

Medlemstidning nr 1 / Februari 2020



Kaféinviqning nystart för Edsvik! Lex Andersson klipper bandet till Edsvikens Gelateria Konsthall Väst med hjälp av Thomas Ardenfors, Sollentuna kommunfastigheter. Kaféet är en viktig bit i den nya utvecklingen av Edsvikenområdet. Sid 12–13

SPF manifesterade för Sollentuna Bio

Båda föreningarna vädjade
om överlevnad för biografen
Sid 7

Ny närakut öppnad i Sollentuna

Kvalificerad närakut i Tureberg
med labb och stor personal
Sid 10



ERBJUDANDE TILL DIG SOM ÄR

SENIOR

**Träna för 199 kr/mån (ord pris 269 kr).
Fri inträdesavgift (ord pris 400 kr). Spara 1 240 kr.
Ange rabattkod: P&TGrindslanten**

Provträna gratis med personal på plats som hjälper dig
och svarar på frågor om träning och medlemskap.
Måndagar 18-20 och onsdagar 12-14.

Gruppträning med 4 seniorpass i veckan ingår.
Fullt utrustat gym med kondition- och styrkemaskiner
och massor av funktionella redskap samt bastu.
Träna mellan 05-15 alla dagar året om.
Du kan frysa medlemskapet när som helst utan intyg.

Puls & Träning Rotebro, Kung Hans väg 8
08-754 00 31, pulsochtraning.se



PULS & TRÄNING

Innehåll

Kalendarium	Sid 4
K-G har ordet	Sid 5
Aktuellt	Sid 6
Kamratcirklar och kurser	Sid 16
Månadsmöten	Sid 17
Studiebesök.....	Sid 18
Resor	Sid 19
Friskvård och motion	Sid 23
Sollentuna Bio.....	Sid 26
Om SPF Grindslanten.....	Sid 28
Träffpunkt Grindslanten och seniorluncher.	Sid 30

Medlemstidningen 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 början av maj. Men det kan ske saker däremellan också, så det är viktigt att hålla ett öga på vår hemsida: www.spfseniorerna.se/grindslanten

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

Kalendarium

Februari

- 24 måndag Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON
28 torsdag Torsdagspromenad

Mars

- 02 måndag Månadsmöte med estradören Mattias Enn
05 torsdag Torsdagspromenad
09 måndag Sollentuna Bio: Emma
12 torsdag Torsdagspromenad
12 torsdag Studiebesök i Stockholms stadshus
16 måndag Sollentuna Bio: Min pappa Marianne
18 onsdag Samtalsgrupp–Senior 2 startar
19 torsdag Torsdagspromenad
23 måndag Sollentuna Bio: Min pappa Marianne
26 torsdag Torsdagspromenad, i dag samling vid Bögs gård
30 måndag Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON

April

- 02 torsdag Torsdagspromenad
06 måndag Månadsmöte med bankmannen Johan Sandvall
16 torsdag Torsdagspromenad
21 tisdag Utfärd till Gripsholm och Mariefred
23 torsdag Torsdagspromenad
28 tisdag Studiebesök Kungl. Dramatiska Teatern
30 torsdag Torsdagspromenad
27 måndag Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON

Maj

- 04 måndag Månadsmöte med Mia Poppe
04 måndag Guidad rundtur med buss i Sollentuna
07 torsdag Torsdagspromenad
14 torsdag Torsdagspromenad
28 torsdag Torsdagspromenad, terminsavslutning
25 måndag Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON
25 måndag Kryssning till Höga Kusten med Birka

Juni

- 22 måndag Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON

Augusti

- 11 tisdag Veckoresa till Skottland



K-G har ordet

Mina vänner,

Nu är föreningen inne i verksamhetsåret 2020 och årsmötet har lagts till handlingarna. Men för denna fina förenings fortsatta skötsel är det viktigt att vissa delar av det som står att läsa i årsmötesprotokollet hålls aktuellt!

Vid valet av ny ordförande efter mig fanns det ingen kandidat. Likaså då det gällde att välja en ny person efter vice ordföranden Olle Sandberg. När du läser detta har styrelsen haft sitt konstituerande möte samt första styrelsemöte. Och då var man tyvärr två personer kort! Inte bra...

Valberedningen som på årsmötet inte kompletterades har kompletterats efter årsmötet. Eva Müller har förtjänstfullt anmält att hon går in i valberedningen så Birgitta Sandberg är inte längre ensam där. Bra Eva!

Nu håller jag tummarna för att två av er medlemmar pratar ihop er och tar hand om platserna som står tomma efter Olle och mig. Hör av er till Birgitta eller Eva. Ni kommer att få all den hjälp ni behöver av mig för att känna er hemma i sysslorna! Jag måste ju också tillägga att det är trevligt att vara med i styrelseteamet!

Det är riktigt roligt att konstatera att programkommittén som vanligt redan har trevligheter inbokade. Det tuffar på!

Kerstin Löfgren och Elisabeth Bergendal Stenberg håller på att bli varma i kläderna för att i Äldrerådet och Kommunala pensionärsrådet (KPR) arbeta med alla de samhällsfrågor som berör oss äldre.

När det gäller att vara ny i en befattning så finns det från distriktets kansli god hjälp tack vare de utbildningar som erbjuds. Du behöver således inte var en "färdig" styrelsemedlem då du erbjuder dig att hjälpa till.

Avslutningsvis ber jag att få tacka för den mycket fina present jag fick av er alla då jag la ifrån mig stafettpinnen för min ordförandeperiod. Ljustaken "Vänskapsknuten" pryder sin plats här hemma i vårt vardagsrum!

Fånga dagen och må väl!

K-G Holmgren

K-G Holmgren avtackad efter sex ordförandeår

Vid Grindslantens årsmöte den 3 februari avgick K-G Holmgren efter sex år som föreningens drivande och framgångsrike ordförande. Grindslantens kassör Uno Berglund överräckte en minnesgåva och tackade K-G för att han under dessa år arbetat med sådan glädje och entusiasm för medlemmarnas bästa.

