter sista anmälningdatum återbetalas inte inbetalt belopp. När bokning sker via mail: **boka.grindslanten@gmail.com** är vi tacksamma för uppgifter om namn, tfn-nr och var du/ni vill stiga på bussen samt eventuella matallergier. Eller ring för **Resor måndag till fredag 10-18:** Yvonne Örkander 070-53 52 074 eller Marta Ahlberg 0736-420 446 och **Studiebesök:** Bernt Andersson 076-10 24 140.

För övriga resor gäller varje researrangörs boknings-/betalningsvillkor.



BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se



Resor och Studiebesök mm

19 maj	Vikbolandets struts - med Zarah Leandersmuséet En fullmatad dag på Vikbolandet med besök i Zarah Leanders museum. På Vikbolandets struts får vi träffa paret Nordqvist som fick den galna idén att starta en strutsfarm i Sverige. Så galet var det nog inte då verksamheten har vuxit och fått ett namn över hela landet. <i>Se nästa sida för mer information!</i>
Pris	Pris 995 kr/person. I priset ingår: Bussresa, förmiddagskaffe, visning och besök Zarah Leandersmuséet, visning av Vikbolandets strutsfarm, lunch av grillad struts med potatisgratäng, sallad, bröd, dryck, kaffe och strutskaka. Var god anmäl ev. matallergi!
Anmälan	Tidigast den 10 april till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com
Betalning	Betalning Boka och invänta bekräftelse, därefter betalning till Tunasols plusgiro 411 90-0.
Avresa	Avresa Kl 08:00 från bussparkeringen Aniaraplatsen. Samling senast kl 07:45.
Åter	Hemkomst Ca kl 18:30.



995 kr
per person



VIKBOLANDETS STRUTS

- med Zarah Leandersmuseum

AVRESA: Veckodag den 19 maj 2025, 1 dag

En fullmatad dag på Vikbolandet med besök i Zarah Leanders museum. På Vikbolandets struts får vi träffa paret Nordqvist som fick den galna idén att starta en strutsfarm i Sverige. Så galet var det nog inte då verksamheten har vuxit och fått ett namn över hela landet.

Zarah Leander föddes 1907 i Karlstad och dog 1981 i Stockholm. Hon var en svensk schlagersångerska och skådespelerska. Zarah Leander blev känd som urtypen för en primadonna och för att ha varit Tysklands var en av de största stjärnorna under andra världskriget. Vi besöker hennes museum på Vikbolandet och får veta hur hon hennes liv var. Vi reser vidare

till Vikbolandets struts där vi får lära oss allt om denna fantastiska fågel till dofterna från grillen. Efter lunch besöker vi gårdsbutiken där vi kan hitta allt man kan göra av en struts. Kött och korv förstås men även allhandla praktiska prylar som dammvippor, strutssalva som är nyttigt mot torr hy och mycket mer.



När resan är vägen till målet

RESEFAKTA

PRIS: 995:-/person

I PRISET INGÅR: Bussresa, förmiddagskaffe, visning och besök Zarah Leander-muséet, visning av Vikbolandets strutsfarm, lunch av grillad struts med potatisgratäng, sallad, bröd, dryck, kaffe och strutskaka.

PLATSER/TIDER:

Avresa från **Aniaraplatsen Sollentuna kl 08:00**

Åter ca kl 18:30

ANMÄLAN

Anmälan sker till **SPF Tunasol**, Cecilia Verner tel 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com

AVBOKNING: Avbokning kan ske kostnadsfritt fram till 14 dagar innan avresa. Senare avbokning återbetalas ej.

VAR GOD ANGE MATALLERGI

BRA ATT VETA: Bra skor är bra då vi går på grus vid visningen av strutsfarmen. Resan fungerar bra för resenärer som har svårt med benen. Lunchen serveras en trappa upp men det finns en enklare hiss.

