

Medlemstidning nr 3 - Augusti 2026



Korvgrillning efter vandringen i Hagby Ekopark den 6 maj

**Följ med på ett
studiebesök eller en resa**

Sid 11

**Politikerutfrågning den 20
augusti inför valet**

Sid 15

Till alla medlemmar

I slutet i varje medlemstidning står att läsa vilka funktionärer som bär upp föreningen. Allt beröm till dem! Nu har revisorerna Uno, Elisabeth och Siv meddelat att de vill bli ersatta från årsmötet i februari 2027. Valberedningen ber er medlemmar att ge förslag på deras ersättare.



Revisorerna kollar att pengarna används som medlemmarna bestämt. De granskar bokföring, kvitton och att styrelsen sköter ekonomin på rätt sätt. Kort sagt: Revisorn är föreningens oberoende kontrollperson för ekonomin.

Som revisor/funktionär har du en del förmåner - du går in gratis på våra månadsmöten samt får följa med på den årliga funktionärsresan/aktiviteten.

Tack för din support!

Valberedningen

Karin Holmgren, 070-374 88 21, karinholmgren50@hotmail.com

Bo Kinnunen, 070-639 96 93, bo.kinnunen@avanticon.se

Sonia Wallin, 070-637 77 13, sonia.wallin@gmail.com

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	11
Månadsmöten mm	20
Om SPF Seniorerna Grindslanten	21
Styrelse och funktionärer	22

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, 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.sollentunaseniorgymnastik.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

Med reservation för ev. felskrivningar

Kalendarium

- September

Onsdag

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

Måndag

07 **Månadsmöte** i S:t Larsgården kl 13.30 med Ingrid Kinne Lindgren

Tisdag

29 besök på **Pressbyråmuseet**, sidan 12

- Oktober

Måndag

05 **Månadsmöte** i S:t Larsgården kl 13.30 med Ulf Sjögren trubadur

Onsdag

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

Måndag

12-16 **Grindslanten nr 4** utkommer preliminärt

- November

Måndag

02 **Månadsmöte** i S:t Larsgården kl 13.30 med Carolina Angelis (prel.)

Onsdag

04, 11, 18, 25 **Onsdagspromenad**

Fredag

13 Julmarknad på Ekenäs Slott med shopping mm, sidan 13

Onsdag

25 Julbord på M/S Eckerö, sidan 14

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

Ordföranden har ordet



Hoppas ni alla haft en fin sommar! Förhoppningsvis är den inte slut på ett bra tag. 2024 var Grindslanten på resa till Ålands skördefest den 20 september, det var en färd över ett spegelblankt Ålands hav med 20-25 graders temperatur, så ibland är vädret med oss, kanske kan det bli så igen?

Som synes på sida två, söker föreningen nya Revisorer då Uno, Elisabeth och Siv med ålderns rätt och efter väl förrättat värv vill dra sej tillbaka efter årsmötet i februari 2027, vi tackar våra revisorer för deras insatser! Hoppas några medlemmar med lite intresse för ekonomi och verksamhet kan ställa upp i deras ställe!

I Kaffegruppen trappar Ann-Cathrine ner efter många år och lämnar över till nya förmågor, Margareta Elieson och Eva Andersson tar över där, stort tack till Ann-Cathrine och välkomna Margareta och Eva!



När vi är inne på Kaffegruppen så önskar de kunna erbjuda lite mer varierat fika framöver, varför vi kommer göra en justering av inträdet till våra Månadsmöten, ny avgift från Månadsmötet i september blir därför 75 kr. Förutom önskemål om mer varierat fika har vi haft fördyringar på flera områden och avgiften har legat fast väldigt länge. En nyhet är att det kommer vara möjligt att betala inträdet med kort förutom kontakt och Swish.

Som du kan läsa längre fram i tidningen, pågår en del aktiviteter i kommunen som förhoppningsvis leder fram till en bättre Hemtjänst i kommunen.

Hoppas vi ses på något Månadsmöte, resa eller studiebesök i höst!
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. Avgiften för vänmedlemmar för 2026 är oförändrad 50 kr/år.

Besöket på Brandkårmuseet den 12 mars

20 medlemmar besökte den Röde Hanens brandkårmuseum. Innan Brandkåren fanns hade man stadsvakter som patrullerade stan. Bl.a. hade man så kallade bylingar som man använde för att fånga busar. Man satte dom mot halsen och tvingade med dom. I Stockholm kallades redskapen för bylingar istället. Det blev också slangordet för poliser. Den på bilden nedan t.v. är ett original från 1700-talet



Vid månadsmötet måndagen den 13 april

fick vi besök av Birgitta Winberg som arbetade som präst på Kronobergshäktet i 18 år och var dessutom president för en internationell organisation för fängelsepräster. Redan som barn var hon inte främmande för att människor kunde hamna i fängelse. Hon upplevde att hon passade in i miljön – hon förstod jargongen och talade samma språk. Men var hon aldrig rädd?