Tyvärr lämnade K-G en lucka efter sig som inte kunde fyllas före eller under årsmötet. Dessutom gick Grindslantens vice ordförande Olle Sandberg bort före jul, vilket resulterade i att föreningen nu står med två vakanser på kritiska funktioner i styrelsen. Förhoppningen är att efterträdare ska kunna hittas under våren. Den som känner sig lockad av det intressanta arbetet i styrelsen ombeds höra av sig!

I övrigt avslöpte årsmötet enligt ritningarna. Grindslantens ekonomi är god varför mötet beslöt om oförändrad årsavgift, 300 kr, under 2021. Årsavgiften debiteras sedan ett par år centralt från förbundet. Av de 300 kronorna går 160 till förbundet, 40 till distriktet och 100 till vår egen förening. Annonser i medlemstidningen ger ett tillskott som mer än väl täcker tryckkostnaden.

Kerstin Löfgren utsågs till Grindslantens ordinarie ledamot i Kommunala Pensionärsrådet, KPR, med Elisabeth Bergendal Stenberg som ersättare.

Revisorerna var nöjda med årsredovisningen som fastställdes och mötet beviljade enhälligt styrelsen ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret.

Av verksamhetsberättelsen, som publicerades i sin helhet strax före jul i ett extranummer av Grindslantens medlemstidning, framgick att 2019 var ett in-



Uno Berglund avtackade avgående ordföranden K-G Holmgren (till vänster) å föreningens vägnar med en vacker ljusstake från Svenskt Tenn.

tensivt år. Styrelsen höll tio sammanträden plus två möten för planering av samtliga aktiviteter. Föreningen var representerad på distriktets konferenser och utbildningar.

Åtta välbesökta månadsmöten för medlemmarna hölls på S:t Larsgården. En temadag på ämnet "Framtidsfullmakter" lockade en fullsatt Amorinasal och flera studiebesök, utflykter och resor var också fulltecknade och torsdagspromenaderna startades.

Årsmötet, som kombinerades med årets första månadsmöte där författaren Ivar Lundgren berättade om Ansgar, Nordens apostel, avslutades med det traditionsenliga lotteriet. Det inleddes såklart också med kaffe och goda semlor från vår hovleverantör "Kalmar".

Årsmötesprotokollet kommer att finnas tillgängligt på nästa månadsmöte men den som vill ha en pappersutskrift innan dess kan kontakta Kerstin Löfgren på kerstin.u.h.lofgren@telia.com eller tfn 076-849 07 56.

Manifestation för Sollentuna Bio

"Vi uppmanar våra kommunalpolitiker att göra vad de kan för att medverka till en lösning som innebär att vi kan gå på bio på hemmaplan även i framtiden".

Det var slutklämman i ett upprop undertecknat av Sollentunas båda SPF-föreningar som delades ut på Aniaraplatsen på kvällen den 13 februari. De avsedda mottagarna var främst ledamöter av kommunfullmäktige på väg till sitt ordinarie sammanträde.

Många människor engagerar sig i frågan och två stödlister med över tusen namn på personer som önskar en lösning av biofrågan har lagts fram. Grindslanten har stött önskemålet i ett särskilt brev till kulturnämnden. Bakgrunden är att Sollentuna Bio blir hemlös i mars när renoveringen av kommunhuset når bions lokaler i markplanet

Men frågan är om problemet har någon snabb lösning. Magnus Ramstrand, ordförande i kultur- och fritidsnämnden, framhåller att Sollentuna Bio är ett privat aktiebolag och att det inte är kommunens uppgift att ombesörja näringslivets lokalförsörjning, det är en sak för marknaden.

Långsiktig plan för Edsvikområdet

Sollentuna kommunfullmäktige har tagit beslut om en långsiktig plan för Edsvik. Målet är att göra Edsvik till en tillgängligare och mer levande mötesplats, med en mix av aktörer som tillsammans driver utvecklingen i området framåt.

Det är Sollentuna kommunfastigheter AB (SKAB) som nu får i uppdrag att leda utvecklingen av Edsvik till en attraktiv mötesplats för alla enligt motot "Edsvik – en grön lunga och ett kulturellt vardagsrum".

Se även sid 12–13!

SPF: Ohållbara besparingar i äldreomsorgen

Det är förfärligt att det på många håll i landet sparas in på äldreomsorgen, det är sköra äldre och deras anhöriga som drabbas och personalen tvingas gå på knäna i ännu större utsträckning, säger Eva Eriksson, förbundsordförande i SPF Seniorerna i ett uttalande.

180 av 290 kommuner har redan i år sparat på verksamheten i den nämnd som ansvarar för äldreomsorgen, rapporterar Kommunalarbetaren. Vikarierestopp, lägre bemanning, kortare besök hos de äldre med hemtjänst, svårare att få rätt till omsorg, neddragningar på maten, nedläggning av boenden och sämre scheman för anställda inom äldreomsorgen är några av följderna av besparingarna.

– Det är fullständigt ohållbart som det är redan idag. Kommunerna flaggar för att det kan bli ännu värre och att de behöver ökade statsbidrag. SPF Seniorerna stödjer detta men vill samtidigt betona att kommuner och regioner då måste visa att de menar allvar med att prioritera just äldreomsorgen, säger Eva Eriksson.

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 www.bowlinghallen.nu

Ta med annonsen och prova 2 serier GRATIS!

Norrvikens seniorträff har öppnat

Nu har Norrvikens seniorträff öppnat med stora, nyrenoverade lokaler som ersätter den tidigare verksamheten i Rotebro. Sollentuna kommun erbjuder därmed seniorträffar på fem platser runt om kommunen med olika inriktning. Övriga finns i Tureberg, Helenelund, Edsberg och Norrviken.

”Vi vet att många äldre känner sig ensamma idag. Med fler seniorträffar möjliggör vi fler möten bland våra seniorer i Sollentuna”, säger Anna-Lena Johansson (L), ordförande i vård- och omsorgsnämnden, som invigde den nya seniorträffen..

Alla seniorträffar i Sollentuna ska vila på de fyra hörnpelarna för ett gott åldrande: social gemenskap och socialt stöd, meningsfullhet och delaktighet, fysisk aktivitet och goda matvanor.

