

Medlemstidning nr 2 / April 2020



Lite ljus i höstmörkret: Janne Carnestedt, Gunnar Thim och Björn Wehlen är tre glada herrar i Originalorkestern som kommer för att roa oss med sköna och kända låtar på månadsmötet den 2 november. Missa inte det! Sid 10

Corona-aktuellt I Sollentuna

**Vad Grindslanten, förbundet
och kommunen gör för dig**

Sid 7–9

Till hösten startar vi upp igen!

**Än så länge är framtiden oviss
men vi planerar för höststart**

Sid 10–12



ERBJUDANDE TILL DIG SOM ÄR

SENIOR

Träna för 229 kr/mån (ord pris 269 kr).
Fri inträdesavgift (ord pris 400 kr). Spara 880 kr.
Ange rabattkod: Grindslanten20

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
Styrelsen har ordet	Sid 5
Aktuellt	Sid 7
Månadsmöten	Sid 10
Studiebesök.....	Sid 11
Resor	Sid 12
Friskvård och motion	Sid 13
Om SPF Grindslanten.....	Sid 16
Träffpunkt Grindslanten och seniorluncher.	Sid 18

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 slutet av augusti. 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

Augusti

31 måndag Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON

September

07 måndag Månadsmöte: Mia Poppe berättar om Nils Poppe
15 tisdag Utfärd till Gripsholms slott och Mariefred
24 torsdag Promenad med Johan Haage i Adolf Fredriks församling
24 torsdag Höststart för torsdagspromenaderna
28 måndag Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON

Oktober

05 måndag Månadsmöte med Christina Falkengård
26 måndag Träffpunkt Grindslanten Restaurang EGON
27 tisdag Guidad visning Kungl. Dramatiska Teatern

November

02 måndag Månadsmöte: Originalorkestern underhåller

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@xnndata.se
www.xnndata.se

Styrelsen har ordet

Kära vänner,

Det är en jobbig tid för oss seniorer nu med spridningen av Coronaviruset. Vi känner oro för oss själva, våra familjer och vänner. Vi håller oss hemma, funderar på vad vi ska syssla med om dagarna och på nyheterna är det mest tråkigheter. Vi som är 70 år och äldre rekommenderas att kraftigt begränsa våra sociala kontakter som följd av Coronaviruset. Vi ska i största möjliga mån undvika att träffa människor, och helst inte gå och handla och heller inte umgås med barn och barnbarn.

Nu skulle SPF Grindslanten med dess möten, utflykter och resor verkligen behövas, men i stället tvingas vi ställa in våra månadsmöten den närmaste tiden och skjuta upp programkommitténs inplanerade studiebesök och andra aktiviteter. Just nu när Grindslanten verkligen *behövs*. Det är tråkigt men helt nödvändigt, som ni säkert alla förstår. Vad värre är att vi inte vet när vi kan komma igång på nytt igen.

Vi har emellertid beslutat att ändå ge ut detta nummer av medlemstidningen för att ni alla ska känna att vi tänker på er och försöker ingjuta lite framtidstro. Det kommer att finnas en tid även efter Coronavirusets framfart. Alla som har mailadresser kan gå in på de senaste mailen 2020-03-25 från Förbundet (Information-digitala aktiviteter) och Distriktet (Tips till seniorerna i Coronatider) och se vilka aktiviteter som man kan prova på för att minska den känsla av ensamhet som det är lätt att känna just nu. Berätta gärna för en vän eller granne vad man tar upp på dessa sidor.

Både Elisabeth och Kerstin har börjat sätta sig in i Äldrerådets och Kommunala pensionärsrådets frågeställningar. Tyvärr blir det uppskjutna möten på grund av Coronasmittan, och framöver vet vi idag inte hur sammankomsterna kommer att genomföras. Mycket positivt är att Lars Jacobsson, som många av er säkert känner sedan tidigare, kommer att hjälpa till som adjungerad i Programkommittén. Lars har också tagit över som reseombud efter Uno Berglund. Det finns en rad program förberedda för höstens verksamhet, och vi hoppas att de går att genomföra. Tyvärr kände vi oss tvungna att ställa in månadsmötet den 6 april och detsamma gäller mötet den 4 maj.