Funktionärsaktiviteten den 27 april

Brevduvor och övriga funktionärer besökte fängelsemuseet på Långholmen den 27 april, som ett tack för sina insatser för föreningen och medlemmarna. Det blev ett mycket uppskattat besök där vår guide levandegjorde livet i fängelset med mycket humor, kanske hade inte alla som var interner riktigt samma syn?



Vinprovningen den 28 april

Så var det dags för vårens vinprovning under ledning av vår sommelier Karl Soläng. 22 personer bänkade sej runt borden för en liten djupdykning i vinets värld, fem olika viner provades, både vita och röda, med olika egenskaper. Det var en mycket givande provning med en hel del detaljinfo om de olika vinerna och deras ursprung.



Månadsmötet den 4 maj Monica Törnqvist

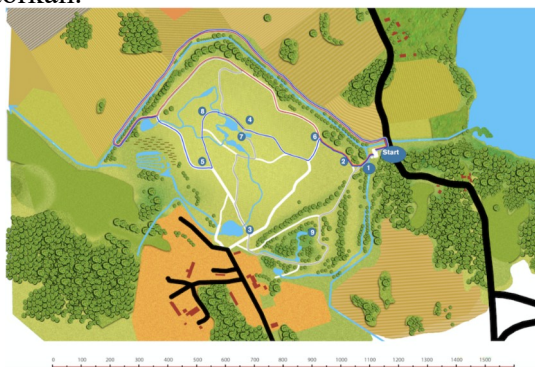
Vid denna säsongsavslutning för vårens månadsmöten hade Monica tagit med sej sina elever från Silverdalsskolan, som bjöd oss på en lite annorlunda repertoar. Så här glad blev Monica för uppvakningen efter föreställningen.



Vandring i Hagby Ekopark den 6 maj.

Dagens vandring samlade 14 deltagare, ledare var Göran Larbo, som hade rekat dagens vandringar som förlagts till Runriket i Täby. Området består av en för ca 20 år sedan nedlagd soptipp, så det var en del höjdskillnader. Man har anlagt ett sinnrikt system för reningen av lakvattnet från soptippen som i flera steg med olika metoder avlägsnar onyttigheterna ur vattnet innan det släpps ut i Oxundaån. Tippen har även använts för att producera gas som används för villauppvärmning, något som inte sker längre.

Vi gick två olika slingor, en på 2,6 och en på 4 km. De som gick den långa slingan fick se hela vattenreningssystemet plus den annorlunda trekantiga runstenen av granit (?). Området är fågelrikt, men denna dag var bara gråhägern hemma. Rundorna avslutades med gemensam grillning i det vackra vädret, i medhavda grillar som släcktes omsorgsfullt i den rådande torkan.



Pelargonresan den 11 maj

42 medlemmar från både Grindslanten & Tunasol åkte med på denna resa till Prästgårdens trädgård. Prästgårdens Trädgård ligger naturskönt vid Kolbäckån i Västmanland cirka 2 mil väster om Västerås. På plats finns ca 700 (!) olika växter varav 300 + är pelargoner. De satsar mycket på att bevara gamla sorter, många fröer blir det att hålla reda på! Tyvärr gör sej inte färgprakten så bra i svartvitt, men på hemsidan är färgerna med!



Seniorvarvet i Malmparken den 27 maj

Ca 100+ personer hade hörsammat inbjudan till seniorvarvet, som var ett samarbete mellan pensionärsföreningarna och kommunen. Programmet inleddes med uppvärmning under Anette/SSGs ledning, sedan var det fritt fram att tas sej runt den 500m långa banan. Deltagarna tillryggalade ca 110km under dagen! Efter väl genomfört lopp vidtog tipsrundan med 12 frågor som många deltog i. Tyvärr var inte vädret med oss på slutet varför prisutdelning och tal av ordföranden för kultur och fritidsnämnden fick ske inne i Malmgården. Uppvärmning i Malmparken före loppet pågår nedan.