Alla seniorer som bor i Sollentuna är välkomna till seniorträffarna där man kan välja bland en mängd olika aktiviteter eller umgås vid kaffebordet. Verksamheten är avgiftsfri och man behöver inte tillhöra någon organisation. Seniorträffarna drivs av AB Solom. Information om program, tider mm finns på <https://solom.se/seniortraff>



Lennart Högman: Sherry till allt!

”Det finns sherry till all mat”

Sherry är drycken till mat, säger Lennart Högman, medlem i Grindslanten och författare till den nyligen utkomna boken med samma namn. Det är den första heltäckande boken om sherry på svenska, vars genomgående tema är att det finns sherryvin till alla maträtter.

Efter ett antal decennier av nedgång under 1900-talet, är sherryn på rejäl uppgång i Spanien genom ett antal innovativa vinmakare som satsar på torra, högkvalitativa sherry sorter.

Hela Turebergshuset är nu utrymt

Under julhelgen flyttade större delen av kommunens verksamheter från Turebergshuset till det välvda glashuset ”The Factory” i Häggvik. Flytten är tillfällig medan den stora ombyggnaden av Turebergshuset pågår. Renoveringen kommer att pågå fram till mitten av år 2022.

Ett par funktioner som har påtaglig fördel av ett centralt läge flyttade däremot inte till Häggvik. Det gäller Kontaktcenter i Turebergshusets entré som flyttat till Sollentuna biblioteks lokaler på Aniaraplatsen samt delar av socialkontoret som nu återfinns på Tingsvägen 17 och Turebergsvägen 3–5.



Arkitektskiss av entrén till det nya sjukhuset i Sollentuna i helt färdigt skick.

Ny, kvalificerad närakut i Sollentuna

I januari öppnade en ny närakut i Sollentuna sjukhus lokaler i Tureberg och samtidigt lades den tidigare närakuten vid Löwenströmska sjukhuset ner efter nitton års verksamhet. Den nya närakuten är en del i regionens plan för att möta det växande vårdbehovet i länet.

Sollentuna-akuten är 200 kvadratmeter större och bättre tekniskt rustad än den gamla på Löwet. Läget är centralt nära järnvägsstationen och hela den tidigare fasta personalen, ett tjugotal personer, med invanda rutiner har följt med i flytten. Därutöver tillkommer ett fyrtiotal deltidsanställda.

Näarakuten håller öppet alla dagar kl 8–22, alltså även vardagar när de olika vårdcentralerna är öppna. Ett tiotal närakuter över hela länet ska avlasta de stora sjukhusen. Därför har näarakuterna kvalificerade resurser. I Sollentuna finns bl a röntgen och laboratorium för provtagning.

Sollentuna sjukhus har varit under renovering sedan 2016. När ombyggnad



Med 24 kontor i Storstockholm och egna avdelningar för såväl rådgivning och familjejuridik 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



Auktoriserad av
Sveriges
Begravningsbyråer
Förbund

IGNIS 
Personligt engagemang alltid nära dig

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

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

den är helt klar kommer sjukhuset att ha ett par hundra vårdplatser och ska erbjuda specialistvård samt geriatrisk och palliativ vård.

En enkel larm-app för din telefon

Har du laddat ned SOS-appen till din telefon? Med den är det mycket enklare att nå akutnumret 112 och larma om en akut situation. Uppåt en miljon människor har redan laddat ned den.

Flitigast har personer över 65 år varit enligt SOS Alarm. Appen är gratis att ladda ned för Android och iPhone i Google Play respektive App Store eller direkt från SOS Alarm hemsida, <https://www.sosalarm.se>

I en nödsituation tar man fram sin mobiltelefon, öppnar appen och klickar på en tydlig 112-symbol. Då startar ett vanligt larmsamtal till SOS Alarm och samtidigt skickas en uppgift om din exakta position automatiskt när du talar med operatören.

Man kan också välja om man vill ta emot korta notiser om t ex trafikolyckor, bränder eller andra krissituationer i närområdet.

Lätt att bli digital i Seniorsurfarskolan

För många äldre har digitala tjänster inte direkt förenklat tillvaron, det kan upplevas som väldigt krångligt att försöka ta sig ut i den digitala världen om man har begränsad erfarenhet av att arbeta med dator eller en modern telefon.

Känner du igen dig i den beskrivningen? Tänk då på att det finns hjälp att få och att många saker i själva verket inte är svåra alls. Det gäller bara att ha lite grundläggande kunskaper och det är inte besvärligt att skaffa sig.

Ett bra sätt att skaffa sig den kunskapen kan vara att titta på "Seniorsurfarskolan", en ny serie på UR, Utbildningsradion. I sex teveprogram får vi följa fyra kända personer som kommer till ett träningsläger för att drillas i hur man sköter datorn eller telefonen.

Öppna datorn, gå till "UR Play" och sök på "Seniorsurfarskolan". Lycka till och ta gärna hjälp av en yngre person så blir det enkelt!

Glöm inte att besöka vår hemsida!

Som du säkert vet lägger vi ut varje nummer av medlemsbladet på vår hemsida, www.spfseniorerna.se/grindslanten. Men hemsidan innehåller mycket mera än bara tidningen och dessutom dateras den upp minst en gång i veckan.

Det betyder att den är mycket innehållsrikare, snabbare och aktuellare än vad tidningen kan vara när det gäller möten, utflykter, resor och andra evenemang. På hemsidan finns det också större möjligheter att arbeta med bilder.

En extra bonus med hemsidan är dessutom att den ger effektivare annonsinformation än tidningen. På hemsidan kan du enkelt ta dig vidare till varje annonsörs egen hemsida och få mera information genom att bara klicka på den annons som intresserar dig. Prova!



Lex Andersson klippte bandet till det nya kaféet på Edsvik Väst assisterad av Magnus Ramstrand, kulturnämnden, Nina Embre, Edsvikens Gelateria och Thomas Ardenfors, SKAB.

Nystart på Edsvik – kommunen

Nu växer Edsviksområdet till liv igen efter den osäkerhet som uppstod i kölvattnet av Edsvik Konsthalls konkurs och nedläggning i höstas. Sedan en tid pågår nu en utställning av konst i kommunens ägo i Konsthall Väst och flera evenemang kommer under våren.