Under hösten hoppas vi att några vill gå in och förstärka styrelsen, och

sedan på sikt anmäla sig som ordförandekandidat och/eller vice ordförandekandidat till val på årsmötet 2021. Om inte denna fråga är löst då, är den enda utvägen att lägga ner SPF Grindslanten, och det vill väl ingen?

Vi från styrelsen hoppas att vi i nästa medlemstidning ska kunna erbjuda er alla ett relevant och spännande innehåll, och att Coronasmittan då har dämpats så att hösten kan fortsätta för oss alla i någorlunda vana spår.

Styrelsen

Till Grindslantens medlemmar

Varmt tack till Grindslantens medlemmar för gåvorna till Rädda Barnen och Vi-skogen som gavs till min man Olle Sandbergs minne. Han hade önskat sig det. Till begravningen kom också en vacker kistbukett med vita tulpaner. Begravningsbyråns representant sade till mig att den kunde jag ta med mig hem. Långa hade jag stor glädje av den.

Olle avled i december förra året och hade då varit vice ordförande i Grindslantens styrelse under flera år. Han var med och grundade Äldrerådet och deltog i Kommunala Pensionärsrådet där han med liv och lust engagerade sig i arbetet med kommunens äldrefrågor.

Birgitta Sandberg



BLOMS BLOMMOR

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

Interflora
THE FLOWER STREET

Inget månadsmöte den 4 maj !

På grund av Corona-epidemin med dess stora smittorisk har SPF Grindslanten ställt in alla möten, resor och andra arrangemang under resten av vårterminen. Det blir alltså inget månadsmöte den 4 maj. Övriga annonserade träffar och evenemang skjuts upp till hösten.

Nya kallelser publiceras i medlemstidningen nr 3/20 som kommer ut sista veckan i augusti. Innan dess, håll dig uppdaterad om och när vi kan starta vår verksamhet igen genom att besöka vår hemsida www.spfseniorerna.se/grindslanten

Aktuellt om stödtelefon, hjälp att handla mm

Bifogad text, som innehåller viktig information i Corona-tider, har jag fått från Agneta Björklund SPF Tunasol och jag är mycket glad och tacksam att få dela med mig till SPF Grindslantens medlemmar.

Kerstin Löfgren 076-8490756

Vi lever i en märklig tid – vi som är 70+ lever isolerade även om vi kan gå ut på promenader och kan prata i vanliga telefonen, via Facetime eller Skype med våra nära och kära och våra vänner men det är inte precis som vanligt.

Följer vi Folkhälsoinstitutets råd går vi inte till mataffären eller apoteket heller. För många av oss funkar det säkert att barn och barnbarn eller yngre vänner och grannar handlar åt oss men för andra finns inte den möjligheten.

Jag har samlat på mig lite information som jag vill dela med er andra och hoppas att det kan vara till någon nytta om ni inte redan är uppdaterade. Jag har även varit i kontakt med Vård- och omsorgskontorets chef, Pia Bornevi, men har också kollat kommunens och AB SOLOMs hemsidor.

Krishanteringen har förstås högsta prioritet på Vård- och omsorgskontoret. Man jobbar för fullt för att hantera situationen och finna fungerande lösningar för oss äldre (även för personer med funktionsnedsättningar).

□ För att hantera bristen på personal har SOLOM fått i uppdrag att upprätta en personalpool inom vård och omsorg. Det betyder t ex att ett mindre vårdföretag kan vända sig till SOLOM för hjälp med att få vikarier när det behövs. Detta är alldeles nytt så det tar säkert några dagar innan allt är på plats.

□ Det finns en *stödtelefon för äldre* som är bemannad med anhörigkonsulentsen Cajsa Undin och demenssjuksköterskan Nathalie Alrenius dit den kan ringa som har behov av att prata med någon om sin situation. Telefonnumret dit är 08-579 215 60 och man kan ringa mellan kl 9 och 16 med paus för lunch mellan 12 och 13.

□ Biståndsbedömare har beredskap under helger för att snabbt kunna hitta lösningar för den som skrivs ut från sjukhus. (Forts nästa sida)

□ Den som behöver hjälp med att handla mat eller receptfria mediciner kan ringa kommunens kontaktcenter på 08-579 210 00 och välja knappval 1.

