

Medlemstidning nr 4 - Oktober 2025



Julbord i restaurang Tre Valv i Gamla stan
tisdagen den 25 november



Välkommen på årsmöte
den 2 februari 2026!

Sid 2

Information om Julbordet

Sid 9



Kallelse till Grindslantens årsmöte 2026

När/Var: Måndagen den 2 februari kl. 13.30 i S:t Larsgården

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet,
dvs senast den 5 januari 2026.

Årsmöteshandlingarna hittar du på föreningens hemsida

www.spfseniorerna.se/grindslanten under fliken: *Vår förening*

Protokollet från årsmötet kommer att publiceras under februari på samma
plats som övriga årsmöteshandlingar, det kommer även att tryckas i
marsnumret av Grindslanten.

Före årsmötesförhandlingarna blir det månadsmöte med underhållning
eller föredrag, vilket meddelas senare och fika.

Fritt inträde för medlemmar - Välkommen!

**Vi tackar våra annonsörer och ICA Norrviken 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, 15
Resor och Studiebesök mm	8-9
Månadsmöten mm.....	10
Om SPF Seniorerna Grindslanten	12
Styrelse och funktionärer	13

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

...Träffpunkt Norrviken på Sjöängsvägen 21, 1 tr erbjuder Promenader, Gymna, Qigong. Info: 08-579 220 32

...eller Sollentuna Senioregymnastik...

De har ett stort antal senior-inriktade träningspass varje vecka på olika platser i kommunen. Här finns något för alla. Info:

www.sollentunasenioregymnastik.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

Oktober

Onsdag 08, 15, 22, 29 **Onsdagspromenad**
Söndag 12-13 **Klassisk musikkryssning** på Birka Gotland
Onsdag 15 Möte i **kommunala pensionärsrådet** (KPR)
Tisdag 21 **Resa till Bror Hjorts hus** i Uppsala

November

Måndag 03 **Månadsmöte** i S:t Larsgården kl 13.30
Onsdag 05, 12, 19, 26 (avslutning) **Onsdagspromenad**
Tisdag 25 **Grindslantens Julbord** i restaurang Tre Valv 11.20, se sid 9.

December

Onsdag 03 Möte i **kommunala pensionärsrådet** (KPR)
Måndag 08 **Månadsmöte med Lucia** i S:t Larsgården kl 13.30. **OBS! den 8 december!**

Januari 2026, inget månadsmöte i januari

Grindslanten nr 1 2026 utkommer prel. vecka 3

Februari

Måndag 02 **Årsmöte** i S:t Larsgården kl 13.30
Onsdag 04, 11, 18, 25 **Onsdagspromenad**

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@xnndata.se
www.xnndata.se

Skapa ditt eget SPF-program

Datum	Aktivitet	Nr/ Sida	Sista dag för anmälan

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



Ordföranden har ordet



Ordföranden har ordet

Känns medlemsbladet lite tunt den här gången? Utbudet av resor och studiebesök får anstå till nästa nummer vilket gör att sidantalet i det kommer att öka igen. Hoppas du kan följa med på Julbordet - denna gång i Gamla stan, där vi hittat ett trevligt ställe - Tre Valv på Järntorget.

Vi kallar stadgeenligt redan i detta nummer till det kostnadsfria Årsmötet i februari dit alla medlemmar är välkomna, programmet för det mötet är i skrivande stund inte klart, det kommer i nästa nummer i januari.

Agneta Härner lämnar över sin delade promenadgruppsledarroll till Ulla Brodin som delar rollen med Ann-Cathrine Svensson. Vi tackar Agneta för sina insatser under åren.

Nu när vi närmar oss Jul och Nyår vill jag önska dej en fin avslutning på året. Hoppas återstoden av hösten och sedan vintern bjuder på många fina stunder och det nya året startar med värme, glädje och nya möjligheter!

Göran Ahlberg
Ordförande

Medlemsavgiften för 2026

Medlemsavgiften höjs med 20 kr till 350 kr efter beslut på Grindslantens årsmöte 2025.

Avierna för medlemsavgiften för 2026 skickas ut i början av november månad 2025. Avgiften skall vara betalad 2025-12-30.

De som har e-faktura får sin avi i sin internetbank. De som inte har e-faktura men däremot ett konto hos Kivra får sin avi från Kivra. De som varken har e-faktura eller Kivra får sin avi i ett kuvert med vanlig post. Om du betalar pappersfakturan via din internetbank är det viktigt att OCR-numret kommer med.

OBS! Om ett hushåll får två räkningar från förbundet måste varje räkning betalas var för sig. OBS! Räkningarna för medlemsavgiften skall betalas till SPF:s bankgiro 505-1743.

Medlemsavgiften fördelas enligt: Förbund: 190 kr, Distrikt: 50 kr och Grindslanten 110 kr Avgiften för vänmedlemmar för 2026 är oförändrad 50 kr/år. Betalinfo kommer att skickas ut via e-post under januari 2026.

