

## Medlemstidning nr 2 - Mars 2026



Den blomstertid nu kommer!

**Följ med på en vin-  
provning, resa eller ett  
studiebesök i vår! Sid 8**

**Årsmötet 2026**

**Sid 11**

## Inspirationsbilder



Till Fredriksborg/Gustavsberg reser vi den 2 september **anmälan senast den 1 juni**, sida 9



Till Visingsö reser vi den 14 september **anmälan senast den 10 juli**, sida 10

**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
Resor och Studiebesök mm .....	8
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](http://www.friskissvettis.se/sollentuna)

**...Träffpunkt Norrviken** på Sjöängsvägen 21, 1 tr erbjuder Promenader, Gympa, 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](http://www.sollentunasenioregymnastik.se) eller ring 070-440 02 05 (telefon tid vardagar kl: 14-16)

### **... 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

Måndag 02 Månadsmöte med sång med **Stämgauffeln** i S:t Larsgården kl 13.30  
Onsdag 04, 11, 18, 25 **Onsdagspromenad**  
Torsdag 12 Besök på **Brandkärmuseet**, se sida 10 i januarinumret  
Måndag 23 **Nummer 2 av Grindslanten** utkommer preliminärt

## - April

Måndag 13 Månadsmöte **med fängelseprästen** i S:t Larsgården kl 13.30  
Onsdag 01, 08, 15, 22, 29 **Onsdagspromenad**  
Måndag 20 Resa till/med **Lennakatten och Thun's shopping**, se sida 12 i nr 1  
Tisdag 28 **Vinprovning**, se sida 8

## - Maj

Måndag 04 Månadsmöte **med sång av Monica Törnqvist** i S:t Larsgården kl 13.30  
Onsdag 06, 13, 20, 27 **Onsdagspromenad**  
Måndag 11 **Pelargonresan**, se sida 13 i januarinumret  
Onsdag 27 **Sollentunavarvet i Malmparken** kl 13-15

- **Juni, juli och augusti Semester**, 10-16 augusti utkommer nr 3 av Grindslanten

## - September

07 Månadsmöte i S:t Larsgården kl 13.30  
Onsdag 02, 09, 16, 23, 30 **Onsdagspromenad**  
Onsdag 02 **Resa till Fredriksborgs fästning och Gustavsberg**, se sida 9  
Måndag 14 **Resa till Visingsö**, se sida 10

## 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



## Ordföranden har ordet



Vi försöker fasa in en ny redaktör för medlemsbladet, och hälsar därför Bosse Kinnunen varmt välkommen i rollen och ser fram emot kommande utgåvor under hans redaktörskap.

2026 ser ut som ett år då vi kanske kommer en bit på väg i åtgärdandet av de brister som förekommer i äldreomsorgen efter de utredningar som kommunen och pensionärsorganisationerna gjort på området.

Vi fortsätter med våra populära dagsresor och studiebesök under året och inleder med besöket på Brandstationsmuseet på söder i mars, vi hoppas på god uppslutningen till Pelargonresan i sköna maj. I september åker vi till Fredriksborgs fästning och Gustavsberg sedan till Visingsö, det blir en fullmatad heldagsresa, priset ligger lite över det vi är vana vid men den innehåller mycket!

För att bibehålla hälsan är det viktigt att bl.a. röra på sej, tex genom att promenera i grupp på onsdagar med förenings promenadgrupp som startar vid Sollentuna Golf kl 10. Kommunen och samtliga pensionärsföreningar planerar även Sollentunavarvet som kommer att gå av stapeln onsdagen den 27 maj kl 13-15 i Malmparken, där relevanta föreningar kommer vara på plats för att visa upp sej, vi hoppas på fint väder den dagen!

Hoppas alla får en härlig vår och sommar

*Göran Ahlberg*

Ordförande

### **Medlemsavgiften för 2026**

Medlemsavgiften är 350 kr. 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 i Kivra. Övriga får sin avi med vanlig post. Det är viktigt att OCR-numret kommer med vid betalning, medlemsavgiften skall betalas till SPF:s bankgiro 505-1743, ej Grindslantens PG.