För ett par veckor sedan gick starten för ett nytt kafé i Konsthall Väst, ett pop up-kafé med hemgjord glass, fluguetter och sallader, som kommer att hålla öppet under helgerna när det pågår konstupställningar i Konsthall Väst. Kaféet drivs av Edsvikens Gelateria som är Sollentunas egna mästare på glasstillverkning.

”Edsvik har stor potential som kulturkvarter och kaféet är en viktig pus-

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

(Norrviken) Sollentuna

Tel: 08-626 71 00

info@xnxddata.se

www.xnxddata.se

satsar på utställningar, musik och evenemang för alla

selbit men bara början på områdets utveckling”, sade Thomas Ardenfors vid invigningen. Ardenfors är styrelseordförande i SKAB, Sollentuna kommunfastigheter AB som förvaltar Edsvikområdet.

Den andra kommunala aktören i arbetet med Edsvik är kultur- och fritidsnämnden, vars ordförande Magnus Ramstrand också deltog i kaféinvigningen. Ramstrand poängterade att kommunen inte övergett Edsvik:

”Hela våren är full med aktiviteter här. Vi vill också ha förslag från allmänheten. Det blir informations- och diskussionsträffar den 20 februari och 28 maj där alla är välkomna att vara med och lyssna och att ställa frågor.”

Den 8 mars avslutas den nu pågående utställningen av kommunens konst på Konsthall Väst. Sedan startar ”Gösta & Linda – två fotografer, ett Sollentuna”, en utställning av fotografier som visar Sollentunas utveckling från folkhem till förort. Fotografierna är i nutid Linda Stolpe Margenberg, Uppsala och i dåtid Gösta Ask, som dokumenterade Sollentuna under 1900-talet.

En historia som alltid fascinerar är ”Japanen som försvann”. Den berättas igen på Konsthall Väst den 13 juni och framåt. Vid stockholmsolympiaden 1912 gick maratonloppet norrut med vändpunkt på kyrkbacken i Sollentuna. 34 löpare bröt i den starka sommarvärmen, däribland en portugis som kollapsade och avled samt Shiso Kanaguri som stannade på saft och bullar i en vilaträdgård i Tureberg (idag Satelliten) dock utan att anmäla att han gett upp. Men 1966 kom han tillbaka till Sverige och fullföljde loppet!

Mera på Edsvik: ”My Music Story”, körledaren och -sångaren Gabriel Forss sjunger och berättar den 16 april och senare bli det i vanlig ordning Valborgsfirande den sista april och Nationaldagsfest den 6 juni. *BoF*



Utställningen ”Kommunens konst” inledde förnyelsen av Edsvik som Sollentunas kulturarena. Nya evenemang kommer fortlöpande under våren och sommaren.

Det händer i Sollentuna – med fritt inträde

- 12 mar Kommunalfullmäktige, Amorinasalen kl 18.
17 mar Blockflöjt och fiol. Konsert på Stallbacken kl 19.
18 mar Släktforskarstöd, Sollentuna bibliotek kl 10–14.30.
19 mar Nya och gamla fotografier från Sollentuna, Edsvik kl 11–19.



- 04 apr Vårsalong på Överby Gård kl 12–16.
05 apr Bygg din egen fågelholk, Hersby hembygdsgård kl 12–15.
07 apr Landsnora kvarn visar malning och sågning kl 18.
16 apr Kommunalfullmäktige, Amorinasalen kl 18.
18 apr Sollentuna konstrunda.
30 apr Våren hälsas på Edsvik med vårtal och körsång kl 18.45.
06 jun Nationaldagsfirande i Edsbergsparken kl 13.
14 jun Kommunalfullmäktige, Amorinasalen kl 18.



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
Tel 08 - 35 09 30



Anders Norén



På månadsmötet den 2 december gästades Grindslanten av Sollentuna musikklasser med ett Luciatåg under ledning av Lars-Ake Levin. Lucia var Lyubov Niebergall.

Höstens evenemang i backspegeln

Höstterminens rad av månadsmöten avslutades traditionsenligt den 2 december med ett uppskattat besök av åk 6 i Sollentuna musikklasser som tågade in i S:t Larsgården med ljus i händer och Lucia i spetsen. En stämningsfull konsert som förberedelse för de annalkande helgerna innan kaffegruppens flinka damer tog över agendan.

BoF

I november deltog ett antal medlemmar från Grindslanten i en visning av utställningen "Sjöhistoriska museets Guldorn". Det ståtliga museet på Ladugårdsgärdet ritades av arkitekten Ragnar Östberg och invigdes år 1938.

Vår kunnige guide Patrik Gustafsson tog oss med på en intressant rundvandring och visade oss och berättade om museets mest unika och spännande föremål, framför allt den vackra, solkrönta akterspegeln och kajutan från skonerten Amphion, som var Gustaf III:s gamla lustjakt och chefsfartyg under kriget mot Ryssland 1788–90.

Museet är stort, så vi hann bara se en liten del av allt under visningstiden. Ett tips är att ta med barnbarnen eller barnbarnsbarnen dit, för på Sjöhistoriska finns så mycket att se och uppleva för alla åldrar, bl a lekrum och skaparverkstad för barn. För den hungrige finns Bistro Östberg i samma byggnad.

Ulla-Bella Gylleus



Bengt Gylleus, Bernt & Ann-Katrin Andersson, Elisabeth Bergendal Stenberg och Amphion.

Kamratcirklar och kurser

Bokcirklar

Grindslanten har två bokcirklar som träffas en gång per månad. Vi diskuterar och berättar om böcker. Ibland läser alla samma bok, ibland läser vi olika. Upplysningar: Kerstin Myrehed, tfn 754 26 55 eller 0790-74 59 58.

Välkommen på bridge!

Välkommen till några timmars stimulerande bridgespel i Sollentuna Bridge! Vi spelar måndagar kl 09.00–12.00 och 13.00–17.00 samt onsdagar kl 13.00–17.00. Plats: Kvartersgården på Platåvägen 20, Sollentuna. Information: Inga Kjellberg, tfn 0707-33 68 06 (måndagar kl 09.00) och Bosse Lundström, tfn 0708-13 69 51 (måndagar och onsdagar kl 13.00).