Septembers månadsmöte den 1/9:

Leg. optikerna Unni La Fleur Rosengren och Gaida Kareem från Norrviken Optik, berättade om synen - vårt viktigaste sinne, över 80 % av våra intryck kommer från synen, vi fick veta mer om:

- **Ögats anatomi** – ögat är kroppens mest komplexa organ efter hjärnan och kan urskilja tre grundfärger (röd, blå, grön).
- **Katarakt (grå starr)** – en grumling av ögats lins som leder till synnedsättning. Operation är vanlig och innebär insättning av en konstgjord lins.
- **OCT (Optical Coherence Tomography)** – en viktig teknik för att upptäcka förändringar i ögat.
- **Åldersrelaterad makuladegeneration (AMD)** – skada i gula fläcken som finns i torr och våt form. Torr AMD utvecklas långsamt, saknar bot men kan bromsas med kosttillskott och livsstilsförändringar. Våt AMD utvecklas snabbt och kan behandlas med ögoninjektioner.
- **Epi-retinalt membran (ERM)** – ärrvävnad på näthinnan som ibland kräver operation.
- **Makulahål** – hål i gula fläcken som kan försämra synen, behandlas med vitrektomi.
- **Glaukom (grön starr)** – skada på synnerven som påverkar synfältet, ofta relaterad till ögontryck. Behandling sker med ögondroppar, laser eller kirurgi. Forskning pågår kring vitaminer som kan bromsa sjukdomsförloppet.

Sammanfattningsvis betonades vikten av tidig upptäckt, förebyggande insatser och modern behandling för att bevara synen vid vanliga ögonsjukdomar.

Höstvandringen i Rösjöreservatet den 24/9:

12 medlemmar följde med på denna vandring under ledning av *Göran Larbo*, som förtjänstfullt rekat och planerat denna vandring i trakter som många av oss inte rört sej i. Bl.a. fick vi se en av Jarlabanke-stenarna och lite av den unika naturen som finns i området, samt till någras lycka en hel del svart trum-petsvamp! Vi avslutade med korvgrillning efter väl genomförd vandring.



Jarlabanke-stenen t.v.



Korvgrillning som avslutning

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!**
- **OBS! Hör av dig om du anmält dig men inte har fått någon bekräftelse på den inom fem dagar!**

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, Christina Björkman 070-9226237 eller Marta Ahlberg 0736-420 446 och **Studiebesök:** Bernt Andersson 076-10 24 140.

För övriga resor gäller varje researrangörs avboknings-/boknings-/betalningsvillkor.

Observera särskilt reglerna kring avbokning, vanligt är att resan ej återbetalas om avbokning sker för sent. Kontrollera även avbokningsskyddet i din hemförsäkring, vissa bolag ersätter ej kostnaden för kortare resor.

BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se


Interflora
THE FLOWER EFFECT

Grindslantens Julbord 2025

25 November

Välkommen till Restaurang Tre Valv på Järntorget 83 i Gamla Stan.

Här bjuds vi in till en stämningsfull upplevelse i en av Stockholms unika miljöer.

Här äter vi vårt julbord i år. Njut av ett dignande bord fyllt med klassiska favoriter .



Pris och betalning

395 kr per person, exklusive dryck, kortbetalning på plats.

Anmälan

Senast 28 oktober till **boka.grindslanten@gmail.com** eller via  måndag-fredag kl. 10-18, 070-535 20 74 Yvonne Örlander

Datum

Tisdagen den 25 november

Hitta dit

Från Centralen kan man ta buss 53 och stiga av Kornhamnstorg. Gå rakt fram till gränden Triewaldsgränd, hörnan vid Puben Engelen. Fortsätt rakt upp så kommer man till Järntorget där Tre Valv ligger bredvid Sundbergs konditori. Det går också att ta T-banan till Gamla Stan och gå Munkbroleden mot Slussen. När man kommer till Pub Engelen svänger man till vänster upp på Triewaldsgränd och fortsätter rakt fram så kommer man upp på Järntorget.

Samling

Kl. 11.20 utanför restaurangen

Månadsmöten mm

Grindslantens månadsmöten i S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka, om inte annan plats anges, är öppna för alla SPF-medlemmar i Sollentuna. 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

Måndagen den 3 november kl. 13.30 i S:t Larsgården

Vi planerar att ha ett hälsotema detta månadsmöte



**Måndagen den 8 december kl. 13.30 i S:t Larsgården
(OBS andra måndagen i december)**

Välkommen på Luciafirande med Sollentuna Musikklasser!



Om du är sjukvårdskunnig och vill anteckna dej på listan för att vara behjälplig om någon medlem skulle må dåligt på någon av föreningens aktiviteter som våra månadsmöten, resor, studiebesök eller vandringar går det bra att meddela det till:

Göran Ahlberg, tel: 070-6120485. Tack på förhand!