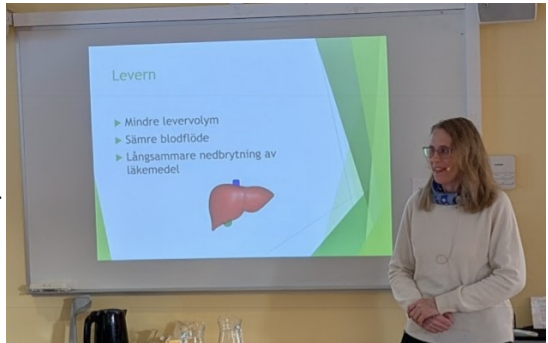
OBS! Om ett hushåll får två räkningar från förbundet måste varje räkning betalas var för sig.

Avgiften för vänmedlemmar för 2026 är oförändrad 50 kr/år. Betalinfo kommer att skickas ut via e-post under januari 2026.

### Års-/månads-mötet måndagen den 2 februari

Vid detta månadsmöte fick vi en genomgång av en del av problematiken med mediciner för äldre av Apoteket Hjärtats Cecilia Salmi.

Efter Cecilias föredrag genomfördes Grindslantens årsmöte, inga förändringar avseende styrelse eller medlemsavgifter beslutades. En medlem i valberedningen behöver dock tillsättas.



### Månadsmötet måndagen den 2 mars

Vokalensemblen Stämgauffeln sjöng för oss vid detta månadsmöte och bjöd oss på trestämmig acapellasång. Stämgauffeln består av två sopraner: Lovisa Brynolfsson och Mikaela Lindgren och en alt: Tova Holmberg. Ca 80 personer lyssnade på den stämmingsfulla sången.



## 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](mailto: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 researrangörers 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.

<p><b>28 April</b></p> 	<p><b>Vinprovning tisdagen den 28 april kl. 17.00</b></p> <p>Vinprovning med Karl Soläng. Denna vinprovning kommer att vara en unik möjlighet att utforska några noggrant utvalda viner med tilltugg i trevligt sällskap.</p>
<p><b>Plats</b></p>	<p>Vinprovningen kommer att ske i samlingsalen i gatuplanet i Gula husen i Häggvik, med adress: Häggviksvägen 23, 191 50 Sollentuna</p>
<p><b>Pris</b></p>	<p>Ca 300 kr - slutgiltigt pris erhålles efter anmälan</p>
<p><b>Anmälan</b></p>	<p>Senast den 14 april till <a href="mailto:boka.grindslanten@gmail.com">boka.grindslanten@gmail.com</a> eller Göran Ahlberg måndag-fredag 10-18 på telefon 070-612 04 85</p>
<p><b>Betalning</b></p>	<p>Invänta bekräftelse innan betalning till Grindslantens pg 73 72 10-5 senast den 21 april.</p>

