

**Medlemstidning nr 3-4 / December 2020**



**Mona Ackerheim  
med sin fångst från  
svamppromenaden  
den 15 oktober.  
*Sid 11***

## **Grindslanten och pandemin**

**Verksamheten begränsad  
men vi blickar framåt**

***Sid 5***

## **Allt inför årsmöte på helt nytt sätt**

**Vi kan inte träffas för årsmöte  
men du kan ändå delta**

***Sid 5-6, 7 och 14-27***

A photograph of an elderly man with a white beard and hair, wearing a dark blue t-shirt, lifting a black dumbbell. In the background, a woman with short blonde hair is also exercising with a dumbbell. The setting is a gym with various pieces of equipment visible.

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](http://pulsochtraning.se)



PULS & TRÄNING

## Innehåll

|                                              |        |
|----------------------------------------------|--------|
| Kalendarium .....                            | Sid 4  |
| Styrelsen har ordet .....                    | Sid 5  |
| Aktuellt .....                               | Sid 7  |
| Handlingar inför årsmötet .....              | Sid 14 |
| Om SPF Grindslanten.....                     | Sid 28 |
| Styrelse och funktionärer .....              | Sid 29 |
| En mailcirkel förgyller Corona-karantänen... | 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.

Vi arbetar kontinuerligt med att hålla liv i medlemstidningen. Vi finansierar den med de inkomster vi får genom våra annonsörer. Medlemstidningen kommer normalt ut fyra gånger per år, nästa gång i mars 2021. Men det kan ske saker däremellan också, så det är viktigt att hålla ett öga på vår hemsida: [www.spfseniorerna.se/grindslanten](http://www.spfseniorerna.se/grindslanten)



|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 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 |



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](http://www.ignis.se)

**IGNIS**   
*Personligt engagemang alltid nära dig*

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

## Kalendarium

På grund av rådande restriktioner är det vid utgivningen av detta nummer inte möjligt att planera Grindslantens verksamhet på normalt sätt. Därför har vi i Kalendariet bara tagit med de torsdagspromenader som äger rum utomhus den närmaste tiden, under iakttagande av rekommenderade säkerhetsåtgärder.

### Januari

|            |                            |
|------------|----------------------------|
| 14 torsdag | Start torsdagspromenaderna |
| 21 torsdag | Torsdagspromenad           |
| 28 torsdag | Torsdagspromenad           |

### Februari

|            |                                                           |
|------------|-----------------------------------------------------------|
| 01 måndag  | Grindslantens årsmöte, ej publikt pga Coronarestriktioner |
| 04 torsdag | Torsdagspromenad                                          |
| 11 torsdag | Torsdagspromenad                                          |
| 18 torsdag | Torsdagspromenad                                          |
| 25 torsdag | Torsdagspromenad                                          |

## 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 medlem,

Jag hoppas att du, trots Coronapandemin som i skrivande stund tagit ny fart med nya restriktioner/rekommendationer för oss alla, ändå kan se ljus på framtiden.

Restriktionerna innebär för SPF Grindslanten att aktiviteter skjuts på framtiden ett tag till. Nuvarande styrelse har under året fortsatt sitt arbete i KPR (Kommunala PensionärsRådet) och Äldrerådet (som består av alla Sollentunas pensionärsföreningar samt Demensföreningen). I KPR följer vi upp kommunens och Soloms arbete med äldrefrågor, viktigt i Coronatider. Nordvästgruppen (SPF-föreningarna i nordvästra Stockholmsdistriktet) liksom KPR har hållit sina möten digitalt sedan Coronapandemins utbrott.

Promenaderna, som leds av Agneta Härner och Ann-Cathrine Svensson, återstartar den 14 januari. Kanske ett bra nyårslöfte att delta?

Framtiden för SPF Grindslanten har, som du kan se i årsmöteshandlingarna ljusnat betydligt, då det nu efter intensivt arbete av Valberedningen med förstärkning och sittande styrelse, finns ett förslag till ny styrelse för 2021 med en efterlängtd ordförande.

Göran Ahlberg föreslås till ordförandeposten, Kjell Bensing, Birgitta Lundin och Yvonne Örkander är föreslagna som nya styrelsemedlemmar. Posten som vice ordförande är dock fortfarande vakant och förstärkning till styrelsen söks.

Elisabeth Bergendal Stenberg, Uno Berglund och Bernt Andersson ställer upp till omval. Marta Ahlberg valdes 2019 för två år och kvarstår i styrelsen kommande år.

Som du ser av ovanstående avgår jag på grund av personliga skäl, livet utvecklas inte alltid som man önskar.

Nu kan SPF Grindslanten alltså fortsätta sin verksamhet med en ny styrelse och jag önskar alla lycka till med föreningsarbetet!

Som medlem i SPF Grindslanten är du välkommen att delta i årsmötet 2021 som nu hålls på ett för oss nytt och Coronasäkert sätt.

Årsmötet omfattar nu fyra delar:

1/ Utdelandet av tidningen Grindslanten som du håller i din hand. Tidningen innehåller **Årsmöteshandlingar** och ett **Förslag till årsmötesprotokoll** som du tar ställning till samt en **Röstsedel** som är frankerad.

2/ Du tar ställning till det föreslagna årsmötesprotokollet och postar din röstsedel senast den **1 februari 2021**.

3/ Den 8 februari samlas Grindslantens styrelse för 2020, den föreslagna styrelsen för 2021, revisorer samt rösträknare och öppnar och räknar rösterna.

4/ Det definitiva Årsmötesprotokollet skrivs och justeras. Protokollet baseras på röstresultatet. Röstresultatet kungörs tillsammans med protokollet på hemsidan.

Medlemmar med mailadress får resultatet via mail. Övriga medlemmar kan kontakta styrelsen för besked.

Har du frågor kring Årsmötet så kontakta mig på telefon 076-849 07 56 eller via mail [kerstin.u.h.lofgren@telia.com](mailto:kerstin.u.h.lofgren@telia.com)

**God Jul och Gott Nytt År för oss alla och SPF-föreningen Grindslanten önskar**

*Kerstin Löfgren*

Tf sammankallande och medlemssekreterare

---



**BLOMS BLOMMOR**

Sollentuna Centrum  
08-35 07 40  
[info@blomsblommor.se](mailto:info@blomsblommor.se)

**Interflora**  
THE FLOWER EFFECT

### Årsmöte på nytt sätt

På grund av Corona-epidemin med dess stora smittorisk har SPF Grindslanten tills vidare ställt in alla möten, resor och andra arrangemang. Det blir alltså inga månadsmöten den närmaste tiden och årsmötet den 1 februari hålls per capsulam, dvs besluten på stämman fattas utan att medlemmarna träffas personligen vid ett sammanträde. Se Kerstin Löfgrens beskrivning på föregående sidor och handlingarna inför årsmötet på sid 14-27.