Samtalsgrupp–Senior 2 startar den 18 mars

Initiativet Samtalsgrupp–Senior som startade i höstas av Sollentunas seniororganisationer i samarbete med Vuxenskolan riktar sig till medlemmar i Grindslanten, Tunasol, PRO och PRG samt intresserade på kommunens Seniorträffar.

Samtalsgrupp–Senior 2 startar den 18 mars kl 18.00. Lokal är Malmgården på Malmvägen 12 A. Deltagandet är kostnadsfritt.

Anmälan görs under tiden 1–15 mars till gruppleadaren Kerstin Löfgren, tfn 076-849 07 56 eller mejl kerstin.u.h.lofgren@telia.com



BLOMS BLOMMOR

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

Interflora
THE FLUMMER EFFECT

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** den första måndagen i månaden.

Inträdet, 50 kr inkl kaffe, kan nu betalas med Swish till nummer 1230863225.

MÅNDAG 2 MARS KL 13.30

Estradören Mattias Enn sjunger och berättar – med humor och värme – om världssopranen Birgit Nilsson. Från skånska myllan via Stockholm och ut i operavärlden, bland självupptagna tenorer, dirigenter och regissörer - till att hamna på vår 500-kronorssedel och som staty i sin hemkommun Båstad.



MÅNDAG 6 APRIL KL 13.30

Så gick det till när vi startade Miljöpartiet är Johan Sandvalls rubrik på sitt anförande. Sandvall är pol mag, bankdirektör och mångårig styrelseledamot i JAK-banken. Antiglobalist och stor avståndstagare till att penningen i dag styr världen till hundra procent. Han kastades ut ur Miljöpartiet redan efter en månad. Egentligen avgick han frivilligt.



MÅNDAG 4 MAJ KL 13.30

Nils Poppe, en fantastisk historia. En föreställning om ett märkligt och spännande liv. Mia Poppe berättar i valda delar om sin far Nils Poppes liv och karriär, men också om Folkets Parks historia. Folkets Park var en början för många av våra stora artister.

Vi får följa med i en berättelse om en mycket svår start i Malmö 1908 som sedan med hårt arbete och stor passion förändrades till en riklig framgångssaga.

En personlig och sann berättelse om ett enastående liv.

TORSDAG 12 MARS

Med guide genom Stockholms stadshus

Stadshuset med tornspirans gyllene Tre Kronor är en av Stockholms mest kända silhuetter. Under vår guidade tur får du lära dig om arkitekturen, konsten och de historiska händelser som utspelats här. Stockholms stadshus är ett av landets främsta exempel på byggnadsverk i nationalromantisk anda. Det ritades av arkitekten Ragnar Östberg.

Bakom den pampiga fasaden ryms såväl kontor och sammanträdeslokaler för politiker och tjänstemän, som praktfulla festsalar och unik konst. I Rådssalen sammanträder Stockholms kommunfullmäktige.

Stadshuset är också platsen för den stora Nobelfesten, vilket guiden ägnar särskild uppmärksamhet. Efter middagen i Blå hallen dansar Nobelpristagare, och gäster i den Gyllene salen med dess 18 miljoner guldmosaikbitar.

I Stadshushopen finns specialdesignade souvenirer och presenter med anknytning till Stadshuset och Stockholm.

Tid Kl 13.00, mötesplats Stadshusets gård 10 min före.

Avgift 80 kr. Max 50 personer.

Anmälan Senast den 9 mars till Bernt Andersson, bernt52@comhem.se eller tfn 076-102 41 40.

Betalning Senast 10 mars till Grindslantens plusgiro 73 72 10-5.



TISDAG 28 APRIL

Bakom ridån på Kungl. Dramatiska Teatern

Följ med på en guidad visning bakom scenerna och få en inblick i livet bakom kulisserna, se kostymavdelningen och andra spännande rum fulla av kreativitet och historia. Dramatenhuset erbjuder en sällsam jugendmiljö med en unik samling konstverk av några av de mest kända svenska konstnärerna från sekelskiftet.

Till Dramaten kommer man enkelt med spårvagn 7 eller bussarna 54 och 69 från hpl T-centralen mitt emot Åhléns.

Tid Kl 15.30–16.30. Samling utanför teaterns entré.

Avgift 80 kr, betalas på plats.

Anmälan Senast den 20 april till Bernt Andersson, bernt52@comhem.se eller tfn 076-102 41 40.

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.

TISDAGEN 21 APRIL

Utfärd till Gripsholms slott och Mariefred

Den 21 april gör vi en bussutflykt till Gripsholms slott, den vackra kungliga Vasaborgen vid Mälaren. Statens porträttsamling är inrymd i slottet och vi får en guidad visning av de viktigaste av alla konstverk som visas i slottssalarna.

Vid entrén står Galten och Suggan, två gamla kanoner som är krigsbyten från Ryssland under Sveriges storhetstid. Slottsträdgården är omvittnat mycket vacker och värd en speciell titt. Färden går sedan vidare en kort sträcka till Mariefred, där vi äter lunch och får egen tid att strosa i denna vackra Sörmlandsidyll.

Pris	560 kr /person, vilket innefattar guidad busstur, rundtur på Gripsholms slott, kaffe och lunch i Mariefred. Guide under färden är Lars Wahlström som har lett många av Grindslantens resor de senaste åren.
Anmälan	Senast den 6 april till Uno Berglund 070-811 16 63 eller mail unoberglund84@gmail.com Ange ditt mobilnummer vid anmälan. Vi måste bli minst 30 deltagare för kunna genomföra resan.
Betalning	Senast 9 april till SPF Grindslantens plusgiro 737210-5.
Avresa	Kl 09.30 från Kommunhuset och 09.40 från östra busshållplatsen vid Norrvikens station.
Hemresa	Åter Norrviken ca 16.00 och Kommunhuset kl 16.15.

