

Medlemstidning nr 4 - Oktober 2026



Julbordet ombord på M/S Eckerö

KALLA FISKBORDET

Skomakarlax
Hummerströmming
Senaps sill
Båltens gubbröra
Lingsnill
Lök sill
Kallrökt halstrad sik
Matjessill
Stekt inlagd strömming
Kraftmarinerad sill
Grädd lax
Gravad lax
Kallrökt lax
Varmrökt lax
Laxpaté
Hela räkor
Ägghalvor med kaviarcrème
Cheddarostcrème
Hovmästarsås
Citron
Crème Fraiche

KALLA KÖTTBORDET

Julskinka
Briderna Linussons kalvsyta
Rullsfyta
Rostbiff
Viltpaté
Rökt hjortstek
Rödklässallad
Rossollisallad
Rödbetssallad
Rödbetsgrädd
Potatisallad
Briderna Linussons jultfäsk
Muskokorv
Senap
Grovkornig senap
Saffransrytök
Picklad pumpa
Äppelmos
Cornichons
Cumberlendsås
Ingefärspicklad kålrot
Äppelchutney
Rödöksmarmelad

VARMA JULBORDET

Köttbullar
Pinskorv
Revbensspjäll (fläskside)
Plommon
Torskfärserad lax med
hoftandetsås
Lutfsk med vitsås, ärtor
Kalvrostbiff
Morotslåda
Kålrotslåda
Brysselkål, solrosfrön
Janssons frestelse
Julkorv
Äppel- och kanelbakad fläskkarré
med äppelsåsa
Gräddsås
Sirapsstek vitkål
Gräddkock grönkål
Rödkål
Pepparkaksgatinerade rotsaker
med getost
Grönsaksbiffar
Potatisgratäng
Räggrynsgröt (på beställning)
Ostkaka
Svartbröd
Julvört

VEGANSKT

Crispy buffalo bites
Grillrad kålrot
Veganbullar
Vegankorv
Svill
Rödbetshummus
Rökt Tofu
Vegansk ost
Oatley Fraiche

EFFERRÄTTER

Gloggmarinerad blåmögelost
Cheddarost Kibbille
Hemlagad aprikosmarmelad
Stiltonost
Fruktsallad
Väpgrädd
Körsbärskräm
Mandekaka eller annan glutenfri
Ris à la Malta
Chokladmousse
Citrontartletter
Blåbärscheesecake
Pepparkakor
Äppelkaka
Brownie
Juleskum
Geléehallon
Julkolamix
Tontepralin hassehötcrisp
Tontepralin mjölkcrisp
Polkakarameller
Italiensk fruktmarmelad

G = Glutenfri
L = Laktosfri
A = Äggfri
N = Nötkött
V = Vegetarisk

Med reservation för ändringar



Sammanfattning av
resultatet i kommunal
och regionvalet

Sid 10

Följ med på en resa eller
ett studiebesök

Sid 12

Kallelse till Grindslantens årsmöte 2027

När/Var: Måndagen den 1 februari kl. 13.30 i S:t Larsgården

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet, dvs senast den 4 januari 2027.

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!

SPF SENIORERNA | Grindslanten
Sollentuna

Kallelse till ÅRSMÖTE

SPF Seniorerna Grindslanten

Måndagen den 1 februari 2027

Kl. 13.30

St Larsgården

Välkommen!

Styrelsen
SPF Seniorerna Grindslanten

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	8
Resor och Studiebesök mm	12
Månadsträffar mm	16
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

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

...eller Sollentuna Seniorengymnastik...

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

www.sollentunaseniorengymnastik.se eller ring 070-440 02 05 (telefontid 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

- Oktober

Måndag
Onsdag
Vecka

05 **Månadsmöte** i S:t Larsgården kl 13.30 med Ulf Sjögren trubadur
07, 14, 21, 28 **Onsdagspromenad**
42 **Grindslanten nr 4** utkommer preliminärt

- November

Måndag
Onsdag
Måndag
Fredag
Onsdag

02 **Månadsmöte** i S:t Larsgården kl 13.30 med Carolina Angelis
04, 11, 18, 25 **Onsdagspromenad**
09 Besök på Osofina klädbutik vid Nockeby torg, se sidan 13
13 Julmarknad på Ekenäs Slott med shopping mm, se nr 2026/3
25 Julbord på M/S Eckerö, sidan 14

- December

Måndag

07 **Månadsmöte** i S:t Larsgården kl 13.30 med Lucia

- Januari 2027, inget månadsmöte i januari

Vecka
Torsdag

3 **Grindslanten nr 1 2027** utkommer preliminärt
21 Besöka **Bellmanhuset** kl. 13.00, se sidan 15

- Februari

Måndag

01 **Årsmöte** i St Larsgården kl. 13.30, fritt inträde!