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

viatour
Viatour Resor & Event AB
08-739 32 00 <> info@viatour.se

27 maj	Selaöns Vingård med Kilfröslunda gård Selaöns Vingård är en liten vingård belägen mellan Mariefred och Strängnäs som etablerades 2019 och idag består av ett vineri och en vingård. I dagsläget producerar Selaöns Vingård främst mousserande vin men även rosévin, stilla vitt vin samt ett rött nouveauvin. Att framställa vin i mindre skala handlar om ett gediget hantverk och produkterna varierar år från år. Selaöns Vingård gör vin endast av egenodlade druvor som plockats för hand och jäser på ståltank. Granne med Vingården ligger Kilfröslunda gård som har grönsaksodling med bland annat färskpotatis, jordgubbar, vitkål, blomkål, broccoli, sallad, gurka, vitlök, lök olika sorters sallad och mycket mer. I gårdsbutiken finns möjlighet att handla riktigt färska och närodlade grönsaker. Vad som finns beror på säsongen. <i>Se nästa sida för mer information!</i>
Pris	1.150 kr per person
Anmälan	Senast den 15 april till: boka.grindslantent@gmail.com eller Yvonne Örkander måndag-fredag kl 10-18 på telefon 070-535 20 74 Vid anmälan ange minst dessa 4 uppgifter: (1) Namn, (2) Telefonnummer, (3) Mailadress samt (4) Var du stiger på (Nvk/Aniaraplatsen). OBS! Hör av dig om du anmält dig men inte har fått någon bekräftelse på den inom fem dagar.
Betalning	För denna resa kommer resehandlingar och betalningsinformation direkt från arrangören Resekompaniet via mail. Saknas mail tillkommer 25 kr i fakturaavgift om utskicket sker via post. Ingen betalning görs denna gång till Grindslantens plussgironummer
Avresa	Kl. 10.00 Avresa från Norrviken, korsningen Kistavägen/ Norrviksleden Kl. 10.15 Avresa från Sollentuna, bussfickan vid Aniaraplatsen
Samling	10 min före bussens avgång.
Åter	Åter i Sollentuna ca kl. 17.30



SELAÖNS VINGÅRD samt besök KILFRÖSLUNDA GÅRD

Selaöns Vingård är en liten vingård belägen mellan Mariefred och Strängnäs som etablerades 2019 och idag består av ett vineri och en vingård. I dagsläget producerar Selaöns Vingård främst mousserande vin men även rosévin, stilla vitt vin samt ett rött nouveauvin. Att framställa vin i mindre skala handlar om ett gediget hantverk och produkterna varierar år från år. Selaöns Vingård gör vin endast av egenodlade druvor som plockats för hand och jäser på ståltank.

Granne med Vingården ligger Kilfröslunda gård som har grönsaksodling med bland annat färskpotatis, jordgubbar, vitkål, blomkål, broccoli, sallad, gurka, vitlök, lök olika sorters sallad och mycket mer. I gårdsbutiken finns möjlighet att handla riktigt färska och närodade grönsaker. Vad som finns beror på säsongen.

TISDAGEN DEN 27 MAJ 2025

- KL. 10.00 Avresa från Norrviken, korsningen Kistavägen/Norrviksleden
KL. 10.15 Avresa från Sollentuna, bussfickan vid Aniaraplatsen

Vi börjar med ett besök på Kilfröslunda gård. Här serveras busskaffe med smörgås och sedan blir det tid att botanisera i gårdsbutiken eller bara att se sig om lite på gården.

Efter detta tar vi oss till Selaöns Vingård.

Rundvandring på Selaöns Vingård och provsmakning av ett glas mousserande från gården. Sedan serveras en chark- och osttallrik och ett glas vin medan ägarna berättar om vintillverkningen.

Efter ett cirka två timmar långt besök på gården avgår bussen mot hemorten.

Åter i Sollentuna ca kl. 17.30.

Pris per person: **1.150:-**

I priset ingår:
bussresa, 1 x busskaffe och smörgås, besök och provsmakning enligt programmet.

Postadress
Resekompaniet i Eskilstuna AB
Alfältsgatan 8 B
633 40 ESKILSTUNA

Telefon
016-51 01 51
info@resekompansets.se
www.resekompansets.se

Bankgiro
5858-3964

Org.nr:
556666-2143

§15. Behandling av förslag från föreningar-, distrikt- eller förbundsstyrelse Inga förslag har inkommit till krämöter.	
§16. Fastställande av antal ombud till nästkommande distriktsstämma Årsmötet beslöt att styrelsen ska utse ett ombud och en ersättare till nästkommande distriktsstämma.	
§17. Fastställande av antalet styrelseledamöter Årsmötet beslöt att styrelsen ska bestå av nio ledamöter inklusive ordföranden.	
§18. Val av ordförande Göran Allberg omvaldes till ordförande för SPP Seniorensa Gränslänan på ett år.	
§19. Val av övriga styrelseledamöter Följande ledamöter valdes för åren 2025–2026: Bernt Andersson Mia Kinnunen Anders Westling Yvonne Östlander Christina Bjelkman	Omval Omval Omval Omval Nyval
Följande ledamöter valdes vid årsmötet 2024 för åren 2024 – 2025 och kvarstår i styrelsen: Marta Allberg Kjell Benning Camilla Bohm Coleman	
§20. Val av revisorer och ersättare för 2025–2026 Till revisorer valdes Uno Berglund (ammanställande) och Elisabeth Bergsund Stenberg. Sn: Ekman valdes till revisorsuppleant.	
§21. Val av ombud och ersättare vid distriktsstämma 2025 Till ombud vid stämman/engross valdes Göran Allberg och till ersättare (vakant).	
§22. Nomineringar av ledamöter till kommunala pensionsrådet (KPR) 2025 Till ordinarie ledamot i KPR valdes Mia Kinnunen och till ersättare Camilla Bohm Coleman.	
§23. Fastställande av antal ledamöter i valberedning Se § 5 ovan.	
§24. Val av ordförande och övriga ledamöter i valberedningen Se § 5 ovan.	
§25. Behandling av övriga frågor som sammanförs inför fastställandet dagordningen. Inga övriga frågor hade anmälts.	