MÅNDAG 4 MAJ

Guidad rundtur med buss i Sollentuna

Välkände sollentunapolitikern Thomas Ardenfors leder en rundtur med buss där han visar och berättar om delar av det nyare Sollentuna. Turen avslutas med lunch på Såstaholms herrgård vid Vallentunasjön. Tidigare fanns här Pensionat Höstsol som ägdes av Teaterförbundet och var en plats dit pensionerade skådespelare kunde dra sig tillbaka.

Pris	490 kr per person. Max 30 deltagare.
Anmälan	Senast 27 mars till Cecilia Verner tfn 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com
Betalning	Senast 4 april till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0.
Avresa	Den 4 maj kl 10.00 från kommunhuset. Samtliga ska vara på plats senast 15 minuter före bussens avgångstid.
Lunch	Ca 11.30 är vi framme vid Såstaholm där buffélunchen serveras. I lunchen ingår även måltidsdryck och kaffe. Vin och starköl betalas av respektive deltagare (endast kort). Ett glas vin kostar ca 100 kr och husets "bästa öl" strax därunder.
Hemresa	Från Såstaholm ca 13.00, ankomst kommunhuset ca 14.00.

MÅNDAGEN DEN 25 MAJ

Höga Kusten med Birka Cruises

Följ med på en unik kryssning den 25–27 maj till Höga Kusten och Härnösand. Upptäck världsarvet tillsammans med oss och kryssa inomskärs i Höga Kustens vackra skärgård. Om du vill uppleva natur på riktigt hög nivå så har du hamnat rätt. 20 000 år har format Höga Kustens dramatiska landskap som faktiskt har världsrekord i landhöjning.

Längs Norrlandskusten, mellan Härnösand och Örnsköldsvik, finns världens högsta kustlinje, djupa vikar, branta berg och skogar. Upplev den vackra Norrlandskusten både från land- och sjösidan under en alldeles unik kryssning med spännande utflykter i land.

Resan toppas av alla upplevelser ombord med härliga trerättersmiddagar, aktiviteter för alla smaker, underhållning, spa, ljusa sommarkvällar, shopping till taxfreepriser och allt annat som skapar en semesterupplevelse.

Pris	2 295 kr per deltagare inkl halvpension.
I priset ingår	Del i 2-bäddshytt, Cabin Ekonomi. Två trerättersmiddagar exkl dryck. Middagen serveras kl 17.30. En frukostbuffé och en brunch. Underhållning och aktiviteter ombord.
Anmälan	Senast 10 april till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com

Betalning	Senast 17 april till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0.
Avresa	Båten avgår från Stadsgårdskajen den 25/5 kl 17.00. Du måste vara i terminalen 1½ timme innan båtens avgång.
Hemkomst	Stadsgårdskajen den 27/5 kl 14.00.

Program:

Dag 1 – Avfärd med Captain's Cocktail

Medan vi sakta seglar ut från Stockholm i sommarkvällen bjuder vi på härlig stämning på soldäck. Under Captain's Cocktail presenterar vår befälhavare flera av alla som kommer att ta hand om dig under resan. Under kvällen är du välkommen till dukat bord och en god trerätters välkomstmiddag. Senare på kvällen bjuder vi på underhållning och dans.

Dag 2 – Höga Kusten med Härnösand

Vi vaknar upp i Härnösand – Höga Kustens sydligaste kuststad. Fartyget ligger ett stenkast från centrum med bevarade trähus och båtliv mitt i staden. Vill du uppleva ännu mer av den unika Höga Kusten, följ med på någon av våra guidade utflykter (betalas på plats)! På kvällen väntar en härlig trerättersmiddag medan vi sakta seglar inomskärs i fyra timmar från Härnösand genom Höga Kustenbron, och upp till Skagsudde.

Dag 3 – Till havs med sol, spa och shopping

Vi tillbringar vår sista kryssningsdag till havs. Delta i aktiviteterna ombord – kanske en sista morgonjympa för denna resa – passa på att shoppa till taxfree-priser, koppla av på soldäck eller unna dig en härlig behandling i båtens fina SPA-anläggning. Här kan du ta det lugnt en stund i utomhusjacuzzin med härlig utsikt över Stockholms skärgård och inloppet till Stockholm innan vi är tillbaka vid Stadsgårdskajen. Förhoppningsvis många upplevelser rikare.



Nils Blugstam

Höga kusten: Högbondens fyr, nu också vandrarhem. Fyren automatiserades 1963.

TISDAGEN DEN 11 AUGUSTI

Skottland i åtta dagar

Följ med till Skottland och upplev ett land med många sidor. Vi ser speciella Skye, som Vikingarna kallade Sky-öa, mystiska Loch Ness, vackra Loch Lomond samt Inverness och mycket mer tillsammans med den mycket uppskattade Skottlandsexperten Jöran Nielsen.

Som avslutning blir det ett besök på det världsberömda Military Tattoo, en av världens mest spektakulära föreställningar.

Detta är en rundresa med boende i Glasgow, Fort William, Högländet och Edinburgh, en resa där du verkligen får se mycket av Skottland. I Edinburgh ser vi den medeltida "Old Town", 1800-talets Georgianska "New Town" samt Leith.

Pris	18 950 kr per person. Enkelrumstillägg 3 600 kr.
I priset ingår	Flyg Arlanda-Edinburgh t/r och alla transporter på resmålet. Del i dubbelrum med frukost samt sex middagar. Kort stadsrundtur i Glasgow, stadsrundtur i Edinburgh med svensk reseledare samt guide. Båttur på Loch Lomond, Storbritanniens största insjö. Besök på Skye, slottsbesök samt besök på whiskydestilleri med smakprov. Vallhunds-uppvisning. Military Tattoo.
Tillval	Skotsk afton – en minnesvärd kväll med fyrarätters middag, dryck och medryckande föreställning med kända skotska sånger, danser och vackra kiltar. Missa inte denna höjdpunkt! Betalas till reseledaren i lokal valuta, ca £70-75.
Anmälan	Senast den 4 maj till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com Tidig anmälan rekommenderas då platserna är begränsade. OBS! Du måste uppges hela namnet som står i ditt pass!
Betalning	Bokningsbekräftelse med inbetalningsaviser skickas från ReseSkaparna.
Avresa	Den 11 aug Arlanda–Edinburgh, prel 12.05–13.20.
Hemresa	Den 18 aug Edinburgh–Arlanda, prel 14.10–17.20.

