

## Medlemstidning nr 1 / Februari 2019



*Årsmötet: Ulla-Bella Gylleus avtackades av K-G. Holmgren –Sid. 5*

### **Oförändrad årsavgift i Grindslanten**

**Kommunens nya film om  
Tureberg var ett populärt  
inslag på årsmötet**

***Sid 4 och 5***

### **Restaurang Egon blir ny träffpunkt**

**Grindslantens middagsträffar  
flyttar till Restaurang Egon  
i Sollentuna Centrum**

***Sid 30***

# GROSSBOMS

## HERRKLÄDER

FYNCH-HATTON | ALBERTO | GARDEUR | PIERRE CARDIN  
MILESTONE | CLUB OF COMFORT | SEIDENSTICKER | SUNWILL



**MASSOR AV NYHETER!**



**Välkomna till er lokala herrklädesbutik!**  
**KVALITETSKLÄDER TILL RÄTT PRIS!**

Minervavägen 5, Häggvik | Tel. 08-623 05 98  
Öppettider: Torsdag 10-19, fredag 10-18, lördag 10-15

**[www.grossbom.se](http://www.grossbom.se)**

## Innehåll

|                                                 |        |
|-------------------------------------------------|--------|
| Kalendarium.....                                | Sid 4  |
| Ordföranden har ordet .....                     | Sid 5  |
| Notiser.....                                    | Sid 6  |
| Vi äldre och lokalpolitiken.....                | Sid 13 |
| Månadsmöten .....                               | Sid 15 |
| Studiebesök.....                                | Sid 16 |
| Temamöte.....                                   | Sid 18 |
| Resor .....                                     | Sid 19 |
| Friskvård och motion .....                      | Sid 23 |
| Kamratcirklar och kurser .....                  | Sid 25 |
| Sollentuna Bio.....                             | Sid 26 |
| Om SPF Grindslanten.....                        | Sid 28 |
| Träffpunkt Grindslanten och seniorluncher ..... | Sid 30 |

**Medlemsbladet** är en viktig informationskälla om interna och externa händelser i vår förening.. Det är också en viktig del i känslan att vara med i Grindslanten.

Många av oss är numera vana att få information via digitala media och tycker kanske att det räcker. Men att få medlemstidningen, som man kan spara på bordet därhemma, ger en mer påtaglig känsla för medlemskapet än den digitala bilden som försvinner när man loggar ut.

Vi arbetar kontinuerligt med att hålla liv i medlemstidningen. Vi finansierar den med de inkomster vi får genom våra annonsörer. Medlemstidningen kommer ut fyra gånger per år, nästa gång i slutet av maj. Men det kan ske saker däremellan också, så det är viktigt att hålla ett öga på vår hemsida.

Dessutom skickar vi ut information med e-post när det finns anledning. Du har väl meddelat din e-postadress till [spfgrindslanten@gmail.com](mailto:spfgrindslanten@gmail.com)?

# Kalendarium

## Februari

|            |                                         |
|------------|-----------------------------------------|
| 25 måndag  | Träffpunkt Grindslanten Restaurang Egon |
| 25 måndag  | Sollentuna Bio: The Wife                |
| 28 torsdag | Torsdagspromenad                        |

## Mars

|            |                                         |
|------------|-----------------------------------------|
| 1 fredag   | Teaterresa till Åbo                     |
| 4 måndag   | Sollentuna Bio: The Wife                |
| 4 måndag   | Månadsmöte med gammeljazz               |
| 7 torsdag  | Torsdagspromenad                        |
| 11 måndag  | Studiebesök Riksdagen                   |
| 11 måndag  | Sollentuna Bio: The Bookshop            |
| 14 torsdag | Torsdagspromenad                        |
| 18 måndag  | Temamöte om familjejuridik              |
| 21 torsdag | Torsdagspromenad                        |
| 25 måndag  | Sollentuna Bio: The Bookshop            |
| 25 måndag  | Träffpunkt Grindslanten Restaurang Egon |
| 26 tisdag  | Dagsresa Stockholm för stockholmare     |
| 28 torsdag | Torsdagspromenad                        |

## April

|            |                                           |
|------------|-------------------------------------------|
| 01 måndag  | Sollentuna Bio: Lyckligare kan ingen vara |
| 01 måndag  | Månadsmöte med Senior Shop                |
| 02 tisdag  | Studiebesök Nationalmuseum                |
| 04 torsdag | Torsdagspromenad                          |
| 08 måndag  | Sollentuna Bio: Lyckligare kan ingen vara |
| 11 torsdag | Torsdagspromenad                          |
| 15 måndag  | Sollentuna Bio: Britt-Marie var här       |
| 16 tisdag  | Dagsresa Tullgarn–Ytterjärna              |
| 18 torsdag | Torsdagspromenad                          |
| 22 måndag  | Sollentuna Bio: Britt-Marie var här       |
| 25 torsdag | Torsdagspromenad                          |
| 29 måndag  | Sollentuna Bio: Eld och lågor             |
| 29 måndag  | Träffpunkt Grindslanten Restaurang Egon   |

## Maj

|            |                                                 |
|------------|-------------------------------------------------|
| 02 torsdag | Torsdagspromenad                                |
| 02 torsdag | Promenad på Söder med Haage                     |
| 06 måndag  | Månadsmöte: Musikkryss med Gellerfalk , bokbord |
| 06 måndag  | Sollentuna Bio: Eld och lågor                   |
| 09 torsdag | Torsdagspromenad                                |
| 13 måndag  | Sollentuna Bio: Mary Queen of Scots             |
| 14 tisdag  | Dagsresa till Skånelaholms slott                |
| 16 torsdag | Torsdagspromenad                                |
| 20 måndag  | Sollentuna Bio: Mary Queen of Scots             |
| 27 måndag  | Träffpunkt Grindslanten Restaurang Egon         |



## Ordföranden har ordet

Mina vänner,

Årsmötet den 4 februari lägger vi som dokument till handlingarna men innehållet och besluten lyfter vi fram för att lyckas med ännu ett trevligt och framgångsrikt verksamhetsår. Jag tackar för förtroendet att leda verksamheten ännu ett år. Inom styrelsen och kommittéerna har det kommit in nya medlemmar som tar över efter de som förtjänstfullt ägnat vår förening åtskilliga timmar. Stort tack till er som gjort det och stort tack till er som nu kommer att ge mycken av er tid till föreningen!

Verksamhetsplanen säger inte att vi ska ändra kurs utan kontinuiteten fortsätter. Att fortsatt erbjuda trevliga evenemang fäster vi stor vikt vid och att arbeta för att det för oss äldre ska vara trivsamt att bo i Sollentuna likaså. Men för det sistnämnda behöver vi ytterligare stärka oss i argumentationen. Hemtjänsten, anpassade boenden, kollektivtrafiken, oss som fotgängare mm är fokusområden där vi ska vara duktiga på att motivera de resurser som kommunen måste ställa upp med för att möta de för oss äldres nödvändiga behov.

Sollentuna kommun har möblerat om en del i sin politiska organisation. På kommunfullmäktiges möten i kommunhuset plan 13 sitter vi på parkett (längst bak) och där lär vi känna dem som styr vår kommun och hör hur de resonerar. Gå dit! ”Syns vi så finns vi”!

Välkommen till ett nytt verksamhetsår!