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 anmälningsdatum 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



Tisdagen den 29 september	Pressbyråns museum Efter att ha köat ett helt år har vi äntligen fått tid för en guidad visning av Pressbyråns museum, vi har 20 platser tillgängliga så först till kvarn... År 1906 lades grunden till AB Svenska Pressbyrån. Försäljningen började med ambulerande pojkar, som cirkulerade runt järnvägsstationer och tågplattformar med tidningsbuntar under armen. Från år 1906 skedde försäljningen ombord på tågen av pojkarna som nu hade blivit uniformerade tågbud, som kallades nu för "pressens pionjärer". Tidningskiosker öppnades och redan 1910 kunde man inhandla tidningar och även vykort på Göteborgs central. Tag chansen att ta del av historien om Pressbyrån! 
Pris	50 kr för den guidade visningen, innan visningen finns möjlighet att handla fika i kiosken.
Anmälan	Senast den 15 september till: boka.grindslanten@gmail.com eller Bernt Andersson måndag-fredag kl 10-18 på telefon 076-102 41 40.
Betalning	Boka och invänta bekräftelse innan betalning! Senast den 22 september till Grindslantens pg 73 72 10-5
Hur ta sej till museet?	Tag blå linje 10/11 mot Hjulsta/Akalla till station Stadshagen. Utgång norrut mot Mariebergsvägen, Hornsberg. Vid utgången gå till vänster på S:t Göransgatan. Efter en kort backe gå till vänster några meter på Warfvinges väg. Gå sedan till höger nedför en kort backe och genom ett P-hus under Essingeleden. Pressbyrån ligger strax till vänster. Ca 5 min gångväg. Pressbyråns museum finns i lokaler på Strandbergsgatan 55, 6tr OBS! Samling sker i butiken senast 9:40

Fredagen den 13 November	Julmarknad på Ekenäs Slott med shopping och Gott och blandat Passa på att få en försmak av julen och i lugn och ro hitta inspiration eller klara av en del julklappsinköp innan stressen infinner sig. Här finns alla möjligheter ! Vi stannar till vid Gunnes väskor och på restaurangen på Brunneby står helgbuffén uppdukad. På Brunneby Musteri och Cloettas fabriksförsäljning har vi möjlighet till provsmakning och vi avslutar dagen med traditionell julmarknad på Ekenäs slott. Njut med alla sinnen och förena "nytta" med nöje i en salig blandning. Dagsschema: ca 9.45 kaffe och fralla på Gunnes väskor. ca 11.15 shopping på Brunneby Musteri ca 12.00 lunchbuffé på Restaurang Brunneby ca 14.00 besök på Cloettas fabriksförsäljning i Ljungsbro ca 15.00 ankomst till julmarknaden på Ekenäs slott ca 17.00 avfärd. Åter Aniaraplatsen 19.30
Pris	970 kr per person. I priset ingår bussresa, morgonkaffe med fralla på Gunnes väskor, buffé inkl dryck och kaffe på Restaurang Brunneby, besök på Brunneby Musteri och Cloetta, entré till julmarknad på Ekenäs slott.
Betalning	För denna resa kommer resehandlingar och betalningsinformation direkt från arrangören Björcks Resor via mail. Saknas mail tillkommer 25 kr i faktureringsavgift om utskicket sker via post. Ingen inbetalning görs denna gång till Grindslantens postgironr.
Anmälan	Senast 28 september till: boka.grindslanten@gmail.com eller ring Christina Björkman 070-922 62 37 måndag-fredag kl. 10-18 Vid anmälan ange: Namn, Adress, Telefonnr, Mailadr, ev. Matallergi och var du önskar kliva på bussen.
Avresa	Norrviken korsningen Kistav./Norrviksleden kl. 06.30 Sollentuna bussfickan vid Aniaraplatsen kl. 06.45 Samling 10 minuter före bussens avfärd.

Onsdagen den 25 November	Njut av M/S Eckerö Linjens julbord till havs Fördelarna med att ge sig ut på en julbordskryssning sträcker sig bortom maten. Det är en möjlighet att kombinera flera trevligheter på en och samma gång. T.ex. handla julklappar i taxfree butiken och underhållning i form av musik. Dessutom åker vi under dagen och är tillbaka i Sollentuna till kvällen, ca kl 17.15. När vi lämnar Eckerö sätter vi oss till bord och njuter av ett julbord med svenska och åländska delikatesser samtidigt som vi reser genom vår vackra skärgård. Dagsschema: Avresa med Eckerö Linjens anslutningsbuss från Sollentuna buss-centrum hpl K, utanför Direkten kiosken kl 07.15. Samling kl 07.00. Glöm inte att ta med giltigt identitetsbevis! Båten avgår från Grisslehamn kl 10.00 Båten avgår från Eckerö kl 12.30, svensk tid. Anslutningsbussen från Grisslehamn mot Sollentuna avgår kl 14.50. Åter Sollentuna ca 17.15
Pris	575 kr per person. I priset ingår bussresa tur och retur, båtresa tur och retur samt julbord exkl dryck.
Betalning	575 kr per person betalas till Grindslantens pg 737210- 5 efter bekräftelse att resan blir av.
Anmälan	Senast 23 oktober till, boka.grindslanten@gmail.com eller Yvonne Örkander 070-5352074 månd-fred kl 10-18. Vid anmälan ange: namn, personnr år mån dag, tfnnr.