Läs mera om researrangemanget och se hela reseprogrammet dag för dag på vår hemsida www.spfseniorena.se/grindslanten

Sollentuna Seniorgymnastik

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

När Sollentuna kommun för ett par år sedan upphörde med sin avgiftsfria gymnastik för seniorer startade den dåvarande tränaren Anette Fällström och några andra intresserade och driftiga seniorer "Föreningen Sollentuna Seniorgymnastik" (SSG).

Föreningen fortsätter med denna viktiga och uppskattade träning för seniorer med avgifter som bygger på självkostnadspris.

SSG anordnar många olika pass i kommunen såsom motionsgymnastik med olika slags inriktningar 6 pass/vecka, stol-balans och styrkegymnastik 4 pass/vecka, cirkelträning 1 pass/vecka, medicinsk qigong 1 pass/vecka, medicinsk yoga 2 pass/vecka, senioryoga 1 pass/vecka, zumba senior 1 pass/vecka, linedance 1 pass/vecka. SSG erbjuder också 4 pass vattengymnastik i varm-vattenbassäng i Upplands Väsby.

Nu när passen utökats så har föreningen många fler ledare som har olika inriktningar och specialkunskaper. Därav många olika passa att välja på. Se aktuell information som finns på www.sollentunaseniorgymnastik.se och även på Grindslantens hemsida www.spfseniorerna.se/grindslanten. Där finns aktuellt schema och alla uppgifter om tider, lokaler och deltagaravgifter. Du kan också kontakta föreningens träningsansvarige – Anette Fällström, tfn 070 -440 02 05 (telefon tid 13–16 vardagar). Om du vill börja träna när terminen



Full fart i Sollentuna Seniorgymnastik.

redan börjat, så kan du börja när du vill. Du får alltid GRATIS prova på ett pass första gången. Det är bara att komma dit, det är endast till vattengymnastiken som föranmälan behövs på vår telefon. Efter nästan alla våra pass finns möjlighet till fika och att umgås lite extra.

Linedance – ett liv i rörelse

Vi har fått flera förfrågningar om linedance från medlemmarna. Ni som är intresserade av att delta kan kontakta nedanstående. Det kan finnas några platser kvar i respektive kurs.

ROTEBRO: Tisdagar kl 14.30–15.25. *Prova gratis* första gången (det är bara att komma dit).

Ledare: Marlene Björkdahl www.sollentunaseniorgymnastik.se

Plats: Arena Rotebro, Hertig Karls väg 13.

Kontakt: Träningsansvarige Anette Fällström tfn 070-440 02 05 (Telefontid kl 13–16 vardagar).

Qi Gong

Qi Gong har tillämpats i Kina i tusentals år. Det bygger på enkla rörelser som gör under koncentration och avslappning. Qi Gong förbättrar allmänhäl-san, motverkar stress och spänning, förbättrar blodcirkulationen, stärker balansen och mycket mera. Grindslanten har en grupp som tränar onsdagar kl 10.00. Lokal: Rotebrovägen 63. Vårens träning började onsdagen den 19 januari. Nybörjare välkomna. Upplysningar: Kerstin Myrehed tfn 754 26 55 eller 0790-74 59 58.

Puls & Träning Rotebro

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

Torsdagspromenader...

Kom med på promenad med eller utan stavar! Väder, vind och önskemål från gruppen avgör promenadens längd och destination.

Samling: Sollentuna golfklubbs parkering kl 10.00 på torsdagar. Vårterminens promenader är nu i full gång! Den 27/3 samlas vi på parkeringen vid Bögs gård kl 10.00, ta med matsäck! Obs den 9/4 och 30/4 samt 21/5 är det inga promenader. Den 28 maj avslutning på vårterminen. Vi planerar en fågel-skådningspromenad längre fram, tid och plats meddelas senare.

Upplysningar: Agneta Härner, agneta.harner@outlook.com, tfn 073-626 45 99 eller Ann Cathrine Svensson, ann-cathrine.svensson@comhem.se, tfn 070-625 12 16.

Prova på boule!

Nu finns boulehallen inrymd i Stinsens köpcentrum strax bredvid Friskis & Svettis på plan2.

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

Bokning sker hos Friskis & Svettis tfn 08-35 01 02.

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

Boulealliansen i Sollentuna är en sammanslutning av medlemmar från SPF Grindslanten, SPF Tunasol och PRO.



SPF:s instruktör Tommy Gidebrant går igenom bowlingens hemligheter med Ann Kristin Cornacchini från Helenelund.

Vill du spela bowling?

Nybjörjare eller spelat förr? Spela på onsdagar på SPF:s egen tid mellan kl 14.00 och 15.00 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 togi@comhem.se

Kassan öppnar kl 12:15. Filmerna kostar 90 kronor för alla besökare.

Kaffe och kaka ingår i priset. Boka biljetter på www.sollentunabio.se, på 08-96 12 14 eller vid besöket.

Se även sollentunabio.se och klicka sedan på **DAGBIO**



1917

Speltid 1 tim 50 min

Måndag 24 feb kl 13.00 och kl 16.00

Mitt i de hektiska striderna under första världskriget får två unga brittiska soldater, Schofield och Blake, ett till synes omöjligt uppdrag...



Unga kvinnor

Speltid 2 tim 14 min

Måndag 2 mar kl 13.00 och kl 16.00

Regissören och manusförfattaren Greta Gerwig har gjort UNGA KVINNOR baserat på den klassiska boken och andra texter av Louisa May Alcott. I Gerwigs version ser vi den älskade historien om systrarna March - fyra unga kvinnor fast beslutna att leva sina liv på sina egna villkor. En berättelse som är både tidlös och modern.



Emma

Speltid 2 tim 4 min

Måndag 9 mar kl 13.00 och kl 16.00

Jane Austens älskade komedi om att hitta sin jämlike och att förtjäna ett lyckligt slut återskapas i denna nya, läckra filmatisering av EMMA. Emma Woodhouse är en snygg, smart och rik – men rastlös – alfakvinna som saknar rivaler i sin hemstad där det inte händer så mycket. I denna sprakande satir om sociala klasser och det jobbiga med att växa upp, måste Emma navigera mellan missmatchade dejting och romantiska felsteg för att hitta kärleken, som varit där hela tiden.