Hälsningar

*K-G Holmgren*

### Årsmötet: oförändrade avgifter

Ett bistert vinterväder med massor av nyfallen snö hindrade inte ett sjuttioal Grindslantare att söka sig till S:t Larsgården och Grindslantens årsmöte den 4 februari. Årsmötet, som kombinerades med ett ordinarie månadsmöte, inleddes av Anna Wennberg från Familjens Jurist i Sollentuna som informerade om vårt kommande temamöte kring viktiga dokument på det familjerättsliga området den 18 mars.

Därefter tände kommunarkivarie Annika Holmberg projektorn för att visa kommunens nya film om Tureberg, en del av Sollentuna som raskt utvecklats från fridfull lantlighet till dagens stadsmässiga och moderna kommuncentrum. Filmen finns också på Youtube, sök på sollentuna+tureberg.

Så var det dags för Lars Jacobsson att rutinerat klubba igång själva årsmötet, som omvalde K-G Holmgren som Grindslantens ordförande. Nya styrelseledamöter blev Lennart Högman samt Bernt Andersson. Mötet beslöt att årsavgiften till föreningen blir oförändrat 300 kr under 2020, och även för vänmedlem oförändrat 50 kr.

Av verksamhetsberättelsen framgick att styrelsen samlats varje månad för att planera och driva

verksamheten med sikte på att dels öka medlemsnyttan, dels vara aktiv i förhandlingarna med kommunen kring äldrefrågorna. Där representerar K-G Holmgren och Olle Sandberg SPF Grindslanten i det kommunala pensionärsrådet, KPR, som sammanträder fyra gånger per år.



*Ordförande K-G Holmgren belönar Björn Zacke, t h, med en guldglänsande påse med välsmakade innehåll.*

Förutom årsmötet 2018 arrangerades sju välbesökta månadsmöten på S:t Larsgården. Programmen har bjudit både på underhållning och allvar, t ex föredrag om åldrandet och minnet, Sollentunas järnvägsstationer genom tiderna eller väderlek och långsegling. Flera uppskattade artister medverkade med sång och musik i olika genrer.

Grindslantens resor och studiebesök är uppskattade av medlemmarna. Under året ordnades längre resor till Helsingfors och Belgrad och flera endagsresor i länet. Studiebesök gjordes bl a på Thielska Galleriet, Rörstrands slott, Liljevalchs och museet Vikingaliv, alla med stort och entusiastiskt deltagande. I samarbete med Sollentuna Bio visades tretton filmer på pensionärsvänliga tider och till nedsatt pris.

Årsmötet/månadsmötet avslutades efter det traditionsenliga lotteriet med att K-G Holmgren avtackade avgående styrelseledamöterna Ulla-Bella Gylleus och Björn Zacke för deras insatser i föreningsarbetet. Björn har under sitt år i styrelsen drivit både kontakten med våra annonsörer och organiserat temamöten och andra evenemang med stor energi. Ulla-Bella honorerades för sin sjuåriga och omfattande insats i föreningsarbetet, framför allt i programkommittén.

## Årsmötesprotokollet

Protokollet från Grindslantens årsmöte kan du läsa genast på föreningens hemsida [www.spfseniorerna.se/grindslanten](http://www.spfseniorerna.se/grindslanten). Pappersutskrift kan erhållas vid nästa månadsmöte eller från medlemssekreteraren Kerstin Löfgren, tfn 076-849 07 56.



Med 24 kontor i Storstockholm och egna avdelningar för såväl rådgivning och familjeridik som för försäkringar, transporter och blommor kan vi erbjuda den lilla begravningsbyråns personliga engagemang med den stora byråns resurser. En trygghet för dig som kund.

Läs mer på [www.ignis.se](http://www.ignis.se)

**IGNIS** 

*Personligt engagemang alltid, nära dig*

IGNIS Begravningsbyråer Sollentuna  
Turebergs Torg 2, 08 - 96 26 25

Åldringarna  
Sollentuna  
Begravningsbyråer  
Förbund

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| IGNIS Kundtjänst   | 08 - 15 16 60   |
| IGNIS Juridik      | 08 - 15 16 70   |
| IGNIS Försäkringar | 08 - 673 15 40  |
| IGNIS Blommor      | 08 - 21 90 80   |
| IGNIS Jourtelefon  | 0703 - 69 69 69 |

## För många nya ansikten i hemtjänsten

Äldre med hemtjänst har nästan aldrig kontakt med samma hemtjänstanställda person över tid. Nya ansikten dyker ofta upp, ibland nästan varje dag. Sollentuna och ett par andra kommuner i Storstockholm utmärker sig i det avseendet.

Det framgår av en undersökning från Kommun- och landstingsdatabasen som återges i lokaltidningen Vi i Sollentuna.

I genomsnitt får en hemtjänstanvändare i Sollentuna träffa 13 nya hemtjänstanställda under en tvåveckorsperiod. I grannkommuner som Täby och Upplands Väsby är läget något bättre med elva hemtjänstanställda under samma period. Solna redovisar tio och Sundbyberg åtta nya hemtjänstanställda per 14-dagarsperiod.

Både personal och användare påverkas negativt av den låga personalkontinuiteten.

”Det blir lätt oro och otrygghet när man inte vet vem som kommer”, säger K-G Holmgren, ordförande i SPF Grindslanten, i Vi i Sollentuna

## 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  
Kistavägen 2 C  
(Norrsviken) Sollentuna  
Tel: 08-626 71 00  
info@xnxdatab.se  
www.xnxdatab.se

”Personal som är van vid en viss kund har också bättre koll på vad just den personen behöver”.

### **Stressig arbetssituation**

Hemtjänsten har en viktig social funktion för att motverka ensamhet.

”Om den äldre har en hemtjänstanställd som han eller hon känner bra och tycker om så blir hemtjänstbesöket varje gång något att se fram emot”, säger K-G Holmgren i Vi i Sollentuna.

En del av förklaringen till den dåliga kontinuiteten är att hemtjänsten är pressad att få ihop så mycket debiterbar tid som möjligt under besöksrundorna. Hemtjänsten får bara betalt för den faktiska tid som ägnas varje kund. Det skapar en stressig arbetssituation som dessutom gör det svårt att locka personal och få dem att stanna i hemtjänstyrket.

### **Låna film gratis med bibliotekskortet**

Har du ett lånekort i Sollentunas bibliotek? Då kan du låna film gratis hos Cineasterna, en digital kanal för bibliotek med kvalitetsfilm från hela världen. Cineasterna har tillgång till 2000 filmer från hela världen och varje vecka tillkommer ett halvdussin nya. Filmerna strömmas så du behöver en bra internetuppkoppling för din dator, läsplatta eller telefon.

Mera information på [bibliotekenisollentuna.se/web/arena/film](http://bibliotekenisollentuna.se/web/arena/film).

Man kan låna två filmer per vecka och disponerar varje film i 48 timmar, då man kan se den flera gånger om man vill.

### **SPF på Trädgårdsmässan i Älvsjö**

SPF centralt deltar tillsammans med tidningen Senioren med en monter på trädgårdsmässan i Älvsjö den 21–24 mars. Huvudsyftet är att värva nya medlemmar men det blir också diverse trädgårdsorienterade aktiviteter, som t ex en fröbytardag och en facebookside för trädgårdsintresserade medlemmar.