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



Då var det dags för årets sista nummer av Grindslanten. Vi har haft höstens första månadsträff som SPF tycker att vi skall kalla sammankomsten, istf månadsmöte som anses lite för tungt. Tyvärr fick vi avboka två resor i höst till Fredriksborgs fästning och Visingsö. Det är inte alltid så lätt att få ihop de som behövs då nedre gränsen för deltagarantalet inte alltid matchar intresset i vår inte så stora förening.

Men vi ger inte upp utan gör nya försök som synes lite längre fram i bladet! Förutom samarbetet med Tunasol så har vi i höst träffat resegruppen i Väsby för att även dela vårt/deras resebud.

Styrelsen har under hösten haft sitt planeringsmöte inför 2027, där man tar fram verksamhetsplan, budget och förslaget till styrelse. Det ser positivt ut att vi kan bemanna styrelsen även nästa år.

Under hösten har vi lagt upp en Facebook-grupp för föreningen med namnet: *SPF Seniorerna Grindslanten*. Syftet med gruppen är att medlemmar och intressenter skall kunna dela med sej av sådant som rör föreningen och dess medlemmar på ett lite lättsammare sätt än hemsidan. Leta reda på gruppen i Facebook och gå med och dela med dej du med!

Jag vet inte om du hört talas om *Hjärnhoppet* som är ett projekt som siktar på att minska risken att drabbas av demens, som pågår i kommunen och nu utvidgas till en större grupp. Det projektet har nu fått en spinoff som kallas *Hälsohoppet*. Målet med det projektet är att förbättra kommunikationen mellan delarna i omsorgen, där vårdcentraler, kommun, pensionärsföreningar, tandvården, kognitiva mottagningen mfl mfl är med.

Hoppas vi ses på någon Månadsträff, Resa eller Studiebesök i höst!
Göran Ahlberg/Ordförande

Medlemsavgiften för 2026 och 2027

Medlemsavgiften är 350 kr (370 kr 2027). 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 2026/2027 är oförändrad 50 kr/år.

Träffpunkt Norrviken – en plats för gemenskap

Det är lätt att tro att en träffpunkt bara handlar om aktiviteter. Men på Träffpunkt Norrviken är det minst lika viktigt att få träffa andra, prata en stund och känna gemenskap.

På Sjöängsvägen 21 i Norrviken finns en av Sollentuna kommuns fem träffpunkter för seniorer. Hit kan man komma utan något biståndsbeslut och det kostar inget att besöka träffpunkten. Kommunens tanke är att skapa en trygg och social mötesplats som bidrar till hälsa, gemenskap och ett aktivt seniorliv.

Programmet varierar och det finns något för många olika intressen. Under hösten 2026 erbjuds bland annat bingo, frågesport, digitala aktiviteter, gymnastik, utflykter och föreläsningar. Det finns också möjlighet att få hjälp med frågor om datorer, mobiltelefoner och annan digital teknik. Men kanske är det ändå kaffet och samtalen som är viktigast. Att slå sig ner tillsammans med andra, träffa gamla bekanta eller lära känna någon ny kan vara minst lika värdefullt som själva aktiviteten.

Träffpunkten har också ett särskilt inspirationsrum där seniorer kan prova olika digitala hjälpmedel och få tips om hur tekniken kan underlätta vardagen. Kommunen erbjuder dessutom stöd från digital coach och hälsopedagog. Så den som ännu inte har upptäckt Träffpunkt Norrviken kanske ska göra ett besök. Man behöver inte vara med på någon aktivitet – det går alldeles utmärkt att bara komma förbi, ta en fika och säga hej! För ibland är det just det enkla som betyder mest: att ha någon att prata med. **Även herrar är varmt välkommen att komma förbi på en fika!**

I februari (preliminärt), kommer träffpunkten att flytta till nyrenoverade lokaler på gatuplanet i samma hus som Norrvikens vårdcentral på Vespergränd.