<p><b>2 September</b></p> 	<p><b>Resa till Fredriksborgs fästning och Gustavsberg onsdagen den 2 september</b></p> <p>Följ med på en innehållsrik dagsresa där vi upplever två av Värmdös mest fascinerande miljöer. Vi börjar med en guidad visning av Fredriksborgs Fästning - en gång Sveriges starkaste försvarsanläggningar och Stockholms främsta skydd mot hot från havet. Med sitt unika läge vid Oxdjupet bjuder platsen på en oslagbar kombination av militärhistoria, rofylld natur och fantastiska vyer över skärgårdens viktigaste farled. Här äter vi också lunch på Fredriksborgs Hotell innan vi avslutar dagen med tid på egen hand i charmiga Gustavsbergs Hamn. Med ett levande bruksområde, porslin, hantverk och mysiga butiker har det blivit en plats för levande verksamhetkonst, kultur och skärgård som gjort för att hitta guldkorn i varje hörn! Vi lämnar Gustavsberg kl 16.30 och är tillbaka vid Aniaraplatsen ca kl 17.30 och Norrviken ca kl 17.45.</p>
<p><b>Pris</b></p>	<p>795 kr per person. I priset ingår, bussresa, guidad visning av Fredriksborgs Fästning på Värmdö ca 1 timme. Lunch inkl. mineralvatten, kaffe och kaka. Tid på egen hand i Gustavsbergs Hamnområde</p>
<p><b>Betalning</b></p>	<p>För denna resa kommer resehandlingar och betalningsinformation direkt från arrangören Björeks Resor via mail. Saknas mail tillkommer 25 kr i faktureringsavgift om utskicket sker via post. <b>Ingen betalning görs denna gång till Grindslantens plusgironr.</b></p>
<p><b>Anmälan</b></p>	<p><b>Senast 18 juni till <a href="mailto:boka.grindslanten@gmail.com">boka.grindslanten@gmail.com</a></b> eller Yvonne Örkanter telefonnummer 070-535 20 74 måndag-fredag kl.10-18. Vid anmälan ange: Namn, Adress, Telefonnummer, Mailadress, Allergi och VAR du stiger på.</p>
<p><b>Avresa</b></p>	<p>Från Norrviken 09.30 korsningen Kistavägen/Norrviksleden. Från Sollentuna bussfickan vid Aniaraplatsen 09.45. Samling 10 minuter före bussens avfärd.</p>

## 14 September



### Resa till Visingsö måndagen den 14 september

Vi åker söderut och stannar för kaffe och rulltårta hos Gunnes Väskor i Mantorp. Därefter kommer vi till småstadsidyllen Gränna känd för sina polkagrisar. I hamnen kör vi ombord på färjan och efter 20 min angör vi kajen på Visingsö. Vi börjar med lunch på Restaurang Solbacken. Efter lunch är det dags att lära känna ön och dess historia. Vi får sällskap av en lokalguide som tar oss med i de miljöer som på 1600-talet var centrum för landets största grevskap. Här finns ruiner, kyrkor och minnen över en epok som präglas av greven Per Brahe och vår guide berättar mer samtidigt som vi njuter av den vackra omgivningen. Vi tar färjan tillbaka till Gränna och påbörjar vår hemresa. **Dagsschema:**

kl 08.45 Kaffe och rulltårta på Gunnes Väskor

kl 10.50 Ankomst till Franssons Polkagrisar i Gränna, Möjlighet till inköp.

kl 11.50 båten avgår från Gränna

kl 12.15 Ankomst Visingsö

kl 12.30 Lunch på Restaurang Solbacken

kl 13.30 Guidad rundtur med buss

kl 15.45 Färjan avgår från Visingsö

kl 17.00 Bensträckare vid Herrbeta Rastplats, ca 30 min.

Här finns toaletter och sittplatser och den som vill kan handla i butiken. **Kl 21.45 Är vi åter Sollentuna**

### Pris

1195 kr per person, i priset ingår, Bussresa, kaffe med rulltårta på Gunnes Väskor, båt Gränna-Visingsö t/r, lunch, guidad tur med buss på Visingsö.

### Betalning

För denna resa kommer resehandlingar och betalningsinformationen direkt från arrangören Björcks Resor via mail. Saknas mail tillkommer 25 kr i faktureringsavgift om utskicket sker via post. **Ingen betalning görs denna gång till Grindslantens plusgironummer.**

### Anmälan

Senast den 10 juli till: [boka.grindslanten@gmail.com](mailto:boka.grindslanten@gmail.com) eller till Yvonne Örkander måndag-fredag kl 10-18 tfn 070-535 20 74. Vid anmälan ange: Namn, Adress, Telefonnummer, Mailadress, Allergi och VAR du stiger på.