### **Wagner på Kulturbio grafen**

Efter populära Carmen i överföring från Metropolitan, New York, i februari, rullar Kulturskolans operaprogram vidare med ännu en föreställning från Met den 30 mars. Då visas ett verk med lite mera tuggmotstånd: Wagners Valkyrian, den andra delen i Nibelungens ring. Speltid 5 tim och 20 min inkl två pauser. Kulturbio grafen finns på Rudbecks väg 143 E och biljetter kan skaffas via [www.tickster.se](http://www.tickster.se)

## Tryggare trafik i Viby

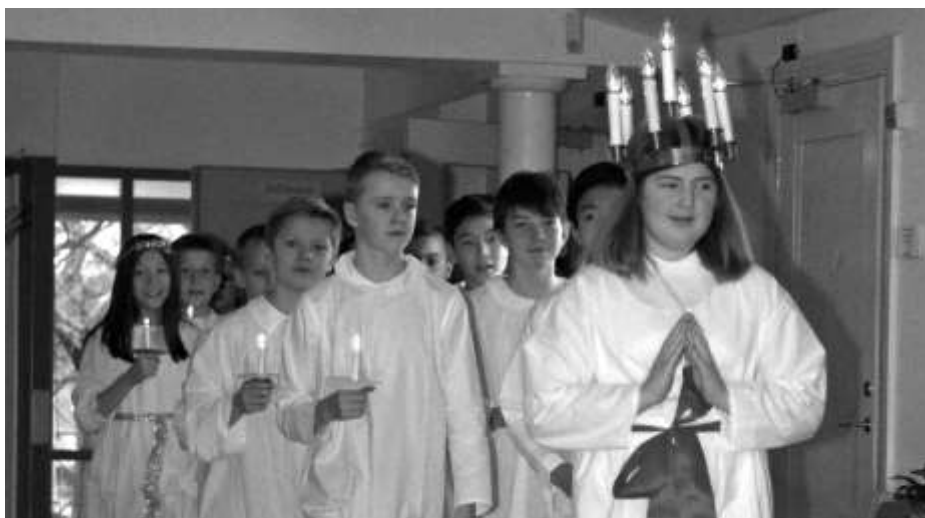
Kommunen arbetar sedan flera år med att förbättra trafiksäkerheten för gående och cyklister. I bl a Viby kommer nu sikten att förbättras och hastighetsdämpande åtgärder att vidtas vid 14 övergångsställen. Dessutom ska nya gångbanor byggas på Hedemoravägen och Malungsvägen.

## Välkommen till SPF Grindslanten!

Tretton nya Grindslantare kunde ordförande K-G Holmgren hälsa välkomna i föreningen vid den traditionella lunchen för nya medlemmar i november 2018. Platsen var S:t Larsgårdens gästvåning och på menyn stod en lækker smörgåstårta med tillhörande dryck. Totalt har Grindslanten nu närmare 500 medlemmar.

K-G berättade om hur SPF Seniorerna är uppbyggt med riksförbund, distrikt och lokala föreningar där den verkliga medlemsverksamheten bedrivs. I Sollentuna, som är en stor kommun, finns det av praktiska skäl två lokala föreningar, Grindslanten i norr och Tunasol i söder. Båda är självständiga men samarbetar när det gäller i vissa resor och evenemang.

Man kan säga att Grindslantens verksamhet står på två ben, sade



*Fullsatt till sista plats var det vid decembers månadsmöte i S:t Larsgården då Grindslanten arrangerade sitt traditionsenliga luciafirande med hjälp av elever från Sollentuna musikklasser. Denna gång hette lucian Agnes Salmi och kom med sina tärnor från klass 6 Mb. Hennes musiklärare Jakob Lundqvist dirigerade och pappa Salmi fotograferade.*



*Fanny och Sven Erik Westin var två av de nya medlemmarna som deltog i välkomst-lunchen på S:t Larsgården i början av november. Th styrelsens sekreterare Elisabeth Bergendal Stenberg.*

K-G Holmgren. Det ena benet är engagemanget i äldrepolitiken här i kommunen, det andra är våra olika program och arrangemang för att göra vardagen trevligare för våra medlemmar.

Det är lätt att engagera sig i det som är roligt och där har medlemmarna mycket att välja på: utflykter, korta eller längre resor, studiebesök på intressanta ställen, månadsmötena med underhållning och någon informativ programpunkt plus trivsamt samvaro med kaffe och små lotterier.

Ett stort antal medlemmar arbetar som funktionärer i föreningsverksamheten och där är även nyttillkomna medlemmar välkomna – aktiviteterna är många och ju fler som delar på ansvaret desto roligare och mera lättarbetat.

## **Dyrare att parkera fel i Sollentuna**

Den 1 januari höjdes avgifterna för felparkering i Sollentuna. Obetald parkeringsavgift kostar 550 kr och parkering på plats med p-förbud 700 kr. Parkering på en plats avsedd för rörelsehindrade eller på en plats där det är stoppförbud ger en felparkeringsavgift på 1 000 kr.

## Fixartjänsten kan hjälpa dig

Har du problem med att byta batteri i en brandvarnare som sitter högt och illa till eller med att sätta upp ett stödhandtag i badrummet? Då kan du få hjälp av den kommunala Fixartjänsten i Sollentuna. De kan hjälpa äldre med enklare sysslor i hemmet och kostar ingenting annat än det ev material som behövs för att lösa problemet och som du får skaffa själv. Kontakta Fixartjänsten måndag–onsdag på [solom.se/fixartjanst](http://solom.se/fixartjanst) eller 08-128 245 30.

## Saltstänkt månadsmöte



Stora salen i S:t Larsgården var fullsatt till sista plats när TV-meteorologen Pia Hultgren gästade Grindslanten i november för att berätta om sitt stora äventyr: en tio månaders långsegling från Mallorca till Brisbane, Australien. Pia Hultgren, uppvuxen i Sollentuna, är inte född i farstun. Hon har en sportig bakgrund sedan barnsben och gedigen seglingserfarenhet, bland annat som instruktör i Kryssarklubbens seglarskolor och från egna långa färder.

### Är Sollentuna en bra kommun att åldras i?

Behöver jag en omvårdnadsplats i s.k. särskilt boende finns viss anledning till tvivel.

Platserna för särskilda äldreboenden, det vill säga den mest kvalificerade kommunala omvårdnadsformen för äldre med stort behov av omhändertagande och omvårdnad, minskar nämligen i antal i Sollentuna därför att kommunen hävdar att det inte finns behov av alla platser som för närvarande finns tillgängliga.

Beslutet om stängning av äldreboendet Minerva med 25 platser genomförs nu därför att det inte finns någon kö till äldreboendeplatser.

Det låter märkligt med tanke på vad vi hörde i valrörelsen om den stora bristen på äldreboendeplatser i Sverige.

Skiljer sig vår kommun från övriga landet?

Uppenbarligen är det så. Med kö menar nämligen kommunen, i det här sammanhanget, att alla som beviljats plats genom ett biståndsbeslut har kunnat få en vårdplats inom tre månader. Kommunen bortser då helt från de människor som anser sig ha ett behov att få komma in på ett äldreboende, men fått avslag på sin ansökan.