I första hand innebär det att man får hjälp att beställa mat online men den som inte kan göra det har möjlighet att få kontakt med en person ur kommunens Frivilliga resursgrupp (FRG) som hjälper till att handla. Resursgruppen består av personer som har anmält intresse att hjälpa till i olika krissituationer. De ska alltid legitimera sig och har en särskild legitimation från FRG när de kommer.

□ På SOLOMs hemsida finns information under rubriken *Känner du dig ensam?* Om du inte själv kan hitta den kanske du kan be någon om hjälp att ta fram den information som finns där. Det finns t ex tips om promenader i Sollentuna – man kan ju behöva variera sig ibland.

Coronainfo. Mera information och råd av intresse i Corona-tider finns på Sollentuna kommuns hemsida sollentuna.se, hos kommunens vård- och omsorgsbolag AB Solom solom.se, hos SPF Seniorerna spfseniorerna.se och hos Folkhälsomyndigheten folkhalsomyndigheten.se/smittydd-beredskap

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!

Vi behöver din e-mail och telefon!

Information om aktuella händelser från förbundet, distriktet och Grindslanten skickas ut med mail. Mailen går till alla medlemmar som anmält sin mail-adress.

Det händer ibland att mail hamnar i Skräpposten. Kontrollera gärna att det inte ligger något mail från oss där. Får du ingen mail från oss beror det alltså på att vi saknar din e-mailadress. Kolla gärna med Kerstin Löfgren på *kerstin.u.h.lofgren@telia.com* !

Ett postbrev som skickades ut till medlemmar utan anmäld mailadress om inställt månadsmöte i april, har resulterat i ca 30 nya eller uppgraderade mailadresser. Läger man sedan till de ca 20 adresser som lämnades in under årsmötet i februari, så har vi fått ett 50-tal nya adresser i registret. Vi tar gärna emot fler!

Många byter numera till enbart mobiltelefoni. Meddela oss ditt nya mobilnummer, så slipper vi få svaret ”abonnemanget har upphört, ingen orsak/ hänvisning finns” vid en sökning.

När du byter bostad ändras din adress automatiskt då medlemsregistret hämtar uppgifter från folkbokföringen.

Tack för din hjälp!

Samtalsgrupp Senior kommer igen i höst

Den samtalsgrupp som vi inbjöd till med start i mars fick ställas in på grund av risken för spridning av Corona-smittan och därmed stängning av Seniorgårdarna inklusive Malmgården.

Nu när många av oss fått leva en tid i ensamhet, ofta ofrivilligt, har många tankar väckts kring detta att leva ensam och isolerad från sina vänner, nära och kära.

Till hösten hoppas jag att vi kan inbjuda till nya samtalsgrupper med våra egna upplevelser av att var ensamma/isolerade som ett av flera inslag i samtalen. Vi kommer att ha gemensamma upplevelser av ensamhet att diskutera, som ändå kan vara olika/unika utifrån det egna perspektivet.

Hur det känns och hur vi hanterar det kommer att vara ett tema i samtalen.

När vi kan komma igång, beror på kommande beslut och rekommendationer från myndigheterna, och som följd av detta när vi kan få tillgång till lokalen på Malmgården.

Vidare information på Grindslantens hemsida och i nästa nummer av medlemstidningen som kommer i slutet av augusti. Hoppas vi ses i höst!

Kerstin Löfgren

Distriktsstämman framflyttad

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet har beslutat att flytta fram distriktsstämman till den 25 augusti på grund av risken med Corona-smittan.

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 7 SEPTEMBER KL 13.30

Nils Poppe, en fantastisk historia. En föreställning om ett märkligt och spännande artistliv.

Skådespelaren och regissören 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 riktig framgångssaga.

MÅNDAG 5 OKTOBER KL 13.30

Christina Falkengård är en svensk författare och journalist som bl a var värd för radioprogrammet ”Sommar” år 1990. Hon har skrivit ett antal böcker där den senaste är "Sveriges siste trapper" från 2019.

Berättelsen handlar om Waldemar Bergstrand som var den siste i Sverige som kunde försörja sig på pälsdjursfångst. Man får följa honom från Hotagen i norra Jämtland till livet som trapper i Kanada.