### Avresa

Från Aniaraplatsen kl 06.15, från Norrviken kl 06.30



## SPF Seniorerna Grindslantén Sollentuna

Lokalavdelning i Sollentuna inom SPF Seniorerna

Organisationsnummer: 802410-4229

**Protokoll fört vid årsmöte måndagen den 2 februari 2026 i S:t Larsgården Sollentuna**

- §1. **Årsmötet öppnas**  
Ordförande Göran Ahlberg hälsade de närvarande välkomna och förklarade mötet öppnat.
- §2. **Val av mötesfunktionärer**
- a) **ordförande för årsmötet**  
K-G Holmgren valdes till ordförande.
  - b) **sekreterare för årsmötet**  
Anders Westling valdes till sekreterare.
  - c) **två justeringsmän tillika rösträknare**  
Elisabeth Bergendal Stenberg och Ulla-Bella Gylléus valdes till justeringsmän tillika rösträknare.
- §3. **Fastställande av röstlängd**  
På årsmötet närvarande medlemmar prickades av i en lista vid ankomsten till årsmötet. Denna lista upptar 71 medlemmar och fastställdes som röstlängd.
- §4. **Fråga om kallelse skett i behörig ordning**  
Kallelsen gick ut via medlemsbladet nr 4 2025 och lades ut på hemsidan i december 2025, dvs minst fem veckor före årsmötet. Kallelsen var således utsänd enligt stadgarna vilket godkändes av årsmötet.
- §5. **Fastställande av dagordning**  
Dagordningen fastställdes enligt utsänt förslag. Inget ärende till § 25 anmälde.
- §6. **Styrelsens verksamhetsberättelse**  
Göran Ahlberg gjorde en sammanfattning och uppgav att alla hade haft möjlighet att ta del av verksamhetsberättelsen på hemsidan och genom på årsmötet utdelat material. Verksamhetsberättelsen godkändes och lades till handlingarna.
- §7. **Styrelsens förvaltningsberättelse (balans - och resultaträkning)**  
Balans - och resultaträkningarna redovisades av Göran Ahlberg med hänvisning till på årsmötet utdelat material. Av detta framgår att resultaträkningen visar ett underskott om 9 153 kronor och balansräkningen en omslutning på 214 279 kronor.

- §8. Revisorernas berättelse**  
Elisabeth Bergendal Stenberg läste upp revisorernas berättelse, där det förordades att årsmötet skulle fastställa balans- och resultaträkningarna samt bevilja styrelsen ansvarsfrihet.
- §9. Fastställande av balans- och resultaträkningarna**  
Balans- och resultaträkningarna fastställdes och lades till handlingarna.
- §10. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen**  
Styrelsen beviljades enhälligt ansvarsfrihet för verksamhetsåret 2025.
- §11. Behandling av verksamhetsplan eller motsvarande inklusive budget/budgetramar**  
Göran Ahlberg uppgav att alla hade haft möjlighet att ta del av verksamhetsplanen, som är utlagd på hemsidan och att ambitionen är att leva upp till de förväntningar och mål som finns i stadgarna för föreningen. Verksamhetsplanen godkändes och lades till handlingarna.
- Föreslagen budget för 2026 framgår av på årsmötet utdelat material. Det är budgeterat för ett resultat på – 6 550 kronor. Budgeten för 2026 fastställdes.
- §12. Fastställande av medlemsavgifter för medlemmar och vänmedlemmar för år 2027**  
Medlemsavgiften till föreningen för fullbetalande medlemmar fastställdes till 110 kronor för 2027, vilket innebär en oförändrad avgift jämfört med 2026. För vänmedlem gäller 50 kronor som årsavgift för 2027.
- §13. Fastställande av arvoden och eventuella ersättningar till styrelse och revisorer**  
Beslöt att kostnadsersättningen till styrelsen och revisorerna är oförändrad jämfört med 2025 eller 950 kronor per person.
- §14. Behandling av inkomna motioner (skall vara inlämnade till styrelsen senast fyra veckor före årsmötet)**  
Inga motioner har inkommit till årsmötet.
- §15. Behandling av förslag från förenings-, distrikts- eller förbundsstyrelse**  
Inga förslag har inkommit till årsmötet.
- §16. Fastställande av antal ombud till nästkommande stämma/kongress**  
Årsmötet beslöt att styrelsen ska utse ett ombud och en ersättare till nästkommande stämma/kongress
- §17. Fastställande av antalet styrelseledamöter**  
Årsmötet beslöt att styrelsen ska bestå av nio ledamöter inklusive ordföranden.
- §18. Val av ordförande**  
Göran Ahlberg omvaldes till ordförande för SPF Seniorerna Grindslantén på ett år.

**§19. Val av övriga styrelseledamöter**

Följande ledamöter omvaldes för åren 2026–2027:

**Marta Ahlberg  
Kjell Bensing  
Camilla Bohm Coleman**

Följande ledamöter valdes vid årsmötet 2025 för åren 2025 – 2026 och kvarstår i styrelsen:

**Bernt Andersson  
Christina Björkman  
Mia Kinnunen  
Anders Westling  
Yvonne Örlander**

**§20. Val av revisorer och ersättare**

Följande revisorer valdes på årsmötet 2025 för åren 2025-2026 och kvarstår till årsmötet 2027:

**Uno Berglund (sammankallande)  
Elisabeth Bergendal Stenberg  
Siv Ekman (suppleant)**

**§21. Val av ombud och ersättare vid stämma/kongress 2026**

Till ombud vid stämma/kongress valdes Göran Ahlberg och till ersättare Mia Kinnunen.

**§22. Nomineringar av ledamöter till kommunala pensionärsrådet (KPR) 2026**

Till ordinarie ledamot i KPR valdes Mia Kinnunen och till ersättare Camilla Bohm Coleman.

**§23. Fastställande av antal ledamöter i valberedningen**

Styrelsen beslöt att valberedningen ska bestå av tre ledamöter.

**§24. Val av ordförande och övriga ledamöter i valberedningen**

Till ledamöter i valberedningen valdes Karin Holmgren (sammankallande) och Bo Kinnunen. Då en tredje ledamot ej stått att finna före årsmötet uppdrogs åt styrelsen att under året försöka finna en sådan.

**§25. Behandling av övriga frågor som anmälts inför fastställandet dagordningen.**

Inga övriga frågor hade anmälts.

## §26. Mötet 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.

Vid protokollet:

Ordförande:

Anders Westling

K-G Holmgren

Justeras:

Elisabeth Bergendal Stenberg

Ulla-Bella Gylléus

## 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**

### Månadsmötet måndagen den 13 april kl 13.30 i S:t Larsgården

Kom och lyssna på prästen Birgitta Winberg, hennes många år som präst på Kronobergshäktet och olika fängelser har gett henne unika erfarenheter. Hon är uppväxt i Bagarmossen, på den tiden ett s.k. ”utanförsområde”. Den bakgrunden är ovanlig bland präster och har gjort att hon har lätt för att passa in bland häktade och intagna på fängelser. En del av dem hon mött i rollen som häktes- och fängelsepräst var en gång hennes egna klasskamrater, som det gått illa för i livet.



### Månadsmötet måndagen den 4 maj kl 13.30 i S:t Larsgården

Vi avslutar vårterminen med lite toner av Monica Törnqvist, musiklärare, sångerska, sångpedagog, körledare.



## Från besöken på Sollentunas äldreboenden

Under hösten 2025 har pensionärs-organisationerna i Sollentuna besökt samtliga 12 äldreboenden i Sollentuna kommun. Bilden som möter är komplex: engagerade verksamhetschefer, kompetent personal och en tydlig vilja att ge god vård och omsorg – men också utmaningar som kräver förändringar som tex biståndsbedömningen.

Det råder ingen tvekan om att mycket görs rätt. Boendena arbetar personcentrerat, följer nationella riktlinjer och använder kvalitetsregister som Senior Alert och BPSD. Maten värnas, aktiviteter erbjuds dagligen och dokumentationen är omfattande och systematisk. Personalen möter de boende med respekt och värme.

Samtidigt blir en sak allt tydligare: de äldre som idag flyttar in på särskilt boende är betydligt sjukare och skörare än tidigare. Många är multisjuka, har nedsatt allmäntillstånd och stora rehabiliteringsbehov. Det ställer helt nya krav på bemanning, kompetens och resurser.

Biståndsbedömningen bör i högre grad beakta hela människans sociala- och medicinska behov.