Avslag på ansökningar till särskilt äldreboende har ökat dramatiskt under perioden 2013 till 2018. Det första året i den sexåriga tidsserien, år 2013, avslogs 8% av alla ansökningar under det sista 29%, det vill säga att nästan 4 (fyra) gånger flera avslag gjordes 2018.

Om man med kö menar dem, som inte kom in på ett särskilt äldreboende, var den 70 personer år 2018. Fem år tidigare var det endast 17 sökande som avvisades och fick ställa sig på kö.

**Äldrerådet**, som är pensionärsorganisationernas samarbetsråd i Sollentuna, arbetar med att påverka utvecklingen av äldrefrågorna inom kommunens olika områden. Grindslantens representanter i Äldrerådet är Olle Sandberg och K-G Holmgren. Olle vill gärna ha synpunkter från er medlemmar i Grindslanten för att få ännu bättre underlag för diskussionerna med kommunens företrädare. Det kan gälla såväl hemtjänsten eller särskilda boenden som rehabilitering för äldre (äldrehabilitering) eller anhörigstöd. Kontakta Olle på tfn 754 05 99 eller mail [perolof.sandberg@comhem.se](mailto:perolof.sandberg@comhem.se)

Antalet ansökningar till den kvalificerade omvårdnadsformen är överraskande stabilt över åren med tanke på ökningen av äldre i Sollentuna, inte minst äldre över 80 år. För år 2013 inlämnades 221 ansökningar, år 2018 var antalet 243. Den procentuella ökningen av avslag kan därför inte motiveras av någon kraftig ökning av antalet ansökningar.

De regler för bifall som kommunen bestämt att biståndshandläggarna ska följa är, kort sagt, oerhört stränga.

De som medges en plats på ett omsorgsboende är ofta så sjuka att vistelsen där i vissa fall blir kort. Detta bidrar till att "platsöverskottet" tidvis blir större av den anledningen.

Äldrevården är inte dålig i kommunen, utan håller hög kvalitet när den väl medges. Det är där knuten ligger.

*Olle Sandberg*

Pensionärer vardagar mellan kl 11.00 - 16.00  
30:- per serie. Gäller endast drop in.



Öppettider

Mån: 12 - 21, Tis - Tor: 11 - 21, Fre: 11 - 22, Lör: 12 - 22, Sön: 12 - 18  
Stubbhagsvägen 2 (Simhallen). Tfn: 08 - 964646  
[info@bowlinghallen.nu](mailto:info@bowlinghallen.nu) [www.bowlinghallen.nu](http://www.bowlinghallen.nu)

**Ta med annonsen och prova 2 serier GRATIS!**

## Månadsmöten

Våra **månadsmöten** är välbesökta och konstigt är väl inte det, eftersom vi bjuds på aktuell information, trevlig underhållning, gott kaffe med hembakade bullar och kakor och lotteri med fina vinster! Sist men inte minst - vi träffas för att mötas, prata och diskutera. Stämningen är verkligen gemytlig! Månadsmötena har vi i **S:t Larsgården** som ligger bredvid Sollentuna kyrka. Mötena börjar **kl 13.30**. *Vi ser fram emot att se dig där!*

### MÅNDAG 4 MARS kl 13.30



**Christer Fellers Imperial Stompers** spelar den sortens jazz som har sina rötter i New Orleans. Många av orkesterns medlemmar har studerat musiken på plats i staden vid Mississippi och på skivor. Christer Fellers, trumpet och sång, spelade i det legendariska Imperial Band i Stockholm. Han har sitt förflutna i både storbandsjazz och swing, men har återvänt till New Orleans-musiken. Erling Ribbing, klarnett, saxofon – Tommy Jacobsson, trombon, sång – Lars Tidholm, piano – Renzo Spinetti, bas, munspel, sång – Fredrik Hellberg, trum-

mor, sång - ingår också i bandet. Det kommer att bli en njutbar eftermiddag med spännande, glad och härlig gammeljazz.

### MÅNDAG DEN 1 APRIL kl 13.30

Det är inget aprilskämt, men **Senior Shop** kommer till oss den 1 april och visar sin fina kollektion. Senior Shop är den unika butiken, som kommer till sina kunder. För damerna har de storlekar från 36–52 (vissa modeller även till 56) samt från S–XXL för både damer och herrar. Om du vill ställa upp som mannekäng, ring Anne-Marie Vigren 072-332 0202.

### MÅNDAG 6 MAJ kl 13.30

Nu är det dags för ett Musikkryss. **Leif Gellerfalk** kommer att ha en föreställning av det ovanligare slaget, som innehåller både underhållning och en krysstävling. Musiken består mestadels av gamla örhängen, men frågorna runt dessa kan ibland vara lite kluriga. Även i år anordnas **bok-bytarbord**. Ta med någon/några böcker och byt till något nytt. Hitta ny spännande läsning!



## Studiebesök

### MÅNDAG 11 MARS kl 11.00

### Nytt studiebesök i Riksdagen – några platser kvar

Vi får träffa riksdagsledamoten Maria Stockhaus (M) från Sollentuna som guidar och bland annat berättar om riksdagens arbetssätt.

11.00 Samling i entrén till Riksdagshuset, Riksgatan 3, mån-dagen den 11 mars. Alla går in samtidigt kl 11.00 (säkerhetskontroll – kom i tid – **viktigt, inga efterinsläpp**. Ta med en 10-krona för inläsning av kläder/väska i skåp.

11–12.30 Rundvandring med Maria Stockhaus

Ca 12.30 Lunch i riksdagsrestaurangen

**Kostnad** Du betalar endast för din lunch (bricka).



*Det var ett trettio-tal medlemmar från Grindslanten som besökte Riksdagen den 11 februari. I förgrunden vår guide riksdagsledamoten Maria Stockhaus (M), Sollentuna, som tog oss på en spännande vandring genom de historiska lokalerna och gav en engagerande inblick i riksdagsarbetet.*

## **TISDAG 2 APRIL**

### **Studiebesök i nya Nationalmuseum**

Nationalmuseum, som varit stängt sedan 2013, har nu öppnats igen efter en genomgripande renovering. Vi blir guidade med fokus på arkitekturen, rummens nya funktioner, ny teknik, mötet mellan gammalt och nytt, processerna bakom renoveringen etc. Max 25 personer.

**Tid** Kl 11.30–12.30

**Avgift** 100 kr

**Anmälan** senast 15 mars till Ulla-Bella Gylleus, tfn 08-754 20 21, mobil 0708-35 36 00 eller e-post [ulla-bella@gylleus.se](mailto:ulla-bella@gylleus.se). Ange ditt mobilnummer vid anmälan.

**Betalning** senast 22 mars till SPF Grindslantens plusgirokonto 73 72 10-5.

## **TORSDAG 23 MAJ kl 13.00**

### **Försommarpromenad på Söder med Johan Haage**

På det otillgängliga Kvarnberget dröjde sig stugorna och den gamla tiden länge kvar. För området utarbetade dåvarande stadsarkitekten Per-Olof Hallman en småskalig stadsplan 1913.

Men när byggandet väl kom igång drygt tio år senare, blev de flesta hus större än vad han hade tänkt. Ändå fick området en hemtrevlig känsla med småstadskaraktär.