I väntan på att pandemin tillåter att vi kan återuppta verksamheten i vanlig ordning igen rekommenderar vi att du håller dig uppdaterad genom att besöka vår hemsida [www.spfseniorerna.se/grindslanten](http://www.spfseniorerna.se/grindslanten) för aktuell information.

### Medlemsavgiften för år 2021

SPF Grindslanten tillämpar central uppbörd vilket innebär att förbundet i början av varje år skickar ut en inbetalningsavi med bankgironummer och ett unikt OCR-nummer förtryckt på avin. Det är denna förtryckta avi som du ska använda för att betala årsavgiften (300 kr). Du kan med andra ord inte betala in avgiften till Grindslantens plusgiro!

Men, om du har internetbank kan du anmäla det till SPF Seniorerna, dock senast den 31 december, för att få nästa års medlemsavgift via e-faktura. Då slipper du att hålla reda på inbetalningskortet och behöver inte heller fylla i det långa OCR-numret när du betalar.

### Hög tid för vinterns influensaspruta!

Har du inte redan tagit säsongen influensaspruta är det hög tid att göra det! Vänd dig till närmaste vårdcentral, gärna via webbplatsen, för att få en vaccinationstid. Om du har ytterligare frågor ring vårdcentralen. Sprutan kostar inget för den som är 65+ eller tillhör riskgrupp.

Kolla även om du behöver vaccination mot pneumokocker (lunginflammation). Även den är gratis för oss i riskgrupper, men behöver ej tas varje år. Fråga om du behöver den. Finns två sorter enligt Vårdguiden.

Tyvärr finns inget vaccin mot Covid-19 ännu. Vi håller tummarna för att det kommer snart.

### Varning för falsk smittspårning

Varning för personer som ringer upp och påstår att någon i din närhet har testats positivt för Covid19 och att smittspårning pågår. De vill att du sätter in 50 kr på ett konto för att du ska få hem ett ”testpaket”. Lägg genast på luren, testerna är gratis!

## Nya medlemsförmåner hos SPF

SPF erbjuder nu tre nya förmåner för medlemmar med registrerad e-postadress: ljudböcker, hjälp att skriva en egen bok och rabatt hos blomsterhandlare som är anknutna till nätverket Euroflorist. Närmare upplysningar ges i mail från SPF 4–6 gånger per år.

Streamingtjänsten BookBeat ger tillgång till över hundratusen ljud- och e-böcker direkt i mobilen eller surfplattan. Efter en gratis provmånad övergår tjänsten till ett reguljärt abonnemang från 99 kr per månad. Ingen uppsägnings- eller bindningstid och abonnemanget kan avslutas när som helst.

Drömmer du om att skriva en deckare eller en roman? Då kanske det passar med tjänsten Picapen med vars hjälp kan du skriva, spara, dela och trycka din egen bok. SPF-medlem får 50 procents rabatt på Picapens 6- och 12-månadersabonnemang.

Slutligen kan medlemmar nu få 10 procent rabatt hos blomsterhandlare anknutna till Euroflorist. I Sollentuna gäller det f n Sollentuna Blommor, Edsbergs torg 30 och L S Entreprenad och Dryckesteknik, Rudbecks väg 37.

---

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!**

## Slå en pling till någon du känner!

Med Corona-smittan hängande som ett stort orosmoln över oss alla är vi många som tar Folkhälsomyndighetens rekommendationer på allvar och stannar inomhus.

Det finns säkert många bland oss som då upplever både ensamhet och otrygghet, kanske ännu mer än vanligt, men tänk på att vi kan då hjälpas åt att bryta isoleringen och stilla oron genom ett enkelt telefonsamtal.

Känner du någon i din närhet som du vet sitter ensam eller är utan anhöriga som kan hjälpa till, så lyft luren och RING! Ibland hjälper det att bara få prata av sig sin oro, så känns det genast bättre.

Är vädret bra kanske man kan ta en promenad tillsammans, men då hålla rekommenderat avstånd. Har du en dator med programmet Skype kan du dessutom se den du pratar med, något som uppskattas av många.

Ingen kan göra allt – men alla kan göra något!

## Stallbacken Kultur fortsätter på Edsvik

I ett år har Sollentunas kultur- och fritidskontor drivit kulturell och konstnärlig försöksverksamhet i egen regi på Stallbacken. Verksamheten, som varit riktad mot olika åldersgrupper och omfattat allt från konstutställningar till musikkvällar, kommer nu att permanentas.

”Stallbacken kultur har visat att vi lyckats skapa en verksamhet som tillfredsställer en bred målgrupp.

Detta bådär gott för framtiden när också pandemin en gång är över”, säger Magnus Ramstrand, KD, ordförande i kultur- och fritidsnämnden. ”Kulturen hjälper också till att utveckla Edsvik till en levande och attraktiv plats.”

Många aktiviteter har genomförts, det har varit en kreativ blandning av ideella, kommersiella och offentliga aktörer och verksamheten har lockat både unga och gamla.

## Knistavägen under E4 avstängd

Knistavägen under E4 har nu stängts för trafik. Åtgärden är en del i Trafikverkets arbete med förbifart Stockholm och trafikplats Häggvik. För biltrafik gäller avstängningen till 11 juli 2021.

Under vintern och våren ska Knistavägen breddas och sänkas så att den kan få dubbelriktad trafik. Gång- och cykelbanan kommer också att breddas och bli bättre avskild från biltrafiken.

**Coronainfo.** Information och råd av intresse i Coronatider finns på Sollentuna kommuns hemsida [sollentuna.se](https://sollentuna.se), hos kommunens vård- och omsorgsbolag AB Solom [solom.se](https://solom.se), hos SPF Seniorerna [spfsejorerna.se](https://spfsejorerna.se) och hos Folkhälsomyndigheten [folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap](https://folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap)



Vår ciceron under stadsvandringen kring Adolf Fredrik var som så många gånger förut Johan Haage, med ett paper till höger i bilden.

## Försommarpromenad kring Adolf Fredrik...

En försommarpromenad i stan med Johan Haage var planerad till den 27 maj men flyttades på grund av pandemin till den 24 september. Den såg dock länge ut att bli inställd då endast sju personer anmält sig men tre dagar före sista anmälningssdagen tillkom ytterligare två och stadsvandringen i kvarteren kring Adolf Fredriks kyrka kunde genomföras.

Vi började på Drottninggatan nedanför Observatorielunden. Därefter gick vi ner till Spökparken, en för flera av oss okänd plats. Där fick vi berättat historien om parken och husen runt omkring.

Efter att ha stannat på ett par andra ställen kom vi till Tegnérslunden. Där berättade Johan bland annat om Carl Eldhs stora Strindbergsstaty som färdigställdes till författarens sista födelsedag 1912. Även Emanuel Swedenborg avhandlades då en kyrka belägen intill bär hans namn.

En annan närbelägen kyrka passerades. S:t Peters kyrka. Av en slump upptäckte vi att den just på torsdagar var öppen mellan kl. 12 och 15. Vi gick upp en trappa till själva kyrkan och fick ett litet föredrag om platsen av en kvinna anställd där. Det blev en välbehövlig paus då vi kunde sitta ner och vila oss.