Öppettider: Tisdag och onsdag kl. 9.00-15.30.

Fredag, jämna veckor, kl. 9.00 – 15.30.

Kontakt:

Liselotte Almgren

Träffpunkt Norrviken

Adress: Sjöängsvägen 21, 1 tr

08- 579 220 32

liselotte.almgren@sollentuna.se



Välbesökt Bingo den 18 september

Månadsmötet måndagen den 7 september

Denna måndag fick vi lyssna till ett intressant och tankeväckande föredrag av Ingrid Kinne Lindgren om ålderism och åldersdiskriminering.

Ingrid, som är journalist, författare och Sollentunabo, har tillsammans med Barbro Westerholm skrivit boken Bort med ålderismen – så får vi ett Sverige för alla åldrar. I föredraget berättade hon om hur ålderism kan ta sig uttryck i samhället – ibland tydligt, men ofta på ett mer osynligt sätt.

Det kan handla om fördomar och föreställningar om äldre, men också om hur äldre behandlas inom exempelvis arbetslivet, vården, medierna och politiken. En viktig poäng var att ålder inte ska få avgöra vilka möjligheter, rättigheter och vilken respekt en människa får.

Ingrid gav många exempel och uppmanade åhörarna att själva vara uppmärksamma på ålderistiska attityder – både hos andra och hos oss själva. Föredraget väckte engagemang och gav anledning till både eftertanke och diskussion.

Ett viktigt budskap från eftermiddagen var att vi behöver ett samhälle där människor får fortsätta att vara delaktiga och bli bemötta med respekt – oavsett ålder.



Vandringen i Tegelhagens naturreservat den 23 september

15 personer hade denna fina höstdag hittat till Tegelhagens naturreservat, för att vandra någon av slingorna på 1-5 km.

Naturreservatet ligger i södra Sollentuna, mellan Tegelhagen, Silverdal och Edsviken. Här finns skog, öppna marker, gamla kulturmiljöer och en vacker strandpromenad längs Edsviken. Reservatet omfattar cirka 91 hektar och är Sollentunas minsta naturreservat. Det bildades 2014.

En person som har betytt mycket för kännedomen om Tegelhagsskogen är Herbert Henkel. Han har under många år studerat och dokumenterat området och har bland annat skrivit *Boken om Tegelhagsskogen*, som behandlar både områdets naturhistoria och kulturhistoria. Boken omfattar hela 219 sidor och innehåller kartor och bilder.

Reservatet har ett rikt natur- och djurliv. Här finns bland annat flera platser där det ovanliga *svartpältsbiet* förekommer. Området är dessutom en viktig del av Järvakilen, en av Stockholmsregionens gröna kilar, och har en ekologisk förbindelse med naturområdena kring Edsviken och Nationalstadsparken.



”Grillmästaren”/vår guide Göran Larbo i full action efter väl förättat värv.

Den 13 september gick Sollentunaborna till valurnorna för att välja vilka som ska styra kommunen och Region Stockholm och riket under de kommande fyra åren. För oss som är äldre är det framför allt frågor om äldreomsorg, boende, vård, kollektivtrafik och möjligheten att leva ett tryggt och självständigt liv som är viktiga att följa.

Sollentuna – små förändringar i kommunfullmäktige

Valresultatet i Sollentuna innebär inga stora förändringar i mandatfördelningen. Moderaterna behåller 19 mandat och Socialdemokraterna 17. Liberalerna minskar från fem till fyra mandat, medan Vänsterpartiet ökar från fyra till fem. Centerpartiet har fem mandat, Kristdemokraterna tre och Sverigedemokraterna fem. Miljöpartiet behåller sina tre mandat. Valdeltagandet ökade till 81,7 procent, jämfört med 80,2 procent 2022.

Det nya kommunfullmäktige börjar sitt arbete under hösten. Den 15 oktober hålls det konstituerande sammanträdet, då bland annat kommunstyrelsen och dess ledning ska utses.

För seniorerna blir den kommunala politiken särskilt viktig. Det är kommunen som ansvarar för bland annat hemtjänst, äldreboenden, särskilda boenden, dagverksamhet, förebyggande verksamhet, rehabilitering och bostadsanpassning. Även färdtjänsten ligger inom kommunens ansvarsområde.