Den nya Katarina Realskola var efterlängtat, när den invigdes 1931. Nedanför Tjurberget byggde Blomsterfonden sex stora hus med bostäder för äldre. Hallmans idéer fick snart vika för den nya funktionalismen med identiska lamellhus i uppbrutna kvarter. Ett bra exempel på en sådan stad är Eriksdalsområdet, där promenaden avslutas.

**Avgift** 80 kr/deltagare (jämna pengar) betalas på plats. Max 25 personer.

**Samling** kl. 12.45 vid Blekingegatan 55 intill hörnet av Götgatan (nära T-bana Skanstull, uppgång Allhelgonagatan).

**Anmälan** senast den 13 maj till Ulla-Bella Gylleus, tfn 08-754 20 21, mobil 0708-35 36 00 eller e-post [ulla-bella@gylleus.se](mailto:ulla-bella@gylleus.se)

Du som anmäler dig, ange alltid ditt mobilnummer

**MÅNDAG 18 MARS 2019 kl 13.30**

***Förlängd anmälningstid!***

### **Information om juridiken kring framtidsfullmakt och fullmakter samt arvsrätt, testamente och gåvobrev**

Grindslantens programkommitté ger i samarbete med juristbyrån Familjens Jurist i Sollentuna Centrum fördjupad insikt i juridiken kring några viktiga handlingar på familjerättens område.

#### **Framtidsfullmakt**

Ger dig möjlighet att själv bestämma vem som ska ta hand om dig om det sker en olycka eller man tappat förmågan att fatta självständiga beslut.

En vanlig fullmakt räcker inte vid sådana situationer. Det är då en framtidsfullmakt är en trygg lösning. Men det finns formkrav vid utformning av en framtidsfullmakt som måste uppfyllas för att den ska vara giltig.

Du får insikt i vad en framtidsfullmakt är och hur viktigt det är att den utformas på rätt sätt. Du får även kunskap om vad som gäller för vanliga fullmakter.

Ett bra tillfälle att få veta hur du kan ta hand om dig – innan någon annan gör det.

#### **Arvsrätt, testamente, gåvobrev**

Under den här rubriken kommer du att få en allmän information om t ex arvsordning, enskild egendom och hur viktigt det är att utforma ett tydligt testamente för att underlätta för anhöriga och minska risken för framtida tvister.

När det gäller gåvobrev måste man även här följa formkrav och vara tydlig för att undvika framtida bekymmer.

**Tid:** Måndagen den 18 mars 2019 kl 13.30 – ca 15.15.

**Lokal:** Amorasalen, Aniaraplatsen 2, Sollentuna C (till vänster om biblioteket).

**Avgift:** 100:- kr per person (inkl förfriskning i pausen). Inbetalas senast 4/3 2019 på Grindslantens postgiro 737210-5. Ange namn!

**Anmälan:** Till [bjorn.zacke@gmail.com](mailto:bjorn.zacke@gmail.com) Ange namn och mobilnr samt Tema juridik. Anmälan senast 1 mars.

## Resor för SPF-medlemmar i Sollentuna

**Betalning av resor och utflykter** De resor som arrangeras av SPF Grindslanten betalas in till Grindslantens plusgirokonto 73 72 10-5 och de som arrangeras av SPF Tunasol betalas in till Tunasols plusgirokonto 411 90-0 inom 10 dagar efter att du bokat resan. Lämna ditt telefonnummer även om bokningen sker via mejl. Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på respektive plusgirokonto. Vid avbokning efter sista anmälningdagen återbetalas ej inbetalt belopp. För övriga resor gäller varje researrangörs betalningsregler.

**Kortbetalning** Enklast betalar du via din internetbank eftersom det inte går att betala med ett bankkort eller kreditkort till ett plusgirokonto.

**Försäkring** Vänligen se över ditt försäkringsskydd. Försäkringsvillkoren varierar mellan olika bolag och olika betalningsformer.

**Fråga därför alltid din bank eller försäkringsbolag vad som gäller för dig.**

### TISDAG 26 MARS

#### Dagsresa – Stockholm för stockholmare

På den här bussturen är vi turister i vår egen stad. Vi kommer att guidas runt av vår välkända och erfarna guide Bosse Eliasson. Vi börjar med att hämta upp honom vid Klarabergsviadukten för att därefter påbörja vår resa runt Stockholm.

Resan går via Norra Bantorget till Hagastaden med Karolinska, Norrtull, Roslagstull, Vallhallavägen, Hjorthagen, Norra Djurgårdsstaden, Blasieholmen (Nobel Center), Skeppsbron och Slussen. Vi gör ett stopp för lunch på Restaurang Kvarnen som invigdes 1908. Till lunch serveras pyttipanna (meddela oss om du inte äter kött).

Efter lunchen går turen vidare mot Fjällgatan, Hammarby Sjöstad, Slakthusområdet, Årsta, Liljeholmen, Fredhäll och slutligen Kristineberg. Bosse hoppar av vid S:t Eriksplan och vi fortsätter sedan vår resa mot Sollentuna.

**Pris:** 500 kr för SPF medlemmarna i Sollentuna.

**Anmälan:** Senast den 1 mars till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller [cecilia.verner@gmail.com](mailto:cecilia.verner@gmail.com)

**Betalning:** Senast den 15 mars till SPF Tunasols plusgirokonto 41190-0

**Avresa:** Från Norrvikens station (obs! södra busshållplatsen) kl 10.15.  
Från Kommunhuset kl 10.30

**Hemresa:** Åter i Sollentuna ca kl 17.00. Åter i Norrviken ca kl 17.15

## TISDAG 16 APRIL

### Dagsresa – Tullgarn och Ytterjärna

Varmt välkommen till en härlig vårutflykt i det fagra Sörmland där vi guidas av Linnéa Sallay som är både sångerska/violinist och auktoriserad stockholmsguide.

Vi börjar dagen med gott förmiddagskaffe och hembakat (allting ekologiskt förstås!) på Antroposofernas Kulturhus i Ytterjärna. Vi färdas vidare mot Tullgarns Slott, som ligger naturskönt invid en havsvik. Tullgarn förknippas med Kung Gustaf V och Drottning Victoria, som till - bringade somrarna här i slutet av 1800-talet och början av 1900-talet.

Färden går därefter vidare till den pittoreska pärlan Trosa med sin låga trähusbebyggelse. Här ska vi njuta av en god lunch i hemtrevlig miljö på välkända Bomans Hotell & Restaurang. Efter lunch finns tid att ta en liten promenad.

Färden går sedan vidare till Ytterjärna kyrka med utsikt över Järnafjärden. Kyrkan har en historia från 1100-talet och medeltida kalkmålningar. I kyrkan får vi njuta av vacker sång och fiolspel. En konsert med världsliga förtecken. På hemvägen stannar vi till vid Saltå Kvarn.

**Pris:** 930 kr för SPF medlemmarna i Sollentuna.

# Seniortjänster i Sollentuna

Vi erbjuder barnpassning och tjänster inom hem, trädgård & kontor.



**Vill du jobba med oss? Vi behöver dig!**



 **www.seniortjanster.se** **08-650 65 06** **info@seniortjanster.se**

- Anmälan:** Senast den 18 mars till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller [cecilia.verner@gmail.com](mailto:cecilia.verner@gmail.com)
- Betalning:** Senast den 25 mars till SPF Tunasols plusgirokonto 41190-0
- Avresa:** Från Norrvikens station kl 08.30 (obs! södra busshållplatsen).  
Från Kommunhuset kl 08.45
- Hemresa:** Åter i Sollentuna ca kl 18.00 och åter i Norrviken ca kl 18.15.