Via bland annat Norra Latin kom vi till Centralbadets innergård där vi fick lite information om detaljerna. Efter ett kort besök i Adolf Fredriks kyrka avslutades det hela på kyrkogården där flera kända svenskar ligger begravda.

Adolf Fredrik är bekant bland annat för att psalmdiktaren, akademielekmoten och ärkebiskopen Johan Olof Wallin var kyrkoherde där under några år i början av 1800-talet.

*Bernt Andersson*

## **...och höstlig svampvandring i Sollentuna**

Covid 19 har inte hindrat Grindslantens torsdagspromenader, som hållits igång hela året trots pandemin och promenaderna har stadigt ökat i popularitet. Torsdagen den 15 oktober hade promenaden formen av en svampvandring, som lockade nio personer. Alla fann något att fylla korgarna med.

Promenadsäsongen avslutades den 26 november men vandringarna fortsätter nästa år med start den 14 januari. Till våren kan det kanske bli en fågel-skådnings-vandring om allt klaffar.

Flera är välkomna att delta hälsar Agneta Härner och Ann-Cathrine Svensson som håller i trådarna. Promenaderna räcker ett par timmar och går i lätt tempo dit deltagarna önskar sig, ofta i trakter som Järvafältet, Norrviken eller Viby. Sträckorna kan röra sig om 7-15 km och syftet är frisk luft och motion, inte att bli genomsvettig.

Samling och start i regel kl 10.00 på Sollentuna golfklubbs parkering.



**Svampplockare från vänster: Mona Ackerheim, Lena Westling, Inger Holmborn, Ann-Cathrine Svensson, Laila Blomberg och Ulla Brodin**

## Nytt äldreboende i Silverdal

I november öppnade Attendo sitt nybyggda nybyggda äldreboende med 54 lägenheter på Johannesbergsvägen i Silverdal.

Anläggningen ska drivas enligt konceptet "Kultur & Nöje" med ett brett utbud av kulturella sysselsättningar. För information kontakta [jaqueline.gutierrez@attendo.se](mailto:jaqueline.gutierrez@attendo.se)



## Mer belysning för ökad trygghet i Tureberg

Nu har mörka och otrygga platser i centrala Tureberg fått ökad belysning. Det handlar bland annat om busstorget, trappan ner mot järnvägen och utanför Arena Satelliten.

Mörka platser upplevs många gånger som otrygga av invånarna och i Polisens senaste trygghetsmätning nämndes just mörka platser med dålig belysning som ett område Sollentunaborna upplever som problematiskt. Nu har belysningen förbättrats i centrala Tureberg.

Exempel på platser som fått ökad belysning är Turebergstorg, bottenvåningen på Turebergshuset, trappan ner till tunneln under järnvägen, busstorget och området utanför Arena Satelliten. Dessutom har busskurerna på busstorget fått belysning.

## Tveka inte att göra felanmälan

Kommunen har totalansvar vad gäller att åtgärda trasiga lampor, skyltar som inte syns pga buskage etc. Men vi medborgare har också ett ansvar att göra en felanmälan om vi ser något som behöver repareras eller förbättras. Gå alltså inte och fundera över varför åtgärd dröjer utan ta ditt ansvar och gör själv en anmälan! Maila din anmälan/synpunkter till [kontaktcenter@sollentuna.se](mailto:kontaktcenter@sollentuna.se) eller ring kontaktcenter på 08-579210 00. Beskriv felet, ange var någonstans du observerat det och bifoga gärna ett foto.

## Social gemenskap på nätet

När man ska minska sina sociala kontakter är det extra viktigt att kunna använda sig av olika internetverktyg för att kunna hålla kontakten med andra och sköta viktiga ärenden.

Via sociala medier, exempelvis Facebook och Instagram, kan du hålla kontakt med vänner och familj och stifta många nya bekantskaper. På Facebook är det lätt att hitta speciella sidor och grupper för alla tänkbara intressen där du

kan diskutera och få tips av andra som har samma intresse som du. Det finns till exempel Facebook-grupper med pysselidéer, odlingsråd och boktips. Videosamtal och digitala möten är också ett alternativ. Det passar lika bra för enskilda som vill ha kaffestund med en bekant eller för mindre samtal i grupp.

Ett exempel: Har du en iPhone kan du leta upp din kontakt i mobilens kontaktlista (Kontakter) och välj FaceTime, FaceTime fungerar mot andra som använder iPhone.

För digitala möten med flera deltagare finns det flera kostnadsfria appar som du kan använda som fungerar både för Android, iPhone/iPad, flera fungerar även på PC/Mac: Facebooks Messenger, Google Duo, Skype, Zoom, WhatsApp och Viber är några exempel, fler tillkommer hela tiden. <https://www.spfseniorerna.se/> har en hel del matnyttig information på hemsidan under: *Så tycker vi/Vård & omsorg/Information om coronaviruset/Tips till seniorer i coronatider: digitala aktiviteter*

En del av oss saknar det som behövs av olika skäl, medans andra är väl insatta & utrustade – spännvidden är stor. Kommunen hade före pandemin dagverksamhet med IT-stöd, viss del av det stödet finns kvar på distans i Senior-Net Sollentunas regi, nås via e-post på [support@seniornetsollentuna.se](mailto:support@seniornetsollentuna.se) eller mobil 070-945 68 83.

Behöver du mer omfattande hjälp finns det smittsäker hjälp, både per telefon eller på plats i hemmet. Tjänsterna subventioneras numera med RUT-avdrag på 50% av arbetskostnaden på det som utförs i hemmet, gäller ej telefonstöd. Ta en titt i denna tidning så hittar du nog någon som kan hjälpa till!



## Glöm inte att besöka vår hemsida!

Som du säkert vet lägger vi ut varje nummer av medlemsbladet på vår hemsida, [www.spfseniorerna.se/grinds lanternen](http://www.spfseniorerna.se/grinds lanternen). 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!