Det innebär att beslut som fattas i Sollentuna kommun kan påverka många äldres vardag direkt – från hur hemtjänsten fungerar till möjligheten att få en lämplig bostad eller stöd när behoven förändras.

Region Stockholm – vård och kollektivtrafik

Regionvalet handlar framför allt om två områden som berör seniorer mycket: hälso- och sjukvården samt kollektivtrafiken. Regionfullmäktige beslutar om regionens övergripande mål, inriktning och budget. Det är också regionen som ansvarar för bland annat sjukvård och kollektivtrafik.

Under den nya mandatperioden kommer därför frågor som tillgänglighet till vårdcentraler, kontinuitet med fast läkare, vårdköer och kollektivtrafikens tillgänglighet att vara centrala. I regionens budget för 2026 prioriterades bland annat åtgärder för att korta vårdköerna och ge fler invånare en fast läkare.

För många äldre är kollektivtrafiken dessutom en förutsättning för att kunna träffa vänner, uträtta ärenden och ta sig till vård och aktiviteter. Därför är både linjenät, hållplatser, turtäthet, tillgänglighet och biljettpriser frågor som är värda att följa under den nya mandatperioden.

I skrivande stund ser det inte ut att vara klart vilka som skall styra regionen.

Vad kan vi seniorer göra efter valet?

Ett val är inte slutet på det politiska arbetet – det är början på en ny mandatperiod. Pensionärsföreningar har en viktig uppgift i att bevaka äldrefrågorna, ställa frågor och föra fram medlemmarnas erfarenheter.

Det kan handla om enkla men viktiga frågor:

- Får den som behöver hemtjänst den hjälp som behövs?
- Finns det tillräckligt många och lämpliga senior- och äldreboenden?
- Är vården lätt att nå och fungerar kontinuiteten?
- Är kollektivtrafiken tillgänglig även för den som har svårt att gå?
- Får äldre den information och det stöd de behöver i ett alltmer digitaliserat samhälle?

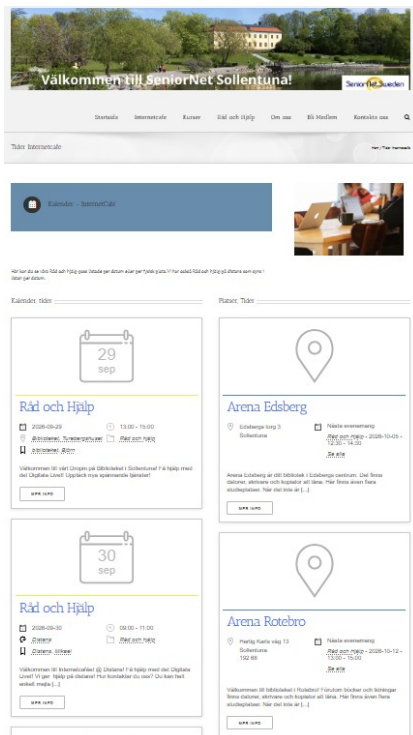
Den nya mandatperioden ger politikerna fyra år att omsätta vallöften och beslut i praktiken. För oss seniorer gäller det att fortsätta ställa frågor, följa utvecklingen och göra våra erfarenheter hörda.

SeniorNet Sollentuna nu även i Rotebro!

SeniorNet Sollentuna, föreningen där seniorer lär seniorer det Digitala livet, som schemalagt lämnar stöd och hjälp med mobiler och datorer på träffpunkter och bibliotek, har utökat till att även finnas på **Arena Rotebro** vissa dagar.