## TISDAG 14 MAJ

### Utfärd till Skånelaholms slott

Grindslantén inbjuder till en utfärd till Skånelaholm, ett ganska okänt slott i vår närhet. Slottet ligger vid sjön Fysingens östra strand nära Upplands Väsby och förvaltas av Vitterhetsakademien.

Den ståtliga huvudbyggnaden från slutet av 1600-talet är uppförd av familjen Gyldenklou och med ritningar av Tessin. Slottet var sedan i privat ägo så sent som fram till 1985, då den sista ägarinnan fru Rettig flyttade in till staden. Vi får en guidad visning av slottet med alla redskap, böcker och utensilier från storhetstiden fram till våra dagar. Observera att slottet har flera trappor men ingen hiss.

På vägen kommer vi även att stanna vid Skånelaholms gamla kyrka med sina fina vägg- och kalkmålningar från 1300-talet.

- Pris** 440 kr/deltagare, vilket inkluderar busstransport, entré, guidad visning av slottet och kyrkan samt en välsmakande lunch med kaffe på hemlig ort. Lars Wahlström är vår guide på resan.
- Anmälan** senast den 3 maj till Uno Berglund, 08-754 44 02 eller

### Vill du spela bowling?

Nyborjare eller spelat förr? Spela på onsdagar på SPF:s egen tid 15–16 i Sollentuna Bowlinghall, Sollentuna Simhall. 90 kr per gång. Kom i tid för val av skor och klot, som ingår.

Anmäl dig senast dagen innan till Tommy Gidebrant  
073-896 69 75 eller [toqi@comhem.se](mailto:toqi@comhem.se)

**Bowling är roligt – välkommen!**



[unoberglund84@gmail.com](mailto:unoberglund84@gmail.com). Minimum 30 deltagare. Ange ditt mobilnummer vid anmälan.

**Betalning** senast den 3 maj till SPF Grindslantens plusgirokonto 737210-5.

**Avresa** kl 09.45 från Kommunhuset och kl. 10.00 från östra busshållplatsen vid Norrvikens station.

**Hemresa** Åter i Norrviken ca kl. 14.00 och i Sollentuna ca kl 14.15.

## **TORSDAG 26 SEPTEMBER**

### **Resa till Bratislava – 5 dagar**

Mer om resan på Tunasols hemsida [spf.se/tunasol](http://spf.se/tunasol) Vill du ha utförlig beskrivning hemskickad kontakta Annika Karlsson, [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com) eller 073 -625 78 08.

**Pris:** 10 950:- för SPF medlemmar i Sollentuna. Tillägg enkelrum ca 1 450:- .

**Anmälan:** Senast 26 mars till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller [ceciliawerner1@gmail.com](mailto:ceciliawerner1@gmail.com)

**Betalning:** Anmälningsavgift betalas till ReseSkaparna inom 10 dagar efter erhållet resebevis. Slutbetalning sker 60 dagar före avresa.

**Avresa:** Från Arlanda torsdag 26 september, preliminärt kl 09.45.

**Hemresa:** Från Wien måndag den 30 september, preliminärt kl 12.55.

**Glöm inte passet!**



**Begravningar och Bouppteckningar**

**Fondkistan Sollentuna**

**Personligt och Prisvärt**

I samband med dödsfall hjälper Fondkistan till med allt det praktiska.

Fast grundpris 9800 kr.

Vi gör även hembesök.

**[www.fondkistansollentuna.se](http://www.fondkistansollentuna.se)**

**Tel 08 - 35 09 30**



Anders Norén

### Sollentuna Senioregymnastik

Föreningen Sollentuna Senioregymnastik (SSG) erbjuder Sollentunas seniorer motionsgymnastik i olika lokaler runt om i hela kommunen.

Sollentuna kommun beslutade våren 2016 att upphöra med den avgiftsfria gymnastiken för seniorer. Då önskade den dåvarande tränaren Anette Fällström som hade drivit kommunens avgiftsfria gymnastik under flera års tid att starta en förening. Hon frågade då några av seniorerna som hade tränat i kommunens regi om de ville vara med och starta "Föreningen Sollentuna Senioregymnastik" (SSG) med syftet att fortsätta med denna viktiga och uppskattade träning för seniorer. Då istället med träningsavgifter till självkostnadspris. Vilket de tackade ja till och gör ett fantastiskt arbete och Anette Fällström arbetar nu som träningsansvarig i SSG!

SSG anordnar olika pass i kommunen såsom motionsgymnastik, 5 pass/vecka, stolsgymnastik, 4 pass/vecka, cirkelträning 1 pass/vecka, medicinsk qigong och yoga 1 pass av vardera / vecka, Dynamisk yoga senior 1 pass/vecka, zumba senior 2 pass/vecka. De erbjuder också vattengymnastik i varmvattenbassäng. Många av passen leds av populära och träningsansvariga Anette Fällström. Hösten 2018 utökade föreningen med fler pass av vattengymnastik, linedance, rygg & nackträning med gummiband och gåfotboll!

Nu när passen utökats så har föreningen fler ledare som har olika inriktningar och olika ansvar. Mera information finns på SSG:s hemsida [www.sollentunaseniorgymnastik.se](http://www.sollentunaseniorgymnastik.se) Där finns uppgifter om tider, lokaler och deltagaravgifter. Du kan också kontakta Anette Fällström, telefon 070-440 02 05 (13–16 vardagar).

### Boule

Nu finns boulehallen inrymd i Stinsens köpcentrum strax bredvid Friskis & Svetteis.

**Öppettider:** måndag-torsdag 8–21.30, fredag–söndag 9–20.30.

**Bokning** sker hos Friskis&Svetteis tfn 08-35 01 02

Boulealliansen har bokat: måndag–fredag samt söndag 10–13 och tisdag 13–16.

*Boulealliansen i Sollentuna är en sammanslagning av medlemmar från PRO, SPF Grindslanten och SPF Tunasol. För närvarande är det 22 personer som spelar boule varje tisdag.*

!

### Puls & Träning

Puls & Träning på Kung Hans väg 8 i Rotebro. Vår kontaktperson där heter Hector, tfn 08-754 00 31.

## Qi Gong

Qi gong har tillämpats i Kina i tusentals år. Det bygger på mjuka, långsamma rörelser, som man gör under koncentration och avslappning. Qi Gong förbättrar allmänhälsan och motverkar stress och spänning, förbättrar blodcirkulationen, stärker balansen och mycket mera. Höstens träning startade onsdagen den 26 september kl 09.30 resp 10.30. Grönt te serveras från kl 09.15 och 10.15.

**Lokal:** Rotebrovägen 63. Även nybörjare är välkomna.

**Upplysningar:** Kerstin Myrehed tfn 08-754 26 55.

## Promenader

Kom med på promenad med eller utan stavar! Samling på Sollentuna golfklubbs parkering, torsdagar kl 10.