## Agenda för SPF Grindslantens årsmöte den 1 februari 2021

- §1. Årsmötet öppnas
- §2. Val av mötespresidium
  - a) ordförande för årsmötet
  - b) sekreterare för årsmötet
  - c) två justeringsmän tillika rösträknare
- §3. Fråga om mötets stadgeenliga utlysning
- §4. Fastställande av agenda
- §5. Styrelsens verksamhetsberättelse, fastställande av resultat- och balansräkning samt revisorernas berättelse
- §6. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
- §7. Fastställande av kostnadsersättning för styrelsen
- §8. Motioner (skall vara inlämnade till styrelsen senast fyra veckor före årsmötet)
- §9. Eventuella förslag från förbundet, distriktet och SPF Grindslantens styrelse
- §10. Förslag till budget
- §11. Förslag till årsavgift för medlemmar och vänmedlemmar för år 2022
- §12. Fastställande av antalet styrelseledamöter
- §13. Val av ordförande för 1 år
- §14. Val av övriga styrelseledamöter för 2 år
- §15. Val av revisorer och suppleant för 2 år
- §16. Val av ombud till distriktsstämman jämte ersättare
- §17. Val av ordinarie ledamot och ersättare i Kommunala pensionärsrådet (KPR)
- §18. Beslut om antalet medlemmar i valberedningen
- §19. Val av ledamöter i valberedningen för 1 år
- §20. Övriga frågor
- §21. Mötet avslutas

# Valberedningens förslag

## Presidium för årsmötet

Som *ordförande* föreslås

Som *sekreterare* föreslås

Kerstin Löfgren

Elisabeth Bergendal Stenberg

## Val av justeringsmän tillika rösträknare

Utses av stämman Christina Cokoris

Utses av stämman Anita Berglund

Står till förfogande

Står till förfogande

## Val av ledamöter till styrelsen

*Ordförande* för år 2021

Göran Ahlberg

Nyval

## Styrelseledamöter för åren 2021–2022

Elisabeth Bergendal Stenberg

Uno Berglund

Bernt Andersson

Birgitta Lundin

Yvonne Örkander

Kjell Bensing

Vice ordförande

Omval

Omval

Omval

Nyval

Nyval

Fyllnadsval

Vakant

Nedanstående ledamot valdes vid årsmötet år 2020 för åren 2020-2021

och kvarstår således i styrelsen under år 2021:

Marta Ahlberg

## Övriga val

### Val av revisorer

Lennart Frisk

Anders Westling

Siv Ekman (suppleant)

Omval

Omval

Omval

## Val av ombud till SPF Seniorernas distriktsstämma

(Antal personer som har rösträtt bestäms i kallelsen till stämman)

Göran Ahlberg

Vakant

Nyval (ordinarie)

(ersättare)

## Val av representanter i Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Göran Ahlberg

Elisabeth Bergendal Stenberg

Nyval (ordinarie)

Omval (ersättare)

## Val av valberedning inför årsmötet 2021 görs av stämman

Sammanställande: Birgitta Sandberg

Ordinarie nr 1: Siv Ekman

Omval

Nyval

# Verksamhetsberättelse år 2020

Styrelsen för SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna lämnar härmed följande verksamhetsberättelse för år 2020.

## Medlemsantal

Antalet medlemmar är ca 434 st. Något färre än tidigare år trots en ökad tillströmning. Men några säger upp sitt medlemskap pga. åldersskäl och några har tyvärr gått ur tiden. Detta tillsammans ger det lägre medlemsantalet. Antalet vänmedlemmar är 21 st. Vår verksamhet bygger delvis på att vi ska få ett ökat medlemsantal men det viktigaste är att behålla våra medlemmar.

## Styrelsen under året har haft följande sammansättning:

|                    |                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------|
| Ordförande         | Vakant                                           |
| Vice ordförande    | Vakant                                           |
| Kassör             | Uno Berglund                                     |
| Sekreterare        | Elisabeth Bergendal Stenberg                     |
| Medlemssekreterare | Kerstin Löfgren kontaktperson och sammankallande |
| Programsamordnare  | Marta Ahlberg                                    |
| Annonser           | Bernt Andersson                                  |
| Adjungerad         | Agneta Härner                                    |
| Adjungerad         | Bo Forsberg                                      |

## Valberedning

Birgitta Sandberg (sammankallande)  
Eva Müller  
Anita Berglund (särskilt inkallad)

## Programkommittén

Marta Ahlberg  
Uno Berglund (reseombud) till mars  
Lars Jacobsson (reseombud) augusti  
Reseombud sedan augusti vakant  
Bernt Andersson

## Samhällskommittén

Kerstin Löfgren  
Elisabeth Bergendal Stenberg

## Repr. i kommunala pensionärsrådet (KPR)

Ordinarie: Kerstin Löfgren  
Ersättare: Elisabeth Bergendal Stenberg

## Redaktionskommittén

Elisabeth Bergendal Stenberg  
Uno Berglund  
Bo Forsberg (medlemstidningen)  
Lena Forsberg (hemsidan)  
Bernt Andersson

**Annonsansvarig**

Bernt Andersson

**Distributionsansvarig**

Kerstin Löfgren

**Webbmaster**

Lena Forsberg

**Värdskap månadsmöten**

Anne-Marie Vigren

**Kaffegruppen**

Ann-Cathrine Svensson

Inger Holmborn

Mona Ackerheim

Margaretha Gerdin

**Lotteriansvariga**

Anita Berglund

Lena Westling

**Revisorer**

Lennart Frisk (sammanställande)

Anders Westling

**Friskvård**

Agneta Härner (sammanställande)

Ann-Cathrine Svensson

Kerstin Myrehed t.o.m. mars (Qi Gong)

Ann-Cathrine Svensson (promenader)

**Bokcirkel**

Kerstin Myrehed

**Samtalsgrupp senior**

Kerstin Löfgren

**Från verksamheten**

Under det gångna året har ingenting varit sig likt, och pandemin Covid-19 har satt sina spår i verksamheten, och vi har avbokat resor, studiebesök, månadsmöten och andra träffar. Även Äldrerådet, KPR och Tjänstemannamöten har ställts in. Först i slutet av september har aktiviteter och digitala möten sakta startat upp igen. Allt sker enligt råd och riktlinjer från Folkhälsomyndigheten. Vi har haft styrelsemöten utomhus, och de aktiviteter vi haft har också varit utomhus som promenader och studiebesök. I skrivande stund vet vi inte, hur resten av verksamhetsåret kommer att se ut och starten på nästa år.

**Styrelsemöten**

Styrelsen har under året hållit 1 konstituerande möte samt 9 protokollförda sammanträden

och ett planeringsmöte. De hölls på restaurang EGON innan pandemin, sedan i Pingstkyrkan, Elisabeths trädgård och föreningslokal hos Uno.

- Styrelsemötena avhandlas enligt en fast dagordning. Den två viktigaste arbetsuppgifterna för styrelsen har liksom under tidigare år varit att
- Öka attraktiviteten för nuvarande medlemmar att fortsätta vara medlemmar i föreningen samt att få nya medlemmar tack vare de aktiviteter vi har.
- Vara aktiv i förhandlingarna med Sollentuna kommun om äldreomsorgen, boenden mm, samt
- Att få till en bredare styrelse med bl.a. ny styrelseordförande.

### **Planeringsmöten**

Styrelsen har haft ett planeringsmöte då föreningens samtliga aktiviteter diskuterades och planerades. I princip samma frågeställningar som motsvarande möte förra året.

Samtidigt bedömde vi vilka personella och ekonomiska resurser som behövs för att kunna erbjuda bästa möjliga verksamhet med en liten styrelse.

Resultatet blev även för i år en fullspäckad årsplanering detta just innan pandemin slog till i mars.

### **Funktionärsuppmuntran**

Den traditionella dagskrysningen till Åland har tyvärr inte kunnat genomföras på grund av pandemin.