Livsstilsprogrammet Hjärnhoppet i Sollentuna för 65+

FINGER-modellen och Hjärnhoppet

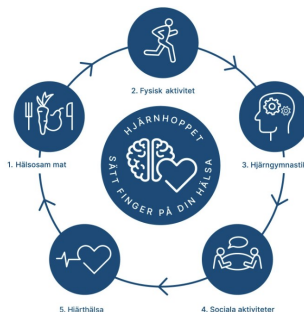
Hjärnhoppet är ett livsstilsprogram för personer som är 65 år eller äldre och bor i Sollentuna. Programmet bygger på forskning och hjälper till att minska risken för minnesproblem. Bland annat genom träning, kost och föreläsningar. Professor Miia Kivipelto och hennes forskargrupp på Karolinska institutet följer projektet.

Programmet startade våren 2025 med en testomgång i liten skala. Till hösten planeras en större pilotstudie. Programmets deltagare får vara med i olika aktiviteter under sex månader, till exempel:

- Träningspass två gånger i veckan
- Föreläsningar om hjärnhälsa de fem livsstilsområdena
- Workshops och samtal
- Tips och stöd för att ändra vanor

Efter sex månader får deltagarna hjälp att hitta en hållbar vardag under kommande tre månader, med stöd av det de har lärt sig.

FINGER-modellens livsstilsområden



Föreläsningar öppna för alla

Under hösten 2025 och våren 2026 erbjuder kommunen fem föreläsningar om FINGER-modellens fem delar. Alla föreläsningar är öppna för allmänheten och innehåller tips, forskning och inspiration för bättre hjärnhälsa. Platsen är Sollentunasalen i Turebergshuset. Ingen föranmälan krävs.

Datum och tema:

- Tisdag 11 november kl.13.00-15.00 Tema: Hälsoosam kost
- Tisdag 9 december kl.13.00-15.00 Tema: Fysisk aktivitet
- Tisdag 27 januari kl.13.00-15.00 Tema: Hjärngymnastik
- Tisdag 17 februari kl.13.00-15.00 Tema: Sociala aktiviteter
- Tisdag 17 mars kl.13.00-15.00 Tema: Hjärthälsa



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 samlingsalen pryddes av en reproduktion 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 Ulla Brodin, tfn 070-847 06 02

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

Behåll en sund relation till alkohol även efter 65!

 Datum: 3 november 2025, kl. 10.00

 Plats: Sollentunasalen, Turebergshuset

 Föreläsare: Joar Guterstam, överläkare vid Sollentuna beroendemottagning och beroendeforskare vid Karolinska Institutet

Vill du fortsätta leva aktivt, må bra och njuta av livet även upp i åren? Då är det viktigt att också ha koll på hur alkohol påverkar kroppen – särskilt när vi blir äldre. Denna föreläsning fokuserar på äldres alkoholkonsumtion och riktar sig till dig över 65-år, du som är anhörig till någon över 65 och vill lära dig mer eller till dig som möter äldre i ditt arbete.



Under denna föreläsningen får du lära dig mer om:

- Hur äldres alkoholkonsumtion ser ut idag
- Hur kroppen förändras med åldern och blir känsligare för alkohol
- Varför måttfullhet spelar en ännu större roll för hälsan ju äldre vi blir
- Information om aktuella behandlingsmetoder

Joar Guterstam kommer att dela med sig av sin långa erfarenhet och aktuell forskning på området – med fokus på riskfaktorer, djupdykning i nuläget samt tillgänglig behandling.

Konstrundan på SEB den 25/9:

17 personer deltog vid den intressanta guidade visningen av konsten på SEB i Solna som *Bernt Andersson* ordnat. Vi fick en redogörelse för hur konstsamlingen tillkommit, där fokus lagts på yngre konstnärer med en övervikt på kvinnliga konstnärer. Vår guide *Martin Joanson* förgyllde verkligen visningen, med både initierad och underhållande information om ett antal verk och deras konstnärer. Nedan hittar du några exempel på verk i samlingen.



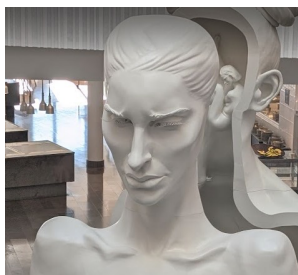
Vår guide framför ett verk av Fredrik Vaerslev f. 1979



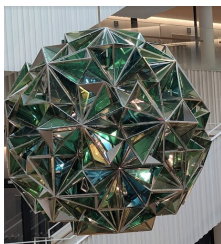
Guidens favorit av
Tomas Lundgren f. 1985



"On The Road" av Klara
Kristalova f. 1967



"Stamina" av Cajsja von Zeipel f. 1983



"Power Sharing Planet" av O. Eliasson f. 1967

Nästa nummer av medlemsbladet utkommer preliminärt vecka 2026-03
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.