I Falkengårds tidigare utgivning märks ”Grythyttans gästgivaregård”, ”Häringe slott”, ”522 unika glasverandor: drömma, bygga, leva” och en resehandbok över Inlandsbanan.

MÅNDAG 2 NOVEMBER KL 13.30

Denna måndag gästas vi av **Originalorkestern**, som består av tre fullvuxna män som älskar att sjunga låtar från de flesta genrer, gärna på svenska och med en blandning av visa, country och svensktopp, garnerat med lite Berghagen/Vreeswijk/Gärdestad. Då mår vi gott!

Studiebesök

TORSDAG 24 SEPTEMBER

Sensommarpromenad i Adolf Fredrik med Johan Haage

De påkostade husen kring Tegnérlundens bildade tidigare en harmonisk helhet – i dag är många av dem rivna. Johan Olof Wallin var kyrkoherde i Adolf Fredrik under fem viktiga år, och hans minne lever vidare både i Wallingatan och i f d Wallinska flickskolan. Vid Drottninggatan låg den på sin tid kända restaurangen Phoenix. Tvärs över gatan ligger det Hårlemanska huset och Centralbadet, som överlevde rivningsplanerna på 1960-talet. Promenaden avslutas på Adolf Fredriks kyrkogård med många kända gravar.

Samling Kl 12.45 vid Drottninggatan 97 i hörnet av Kungstensgatan nära Odenplan.

Avgift 80 kr, betalas på plats. Max 25 personer.

Anmälan Senast den 8 september till Bernt Andersson, tfn 076-102 41 40 eller bernt.andersson52@gmail.com



TISDAG 27 OKTOBER

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 Vid teaterns entré.

Avgift 80 kr, betalas på plats. Ta om möjligt med jämna pengar!

Anmälan Senast 20 oktober till Bernt Andersson, tfn 076-102 41 40 eller bernt.andersson52@gmail.com

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 försäkringskydd. Försäkringsvillkoren varierar mellan olika bolag och olika betalningsformer. Fråga därför alltid din bank eller försäkringsbolag vad som gäller för dig.

TISDAG 15 SEPTEMBER

Utfärd till Gripsholms slott och Mariefred

Vi gör 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 4 september till Lars Jacobsson 073-441 23 02 eller mail lars.jacobsson@lareli.com Ange ditt mobilnummer vid anmälan.
- Betalning** Senast 8 september 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.

Friskvård och motion

OBS --- på grund av Corona-läget har seniorgymnastiken i stället för att träna inne flyttat några pass utomhus. Se vår hemsida sollentunaseniorgymnastik.se för aktuellt schema. Prova alltid på ett nytt pass gratis första gången. Vill du fortsätta att träna efter provpasset, så räknar vi ut ett pris för dig för de gångerna som är kvar i vår!

Sollentuna Seniorgymnastik

Lite historia om SSG: När Sollentuna kommun för ett par år sedan upphörde med sin avgiftsfria gymnastik för seniorer startade 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, Senoryoga 1 pass/vecka, zumba senior 1 pass/vecka, linedance 1 pass/vecka. SSG erbjuder också 4 pass vattengymnastik i varmvattenbassäng, dessa pass är i Upplands Väsby.

Nu när passen utökats så har föreningen många fler ledare som har olika inriktningar och specialkunskaper. Därav så finns det många olika pass att välja



Full fart i Sollentuna Seniorgymnastik.

på. Se aktuell information som finns på Sollentuna Seniorgymnastiks hemsida www.sollentunaseniorgymnastik.se

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 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 föransmälan behövs på vår telefon. Efter nästan alla våra pass finns möjlighet att fika och umgås lite extra.

Linedance – ett liv i rörelse

ROTEBRO: Tisdagar kl 14.30–15.25 fram till vecka 23. *Prova gratis* första gången (det är bara att komma dit).

Ledare: Marlene Björkdahl www.sollentunaseniorgymnastik.se

Plats: Arena Rotebro, Hertig Karls väg 13. Pris 760:- fram till vecka 23, där efter reducerat pris 450:-.