### **Representation i kommunala ärenden**

Grindslanten har representerats av Kerstin Löfgren och Elisabeth Bergendal Stenberg i Kommunala pensionärsrådet (KPR). Rådet är ett forum för kommunikation mellan kommunen, i första hand Vård- och omsorgsnämnden, och pensionärsorganisationerna.

Kommunala pensionärsrådet (KPR) har ställt in sina möten under våren och först i oktober och november haft digitala möten. Vid dessa tillfällen har kommunen informerat om visa aktuella frågor inom Vård- och omsorgsnämndens område speciellt pandemin, samt att vi fört fram våra krav och önskemål. Pensionärsföreningarna har å sin sida ställt en rad frågor om äldre vården och hur denna har bedrivits av kommunen

Detta gäller i synnerhet de besparingar som kontinuerligt drabbar äldreomsorgen med motiveringen dels att ”budgeten måste vara i balans”, dels att Sollentuna lägger mer resurser på äldreomsorgen än s.k. jämförbara kommuner. Det anses av kommunen vara negativt och inte, som vi tycker, positivt. I år har också extra pengar från staten, som är kopplade till Covid-19 varit viktigt att bevaka från pensionärs-föreningarna, så att de extra pengarna inte tränger undan planerade budgeten för äldre vården.

KPR har sett resultat av sina påtryckningar, då vi visat på att utförarna borde få höjd ersättning, vilket genomförts under året.

Som komplement till de formellt präglade KPR-mötena har vi även träffat digitalt förvaltningschefen för Vård- och omsorgskontoret och hennes medarbetare. Dessa har varit informella, givande och präglade av öppenhet och trevlig atmosfär.

### **Externa konferenser och utbildningar**

Under året har distriktet inbjudit till konferenser och utbildningar, som vi deltagit i, de flesta digitala. ”Vi ställer inte in, Vi ställer om”, deltog Kerstin Löfgren i. Blivande ordförande har deltagit i ordförande information i november.

### **Samtalsgrupp Senior**

Samtalsgrupp Senior startades av Ewa Frisk, SPF Tunasol och Kerstin Löfgren, SPF Grindslanten. En grupp under ledning av Ewa Frisk hann genomföras innan pandemin slog till. Nya grupper planeras, när situationen så tillåter.

Samtalens frågor handlar om, hur man som deltagare ser på livet, hur man tänker, känner och gör i sitt liv. Frågorna lyfter fram tankar och mönster, som antingen hindrar dig från att komma vidare i livet eller som stimulerar dig att utvecklas och hitta nya vägar.

### **Marknadsföring och medlemsrekrytering och styrelserekrytering**

Den externa verksamheten för att marknadsföra föreningen och rekrytera nya medlemmar har gjorts genom att vi fortsatt att annonsera våra månadsmöten i lokalpressen innan pandemin slog till samt fortsatt med mun-till-mun metoden.

Styrelsen har engagerat sig starkt för att bredda styrelsen och få fram speciellt en ordförandekandidat. Vi har gått ut till medlemmar med mailadresser och brev till övriga. Vidare har vi skickat ut brev till alla 65–75 åringar och följ upp med telefonsamtal. Detta har givit resultat, och vi har träffat kandidaterna och även bjudit in dem till styrelsemötena i oktober och november (inställt).

### **Träffpunkt SPF Seniorerna Grindslantén**

EGON har under januari och februari varit vår samlingsplats för att gemensamt äta en bit mat och trivas ihop. Uppslutningen har dock varit svag, och pandemin satte stopp för träffpunkt SPF Seniorerna Grindslantén. 17-tiden sista måndagen i månaden är det som gäller.

### **Samverkan med SPF Seniorerna Tunasol**

Med vår systerklubb SPF Seniorerna Tunasol samverkar programkommittén med en del resor bl. a. Guidad rundtur med buss i Sollentuna 4 maj, som tyvärr blev inställd.

### **Medlemstidningen, hemsidan och gruppmejl**

Medlemstidningen och hemsidan är våra två viktiga informationsvägar till våra medlemmar. Medlemstidningen har kommit ut tre gånger under året och formatet i häftet A5 fungerar bra. Det trycks hos Sollentuna Offset. Redaktionskommittémöten eller ett kombinerat



## **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**

rat styrelsemöte/redaktionsmöte har genomförts innan bladet slutgiltigt sätts ihop. Mellan utgivningarna får de medlemmar som har mejladresser information via gruppmejl.

Hemsidan är det snabba komplementet till medlemstidningen. Här har dock på grund av pandemin inte varit mycket nytt.

### **Medlemsregistret**

Förbundets medlemsregister Miriam har nu varit igång ett par år. Under året har systemet utvecklats och problemen har blivit mindre.

### **Brevduvorna**

Denna resurs är ovärderlig för oss och även i år har den fungerat med bra. Endast någon dag efter att medlemstidningen är tryckt finns den i brevlådorna hos våra medlemmar.

### **Årsmöte**

Årsmötet hölls i S:t Larsgården den 3 februari 2020. K-G Holmgren valdes till mötets ordförande och Elisabeth Bergendal Stenberg till sekreterare. Årsmötet var välbesökt med ca 70 deltagare

### **Månadsmöten**

*Måndag den 3 februari kl. 13.30* Årsmöte samt månadsmöte på temat Ansgar Nordens apostel med författaren Ivar Lundgren, som har varit kulturredaktör, politiskt sakkunnig på Utrikesdepartementet och direktor för Läkarmissionen. Ivar Lundgren betraktas av många som en av Sveriges verkligt stora historiska romanförfattare. Han förflyttar läsaren till den tid han återger. Det kan vara på Maria Magdalenas tid eller mitten av 1500-talet när Gustav Vasas kvarlevor forslas till Uppsala eller på Ansgars tid.

*Måndag 2 mars kl. 13.30* Estradören Mattias Enn sjöng och berättade 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.

Övriga delar av årets planerade program fick tyvärr ställas in på grund av pandemin.

### **Sollentuna Bio**

På Sollentuna Bio har fyra filmer med vardera två (en fyra) föreställningar visats under verksamhetsåret. Intresset har som vanligt varit stort. Nu har tyvärr Sollentuna Bio "gått i graven" trots manifestationer och protester.

### **Utflykter och studiebesök**

Under året var ett studiebesök planerat till 12 mars på Stockholms Stadshus med guide. Extra uppmärksamhet skulle ägnas åt Nobelfesten. Detta studiebesök ställdes dock in med kort varsel på grund av den tilltagande Coronasmittan.

Ett studiebesök på Dramaten 28 april flyttades till 27 oktober av samma orsak. Dessvärre blev detta besök inställt, då smittan åter började öka. Inga andra studiebesök planerades för hösten.

En försommarpromenad med Johan Haage var planerad till 27 maj i Adolf Fredriks församling. Den flyttades till 24 september och blev istället en sensommarpromenad. Denna genomfördes i vackert väder med 9 deltagare.