En annan avgörande fråga är kompetensförsörjningen. Undersköterskor och omvårdnadspersonal bär äldreomsorgen, men vårdyrkena är fortfarande lågt värderade. Utbildningskvaliteten av undersköterskor - särskilt från privata utförare och Komvux, vi ifrågasätter om alla utbildningsanordnare alltid lyckas förena teori och praktik på ett tillfredsställande sätt. Språkfrågan är också central. Svenska är arbetspråket och mer strukturerad språkutbildning behövs – inte bara i svenska, utan också i svenska seder och bruk.

Det finns allvarliga problem i tillgången till god man och förvaltare. Handläggningstiderna är långa och den som saknar anhöriga hamnar i ett särskilt utsatt läge.

Slutsatsen efter att ha läst SÄBO-gruppens rapport är följande: Sollentunas äldreomsorg står **inte** inför ett misslyckande. Det krävs emellertid ökad politisk vilja att prioritera äldreomsorgen annars riskerar systemet att knaka i fogarna. Våra äldre förtjänar bättre.

Göran Ahlberg



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 Grindslantens sitt första månadsmöte i Sollentunagården, kyrkans dåvarande församlingshem, senare ersatt av S:t Larsgården. Man antog namnet Grindslantens inspirerad av att samlingshallen pryddes av en reproduktion av August Malmströms berömda oljemålning, tillkommen 1885 i Rotebro, där konstnären var sommarboende.

## **SPF Seniorerna Grindslantens Sollentuna**

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

**E-postadress:** spfgrindslantens@gmail.com

**Hemsida:** [www.spfseniorerna.se/grindslantens](http://www.spfseniorerna.se/grindslantens)

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

**Medlemsavgift 2026:** Medlem 350 kr, vänmedlem 50 kr

**Ansvarig utgivare för medlemstidning och hemsida:** Göran Ahlberg

### **Vårt ändamål:**

Grindslantens 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 Grindslantén

**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.grindslantén@gmail.com, Yvonne Örkander (reseombud), tfn 070-535 20 74 boka.grindslantén@gmail.com och Christina Björkman (reseombud), tfn 070-922 62 37 boka.grindslantén@gmail.com

**Redaktionskommittén:** Göran Ahlberg (webmaster), Bo Kinnunen tfn 070-6399693 (red medlemstidningen), Bernt Andersson (annonser)

**Promenadgrupp:** Ulla Brodin tfn 070-847 06 02 och Ann-Cathrine Svensson, tfn 070-62512 16

**Friskvård:** Göran Larbo, tfn 070-417 85 60

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

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

**Distributionsansvariga:** Inger Holmborn och Göran Ahlberg

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

**Kaffegruppen:** Mona Ackerheim tfn 070-553 80 96, Ann-Cathrine Svensson tfn 070-625 12 16, Inger Holmborn, tfn 070-759 04 27 och Ulla Brodin, tfn 070-847 06 02

# BLOMS BLOMMOR


Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se

Interflora  
THE FLOWER EFFECT

## NORRVIKEN OPTIK

Varmt välkommen till  personliga optiker i Norrviiken, Sollentuna! Norrviiken 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.norrviikenoptik.se](http://www.norrviikenoptik.se)**

**Adress:** Kyrkvägen 1G, Sollentuna



**Nästa nummer av medlemsbladet utkommer preliminärt vecka 2026-33**  
**Saknar du något nummer av Grindslanten, hittar du det på hemsidan under Vår förening**

**Vi vägleder dig genom din  
bostadsaffär så du kan känna dig  
trygg och få bäst betalt!**



Vi vet redan vilka som är intresserade av din bostad. Har du tankar på att sälja är du välkommen att kontakta oss för ett kostnadsfritt och förutsättningslöst möte. Välkommen att ringa oss på 0707720720.



Telefon 08-444 53 30  
Sollentunavägen 153

[svenskfast.se/sollentuna](http://svenskfast.se/sollentuna)

Avsändare: SPF Seniorerna Grindslandet, C/o Göran Ahlberg, Moränvägen 18, 192 67 Sollentuna