§26. Möter avslutas Mötesordföranden tackade för visad uppmärksamhet och förklarade årsmötet avslutat. Han tackade även styrelsen för det arbete som lagts ned på att få allt att fungera under året. Det bestämdes att den avgångna styrelseledamoten Birgitta Lundin ska ersättas vid ett senare tillfälle.	
Vid protokollet:	Ordförande:
Anders Westling	K-G Holmgren
Justera:	
Erik Drougge	Tommy Östlund

Månadsmöten mm

Grindslantens månadsmöten i S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka är öppna för alla pensionärer i Sollentuna. Känner du någon som är ensam men som inte är medlem hos oss är även den pensionären varmt välkommen! Förutom underhållning eller föredrag serveras fika, du kan även köpa lotter med fina priser, allt detta för 50 kr. S:t Larsgården ligger på Prästgårdsvägen 4, bredvid Sollentuna kyrka.

Gratis bilparkering 3 timmar, buss 520 stannar vid hpl Sollentuna kyrka

April månadsmöte måndagen den 7 april
Sandmans Sisters bjuder oss på en "En musikalisk resa i tiden", med 50- till 70-talsmusik.



Maj månadsmöte måndagen den 5 maj
Sune Lindgren från Sällskapet Tage Daniels-sons Vänner kommer i text och ton berätta om vår Tage, missa inte det!



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

Tolvmansvägen 15

192 70 Sollentuna

Tel: 08-626 71 00

info@xnxdata.se

www.xnxdata.se



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

SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna

Postadress: c/o Göran Ahlberg, Moränvägen 18, 192 67 Sollentuna

E-postadress: spfgrindslanten@gmail.com

Hemsida: www.spfseniorerna.se/grindslanten

Swish: 123 086 3225 PlusGiro: 73 72 10-5 Orgnr: 8024104229

Medlemsavgift 2025: Medlem 330 kr, vänmedlem 50/50 kr

Ansvarig utgivare för medlemstidning och hemsida: Göran Ahlberg

Vårt ändamål:

Grindslanten har till uppgift att främja SPF Seniorernas mål genom att

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

Styrelse, kommittéer och funktionärer i Grindslanten

Ordförande: Göran Ahlberg, tfn 070-612 04 85 s.goran.ahlberg@gmail.com

Vice ordförande: Mia Kinnunen, tfn 070-556 48 07 miakinnunen@icloud.com

Sekreterare: Anders Westling, tfn 070-317 26 58 anders.o.westling@hotmail.com

Kassör: Marta Ahlberg, tfn 073-642 04 46 marta_ahlberg@hotmail.com,

Medlemssekreterare: Kjell Bensing, tfn 070-650 07 71 kjell.bensing@gmail.com

Samhällskommittén: Sammankallande: Mia Kinnunen (repr. i Kommunala pensionärsrådet KPR och Äldrerådet), Camilla Bohm Coleman (Äldrerådet och ersättare i KPR), tfn 076-070 20 16 ecamillabcoleman@gmail.com och Göran Ahlberg (Äldrerådet)

Programkommittén: Marta Ahlberg (sammankallande), tfn 073-642 04 46, Bernt Andersson, tfn 076-102 41 40 boka.grindslanten@gmail.com, Yvonne Örkander (reseombud), tfn 070-535 20 74 boka.grindslanten@gmail.com och Christina Björkman (reseombud), tfn 070-922 62 37 boka.grindslanten@gmail.com

Redaktionskommittén: Göran Ahlberg (webmaster & stf red medlemstidningen), Bernt Andersson (annonser), vakant (red medlemstidningen)

Promenadgrupp: Ann-Cathrine Svensson, tfn 070-62512 16 och Agneta Härner, tfn 073-626 45 99

Friskvård: Göran Larbo, tfn 070-417 85 60

Lotteriansvariga: Mia Kinnunen och Ewy Sandström, tfn 073-556 86 52

Valberedningen: Sonia Wallin (sammankallande), Karin Holmgren och Bo Kinnunen (suppleant)