### **Resor**

Under hösten skulle vi göra en utflykt till Gripsholms slott, den vackra Vasaborgen vid Mälaren och besöka Mariefred. Denna utflykt fick tyvärr ställas in på grund av pandemin.

### **Friskvård och motion Torsdagspromenader**

Vårterminen började den 16 januari och avslutades 2 april p.g.a. Covid-19, Vi promenaderade tillsammans tolv gånger.

Antalet gruppdeltagare per gång har varierat mellan två till åtta personer. Promenadernas längd och destination har deltagarna tillsammans kommit överens om. Sträckan har varierat, c:a 7-15km, vi har gått och varit ute i friska luften 2-2,5 timmar/gång. Vi har promenerat på Järvafältet, Rotebro, Rotsunda, Antuna, Norrviken och Viby. Roligt att vi kunde hälsa fyra nya promenadvänner välkomna.

Vi hade även planerat in en Fågelskådnings promenad med en kunnig fågelskådare, men tyvärr kom Covid-19 i vägen. Vi hoppas på att det blir av på vårterminen 2021.

Höstterminen startade vi den 24 september och avslutades 26 november. Det blev tio promenader vi gjorde tillsammans. Konceptet var samma som på vårterminen. Antalet gruppdeltagare varierade mellan fyra till nio personer/tillfälle. Toppnoteringen med nio personer var ”Svamppromenaden” den 15 oktober. Alla fick några svampar i sin korg samt något gott att äta och dricka ur medhavd matsäck. Även på höstterminen fick vi hälsa nya promenadvänner välkomna till vår grupp, vilket är kul!

### **Ekonomi**

Föreningens resultat- och balansräkning delas vid ett senare tillfälle.

### **Sammanfattning**

Det gångna året har varit positivt trots, att pandemin har slagit till med full kraft mot oss 70plusare, och mycket arbete har lagts ned på att bredda styrelsen och speciellt få fram en ordförandekandidat.

*Stort tack till er alla som förtjänstfullt bidragit till att vår verksamhet delvis kunnat fortsätta trots pandemin och en liten styrelse mm.*

Sollentuna i december 2020

Kerstin Löfgren  
Medlemssekreterare

Elisabeth Bergendal Stenberg  
Sekreterare

Uno Berglund  
Kassör

Marta Ahlberg  
Programkommittén

Bernt Andersson  
Annonser

# Verksamhetsplan och inriktning år 2021

**Inledning.** Under det gångna året har ingenting varit sig likt, och pandemin Covid 19 har satt sina spår i verksamheten, och vi har avbokat resor, studiebesök, månadsmöten och andra träffar. Även Äldrerådet, KPR och Tjänstemannamöten har ställts in. Först i slutet av september har aktiviteter och digitala möten sakta startat upp igen. Allt sker enligt råd och riktlinjer från Folkhälsomyndigheten. Vi har haft styrelsemöten utomhus, och de aktiviteter vi haft har också varit utomhus som promenader och studiebesök. I skrivande stund är det svårt att bedöma hur verksamheten 2021 kan komma att se ut.

**Ambitionen** med verksamhetsplanen är att leva upp till de förväntningar och mål som finns i stadgarna för föreningen. Likaså ska ansträngningarna att nå icke föreningsanslutna pensionärer öka.

**Aktiviteter** ska spegla de ambitioner som behövs för att behålla de medlemmar föreningen har idag samt locka nya medlemmar. De ska likaledes i förhandlingar och samarbete med kommunen generera bättre villkor för äldre i kommunen.

## Månadsmöten

Första måndagen i varje månad träffas medlemmarna i ändamålsenlig lokal för gemenskap, underhållning, lotteri och information. Självklart bjuds det också på kaffe med dopp som ingår i entréavgiften.

Inriktningen på den underhållning och informationen som ges attraherar både yngre äldre och äldre äldre.

Under verksamhetsåret ska attraktiviteten på mötena ytterligare höjas. En del i detta är att engagera än mer attraktiva föredragshållare/underhållare. Månadsmötena är en ryggrad i vår sociala verksamhet där vi bl.a. arbetar för att få så många som möjligt att mötas på olika sätt.

## Temamöten

Under vissa omständigheter kan ett månadsmöte vara fel forum för en frågeställning. Då det uppstår kommer medlemmarna att bjudas in till temamöten som tar upp ett specifikt område som berör oss. Dessa möten kan troligvis inte prioriteras under 2021.

## Träffpunkter

Vikten av att det finns mötesplatser kan inte nog understrykas. Vi vill skapa dessa möjligheter på olika sätt. Vi våra träffar med mat sista måndagen i månaden vid 17-tiden på restaurang EGON i Sollentuna Centrum.

## Resor

Vi arrangerar en del resor på egen hand och andra genom researrangörer. För att tillmötesgå så många som möjligt i föreningen har resmålen varierande innehåll. Resorna är både inom landet och utomlands. Vi har även möjlighet att delta i resor arrangerade av Tunasol. Distriktet erbjuder konceptet "Del i resa" vilket ger en extra bredd på utbudet. Mervärdet med resor är att skapa gemenskap och sammanhållning bland medlemmarna.

## Studiebesök

Det finns mycket som vi är nyfikna på och en del av denna nyfikenhet tillfredsställs genom de många studiebesök som föreningen ordnar. Platser som besöks finns både lokalt och inom Storstockholm. Många studiebesök är unika så till vida att man som enskild

person ej kan göra dem. Ett mervärde med studiebesöken är också att de skapar gemenskap och sammanhållning bland medlemmarna.

### **Kamratcirklar och kurser**

Eftersom vi som seniorer/pensionärer är fortsatt intresserade av att lära oss mer inom många olika områden eftersträvar vi att i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan ordna studiecirklar och kurser.

### **Friskvård, motion och hälsa**

Den bästa medicinen är att hålla kroppen i trim säger många läkare. Föreningen samverkar därför med olika aktörer som erbjuder anpassade program för oss äldre. Dessutom har vi medlemmar i föreningen som leder promenader och skogsutflykter. Dessa promenader har vi kommunicerat för medlemmarna mer intensivt nu under pandemin.

### **Samhällsdebatter**

En viktig del i vår verksamhet är att vara mycket aktiva med att driva frågor som berör oss äldres situation idag och imorgon i samhället. Vårt boende, den vård vi anser oss behöva, den trygghet vi vill ha omkring oss, att inte halka då vi rör oss utomhus, mm. Listan kan göras lång på de ansvarsområden vi agerar inom för att främja en socialt bra tillvaro för oss äldre. Extra viktigt då vi är årsrika som vår hedersordförande Barbro Westerholm kallar det.

### **Äldrerådet**

I Äldrerådet, där pensionärsföreningarna i Sollentuna samt demens-föreningen i Sollentuna samverkar, är vi engagerade både i själva rådet och i de fem arbetsgrupper som finns. Här ingår alla de beröringspunkter vi äldre har med samhället. Inte bara för de som är med i vår förening utan för alla äldre i kommunen.