Du hittar schemat på hemsidan:
seniornetsollentuna.se

Under fliken: [Internetcafe](#)



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

Måndagen den 9 November	Osofina bjuder in dig måndagen den 9 november kl. 18.30 - 20.30 Välkommen på en stund i flärd . Möt höstens alla olika kombinationer för att göra vardagen till fest . Sedan 1999 ligger nu Osofina på Nockebytorsg 7 i Bromma. Maud Svensson har drivit Osofina sedan 1977 på olika platser i Stockholm. Sedan 15 år är det dottern Lotta som driver butiken vidare med härlig personal. Gå gärna in på www.osofina.se Eller Instagram. Osofinanockebytorsg Och lär känna Osofina mer innan. Under minglet får du tips på hur du enkelt matchar din garderob med färre plagg. Vi har storlekar fr 34-48.
Pris	Gratis för max 12 personer
Anmälan	Senast den 5 november till: boka.grindslanten@gmail.com eller till Yvonne Örkander måndag-fredag kl 10-18 på telefon: 070-535 20 74.
Ta sej dit	Pendeltåg, Norrviken kl 17.24, vi sitter i första vagnen. Sollentuna station kl 17.30 mot Odenplan, vi sitter i första vagnen. Sedan tar vi T-banan mot Alvik kl 17.54, där byter vi till Nockeby banan kl 18.08 och är framme Nockeby torg kl 18.19. Finns det bilar så kan vi samåka.



Nockeby Torg 9 - BROMMA
Telefon 08-256399
E-post info@osofina.se

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.

Torsdagen den 21 Januari 2027	Guidad visning av Bellmanhuset Vi kommer att bli väl omhändertagna av en guide som visar och berättar om Stockholm på 1700-talet, Bellmans liv och karriär, husets historia och slutligen även något om ordenssällskapet Par Bricole. Under visningen framför en trubadur några av Fredmans epistlar och sånger. Carl Michael Bellman (1740-1795) var 30 år gammal när han flyttade till huset på Urvädersgränd. Här bodde skalden under sin mest produktiva period 1770–1774 och här skrev han merparten av Fredmans Epistlar. De två rum på vinden som en gång utgjorde skaldens bostad finns fortfarande kvar. De är idag omsorgsfullt och pietetsfullt restaurerade och inredda i tidsenlig stil – för övrigt den enda av Bellmans många bostäder som ännu finns bevarad, så nära ursprungsskick man nu kan komma. Huset inte är tillgänglighetsanpassat och saknar hiss, besökare behöver kunna ta sig upp- och nedför trappor. Visningen börjar torsdagen den 21 januari kl 13.00, vi samlas senast kl. 12.50
Pris	150 kr per person för 20-35 deltagare
Anmälan	Senast den 15 december 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 10 januari till Grindslantens pg 73 72 10-5
Hur ta sej till museet?	Bellmanhuset ligger på Urvädersgränd 3. Tag T-banan till station Slussen, utgång Hökens gata, därifrån en kort promenad nedför Götgatan och uppför trappan till Urvädersgränd.



Månadsmöten mm

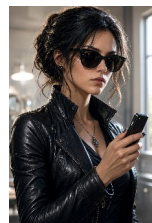
Grindslantens månadsmöten i S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka, om inte annan plats anges, är öppna för alla SPF-medlemmar i Sollentuna. Förutom underhållning eller föredrag serveras fika, du kan även köpa lotter med fina priser, allt detta för 75 kr. S:t Larsgården ligger på Prästgårdsvägen 4, bredvid Sollentuna kyrka. Gratis bilparkering 3 timmar, buss 520 stannar vid hpl Sollentuna kyrka

Månadsträffen den 2 november kl. 13.30

Carolina Angelis – kvinnor i spionernas värld

Spioner förknippas kanske oftast med män, hemliga möten och dramatiska uppdrag. Men kvinnor har länge haft en viktig roll inom underrättelseverksamheten. Det är också ett ämne som Carolina Angelis, tidigare underrättelseofficer och numera säkerhetsexpert och författare, har stor erfarenhet av. Kvinnor har genom historien deltagit i underrättelsearbete på många olika sätt. Under andra världskriget arbetade exempelvis kvinnor som kurirer, informatörer och agenter bakom fiendens linjer. Även under kalla kriget användes kvinnor inom både öppen och dold underrättelseverksamhet.

Carolina Angelis arbetade i närmare 20 år inom den svenska underrättelsetjänsten, bland annat vid FRA och Must.



Månadsträffen den 7 december kl. 13.30

Luciafirande med Sollentuna musikklasser, välkomna!





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 073-339 14 85

Hemsida: www.spf.se/grindslanten

Facebook: SPF Seniorerna Grindslanten

Kontakt: spf.grindslanten@gmail.com

Inspirationsbilder Osofinia den 9 november



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 2027-03
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.