Revisorer: Uno Berglund (sammankallande), tfn 070-811 16 63, Elisabeth Bergendal Stenberg, tfn 072-710 66 55 och Siv Ekman (suppleant), tfn 073-384 10 13

Distributionsansvarig: Göran Ahlberg och Inger Holmborn

Värdskap månadsmöten: Yvonne Örkander, tfn 070-535 20 74

Kaffegruppen: Ann-Cathrine Svensson, Mona Ackerheim, tfn 070-553 80 96, Inger Holmborn, tfn 070-759 04 27 och Ulla Brodin, tfn 070-847 06 02

Kommunens Hälssamtal

Sollentuna kommun har under 2024 erbjudit hälssamtal brevledes till dem som fyller 80, 85 och 90 år och inte har insatser från äldreomsorgen. Även i år kommer liknande brev att skickas ut. Men alla över 65 år är välkomna att vara med, det är bara att anmäla sig. Tackar man ja får man besök av en hälsopedagog som – helt gratis – informerar om olika hälsofrämjande insatser. I brevet uppmanas man att ställa frågor utifrån sin egen situation vilket är viktigt då området runt hälsofrämjande hjälp- och stödinsatser är omfattande. På vardaglig svenska handlar det om att kommunen vill underlätta för oss att kunna röra oss, sova gott, äta hälsosamt och ha ett rikt socialt liv.

Jag nappade på erbjudandet och det blev ett lärorikt möte. Hälsopedagogen började med att gå igenom kommunens två grundalternativ. Det första är tjänster som är tillgängliga för alla som fixartjänst och digitalt stöd. Det andra är tjänster man söker och får beviljade, typ hemtjänst och trygghetslarm. Därutöver finns hjälp som regionen beslutar om och dit hör färdtjänst. Hälsopedagogen gjorde en resumé över de insatser som finns inom bägge alternativen. Då spektrumet av hjälp- och stödinsatser är mycket vitt bör man själv innan ha tänkt igenom vad man vill djupborra i.

Själv har jag märkt att balansen och orken blivit sämre och det därför blivit jobbigare att gå i trappor. Alltså inriktades vårt samtal på balans, ork och trapphjälp och jag fick många råd och nya insikter. Nedan visas en hjälpmöjlighet. Jag rekommenderar ett hälssamtal men var förberedd.

Ylva Arnhof

Trapphissar och AssiStep

Går man in på nätet och söker på trapphissar ser man att det finns ett stort utbud. För rullstolar och rollatorer finns många varianter men det finns även hjälp för den som klarar av att gå men upplever att trappor håller på att bli jobbiga. Bredvid visas ett exempel. Om man söker hjälpmedel börjar man med Rehab där en arbetsterapeut gör ett hembesök och bedömer behovet. Blir det beviljat kan man sedan söka bostadsanpassningsbidrag!





Skydda dig mot telefonbedrägerier

✓ Lägg på luren

Om någon ringer upp dig och du blir osäker ska du avsluta samtalet. Oavsett om personen säger sig vara en släkting, från banken, ett företag eller en myndighet.

Förbered något du kan säga för att avsluta samtalet snabbt, eller lägg på direkt. Du behöver inte vara artig.

✓ Logga inte in

Identifiera dig aldrig med bank-id och lämna aldrig ut koder från bankdosa eller till betalkort på uppmaning av någon annan.

Seriösa företag, organisationer och myndigheter tar aldrig kontakt och ber dig logga in eller lämna ut personliga uppgifter på det sättet.

✓ Lita inte på den som ringer

Bedragaren kan försöka stressa dig genom att säga att du är på väg att förlora pengar eller att någon anhörig har råkat illa ut.

Lita inte på personen som ringer även om den verkar trovärdig och har personlig information om dig.

Om du misstänker att du har blivit utsatt för ett bedrägeri:

- Kontakta din bank direkt.
- Ring **114 14** för att göra en polisanmälan. Ring **112** vid akuta ärenden.
- Ta stöd av någon i din närhet.

Mer information finns på polisen.se/telefonbedrageri



Polisen

Nästa nummer av medlemsbladet utkommer preliminärt vecka 2025-33

Saknar du något nummer av Grindslanten, hittar du det på hemsidan under *Vår förening*

Tryckt hos Sollentuna Offset & Digitaltryck

Vet du vad din bostad är värd?

Det gör vi!



Nu vänder utvecklingen på bostadsmarknaden. Vi ser ett större utbud, men även en väsentligt större efterfrågan. Har du tankar på att sälja är du välkommen att kontakta oss.