Väder, vind och önskemål från gruppen avgör hur lång promenaden l

Antalet deltagare har inledningsvis varit fem per gång, dock inte alltid samma personer. Man promenerar varierande sträckor, vilka det blir bestämmer gruppen själv Ofta har det varit el-ljusspåret, Järvafältet och Rotsunda (via Antuna), med avslutningslunch på Rotsunda Bar och Kök vid Norrvikens vatten.

”Alla deltagare har uppskattat promenaderna. Det är trevligt att promenera och samtidigt träffa nya människor”, säger Agneta Härner, en av initiativtagarna. ”Och nya deltagare är mycket välkomna!”

**Upplysningar:** Agneta Härner tfn 073 626 45 99 eller Ann-Katrine Svensson tfn 070 625 12 16.



**BLOMS BLOMMOR**

Sollentuna Centrum  
08-35 07 40  
info@blomsblommor.se

**Interflora**  
THE FLORIST EXPERT

## Kamratcirklar och kurser

### Bokcirklar

Grindslantén har två bokcirklar som träffas en gång per månad. Vi diskuterar och berättar om böcker. Ibland läser alla samma bok, ibland läser vi olika. Plats finns för nya deltagare. Upplysningar lämnas av Kerstin Myrehed, tfn 08-754 26 55 eller 0730-603927.

### Välkommen på bridge!

Välkommen till några timmars stimulerande bridgespel i Rotebro Bridgesällskap! Vi spelar trivsel- och tävlingsbridge måndagar och onsdagar under höst och vårsäsongen. Plats: Kvartersgården på Platåvägen 20, Sollentuna. För mer information, ring Tiiu Uddegård, tfn 08-96 46 26 eller 070-446 13 85.

---

### SPF: Sverige behöver en äldreminister

Svensk politik saknar helhetssyn på och samordning av de komplexa äldrefrågorna. Det säger Eva Eriksson, ordförande i SPF Seniorerna.

Låga pensioner, för få bra bostäder för äldre, brist på fasta läkarkontakter, otillräcklig äldreomsorg, slitsamt anhängigvårdande, åldersdiskriminering på arbetsmarknaden är problem som berör många människor i samhället.

Men det saknas samordning och helhetssyn i äldrefrågorna vilket gör att vi riskerar att gå miste om reformer som behövs för att lösa de utmaningar som berör äldre personer.

Därför behöver Sverige samordna äldrefrågorna under en renodlad äldreminister, säger Eva Eriksson. De äldre blir allt fler och det krävs nu att samhället tar seniorernas livssituation på allvar.

### Välkommen till Café Opera

SPF Stockholmsdistriktet bjuder in medlemmar till Café Opera mellan kl 15.00 och 17.00 torsdagen den 9 maj. Entré 100 kronor som inkluderar ett glas vin. Garderobsavgift tillkommer. Ingen föranmälan. Välkommen!



# Sollentuna Bio

Kassan öppnar kl 12.15. Filmerna kostar 90 kronor för alla besökare. Kaffe och kaka ingår i priset. Boka biljetter på [www.sollentunabio.se](http://www.sollentunabio.se), på 08-96 12 14 eller vid besöket.

Se även [sollentunabio.se](http://sollentunabio.se) klicka sedan på **DAGBIO**.



## The Wife

Speltid 1 tim 41min

**Måndag 25 feb** kl 13:00 och kl 16:00

**Måndag 4 mar** kl 13:00

Joan Castleman är gift med en av alla dessa män som tror att de äger världen, men som inte vet hur han ska ta hand om sig själv eller någon annan. Han är också en av USA:s mer framstående romanförfattare, som snart kommer att få Nobelpriset i litteratur. Joan, lika perfekt som vackert, har de senaste 40 åren helt ignorerat sina egna författartalanger och i stället satsat allt på makens karriär. Nu har hon slutligen fått nog.



## The Bookshop

Speltid 1 tim 53 min

**Måndag 11 mar** kl 13:00 och kl 16:00

**Måndag 25 mar** kl 13:00

England 1959. I en liten konservativ brittisk kuststad bestämmer sig Florence Greed att gå emot den artiga men samtidigt skoningslösa lokalbefolkningen och öppna stadens första och enda bokhandel. Lokalen som hon väljer är Old House, ett övergivet hus mitt i staden som enligt rykten sägs spöka, dessutom har den inflytelserika fru Gamart planer att bygga en konsthall i just det huset.



## Lyckligare kan ingen vara

Speltid 1 tim 52 min

**Måndag 1 apr** kl 13:00 och kl 16:00

**Måndag 8 apr** kl 13:00

Fem par i olika generationer. Deras liv vävs samman av tillfälligheter men ibland genom mycket avsiktliga val där den gemensamma drivkraften är sökandet efter kärlek. Vi har Robert och Josefin vars äktenskap gått i stå när Robert av en slump springer på sin första stora kärlek Sofia. Gamla känslor blossar upp och Robert vet inte vilket ben han ska stå på. Bloggerskan Ebba ska föda och förvecklingar uppstår som barnmorskan Maria dras in i. Hon blir kär i mannen hon precis skällt ut, men har svårt att visa sina känslor. Pensionären Ulf med sin hund Darwin har med åren blivit tvär i väntan på att den rätta ska dyka upp. Men när han träffar Claudia spirar känslorna.

### **Britt-Marie var här** Speltid 1 tim 35 min



**Måndag 15 apr** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 22 apr** kl 13:00

Britt-Marie är inte alls någon ordningsfascist. Det är bara det att smuts och oorganiserade besticklådor får henne att skrika på insidan. När hon lämnar sin man efter 40 års äktenskap och ett liv som hemmafru, tvingas hon göra upp med sig själv och möta omvärlden. Hon hamnar i Borg, en liten håla där allt är nedlagt förutom den ölstinkande pizzerian och det lokala fotbollslaget. Britt-Marie tar över som tränare för byns ungdomslag, trots att hon avskyr fotboll. Men snart väcks hennes drömmar och med dem en undangömd framtidstro. Kanske finns det en andra chans i livet, kanske är det aldrig för sent att börja leva. Britt-Marie var här är årets stora feelgood-drama som filmatiseras efter ännu en succéroman av Fredrik Backman, författaren bakom En man som heter Ove. För regin står Tuva Novotny som därmed gör sin första svenska långfilm.

### **Eld och lågor** Speltid 1 tim 43 min



**Måndag 29 apr** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 6 maj** kl 13:00

Eld och lågor är berättelsen om kampen mellan två konkurrerande nöjesparker på var sin sida om Allmänna gränd på Djurgården i Stockholm. Rivaliteten mellan ägarfamiljerna av det lite tjusigare Gröna Lund och det betydligt simplare Nöjesfältet, utgör navet till en magisk och virvlande berättelse om krig, svek och förbjuden kärlek. Familjerna härskar över var sitt nöjesrike - attraktionerna, chokladhjulen och sockervadderna. Här växer de unga arvingarna Ninni och John upp som oundvikligt dras till varandra trots att deras kärlek är förbjuden. I skuggan av andra världskriget som rasar ute i världen trappas konflikten upp och hotar att snart bli båda familjernas undergång.