De äldres rättmätiga krav på en god levnadsstandard och vård ska kraftfullt framföras med anledning av pandemin. Ordförande i Äldrerådet (Agneta Björklund Tunasol) har haft bilaterala telefonsamtal med Vård- och omsorgskontorets tjänstemän under våren, och digitala möten har startat upp igen.

### **KPR**

I detta forum träffar och diskuterar delar av Äldrerådet kommunens företrädare i Vård och Omsorgsnämnden. Även under detta år kommer vi att än mer föra fram resultaten från de viktiga förberedelser och arbeten som görs i Äldrerådet. Digitala möten har startat upp igen.

### **Medlemstidningen**

Den allmänna trenden i dag är att informationsproduktion allt oftare övergår från tryckt till digital form vilket framför allt ger billigare och snabbare distribution. Med tanke på att genomslaget för digital teknik bland svenskar i de högre åldrarna enligt en undersökning från den oberoende Internetstiftelsen dock sker relativt långsamt fortsätter Grindslanten tills vidare att producera medlemstidningen i tryckt form och med samma utgivningstakt som tidigare, fyra nummer per år (detta år 2020 tre nummer). I externa sammanhang är det också ofta fördelaktigare att kunna lämna över en handfast trycksak, tidningen, i stället för att bara hänvisa till en internetadress.

### **Sociala media**

Att läsa tidningen är för många av oss årsrika naturligt. Men nu är det trycka mediet starkt kompletterat med digital information. D.v.s. information som ges via sociala me-

dia. Här vill vi stärka oss och är mycket medvetna om att vi inom detta är en mycket heterogen grupp. De av oss som är äldre äldre är många gånger främmande för sociala media men de som är yngre äldre i vår gemenskap har med sig detta som något naturligt.

Ambitionen för året blir att fortsätta utveckla oss på sociala media.

### Medlemsvärning

Föreningen har ett intresse av att öka medlemsantalet. Dels för att vi vill erbjuda fler personer det trevliga programinnehåll som föreningen har samt att vi vill få riksförbundet, SPF Seniorerna som vi är en del av, att bli tyngre i förhandlingarna med myndigheter.

Vi fortsätter att annonsera våra möten i lokala media för att visa något av allt vi gör. Dock gäller fortsatt att ”mun- till- mun- metoden” är bäst. Under året har vi vidare gått ut och på olika sätt kommunicerat, att styrelsen måste stärkas upp.

### Avslutningsvis

Vår verksamhet leds och drivs av ideella krafter och drivkraften är att göra vardagen trevlig och innehållsrik för föreningens medlemmar samt lyfta fram medlemmarnas behov och önskemål inom den sociala delen i samhället.

I en tid då tyvärr färre väljer att gå med i föreningar är vårt arbete extra viktigt för det finns många pensionärer som mot sin vilja har ett liv i ensamhet. Gemenskap, trivsel och samvaro är våra rättesnören i vår förening.

För styrelsen

*Elisabeth Bergendal Stenberg*

Sekreterare

## **SPF Grindslanten, förslag till budget 2021**

### **Intäkter**

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| Månadsmöten           | 5 000         |
| Medlemsavgifter       | 40 000        |
| Lotterier             | 3 000         |
| Annonser              | 30 000        |
| Bidrag från kommunen  | 15 000        |
| <b>Summa intäkter</b> | <b>93 000</b> |

### **Kostnader**

|                                           |               |
|-------------------------------------------|---------------|
| Månadsmöten, arvoden                      | 10 000        |
| Månadsmöten, lokal                        | 4 000         |
| Funktionärsträffar                        | 10 000        |
| Övriga medlemsaktiviteter                 | 5 000         |
| Medlemsrekrytering                        | 2 000         |
| Tryck medlemstidningen                    | 18 000        |
| Utbildning funktionärer                   | 5 000         |
| Porton                                    | 10 000        |
| Kontorsmateriel                           | 7 000         |
| Styrelse- och planeringsmöten             | 7 000         |
| Ersättning styrelse och huvudfunktionärer | 10 000        |
| Övriga kostnader                          | 5 000         |
| <b>Summa kostnader</b>                    | <b>93 000</b> |

### **Resultat**

**0**

# Förslag till protokoll fört vid SPF Grindslantens årsmöte 2021

Se även artikel på sidan 5 och 6!

## §1. Årsmötet skicka i sin röstsedelöppnas

Sammankallande Kerstin Löfgren hälsade medlemmarna välkomna till denna form av årsmöte och hoppades att många väljer att skicka in den bifogade röstsedeln.

## §2. Val av mötespresidium

*a/ ordförande för årsmötet*

Kerstin Löfgren fungerade som ordförande.

*a/ sekreterare för årsmötet*

Elisabeth Bergendal Stenberg fungerade som sekreterare.

*c) två justeringsmän tillika rösträknare*

Christina Cokoris och Anita Berglund valdes till justeringspersoner tillika rösträknare av poströsterna.

## §3. Fråga om mötets stadgeenliga utlysning

Kallelsen var utsänd i Medlemsblad nr 3-4/2020, senast andra veckan i december 2020, d.v.s. minst sex veckor före årsmötet. Kallelsen var således gjord enligt stadgarna vilket godkändes av årsmötet.

## §4. Fastställande av agenda

Agendan fastställdes.

## §5. Styrelsens verksamhetsberättelse, fastställande av resultat- och balansräkning samt revisorernas berättelse

Mötesordförande menade, att alla hade fått Medlemsblad nr 3-4/2020, som delades ut senast andra veckan i december 2020 och därmed kunnat ta del av Verksamhetsberättelsen, som godkändes och lades till handlingarna.

Kerstin Löfgren föredrog resultat- och balansräkning, som fanns framme först i januari 2021. Den kan erhållas på mail, och det informerades om de olika delposterna.

På grund av att vi inte kunnat ha normal verksamhet har kostnader för möten och andra aktiviteter inte uppkommit. T.ex. har vi bara haft ett möte utöver årsmötet. Vidare har kostnaden för den årliga Ålandsresan för våra funktionärer uteblivit. Detta medför att vi får stort överskott under 2020. Kostnaden för medlemstidningen i december är inte medräknad. Enligt en uppskattning gjord i mitten november, får vi få ett överskott i storleksordningen mellan 20 000 och 25 000 kr. Balansräkningen och resultaträkningen godkändes och lades till handlingarna.

Revisorernas berättelse har erhållits, och resultatet godkändes och lades till handlingarna. Årsredovisningen fastställdes.

## §6. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen

Styrelsen beviljades enhälligt ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret.

## **§7. Fastställande av kostnadsersättning för styrelsen och redaktören för Grindslanten**

Beslöts att kostnadsersättningen till styrelsen och redaktören ligger kvar på förra årets nivå 950 kr per person.

## **§8. Motioner (skall vara inlämnade till styrelsen senast fyra veckor före årsmötet)**

Inga motioner hade inkommit till årsmötet.

## **§9. Eventuella förslag från förbundet, distriktet och SPF Grindslantens styrelse**

Inga förslag har inkommit.