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

Qi Gong

Ett stort och varmt tack till Kerstin Myrehed som har lett Qi Gong-träningen för oss medlemmar i Grindslanten med positiv energi och glädje under många



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

år. Vi återkommer i nästa nummer med information om höstprogrammet.
Brita Pettersson och Agneta Härner

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.

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 startar i höst igen på Kvartersgården, 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).

Puls & Träning Rotebro

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

Torsdagspromenader igen i höst

Alla återstående promenader under vårterminen är inställda. Preliminär start igen till hösten den 24 september.

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.

Vill du spela bowling i höst?

Nybörjare 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. Till hösten startar bowlingen igen, preliminärt sista veckan i september.

Anmäl dig senast dagen innan du vill spela till Tommy Gidebrant 073-896 69 75 eller togi@comhem.se



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

SPF Seniorerna Grindslantens Sollentuna

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

E-postadress: spfgrindslantens@gmail.com

Hemsida: www.spfseniorena.se/grindslantens

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

Medlemsavgift 2020: Medlem 300 kr, vänmedlem 50 kr

Ansvarig utgivare för medlemstidning och hemsida: Uno Berglund

Vårt ändamål:

Grindslantens har till uppgift att främja SPF Seniorernas mål genom att

- informera medlemmarna i frågor som berör dem
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet, t ex i KPR
- aktivt verka för att ansluta personer som enligt stadgarna kan erhålla medlemskap
- verka för förståelse och solidaritet mellan generationerna.

Styrelse, kommittéer och funktionärer i Grindslantén

Ordförande: 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 *unoberglund84@gmail.com*

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

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

Programkommittén: Marta Ahlberg (sammankallande) tfn 754 50 36, *marta_ahlberg@hotmail.com*, Bernt Andersson tfn 076-102 41 40, *bernt.andersson52@gmail.com* och Lars Jacobsson (reseombud) tfn 073-441 23 02, *lars.jacobsson@lareli.com*

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

Redaktionskommittén: Uno Berglund tfn 070-811 16 63, Bernt Andersson (annonser) tfn 076-102 41 40, Bo Forsberg (red medlemstidningen) tfn 070-208 15 20, *bo.forsberg@hotmail.se*, Lena Forsberg (webmaster) 073-964 08 40, *forsberg.lenamaria@gmail.com* och Elisabeth Bergendal Stenberg tfn 072-710 66 55

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

Valberedningen: Birgitta Sandberg (sammankallande) tfn 631 90 32, *Iesg@comhem.se*, 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

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

Kaffegruppen: Ann-Cathrine Svensson tfn 070-625 12 16, 08-754 16 04, Inger Holmborn tfn 070-759 04 27, 08-754 36 51, Mona Ackerheim tfn 070-553 80 96 och Margaretha Gerdin tfn 072-931 15 07, 08-754 43 68

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

Träffpunkt Grindslantén



Välkommen till Träffpunkt Grindslantén på EGON den 28/9!

För några år sedan började vi att träffas en gång i månaden på Ekens Kök och Bar i Rotebro och flyttade sedan till den då nyöppnade restaurang EGON i Sollentuna centrum. Det är inga formella möten, bara ett sätt att ses och äta en bit ute ibland.

Det är vid 17-tiden sista måndagen i varje månad som vi möts på EGON. Nästa gång blir preliminärt den 28 september. Som medlem i SPF Grindslantén har du 10 procenters rabatt på maten, så säg till när du beställer att du är med i Grindslantén. 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 näst sista veckan i april. 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.

Även fastighets- mäklare flyttar.

Vi hittat hem på **Sollentunavägen 153**.
Har du också ett nytt läge i sikte?

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



JAN CHRISTENSEN
Fastighetsmäklare
0706 62 60 92



MATHIAS BJÖRNFOT
Fastighetsmäklare
0707 93 87 47



MIKAEL HOLMBERG
Fastighetsmäklare
0708 92 95 74



CARL VESTERSKIÖLD
Franchisetagare
Fastighetsmäklare (Jur. kand.)
0706 11 88 84

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

SOLLENTUNA | SOLLENTUNAVÄGEN 153 | TEL 08 444 53 39 | WWW.SVENSKFAST.SE/SOLLENTUNA