Inför valet 13 september!

Vad vill politikerna i Sollentuna?

Pensionärsorganisationerna i Sollentuna och demensföreningen i Sollentuna inbjuder till en utfrågning av partierna.

Datum: 20 augusti 2026

Tid: 13.00 – 14.30

Plats: Turebergshuset, Sollentunasalen

Frågor om bostadsförsörjning, äldreomsorg, kultur och teknikutveckling är några områden som kommer diskuteras. Partiernas representanter kommer att få några frågor innan som de får möjlighet att svara på. Utöver det blir det ytterligare frågor från moderatorerna. Det kommer att finnas utrymme för publiken att ställa frågor.

Välkomna!

PRO, SPF Seniorerna Grindslanten, SPF Seniorerna Tunasol, RPG Sollentuna, Demensföreningen i Sollentuna

Samtalsgrupp för män

Samtalsgruppen för seniormän, som initierades av Tunasols Ulf Wester, har under vintern och våren 2026 samlat deltagare vid åtta tillfällen. Träffarna har präglats av öppna och respektfulla samtal om livserfarenheter, relationer, hälsa och livets olika skeden. Gruppen har erbjudit en värdefull mötesplats där deltagarna kunnat dela tankar och lyssna till varandras perspektiv i en trygg och stödjande miljö. Initiativet har uppskattats och bidragit till både gemenskap och reflektion bland de åtta medverkande.

Inför hösten finns en ambition att fortsätta verksamheten. I nuläget är det inte helt klart i vilken form det blir – antingen som gemensam matlagning i någon träffpunkt eller genom att vi fortsätter att träffas hemma hos varandra. Oavsett upplägg finns ett tydligt intresse av att hålla gruppen levande och bygga vidare på den gemenskap som skapats.



Bild från den lite extra festliga avslutningen den 23 april, på bilden saknas undertecknad.

Göran Ahlberg

Vård- och omsorgsnämnden har beslutat att starta ett pilotprojekt med flexibel planering av hemtjänsten. Målet är att ge kunderna större inflytande över när och hur hjälpen ges, samtidigt som personalen får bättre förutsättningar att planera sitt arbete.

Den 16 juni beslutade vård- och omsorgsnämnden att starta ett pilotprojekt för flexibel hemtjänstplanering i hemtjänsten. Den nya modellen innebär att hemtjänstens kunder får större möjlighet att påverka hur insatserna planeras utifrån önskemål och dagsform. I stället för att insatserna styrs av fasta tider får kunden och hemtjänstpersonalen tillsammans planera hur tiden används inom en överenskommen ram.

Syftet är att öka kundernas delaktighet och självbestämmande. Samtidigt ska arbetssättet minska administrationen och skapa en bättre arbetsmiljö för medarbetarna.

– Det här handlar om respekt för den enskilde. Ingen ska behöva anpassa sin vardag efter ett schema som inte tar hänsyn till hur man mår just den dagen, säger Anna-Lena Johansson (L), ordförande i vård- och omsorgsnämnden. Med flexibel hemtjänst tar vi ett viktigt steg mot en omsorg som verkligen utgår från människan.

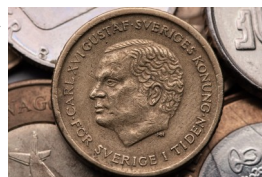
Pilotprojektet startar i oktober för att i en mindre skala kunna prova vilken modell för flexibel planering av hemtjänst som passar bäst för Sollentuna. Resultatet kommer att följas upp löpande för att utvärdera effekterna. Sedan implementeras modellen brett.

Satsningen genomförs inom befintlig budget och medför inga nya kostnader.

Källa: Sollentuna kommun

Kontantupproret

Kontanter spelar fortfarande en avgörande roll i många äldres vardag. Trots att samhället snabbt rör sig mot digitala betalningar finns det en stor grupp människor som varken har möjlighet eller vilja att helt överge fysiska pengar. I detta sammanhang har det som ofta kallas “kontantupproret” vuxit fram – en rörelse som lyfter vikten av att bevara rätten att använda kontanter.