### **Mary Queen of Scots** Speltid 2 tim 05 min



**Måndag 13 maj** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 20 maj** kl 13:00

Filmen utforskar den karismatiska Mary Stuarts turbulenta liv. Efter att ha krönts till Frankrikes drottning vid 16 års ålder och blivit änka vid 18, vägrar Mary att gifta om sig. Istället återvänder hon till hemlandet Skottland för att återta tronen. Men Skottland och England styrs nu med järnhand av Elizabeth I. "Systrarna" betraktar varandra med fasa och fascination. Som rivaler både i kärlek och makt, och som kvinnliga regenter i en patriarkal värld, måste de bestämma hur de vill spela spelet om giftermål kontra självständighet. Fast beslutna att härska som mer än bara en galjonsfigur försöker Mary återta tronen och hotar därmed Elizabeths överhöghet. Svek, uppror och konspirationer inom det egna hovet äventyrar dem båda och historiens gång förändras för alltid.



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

## SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna

**Postadress:** c/o Kerstin Löfgren, Kung Hans väg 173 A, 192 68 Sollentuna

**E-postadress:** [spfgrindslanten@gmail.com](mailto:spfgrindslanten@gmail.com)

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

**PlusGiro:** 73 72 10-5 **Orgnr:** 8024104229

**Medlemsavgift 2019:** Medlem 300 kr, vänmedlem 50 kr

**Ansvarig utgivare för medlemstidningen:** K-G Holmgren

### 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:** K-G Holmgren tfn 754 46 17, 070-586 37 16  
[skakgh@gmail.com](mailto:skakgh@gmail.com)

**Vice ordförande:** Olle Sandberg tfn 631 90 32  
[perolof.sandberg@comhem.se](mailto:perolof.sandberg@comhem.se)

**Sekreterare:** Elisabeth Bergendal Stenberg tfn 96 28 45  
[elisabeth.bergendal@telia.com](mailto:elisabeth.bergendal@telia.com)

**Kassör:** Uno Berglund tfn 754 44 02 [unoberglund84@gmail.com](mailto:unoberglund84@gmail.com)

**Medlemssekreterare:** Kerstin Löfgren tfn 076-849 07 56  
[kerstin.u.h.lofgren@telia.com](mailto:kerstin.u.h.lofgren@telia.com)

**Programkommittén:** Lennart Högman tfn 070-756 67 02  
(sammankallande), Marta Ahlberg tfn 754 50 36, Bernt Andersson tfn  
076-102 41 40 och Uno Berglund (reseombud) tfn 754 44 02

**Samhällskommittén:** Olle Sandberg tfn 631 90 32, K-G Holmgren  
tnf 754 46 17, 070-586 37 16 och Eva Möller tfn 070-433 73 01

**Repr. i kommunala pensionärsrådet (KPR)** Ordinarie: Olle Sandberg tfn  
631 90 32 och ersättare: K-G Holmgren tfn 754 46 17, 070-586 37 16

**Repr i Äldrerådet:** Olle Sandberg och K-G Holmgren

**Friskvård** Ann-Cathrine Svensson tfn 754 16 04 och Agneta Härner  
tnf 073-626 45 99

**Redaktionskommittén** K-G Holmgren tfn 754 46 17, 070-586 37 16,  
Elisabeth Bergendal Stenberg tfn 96 28 45 Bo Forsberg tfn 070-208 15 20

**Lotteriansvariga** Anita Berglund tfn 754 44 02 och Lena Westling  
tnf 073-324 55 99

**Valberedningen** Wolfgang Firus (sammankallande) tfn 070-560 12 46 och  
Birgitta Sandberg tfn 631 90 32

**Revisor** Ordinarie: Lennart Frisk tfn 754 53 31, ordinarie: Anders Westling  
tnf 070-317 26 58 som suppleant Siv Ekman 594 736 39

**Annonser:** Bernt Andersson tfn 076-102 41 40

**Distributionsansvarig** Kerstin Myrehed tfn 754 26 55

**Webbmaster** Lena Forsberg tfn 073-964 08 40  
[lena.forsberg@lansforsakringar.se](mailto:lena.forsberg@lansforsakringar.se)

**Vårdskap månadsmöten** Anne-Marie Vigren tfn 072-332 02 02

**Kaffegruppen** Ann-Cathrine Svensson tfn 754 16 04, Inger Holmborn tfn  
754 36 51, Mona Ackerheim tfn 754 04 76 och Margaretha Gerdin  
tnf 754 43 68

## Träffpunkt Grindslanten



### Träffpunkt Grindslanten flyttar till EGON

Det är trevligt och givande att träffas, prata och äta lite grann. Nu byter vi dag och plats för Träffpunkt Grindslanten.

Vid 17-tiden sista måndagen i varje månad träffas vi från och med den 25 februari på restaurang EGON i Sollentuna centrum. EGON, som det är lätt att ta sig till på olika sätt, erbjuder många goda rätter i olika prislägen. Här får vi mycket för pengarna tack vare vårt samarbetsavtal. Som medlem i SPF Grindslanten har du 10 procents rabatt på maten.

Restaurangen ligger på markplanet mitt i Sollentuna centrum. Det finns gott om parkering i centrum's P-hus och de första två timmarna är kostnadsfria. Titta gärna in på EGONs hemsida <https://egon.se/restauranter/sollentuna>. Vi ses!

### Seniorluncher i Sollentuna

På nedanstående restauranger äter du som senior/pensionär lite billigare. Ta med dig en kompis och ät ute!

- Mandarin Garden, Sköldvägen 14 (vardagar 13.30–15.00), lunchpris 81 kr.
- Hörnet, Edsbergs torg 11 (vardagar 11.00–14.00), lunchpris 75 kr.
- Som hemma, Turebergs allé 8 (10.30–14.00), lunchpris 80 kr.
- Restaurang Tureberg, Turebergsvägen 10 (vardagar 11.00–14.00) Lunchpris 69 kr.

Texten är aktualiserad i början av februari. Kontrollera gärna på [www.sollentuna.se/seniorlunch](http://www.sollentuna.se/seniorlunch) om något nytt har tillkommit!



## VÄLKOMMEN TILL SOLOM!

Som pensionär i Sollentuna är du varmt välkommen att besöka någon av våra seniorträffar. Här kan du träffa gamla och nya vänner, delta i skapande aktiviteter, gympa, eller bara ta en fika. Vi finns i hela kommunen.

Om du har tid över och vill ge den till någon som behöver stöd eller sällskap finns också vår volontärverksamhet där vi alltid välkomnar nya ideella krafter.

### Fixartjänsten finns för dig

Känner du till vår Fixartjänst? Vi hjälper dig som pensionär att fixa enklare uppdrag i hemmet, som att sätta fast lösa sladdar, halkskydd, eller stå på stege och byta batteri i brandvarnaren till exempel.

Kontakta Nils på 08-12824540 om du vill veta mer.

### Har du behov av hemtjänst?

Vi är den största utföraren i Sollentuna och har lång erfarenhet av hemtjänst.

Välj oss och du möts av kunnig, trygg och engagerad personal. Vi är lyhörda kring hur du vill ha dina tjänster utförda och arbetar ständigt med kvalitetsutveckling.



Kontakta oss för mer information

Telefon: 08-128 240 00

Mail: [info@solom.se](mailto:info@solom.se)

Hemsida: [www.solom.se/senior](http://www.solom.se/senior)



# Vi har köparna!

Går du i säljtankar? Kontakta oss redan idag!

**08-444 53 30**

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

**SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING**

Sollentunavägen 63, 191 40 Sollentuna