## **§10. Förslag till budget och verksamhetsplan**

Föreslagen budget för 2021 fanns även den med i Medlemsblad nr 3-4/2020, som delades ut senast andra veckan i december 2020. Den är offensiv till medlemmarnas förmån. Det är budgeterat för ett nollresultat. Budgeten för 2021 fastställdes.

Verksamhetsplanen för 2021 ligger på hemsidan och har skickats ut i Medlemsblad nr 3-4/2020, där föreningen fortsatt ska verka för "en trivsammare vardag" och seniorernas plats i samhället.

## **§11. Förslag till årsavgift för medlemmar och vänmedlemmar för år 2022**

Årsavgiften 300:- för år 2022 fastställdes. För vänmedlem gäller 50:-. Ingen ändring av medlemsavgiften föreslås. Av årsavgiften går 160:- till förbundet, 50:- till distriktet och 90:- till vår egen förening.

## **§12. Fastställande av antalet styrelseledamöter**

Årsmötet beslutade om att utöka styrelsen till nio styrelseledamöter.

## **§13. Val av ordförande för 1 år**

Valberedningens förslag till ny ordförande Göran Ahlberg.

Göran Ahlberg valdes till ordförande för SPF Grindslanten på ett år.

## **§14. Val av övriga styrelseledamöter för 2 år**

|                    |                              |             |
|--------------------|------------------------------|-------------|
| För åren 2021–2022 | Uno Berglund                 | Omval       |
|                    | Bernt Andersson              | Omval       |
|                    | Elisabeth Bergendal Stenberg | Omval       |
|                    | Birgitta Lundin              | Nyval       |
|                    | Yvonne Örkander              | Nyval       |
| För året 2021      | Vice ordförande              | Vakant      |
|                    | Kjell Bensing                | Fyllnadsväl |

Nedanstående ledamot valdes vid årsmötet år 2020 för åren 2020–2021 och kvarstår i styrelsen; Marta Ahlberg

Samtliga föreslagna enligt valberedningens förslag valdes till föreningens nya styrelse.

## **§15. Val av revisorer och suppleant för 2 år**

Till revisorer valdes Lennart Frisk (omval) och Anders Westling (omval). Siv Ekman valdes till revisorsuppleant.

## **§16. Val av ombudtill distriktsstämman**

Göran Ahlberg föreslogs och godkändes. Ersättare vakant.

### §17. Val av ordinarie ledamot och ersättare i Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Till ordinarie ledamot i KPR valdes ordförande Göran Ahlberg och som ersättare sekreterare Elisabeth Bergendal Stenberg. De valdes på ett år.

### §18. Beslut om antalet medlemmar i valberedningen

Det beslöts att antalet medlemmar i valberedningen ska vara minst två.

### §19. Val av ledamöter i valberedningen för 1 år

Birgitta Sandberg valdes till sammankallande i valberedningen. Siv Ekman valdes till ledamot i valberedningen. Tillträdande styrelse fick i uppdrag hjälpa till att ta fram ytterligare kandidater till valberedningen i god tid.

### §20. Övriga frågor

Inga övriga frågor kom upp.

### §21. Mötet avslutas

Mötesordförande tackade för visad uppmärksamhet och förklarade årsmötet avslutat.

Rösträkning sker den 8 februari med deltagande av Grindslantens styrelse av årgång 2020 och den tillträdande styrelsen 2021 samt revisorer och rösträknare.

Resultatet meddelas på hemsidan och via mail.

Det konstituerande styrelsemötet kommer att hållas direkt efter rösträkningen.

**Vid protokollet:**

*Elisabeth Bergendal Stenberg*

**Ordförande:**

*Kerstin Löfgren*

**Justeras:**

Christina Cokoris

Anita Berglund



|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 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 |



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](http://www.ignis.se)

**IGNIS**   
*Personligt engagemang alltid nära dig*

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



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 2020:** Medlem 300 kr, vänmedlem 50 kr

**Ansvarig utgivare för medlemstidning och hemsida:** 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 *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 vakant (reseombud)

**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, *lesg@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:** Vakant

**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 publiceras normalt fyra gånger per år. Nästa nummer planeras utkomma i mars 2021.



## En mailcirkel förgyller Corona-karantänen!

Vi damer i kaffe/lotteri gruppen som jobbar på månadsmötena i Grindslanten brukar träffas två gånger om året för en planeringsdag. Vi går då igenom inköp av kaffebröd, dukning och lotterivinster.

Vi insåg redan i april, att något möte för oss i gruppen inte skulle kunna bli av på grund av Coronapandemin.

Vi beslöt då att bilda en mail-cirkel. För att ha en alternativ syssla under pandemin.

Vi ingick ju alla i riskgruppen 70+ och mer därtill. Den äldsta av oss är 87 år.

Det var bara att gilla läget och göra det bästa av det hela.

Vi har nu under hela sommaren följt varandras liv och leverne under Coronakarantänen. Berättelserna handlar om hur vi tillbringar våra dagar vad vi gjorde under eventuell semester. Vi vet nu allt om varandras trädgårdar och blommor och bin och utflykter med kaffekorgar och promenader i skog och mark. Även hur hälsan stått oss bi.

Man riktigt längtar efter att få höra i från varandra. Det blir ju också kommentarer till de olika mailen. Om vi inte haft mail-cirkeln, så hade vi kommit ifrån varandra, men nu har vi i stället lärt känna varandra mycket bättre.

Nu får vi bara hoppas att kaffe/lotterigruppen åter får samlas till nya månadsmöten i Grindslanten i S:t Larsgården till våren.

Det ser vi fram emot med glädje!

Vid tangentbordet

*Anne-Marie Vigren*

En annan sak som pandemin satt P för är Träffpunkt Grindslanten på restaurang Egon. Vi återkommer med en notis på hemsidan när det blir aktuellt igen!

–Red.

## 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](http://www.solom.se/senior) eller maila oss på [info@solom.se](mailto:info@solom.se). Du kan också ringa på 08 128 240 00.

# Digitala visningar kan alla besöka.

Vi gör även digitala väderingar, allt för att du ska kunna känna dig trygg. Nya tider kräver nya sätt.

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



**JAN CHRISTENSEN**  
Fastighetsmäklare  
0704 43 40 02



**MATHIAS BJÖRNFOT**  
Fastighetsmäklare  
0707 53 87 47



**MIKAEL HOLMBERG**  
Fastighetsmäklare  
0708 92 92 16



**ANNA CARDELL**  
Fastighetsmäklare  
0739 62 93 18



**CARL VESTERSKÖLD**  
Franchiseägare  
Fastighetsmäklare (Jur. kand.)  
0708 11 88 84

**SVENSK FASTIGHETSFÖRMEDLING**

SOLLENTUNA | SOLLENTUNAVÄGEN 153 | TEL 08 444 53 30 | [WWW.SVENSKFAST.SE/SOLLENTUNA](http://WWW.SVENSKFAST.SE/SOLLENTUNA)