För många äldre handlar kontanter om trygghet och kontroll. Att kunna se sina pengar, hålla dem i handen och enkelt förstå sina utgifter ger en känsla av säkerhet som digitala lösningar inte alltid kan ersätta. Appar, kortbetalningar och bank-id kan upplevas som krångliga, opålitliga eller svåra att lära sig, särskilt för den som inte vuxit upp med tekniken.

När butiker, banker och myndigheter allt oftare slutar hantera kontanter uppstår problem. Äldre personer riskerar att hamna utanför samhället, inte för att de saknar pengar, utan för att de saknar tillgång till rätt betalningssätt. Det kan handla om att inte kunna handla i vissa affärer, betala räkningar eller ens ta ut sina egna pengar. För en redan sårbar grupp innebär detta en ytterligare begränsning av självständigheten.

Kontantupproret belyser därför en viktig fråga om inkludering. Ett modernt samhälle bör fungera för alla, inte bara för dem som är tekniskt vana. Att helt avskaffa kontanter riskerar att skapa ett digitalt utanförskap där äldre drabbas hårdast.

Samtidigt handlar det inte om att stoppa utvecklingen, utan om att hitta en balans. Digitala betalningar har många fördelar, men de bör komplettera – inte ersätta – kontanter. Genom att säkerställa att kontanter fortfarande accepteras och att grundläggande tjänster finns kvar, kan samhället bli mer rättvist och tillgängligt.

I grunden handlar kontantupproret om respekt. Respekt för människors olika förutsättningar, erfarenheter och behov. För många äldre är kontanter inte bara ett betalningsmedel – de är en förutsättning för att kunna leva ett självständigt och värdigt liv.

Källa: Kontantupproret



Demensföreningen i Sollentuna

Anhörig till en demenssjuk! Kom med i en anhöriggrupp.

Läs vad några drabbade har att säga.



*Jag kände mig otillräcklig. Trodde
att min man var mer
annorlunda än andra.
Gick med i en anhöriggrupp.
Fick höra samma historier om
deras sjuka. Det gav en trygghet.*
Barbro Werelius

*Led alla kval som existerar när
jag skulle fatta beslut om att min
sambo skulle in på ett äldreboende.
Ständigt dåligt samvete.
Fick hjälp av några i anhöriggruppen.
Deras erfarenhet gav mig styrka.
Deras hjälp var ovärderlig.*
Lennart högman



*Jag kände mig ensam med mina
tankar om hur jag skulle bedöma
hennes sjuka beteenden.
Gick med i en anhöriggrupp.
Lyssnade på vad andra hade att
berätta. Allt kändes igen.
Det kändes lättare att
möta vardagen.*
Lars-Gunnar Johansson

Kontakta Barbro Werelius, anhörigansvarig, 073-5560234

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 75 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 7 september

Sollentunaförfattaren, journalisten och debattören Ingrid Kinne Lindgren besöker oss. Frågor om Ålderism ligger Ingrid varmt om hjärtat. Ålderismen är allmänt förekommande i det svenska samhället, människor behandlas sämre enbart på grund av sin ålder. Men ålderismen är ofta osynlig, och ifrågasätts sällan. Ålderismen är utbredd trots att vi har en lag mot åldersdiskriminering och trots att ålderismen har allvarliga konsekvenser för människors hälsa och välbefinnande samtidigt som den kostar samhället stora summor. Även problematiken kring Gode man är något Ingrid ägnat sej åt.



Månadsmötet måndagen den 5 oktober

Denna gång bjuder vi på lite skärgårdshistorier och trubadur, form av Ulf Sjögren som är född och uppvuxen på Rånö som kommer att berätta om ”Livet i skärgården då och nu” och sjunga egna och andras visor.





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

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 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 073-669 49 11 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), 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) tfn 070-374 88 21 karinholmgren50@hotmail.com, Bo Kinnunen tfn 070-639 96 93 bo.kinnunen@avanticon.se, Sonia Wallin (suppleant) tfn 070-637 77 13 sonia.wallin@gmail.com

Revisor: 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: Ulla Brodin, tfn 070-847 06 02, Mona Ackerheim tfn 070-553 80 96, Inger Holmborn, tfn 070-759 04 27, Margareta Elieson, tfn 070-6963445 och Eva Andersson, tfn 070-6963445

Några inspirationsbilder



Besök på Pressbyråns museum se sidan 12



Resa till Ekenäs Julmarknad se sidan 13

NORRVIKEN OPTIK



Varmt välkommen till oss, 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



Nästa nummer av medlemsbladet utkommer preliminärt vecka 2026-42
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.