Min pappa Marianne

Speltid 1 tim 50 min

Måndag 16 mar kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 23 mar kl 13.00 och kl 16.00

Efter att ha brutit upp med pojkvännen återvänder Hanna, 28, till Alingsås för ett vikariat på lokalnyheterna. När hennes älskade pappa, prästen med det stora skägget, avslöjar att han egentligen vill vara Marianne vänds Hannas värld upp och ner. Men för pappa Marianne finns ingen återvändo, hon måste äntligen få vara den hon är. Det blir en omtumlande resa för Hanna som inte kände vare sig själv eller sin pappa så väl som hon trodde. En varm feelgood-berättelse om modet att vara sig själv och lyckan över att bli älskad för den man är.

Operaföreställningar på Kulturbio grafen

Sollentuna Kulturskola fortsätter sina digitala livesändningar från Metropolitan under våren. Två operor återstår den här säsongen, bl a en föreställning av Den flygande holländaren med basbarytonen Bryn Terfel i huvudrollen.

Händel: Agrippina, lörd. den 29 februari kl 19.00, 3 tim 45 min.

Wagner: Den flygande holländaren, lörd. den 14 mars kl 18.00, 2 tim 25 min.

Föreställningarna ges kl 19.00 på biografen i Kulturskolan, Rudbecks väg 143 E. Sittplatserna är onummerade. Varje föreställning inleds med en introduktion kl. 18.20 (Obs kl 17.20 den 14 mars). Kaféserving i pauserna.

Biljetterna kostar 260 kr för vuxen och 200 kr för ungdom upp till 26 år och köps på www.tickster.com, sökord "kulturbio grafen sollentuna".



Metropolitan

Bryn Terfel som den evigt fördömde sjökaptenen Daland i Wagners kända drama.



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

Hemsida: www.spfseniorena.se/grindslanten

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

Medlemsavgift 2020: Medlem 300 kr, vänmedlem 50 kr

Ansvarig utgivare för medlemstidningen: Uno Berglund

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: Vakant

Vice ordförande: Vakant

Sekreterare: Elisabeth Bergendal Stenberg tfn 072-710 66 55
elisabeth.bergendal@telia.com

Kassör: Uno Berglund tfn 070-811 16 63, 070-604 21 58
unoberglund84@gmail.com

Medlemssekreterare: Kerstin Löfgren tfn 076-849 07 56
kerstin.u.h.lofgren@telia.com

Programkommittén: Marta Ahlberg (sammankallande) tfn 754 50 36,
Bernt Andersson, tfn 076-102 41 40 och Uno Berglund (reseombud)
tnf 070-811 16 63, 070-604 21 58

Samhällskommittén: Sammankallande vakant. Eva Müller tfn 070-433 73 01. Repr. i kommunala pensionärsrådet (KPR): Kerstin Löfgren tfn 076-849 07 56 och Elisabeth Bergendal Stenberg (ersättare) tfn 072-710 66 55
Repr i Äldrerådet: Kerstin Löfgren tfn 076-849 07 56 och Elisabeth Bergendal Stenberg (ersättare) tfn 072-710 66 55

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

Redaktionskommittén: Uno Berglund (ansv utg för medlemstidningen och hemsidan) tfn 070-811 16 63 eller 070-604 21 58, Bernt Andersson (annonser) tfn 076-102 41 40, Bo Forsberg (red medlemstidningen) tfn 070-208 15 20, Lena Forsberg (webmaster) 073-964 08 40 och Elisabeth Bergendal Stenberg tfn 072-710 66 55

Lotteriansvariga: Anita Berglund tfn 070-604 21 58 och Lena Westling
tnf 073-324 55 99

Valberedningen: Birgitta Sandberg (sammankallande) tfn 631 90 32, Eva Müller tfn 070-433 73 01

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

Distributionsansvarig: Kerstin Löfgren tfn 076-849 07 56

Värdskap månadsmöten: Anne-Marie Vigen 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

SPF Grindslantens medlemstidning utkommer fyra gånger per år. Schema för återstoden av året: Nr 2 vecka 19, Nr 3 vecka 35 och Nr 4 vecka 44.

Träffpunkt Grindslanten



Välkommen till Träffpunkt Grindslanten på EGON den 24/2!

Vi fortsätter att träffas i all enkelhet på restaurang EGON. Första gången var vi riktigt många, sedan blev vi färre, men så ökade antalet igen och den här vintern fyller vi säkert upp alla de bord längst in i restaurangen som är bokade för oss!

Det är vid 17-tiden sista måndagen i varje månad som vi möts på EGON. Nästa gång blir den 24 februari. Som medlem i SPF Grindslanten har du 10 procents rabatt på maten, så säg till när du beställer att du är med i Grindslanten. EGON har mycket att välja på i olika prislägen, från pizzabitar till de läckraste köttstycken.

Restaurangen ligger på markplanet mitt i Sollentuna centrum. Det finns gott om parkering i centrums P-hus där 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.

Den här texten uppdaterades andra veckan i februari. Kolla gärna själv på www.sollentuna.se/seniorlunch om något nytt har tillkommit!

Välkommen till oss på 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.

Läs mer på www.solom.se/senior eller maila oss på info@solom.se. Du kan också ringa på 08 128 240 00.

Vi har köparna i Sollentuna

FUNDERAR DU PÅ ATT SÄLJA?

Kontakta oss redan idag så hjälper vi dig
att förbereda din försäljning.

Att vara väl förberedd ger en riktigt bra affär.



JAN CHRISTENSEN
Fastighetsmäklare
0706 43 40 02



MATHIAS EJBÖRNFOT
Fastighetsmäklare
0707 52 81 43



MIKAEL HÖLMLBERG
Fastighetsmäklare
0706 92 92 14



CARL VESTERSKÖLD
Franchisegäres
Fastighetsmäklare / Jur. kand.
0706 11 58 94



JOHAN EKENSTAM
Franchisetagare
Fastighetsmäklare
0706 35 65 94

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING