

Lokalavdelning i Sollentuna inom SPF Seniorerna



Medlemsblad nummer 1 år 2017



Innehåll

Kalendarium	Sid. 4
Ordföranden har ordet	Sid. 6
Äldrerådet	Sid. 8
Månadsmöten	Sid. 10
Årsmöte 2017	Sid. 11
Studiebesök	Sid. 12
Utflykter	Sid. 14
Resor	Sid. 15
Friskvård och motion	Sid. 19
Kamratcirklar och kurser	Sid. 21
Träffpunkt Rotebro Krog.....	Sid. 21
Seniorluncher	Sid. 22
Sollentuna Bio	Sid. 24
SPF Grindslanten (Adresser, styrelse, funktionärer m.m.)	Sid. 28

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

Många av oss är vana att få information via digitala media och kanske tycker att det räcker. Men att få medlemstidningen, som man kanske lägger på bordet därhemma, ger en mer påtaglig

känsla för medlemskapet än den digitala bilden som försvinner då man loggar ut.

Vi arbetar kontinuerligt med att "hålla liv" i medlemstidningen. Vi finansierar den med de inkomster vi får genom våra annonsörer. Medlemstidningen är i år planerad att komma ut sex gånger men det sker en del däremellan också så det viktigt att hålla ett öga på vår hemsida. Där dyker saker upp med kort varsel.

Och med e-post skickar vi ut informationer så fort de dyker upp.

Du har väl meddelat oss din e-postadress till:

spfggrindslanten@gmail.com

Vi är nu drygt 500 st medlemmar i föreningen. **Trevligt att antalet registrerade e-postadresser ökat från 255 st till 266 st e-post-adresser! Bra!**

OBS Får du inte mejl från föreningen, fast du har en mejladress, ber jag dig skicka ett mejl till spfggrindslanten@gmail.com och tala om det.

Vid senaste gruppmejllet fick vi nämligen tillbaka ett fel-meddelanden som talade om att nästan 30 e-postadresser inte kunde ta emot meddelandet. Detta vill vi åtgärda.

Vänligen stöd våra annonsörer. De möjliggör tryckning av vårt medlemsblad!

Adela Omsorg
Fondkistan Sollentuna
Ignis
Handelsbanken Rotebro
Puls- & Träning Rotebro
SeniorNet
Seniortjänster i Sollentuna
Sollentuna Bowlinghall
Solom Sollentuna
Svensk Fastighetsförmedling

Viktig information!

När detta medlemsblad skickas till tryckeriet sker det parallellt med att det nya medlemsregistret ännu inte fungerar. Det påverkar tyvärr också vår nya hemsida negativt.

Detta är beklagligt och inte försvarbart. Hela ansvaret ligger hos SPF Seniorernas Förbund.

Konsekvenser av ovanstående är att medlemsuppgifter kan vara felaktiga och/eller borta samt att information inte kan läggas ut på webben.

Det förra medlemsregistret samt den förra hemsidan är nersläckt.

Lokalt och på distriktsnivå har vi ställt, och ställer fortsatt, skarpa krav på Förbundet efter att vi upptäckt och påpekat bristerna.

Kalendarium

Januari

23 måndag	Bio: Jag älskar dig
30 måndag	Bio: Julietta
31 tisdag	Träffpunkt Rotebro Krog

Februari

6 måndag	Årsmöte samt Kristina Adolphson
6 måndag	Bio: Julietta
13 måndag	Bio: Love & Friendship
14-15 tis-ons	Alla Hjärtans kryss
20 måndag	Bio: Love & Friendship
28 tisdag	Träffpunkt Rotebro Krog

Mars

6 måndag	Månadsmöte med arkivarie Annika Holmberg
6 måndag	Bio: Min pappa Toni Erdmann
13 måndag	Bio: Min pappa Toni Erdmann
14 tisdag	Utfärd med buss till Lidingö

20 måndag
22-24 ons-fre
27 måndag
28 tisdag

Bio: Dagen efter denna
Kryssning till Helsingfors
Bio: Dagen efter denna
Träffpunkt Rotebro Krog

April

3 måndag
3 måndag
4-7 tis-fre
19 onsdag
24 måndag
25 tisdag
26 onsdag
27 torsdag

Månadsmöte med Ulf Bagge.
Bio: Hundraåttåringen
Möt våren i Amsterdam
Besök i Bellmanshuset på Södermalm.
Bio: Hundraåttåringen
Träffpunkt Rotebro Krog
Träffpunkt Café Opera
Återigen tar Johan Haage med oss på en promenad i Stockholm:

Maj

8 måndag

11 torsdag

17 onsdag
20- 27 lör-lör
30 tisdag

Månadsmöte med Bengt Wilhelmsson
med ett musikkryss
Guidad konstitvisning av Folksamhuset med
Stig Karles.
Bussutflykt till Nynäshamn
Toscana- Gastronomi & kultur i 8 dagar
Träffpunkt Rotebro Krog



Med 15 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

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



IGNIS 
Personligt engagemang alltid nära dig

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

Ordföranden har ordet

Mina vänner,

Nu har vi redan hunnit en bit in på det spännande året 2017.

Spännande ur många synvinklar både på internationellt, nationellt och lokalt.

Internationellt är det självklart den nye presidenten i USA och Brexit som är spännande. Påverkar de världsekonomin negativt berörs den svenska ekonomin troligtvis negativt.

Nationellt ställs den svenska regeringen på hårda prov inom flera stora viktiga områden såsom skolan, polisen, sjukvården, arbetslösheten, integrationen, järnvägen mm.

Lokalt då? Vår kommun har en god ekonomi enligt den information vi har. Det känns bra. Och då tänker jag att då blir det också bra för oss äldre att fortsatt vara kommuninnevånare. Men här gäller det att se upp!

Du kommer säkert ihåg Olle Sandbergs utförliga artikel i förra numret av medlemsbladet om kommunens resonemang och besparingsplaner inom äldreomsorgen. Nu är vi inne i ett nytt verksamhetsår och det är då de börjar sjösättas.

Jag tolkar, och läser mellan raderna, att kommunen i sin plan vill att "civilsamhället" ska ta en än större del av "driften" av det som kommuninnevånarna har behov av.

Säkert blev det muntra miner i kommunhuset då den av kommunen nerlagda gratis seniorgymnastiken uppstod i ny skepnad i form av Sollentuna Seniorgymnastik, SSG. Underbart duktigt av er i SSG's styrelse att landa detta. Men det får inte bli ett prejudikat för att allt kan fixas så här. Kommunen måste initiera, driva och utveckla verksamheter för att tillgodose behoven även för oss äldre. Vi fortsätter att ställa relevanta krav på kommunledningen och det känns stimulerande att lokaltidningarna och lokalradion uppmärksammar det.

Nu över till två saker som irriterar mig och många andra mycket. Förbundet, SPF Seniorerna, har nu hållit på i cirka två år för att tillsammans med leverantören Softronic få fram en ny hemsida samt ett nytt medlemsregister.

Målen var att båda systemen skulle bli bättre och modernare än de som skulle ersättas. Ingenting av det har sett dagens ljus ännu! Några föreningar har efter mycket arbete fått igång sina hemsidor (vi har strax vår nya igång) men ingen förening i Sverige kan arbeta smärtfritt med det nya medlemsregistret! Vår medlemssekreterare Kerstin Löfgren är helt förtvivlad. Frågor ställs till Förbundet men de förblir för det mesta obesvarade.

Har vi agerat kring detta mot/till Förbundet? Svar "ja". Undertecknad är en av dem. Jag har haft många kontakter under de två åren som gått. Men nu grupperar sig fler föreningar.

Tillsammans med andra föreningar ställer vi nu hårdare krav på Förbundet. Förhoppningsvis ser det bättre ut då du läser detta medlemsblad...

Meningen från början var att skaffa bättre verktyg till alla föreningar för att kunna utveckla sina verksamheter.

I detta läge kan jag konstatera att vi i Grindslanten har en mängd duktiga medarbetare som gör att vår förening gudskelov fungerar och utvecklas. Kul!

Det som ligger framför oss nu är årsmötet den 6 februari samt en rad trevliga resor och besök. Det som vi kallar "förgyll din vardag". Vi har också i Äldrerådet, i dess arbetsgrupper samt i KPR många viktiga uppgifter att ta tag i för att göra det bästa möjliga för oss äldre i Sollentuna kommun.

Du kommer väl ihåg våra politikers mål beträffande äldreomsorgen i Sollentuna? Den ska bli Sveriges bästa!

Må så gott!

K-G Holmgren

PS Värva gärna dina vänner som medlemmar! ***Ju fler vi är i SPF Seniorerna, ju tyngre väger våra röster i diskussionerna! Häng på kampanjen som Förbundet har. Få en Sverigelott för varje ny medlem du värvar och som betalar medlemsavgiften för år 2017.***

Information om arbetet med äldrefrågorna

Inom Äldrerådet, som är pensionärsorganisationernas samarbetsråd i Sollentuna, arbetar vi vidare med att påverka utvecklingen av äldrefrågor inom olika områden.

Vi vill gärna ha synpunkter från er medlemmar i Grindslanten för att få ännu bättre underlag för våra diskussioner med kommunens företrädare. Det kan gälla såväl hemtjänsten eller särskilda boenden som rehabilitering för äldre (äldre rehab) eller anhörigstöd.

Nytt år med fortsättning på det arbete som inleddes i fjol i Kommunala pensionärsrådet (KPR) och Äldrerådet!

Uppmärksamheten riktades då mot de besparingar i Vård- och omsorgsnämndens (VoN) verksamhet, som började genomföras 2016, och som kommer att ge successivt större återverkningar i år och kommande år för att, som det heter, "få budgeten i balans" (balansmålet) till utgången av år 2019.

Vi som arbetar med besparingsförslagen har dock svårt att förstå hur det skall lyckas för kommunen att uppnå balansmålet, utan avsevärda penningtillskott i nämndens budget. Vi befärar att ytterligare besparingar läggs på VoN med avseende på det i höstas prognostiserade underskottet för VoN på runt 25 Mkr för år 2016.

Det är dessa miljoner som skall sparas in på tre år till 2019!

Vård- och omsorgen tillförs visserligen pengar för åren fram till 2019. Dels därför att fler äldre behöver hjälp och stöd (kallas volymförändring i budgetplanen) dels för att löner stiger och priser går upp (s.k. pris- och lönekomensation). Dessa två kostnader beräknas öka med 2 %. Frågan är naturligtvis om den beräknade kostnadskompensationen räcker till, särskilt med tanke på kommande löneökningar?

Ser vi vad som tillförs VoN för perioden 2017 till och med 2019, skrivs nämndens budget upp med totalt 7,5 % till år 2019 för att möta beräknade förändringar i volymer, löner och priser.

Om detta är tillräckligt kan på goda grunder betvivlas. En jämförelse kan göras med tillskottet till Kultur- och fritidsnämnden som är 15,2 % för samma period, dvs det dubbla. En procentsats som tveklöst verkar vara mer realistisk för att täcka kommande utgifter för det växande omsorgsbehovet.

Tittar vi därefter på "Investeringsbudget 2017 och plan 2018-2019" finner vi att vård- och omsorg får nöja sig med 66 mkr, medan Kultur- och fritidsnämnden får hela 356 miljoner kr. Den siffran är mer än fem gånger så stor som siffran för vård- och omsorg! (Samtliga sifferuppgifter hämtade från "Budget 2017 Fastställd av kommunfullmäktige 2016-06-20").

Någon ny tränings- och rehabiliteringsbassäng kommer det helt klart inte att byggas i Sollentuna, trots löfte från den styrande majoriteten i valrörelsen 2014. Kan löftet manne dammas av till nästa års val 2018?

Olle Sandberg

Tillsammans med K-G Holmgren Grindslantens representant i Kommunala pensionärsrådet (KPR) och Äldrerådet



Begravningar och Bouppteckningar

Fondkistan Sollentuna

Personligt och Prisvärt

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

Fast grundpris 8900 kr.

Vi gör även hembesök.

www.fondkistansollentuna.se
Tel 08 - 35 09 30



Anders Norén

Månadsmöten

Våra **månadsmöten** är välbesökta och konstigt är väl inte det, eftersom vi bjuds på aktuell information, trevlig underhållning, gott kaffe med hembakade bullar och kakor och lotteri med fina vinster! Sist men inte minst - vi träffas för att mötas, prata och diskutera.

Stämningen är verkligen gemytlig ☺

Månadsmötena har vi i **S:t Larsgården** som ligger bredvid Sollentuna kyrka. Mötena börjar **kl 13.30**.

Vi ser fram emot att se dig där !

MÅNDAG 6 MARS KL. 13.30

Arkivarie **Annika Holmberg** berättar om **Sollentunas alla järnvägsstationer** och visar bilder.

MÅNDAG 3 APRIL KL. 13.30

Ulf Bagge, trubadur och kunnig Stockholmsciceron berättar om Bellman och sjunger hans visor. Ulf anknyter till 1700-talets historia och influenserna från Frankrike när det gäller kulturlivet i Sverige. (Se studiebesöket på Bellmanshuset den 19 april)

MÅNDAG 8 MAJ KL. 13.30

Bengt Wilhelmsson kommer att ta med oss på ett nytt musikkryss med slaggers och sånger som vi löser i ett korsord. Bengt ingår i den Nordiska visfamiljen som turnerar i de nordiska länderna.

Årsmöte

Kallelse till årsmöte måndag 6 februari år 2017.

Årsmötet äger rum i S:t Larsgården och vi samlas som vanligt kl 13.30. Handlingarna bifogas här samt finns på vår hemsida.

Innan vi börjar årsmötesförhandlingarna berättar f d Dramaten-skådespelerskan Kristina Adolphson om Strindbergs kärleksbrev till Harriet Bosse: *"Vill Ni ha ett barn med mig, fröken Bosse? Jag neg och svarade ja tack, och så voro vi förlovade"*.

Därefter följer **Årsmötesförhandlingar**. Men vi börjar som vanligt med att pratas vid, köpa lotter, dricka kaffe och äta goda bullar och kakor.

Seniortjänster i Sollentuna

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



Vill du jobba med oss?

Vi behöver dig!



www.seniortjanster.se

08-650 65 06

info@seniortjanster.se

Onsdag 19 april kl. 12.00

Besök i Bellmanshuset på Södermalm. Guidad visning av Carl Michael Bellmans hus, Urvädersgränd 3, där han bodde 1770-1774, då huvuddelarna av hans epistlar kom till. Vi får även besöka Par Bricoles Riddarsal och vinden med rummen där Bellman bodde. Huset har ingen hiss och trappan upp till vinden är ganska brant, men har ledstänger på bägge sidorna.

Tunnelbanan till Slussen eller buss 2, 3 eller 57 går bra att ta.

Samling kl. 11.50 vid entrén.

Avgift: 100 kr per deltagare som sätts in på Grindslantens plusgiro 73 72 10-5.

Anmälan görs till Anne-Marie Vigren, tfn. 08-27 97 eller e-post:

vigrenam@gmail.com. Uppge även mobilnummer. Sista

anmälnings- och betalningsdag är den 7 april.

Efter visningen tänkte vi föreslå att vi gemensamt går till restaurang Hirschenkeller, Götgatan 46, och äter en bit mat tillsammans. Vid anmälan, meddela också deltagande i restaurangbesöket för bordsbeställning.

Torsdag 27 april kl. 13.00

Återigen tar **Johan Haage** med oss på en promenad i Stockholm: I **hjärtat av Östermalm**. Trakten runt Östermalmstorg, Villastaden – kvarteren kring Floragatan och Villagatan norr om Humlegården.

Här byggdes faktiskt en liten villastad i slutet av 1800-talet, men av dessa hus återstår inte så många i dag.

Avgift 80 kr/deltagare (jämna pengar). Betalas på plats. Max 20 personer.

Samling kl. 12.45 på Östermalmstorg, i norra hörnet av Sibyllegatan (vid Storgatans mynning). T-bana Östermanstorg.

Anmälan gör du senast den 20 april till Arne Forsström tfn 073-931 10 99.

E-post eva.arne.forsstrom@telia.com

Du som anmäler dig, ange alltid ditt mobilnummer.

Torsdag 11 maj kl. 17.00

Guidad konstvisning av Folksamhuset med Stig Karles. I

Folksamhuset finns konst och fina interiörer från 1960-talet. Folksamhuset är en imponerande skyskrapa med fasad av blåstrad vit Ekebergsmarmor och blå plattor av emalj. Huset invigdes 1960 som huvudkontor för försäkringsbolaget Folksam.

Under visningen av huset kommer vi att få se en hel del detaljer i arkitekturen, interiören med möbler och armaturer som specialbeställdes för lokalernas utformning och förskönande. Visningen börjar i kundhallen och därefter går vi runt i huset, från markplan till översta våningen, plan 27 med besök Malmstens Galleriet. Tyvärr är visningen inte rullstols- eller rullatorvänlig. Avgift 50 kr (jämnas pengar) som betalas på plats. Max 20 personer. Samling kl. 16.45 i Folksamhusets entréhall, Bohusgatan 14. T-bana Skanstull.

Anmälan gör du senast den 4 maj till Arne Forsström tfn 073-931 10 99.

E-post eva.arne.forsstrom@telia.com

Du som anmäler dig, ange alltid ditt mobilnummer.

Reseinformation

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.

Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på respektive plusgirokonto. Vid avbokning efter sista anmälningsdagen 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.

Utflykter för medlemmar i SPF Grindslanten och SPF Tunasol

14 mars

DAGSBUSSTUR TILL LIDINGÖ

Från Sollentuna reser vi med bussen via Norra Länken till Lidingö. Vi far mot Sticklinge på norra sidan av Lidingö och gör ett stopp på lämpligt ställe för kaffe och tilltugg. Därefter passerar vi Millesgården, pampiga Foresta och de nya stadsdelarna vid AGA och Gåshaga.

Vi kommer också att se den mindre kända, gröna delen av ön, där vi även äter lunch på Riksidrottsförbundets anläggning på Bosön.

På hemvägen tar vi en tur runt Norra Djurgården med sin moderna stadsbild, där gasklockorna i Hjorthagen förut tornade upp sig. Åter i Sollentuna ca kl. 15.00

Guide för utflykten är Lars Wahlström, som är född och uppvuxen på ön och som har guidat oss runt vid flera tillfällen tidigare.

Avresa: Från Kommunhuset Sollentuna kl. 09.30 och från Norrvikens östra busshållplats kl. 09.40.

Pris: Medlemmar 375:- inkl. lunch. Ej medlemmar 425:-.

Anmälan: Tidigast 10 februari och senast 1 mars till Uno Berglund tfn 754 44 02 eller anun@brevet.nu

Betalning: Senast 1 mars till SPF Grindslanten pg 73 72 10-5.

17 maj

BUSSUTFLYKT TILL NYNÄSHAMN

Vi reser genom Stockholm mot Östersjöparlan Nynäshamn. Väl framme gör vi en rundtur i staden med dess härliga kustband mot havet. Vi gör ett stopp vid Svenska Nostalgimuseet som tar oss tillbaka till 50-, 60- och 70-talen med attribut från "den gamla goda"

tiden. Därefter blir det lunch och då kan vi fortsätta minnas allt vi sett. På hemvägen stannar vi till vid Sorunda bygdegård med sin unika kyrka. Vi tar också en paus på lämpligt ställe för eftermiddagsfika. Åter i Sollentuna ca 15.00.

Avresa: Från Kommunhuset Sollentuna kl. 09.30 och från Norrvikens östra busshållplats kl. 09.40.

Pris för medlem: 440:- och 490:- för övriga. Entréer, lunch och fika med tilltugg ingår.

Betalning: SPF Tunasol pg 41190-0.

Anmälan senast 1 maj till: Kerstin Fernstedt tfn 08-96 58 82 eller kerstin.fernstedt@comhem.se eller Uno Berglund tfn 08-754 44 02 eller anun@brevet.nu

Resor för medlemmar i SPF Grindslanten och SPF Tunasol

14-15 februari

ALLA HJÄRTANS KRYSS MED M/S BIRKA

Följ med på den årliga resefesten för aktiva, nyfikna och nöjeslystna seniorer på Alla Hjärtans Dag. En härlig kryssning med sång, musik, mat och show med ReseSkaparnas professionella artister. Läs mer på vår nya hemsida www.spfseniorerna.se/grindslanten.

Pris: 650:- plus tillägg för egen hytt och utsideshytt.

Bokning: Direkt till Birka Cruises tfn 08-702 72 00. Bokningskod: HJARTAN.

OBS! Glöm inte att ta med giltig id-handling!

22-24 mars

KRYSSNING TILL HELSINGFORS OCH SIBELIUS EXPERIENCE

En oförglömlig konsertresa till Helsingfors. Unga talanger framför Jean Sibelius mest kända verk i Nationalsalen.

Följande ingår:

- M/S Gabrielle avgår dag 1 kl 16.30 och är åter dag 3 kl 10.00

- Kryssning Sthlm - H-fors med två kvällar ombord och en dag i staden.
- Del i vald hytt
- En skeppsmeny, 3-rätters, i restaurang Foodgarden inkl två glas vin/öl kl. 17.00.
- Champagnefrukost dag 2.
- Matinéföreställning kl 11.00 samt alkoholfri drink och en CD-skiva.
- M/S Gabriella avgår kl. 16.30.
- En buffémiddag inkl öl, vin, läsk och kaffe kl. 17.00 dag 2.
- Bufféfrukost dag 3.

Läs mer på vår nya hemsida www.spfseniorerna.se/grindslanten.

Pris för medlem: 1 430:- för del i utsideshytt. Enkelhytt 1 880:-, 1 331:- för del i insideshytt. Enkelhytt 1 682:-.

Bokning & information: Kerstin Fernstedt, tfn 08-96 58 82 eller kerstin.fernstedt@comhem.se

Anmälan & betalning: SPF Tunasol pg 41190-0, senast den 15 mars.

OBS! Glöm inte att ta med giltig id-handling!

4-7 april

MÖT VÅREN I AMSTERDAM

Njut av den fantastiska blomsterprakten med tulpaner, hyacinter och andra vårväxter i berömda Keukenhof. Stadsrundturer, kanaltur och visning av hur holländska träskor tillverkas är andra exempel på vad vi kommer att uppleva på den här resan.

- Dag 1: **Flyg Stockholm – Amsterdam.**
- Dag 2: **Rundtur & Keukenhof.** Stadsrundtur på fm och blomsterparken Keukenhof på em. Gemensam lunch på dagen samt middag på kvällen. (F; L; M)
- Dag 3 **Kanaltur:** På fm gemensam båttur och eftermiddagen fri för andra sevärdheter. Denna kväll arrangerar Jöran en frivillig middag. Anmäl intresse för den vid bokning av resan. (F)
- Dag 4: **Amsterdam och hemresa.** Fri fm. På em samling för resa till fiskebyn Volendam. Lite egen tid att gå runt i byn innan bussresa till kvällsflyget hem. (F, M)

Se även medlemsblad nr 4/2016. Läs mer på vår nya hemsida www.spfseniorerna.se/grindslanten.

Pris för medlem: 7 950:-. Enkelrum +1 500:-.

Bokning & information: Uno Berglund tfn 08-754 44 02 eller anun@brevet.nu

Anmälan: Senast 31 januari.

Betalning: Anmälningsavgift betalas inom 10 dagar efter erhållet resebevis. Slutbetalning senast 45 dagar innan avresa.

OBS! Glöm inte passet!

20 maj

TOSCANA - GASTRONOMI & KULTUR I 8 DAGAR

Följ med Birgitta "Ghitta" Olovsdotter till bergsbyn Gavorrano i Toscana där hon i flera år bodde med sin familj. En vecka fylld av upplevelser och nya intryck. Bl a får du uppleva hennes vänners vingårdar och restauranger.

- Dag 1: **Fallonica**. Busstur till hotell Ausonia. Trerättermiddag på hotellet. (M)
- Dag 2: **Fallonica**. Titta på staden och gemensam lunch. Resten av dagen fri.
- Dag 3: **Montalcino**. Vinälskarnas Mecka. Besök på vingård. Bjuds på lunch med provsmakning av två av deras viner. Till kvällen bjuds det på 3-rättersmiddag på hotellet. (F, L, M)
- Dag 4: **Konst- & kullinarisk tur**. Tillverkning av mozzarella tittar vi på. Avsmakning av ost samt ett glas vin. Egen tid att titta på konstnärliga alster. Kvällen avslutas med middag på en trevlig fiskrestaurang. (F, A, M)
- Dag 5 **Sienna**: Inleds med lokala guiden Bodil som bl a berättar om hästkapplöpningarna. Sedan egen tid och på kvällen middag på hotellet.
- Dag 6: **Vinprovning & Ghigos**: Upptäck Fallonica på fm. På em besök på vingården Monte Solaio. Se produktion och sedan provsmakning. Middag på restaurang Trattoria da Ghigo. (F, M)
- Dag 7: **Marknad & byn Gavorrano**. Promenad 20 minuter till den lokala marknaden. Sedan till medeltidsbyn Gavorrano. **Gemensam lunch** och sedan egen tid. Gemensam avslutningsmiddag på hotellet. (F, L, M)
- Dag 8: **Hemresa**. Egen tid och sedan sen färd till Pisa för hemfärd. (F)

Läs mer på vår nya hemsida www.spfseniorerna.se/grindslanten.

Pris för medlem: 12 450:-

Anmälan: Kerstin Fernstedt tfn 08-96 58 82 eller

kerstin.fernstedt@comhem.se Birgitta Elsner tfn 0730-24 35 24 eller bengt.birgitta@bredband.net

Betalning: Anmälningsavgift betalas inom 10 dagar efter erhållet resebevis. **OBS! Glöm inte passet**

24-27 aug

SKAGEN MED CK:S RESOR

Med buss från Sollentuna via Fredrikshamn direkt till hotellet nära Skagens centrum. Besök vid Grenen, Danmarks nordligaste udde, där haven möts. Besök på de största museerna i Skagen och i konstnärshem är några exempel på allt vi kommer att uppleva på den här resan.

Mer info kommer i senare medlemsblad.

Pris för medlem blir cirka 5 800:- inkl. nästan allt!

➔ F=frukost, L=lunch, M=middag

TESTA VÅRA SENIORPASS

Vi erbjuder seniorpass tisdagar, onsdagar och torsdagar kl 10, se hela schemat på vår hemsida! Nu kan du testa våra seniorpass gratis fram till den 31 januari. Vi bjuder på kaffe efter alla seniorpass!

TECKNA ÅRSKORT NU! ALL TRÄNING FRAM TILL 1 MARS PÅ KÖPET*

Gäller nya medlemmar t.o.m. 2017-01-31 och kan ej kombineras med andra erbjudanden. 1 mars startar årsavtalet (bindningstid 12 månader), all träningstid innan detta bjuder vi på. Inträdesavgift 400 kr tillkommer.

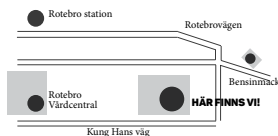


P&T Rotebro, Kung Hans väg 8
08-754 00 31

pulsochtraning.se



PULS & TRÄNING



Vi vill mer!

Denna rubrik signalerar att många vill ha och behöver mer av "styrka & motion". Det finns knappt en veckotidning, ett tidningsmagasin, en tidning eller TV-program som inte nämner att styrka och motion är den "bästa medicinen".

Grindslanten behöver några som tar initiativet till att dra igång en utomhusaktivitet som fungerar alla årstider. Hör av er till Rose-Marie Jansson tfn 070-543 05 43 som är friskvårdsansvarig hos oss.

Sollentuna Senioregymnastik

I maj beslutade Vård-och omsorgsnämnden att upphöra med gymnastiken för seniorer. För att kunna fortsätta med denna så viktiga och uppskattade gymnastik bildade några deltagare en förening: Sollentuna Senioregymnastik (SSG). Vi driver nu gymnastik, i stort sett i samma lokaler som tidigare, men framför allt med samma ledare, den så populära Anette Fällström. Men nu måste deltagarna själva betala, dock inte mer än självkostnadspriset. Du är välkommen att vara med. Tänk på att motion är den viktigaste faktorn för en bra hälsa. Tidigare har "hälsoprofeterna" angett att sluta röka som viktigast men nu är det motion, rökningen kommer på andra plats. Förutom vanlig gymnastik erbjuder vi även stolsgymnastik, Yoga, Qi Gong och vattengymnastik.

För information gå in på vår hemsida:

www.sollentunasenioregymnastik.se. Där finns uppgift om tider, lokaler och kostnad, eller ring Anette Fällström tfn 070-4400205 . Vi finns även på Facebook, Sollentuna Senioregymnastik

Bli stark och rörlig samt förebygg skador

Styrke- och rörlighetsträning på **Sollentuna Golfklubb**.

Passen kommer att ledas av Jonas Lekman som är utbildad personlig tränare på Axelsons Gymnastiska Institut. Jonas är också golfinstruktör och utbildad inom svenska PGA.

Träningen kommer att bestå av enkla styrke- och rörlighetsövningar samt viktiga balansövningar.

Tisdagar: 10.00 - 11.00 När denna tid blir fullbokad så öppnar Jonas upp för ytterligare tider.

Datum: 24/1, 31/1, 14/2, 21/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 och 4/4.

Max antal deltagare: 9

Pris: 800 kr

Anmälan görs till: jonas@sollentunagk.se

Puls & Träning

Du kan också besöka Puls & Träning på Kung Hans väg 8 i Rotebro. Måndagar och onsdagar kl 18-20 har de Öppet hus så du kan prova hur det passar dig.

NYHET: Fr o m 1 mars kan du "frysa" en månad om du inte kan nyttja den. Mer info hos P&T.

Vår kontaktperson där heter Hector. Tfn 754 00 31.

Boule

Nu finns boulehallen inrymd i Stinsens köpcentrum strax bredvid Friski & Svettis.

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

Bokning sker hos F&S tfn 08-35 01 02

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

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

QiGong

Qi gong har tillämpats i Kina i tusentals år. Det bygger på mjuka, långsamma rörelser, som man gör under koncentration och avslappning. Qi Gong förbättrar allmänhälsan och motverkar stress och spänning, förbättrar blodcirkulationen, stärker balansen och mycket mera.

Lokal: Rotebrovägen 63. Vårens träning startar onsdag 25 januari.

Även nybörjare är välkomna.

Upplysningar lämnas av Kerstin Myrehed tfn 08-754 26 55.

Kamratcirklar och kurser

Betr cirklar och kurser

Tyvärr har vårt utbud av cirklar och kurser minskat beroende på två orsaker. Den ena är att Studieförbundet Vuxenskolan, en på riks-, distrikts- och lokalnivå samarbetspartner med SPF Seniorerna, inte har någon verksamhet i Sollentuna. Den andra är att intresset inte varit stort att anmäla sig till de cirklar och kurser vi lokalt erbjudit tidigare.

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.

För närvarande är dessa två cirklar fullsatta men eventuellt kan en till cirkel startas om en till cirkelledare anmäler sig.

Upplysningar lämnas av Kerstin Myrehed tfn 08-754 26 55, 0730-603927

OBS! Vi reserverar oss för ändringar som kan göras efter att tidningen tryckts. Aktuell information hittar du alltid på vår hemsida. www.spfgrindslanten.se

Träffpunkt



Träffpunkt Rotebro Krog

Det är trevligt och givande att träffas och prata lite grann och att dessutom passa på att äta gott till ett bra pris är en bra kombination.

NYTT: Från och med i år, 2017, träffas vi **sista tisdagen varje månad med start vid 17-tiden** på Rotebro Krog i Rotebro centrum. Matstället, som det är lätt att ta sig till på olika sätt, erbjuder en bra och god meny. Här får vi "mycket för pengarna" tack vare vårt samarbetsavtal

Rotebro Krog ligger vid Rotebro pendeltågstation på det lilla torget där bl a Handelsbanken finns.

Tala om att du är medlem i SPF Grindslanten så du erhåller våra **specialpris** på mat, öl och vin.

Väl mött!

Café Opera

Kom till Café Opera **onsdag 26 april kl 15-17**. En mötesplats för alla medlemmar i SPF Seniorernas Stockholmsdistrikt. Entrén är 100 kronor och i det ingår det, förutom underhållningen, ett glas vin.

Seniorluncher i Sollentuna

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

- Edsbacka Bistro, Sollentunavägen 223 (Kl 13.30 – 15.00)
- Frejas Kök, Turebergsvägen 12 (KL 11.00 – 13.00)
- Gillbo Pizzeria, Ytterbyvägen 18 (KL 11.00 – 17.00)
- Mandarin Garden, Sköldvägen 14 (Kl 13.30 – 15.00)
- Oscars Kök & Bar, Edsbergs torg 11 (Kl 10.00 – 14.00)
- Restaurang Metropol, Norra Malmvägen 145 (10-13.30)
- Som hemma, Turebergs Allé 8 (Kl 10.30 – 14.00)

För mer information se Sollentuna kommuns hemsida.

AB SOLOM är det kommunala alternativet för vård och omsorg i Sollentuna.

Som pensionär i Sollentuna är du välkommen till oss! Vi erbjuder aktiviteter, resor och sociala mötesplatser via våra seniorträffar/träffpunkten. Besök oss så berättar vi mer!



Bli volontär!

Har du en stund över och vill ge den till någon som behöver ditt sällskap?

Boka tid redan i dag på telefon 08-128 243 82, så berättar vi mer.



Fixartjänst

En tjänst som hjälper dig som pensionär att fixa enklare uppdrag i hemmet, så som att sätta fast lösa sladdar, halkskydd och stödhandtag eller stå på stege och byta batterier i brandvarnare. Förebygg fallskador med fixartjänst. Ring Fixartjänst och berätta vad du behöver hjälp med. Telefon 08-128 245 40.



Frejas

KÖK & CAFFÄR

**Seniorlunch
måndag-fredag
Välkomna!**

Meny på www.solom.se

Sollentunas Internetcafé för seniorer

Gratis datasurf för alla Sollentuna SENIORER 55+

Vi är en ideell förening i samarbete med vård-och omsorgsnämnden i Sollentuna.

Du som har datorvana och som vill hjälpa till som handledare/ kursledare mm är mycket välkommen. Hör av dig till ordförande.

Vi har Öppet hus måndagar-torsdagar, 11.00-13.00 (under januari) och f.o.m februari, 11.00-14.00. Då är alla välkomna till vår fina datorlokal för att ställa frågor och prova på. En handledare (vård) finns alltid på plats för hjälp och råd och svar på dina frågor. Ingen föranmälan.

Har du egen Laptop eller Surfplatta, typ iPad eller Android, ta med den och koppla upp dig trådlös.

Du som släktforskar, i några av våra datorer finns program för ARKIV DIGITAL som du kan använda gratis.

Datakurser, Tematräffar om du vill kunna mer

Kursprogram och tider, telefonnr. mm hittar du på vår hemsida.

www.seniornetsollentuna.se

Föranmälan är obligatorisk

Preliminärt program våren 2017

Kurs för iPad-användare, 4 kurstillfällen, start tisdag 7 februari kl. 14.00

Kurs för Android-användare, 4 kurstillfällen, start måndag 6 februari kl. 14.00

Grundkurs (GK1) går i Windows 10 miljö, 6-7 kurstillfällen, start onsdag 18 januari kl. 14.00

Fortsättn.kurs (GK2) går i Windows 10 miljö, 6-7 kurstillfällen, start torsdag 9 februari kl. 14.00

Kurs i Bildbehandling, 4 kurstillfällen, start tisdag 21 februari kl. 14.00

Excel från grunden, 6 kurstillfällen, start måndag 20 februari kl. 14.00

Kurs i WordPad och W10, startdatum ej bestämt, kursledare saknas, avvakta eventuella intresseanmälningar

Tematräffar i Släktforskning, Betala och handla på nätet, Skype, start januari/februari

Plats: Internetcaféet, Tors Backe, Servicehus, Turebergsvägen 12, 3 minuter från Sollentuna Centrum, mer info finns på www.seniornetsollentuna.se

Ordförande: Franz Brejcha 073-7156048

Trygg omsorg på dina villkor

Hos oss på Adela Omsorg får Du Trygg Omsorg på Dina Villkor. Vi jobbar mot tydliga mål som återspeglar företags vision. Vi arbetar ständigt för att kvalitetssäkra vårt arbete genom kundenkäter, uppföljningar, utvärderingar och kontinuerlig kontakt med våra kunder. Din röst är oerhört viktig för oss och för det arbete vi utför. Uppsatta mål i vårt dagliga arbete är:

- ☺ Du ska känna dig Trygg med oss!
- ☺ Du ska känna att vi ständigt finns tillgängliga för Dig!
- ☺ Vår hjälp ska ge Dig hög Livskvalitet!



Ledningen har fått ta del av pris för bästa kvalitet ur kundperspektiv. Denna kunskap och erfarenhet finns med oss i vårt dagliga arbete. Kontakta oss gärna för ytterligare information och vägledning. Du hittar våra kontaktuppgifter på baksidan av broschyren.



Tele: 08 522 92 110
www.adelaomsorg.se

Varje film visas på två följande måndagar. Alla filmer kostar 60 kronor och vi bjuds på fika innan föreställningarna. Kassan öppnar kl 12.15. Boka biljetter på www.sollentunabio.se eller på **tel 96 12 14** eller **vid besöket**. På Sollentuna Bio finns färdigtryckt blad med mer information om filmerna.

Läs mer om filmerna på www.spfgrindslanten.se eller www.sollentunabio.se



JAG ÄLSKAR DIG

16 jan kl 13.00 och kl 16.00

23 jan kl 13.00

Speltid 1 tim 35 min

En varm skilsmässokomedi om kärlek, relationer, passion och förälskelse och om att våga kasta sig ut i livet. Marianne bestämmer sig för att skiljas. Eller åtminstone provseparera. Men hur dejtar man efter 45? Medan hon kastar sig ut i singellivet står Gustaf helt oförstående inför förändringen och i sin förvirring fattar han ett helt irrationellt karriärsbeslut: Han säger upp sig för att skriva lyrik.

Efter ett misslyckat gagningsförsök träffar Marianne konstnären Rodolfo som är Gustafs raka motsats: spännande, känslösam och impulsiv. När Gustaf får reda på det ger han sig in i en till synes omöjlig relation med den mycket yngre Rita. Spänningarna stiger mellan föräldrar, barn och vänner.



JULIETA

30 jan kl 13.00 och kl 16.00

6 feb kl 13.00

Speltid 1 tim 39 min

Julieta bor i Madrid med sin dotter Antía. De båda lider i tystnad sedan Xoan, Julietas man och Antías pappa, har gått bort. Men ibland för inte sorg människor närmare varandra, utan mer isär. När Antía fyller arton år lämnar hon sin mamma, utan någon förklaring. Julieta söker efter henne på alla sätt hon kan, men inser snart hur lite hon faktiskt vet om sin dotter. Julieta berättar historien om en mors kamp mot ovissheten. Men också om öde, skuld och vad det komplexa men ofattbart mystiska är som kan få oss att överge de personer vi älskar, radera dem från våra liv som om de inte betydde något och som om de aldrig existerat.



LOVE & FRIENDSHIP

13 feb kl 13.00 och kl 16.00

20 feb kl 13.00

Speltid 1 tim 31 min

Lady Susan har bara varit änka i ett par månader men möts redan av nya uppvaktare var hon än går. Det är nästan så att hon drivs på flykt från sitt tillhåll på godset Langford, för att undfly dessa flirtande herrar. Men det är en flykt hon till synes verkar trivas med, nämligen en jakt på en ny lämplig gemål. Och så förstås en fästman till hennes dotter också.

Oscarsnominerade regissören Whit Stillman gör en efterlängtat återkomst med en stjärnspäckad Jane Austen-humoresk.



MIN PAPPA TONI ERDMANN

6 mar kl 13.00 och kl 16.00

13 mar kl 13.00

Speltid 2 tim 42 min

Winfried bestämmer sig för att tina upp sin frostiga relation med dottern Ines genom att överraska henne med ett spontanbesök. Men Ines har fullt upp med att sy ihop ett komplext affärsprojekt, så att ta hand om sin skojfriske far är inte något hon prioriterar. Winfried tänker dock inte ge sig utan kamp och infiltrerar dotterns liv i rollen som den excentriska livsstilscoachen Toni Erdmann.

Ett beslut som kommer att få oanade följder.



DAGEN EFTER DENNA

20 mar kl 13.00 och kl 16.00

27 mar kl 13.00

Speltid 1 tim 39 min

Filosofiläraren Nathalie är gift sedan 25 år med två vuxna barn och lever ett lugnt och stabilt liv i Paris. När hennes man en dag lämnar henne för en annan kvinna och hennes sjuka mamma blir allt sämre, tar hennes liv en kraftig vändning. Kan den ofrivilliga ensamheten omvandlas till en ny trygghet när Nathalie söker sig till en ung före detta elev för att leva ut sin idealistiska ungdoms drömmar?

Mia Hansen-Løve vann med filmen 2016 års Silverbjörn för bästa regi vid filmfestivalen i Berlin.

SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna

Namn: SPF Seniorerna Grindslanten Sollentuna

Postadress: Box 6007, 192 06 SOLLENTUNA

E-postadress: spfgrindslanten@gmail.com

Hemsida: www.spfseniorerna.se/grindslanten (**Ny adress**)

PlusGiro: 73 72 10-5

Organisationsnummer: 8024104229

Medlemsavgift: 250 kr/medlem

Ansvarig utgivare: K-G Holmgren

Styrelsen

Ordförande: K-G Holmgren
skakgh@gmail.com

tfn 754 46 17, 070-586 37 16

Vice ordförande: Olle Sandberg
perolof.sandberg@comhem.se

tfn 754 05 99, 631 90 32

Sekreterare: Elisabeth Bergendal Stenberg
elisabeth.bergendal@telia.com

tfn 96 28 45

Kassör: Uno Berglund
anun@brevet.nu

tfn 754 44 02

Medlemssekreterare: Kerstin Löfgren
kerstin.u.h.lofgren@telia.com

tfn 076-849 07 56,

Programsamordnare: Ulla-Bella Gylleus
ulla-bella@gylleus.se

tfn 754 20 21

Cirkelsamordnare: Elisabeth Brand
elisabeth.brand@home.se

tfn 070-438 58 32

Programkommittén

Ulla-Bella Gylleus	tfn 754 20 21
Arne Forsström	tfn 754 25 55
Anne-Marie Vigren	tfn 27 97 02
Uno Berglund (Reseombud)	tfn 754 44 02

Samhällskommittén

Olle Sandberg	tfn 754 05 99, 631 90 32
K-G Holmgren	tfn 754 46 17, 070-586 37 16

Repr. i kommunala pensionärsrådet (KPR)

Ordinarie: Olle Sandberg tfn 754 05 99
Ersättare: K-G Holmgren tfn 754 46 17, 070-586 37 16

Friskvård

Rose-Marie Jansson tfn 070-543 05 43

Redaktionskommittén

K-G Holmgren
tfn 754 46 17, 070-586 37 16
Elisabeth Bergendal Stenberg
tfn 96 28 45
Bo Forsberg tfn 070-208 15 20
Thord Holst tfn 754 30 81

Annonsansvarig

Ulla-Bella Gylleus tfn 754 20 21

Distributionsansvarig

Kerstin Myrehed tfn 754 26 55

Webbmaster

Thord Holst tfn 754 30 81
e-post homato@tele2.se
Lena Forsberg tfn 073-964 08 40
lana.forsberg@lansforsakringar.se

Vårdskap månadsmöten

Anne-Marie Vigren tfn 27 97 02

Kaffegruppen

Ann-Cathrine Svensson tfn 754 16 04
Inger Holmborn tfn 754 36 51
Mona Ackerheim tfn 754 04 76
Margaretha Gerdin tfn 754 43 68
Anna-Greta Bengtsson tfn 754 22 30

Lotteriansvariga

Anita Berglund tfn 754 44 02
Margot Österlind tfn 754 46 30

Valberedningen

Siv Ekman (Sammarkallande) tfn 073-384 10 13
Björn Zacke tfn 070-554 97 99
Wolfgang Firus tfn 070-560 12 46

Revisorer

Ordinarie: Lennart Frisk tfn 754 53 31
Ordinarie: Anders Westling tfn 070-317 26 58
Suppleant: Vakant

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



Mån: 12 - 21, Tis - Tor: 11 - 21, Fre - Lör: 11 - 22, Sön: 11 - 18

Mån: 12 - 22 Tis - Lör: 11 - 22 Sön: 11 - 18

Stubbhagsvägen 2 (Simhallen). Tfn: 08 - 964646
info@bowlinghallen.nu www.bowlinghallen.nu

Välkommen till oss!

Till dig som är pensionär erbjuder vi aktiviteter, resor och sociala mötesplatser på våra senior-träffar/träffpunkten. Du finner oss i Edsberg, Helenelund, Rotebro och i Tureberg.

Besök oss så berättar vi om vår verksamhet.



Bli volontär!

Har du en stund över och vill ge den till någon som behöver ditt sällskap? Boka tid redan i dag på telefon 08-128 243 82, så berättar vi mer.



FRIVILLIGCENTRALEN
I SOLLENTUNA

Fixartjänst

En tjänst för dig som pensionär för att fixa enklare uppdrag i hemmet, så som att fästa lösa sladdar, halskydd och stödhandtag eller stå på stege och byta batterier i brandvarnare. Förebygg fallskador med fixartjänst.

Ring Nils, och berätta vad du behöver hjälp med, telefon 08-128 245 40.





Vi har köparna!

Går du i säljtankar? Ring oss redan idag!

08-444 53 30

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

Sollentunavägen 130, 191 44 Sollentuna

Handelsbanken Rotebro – en bank nära dig



Carina Wedholm



Daniel Sörling



Ewa Kramek



Katarina Fridén



Maria Wahlström



Patrik Lönnstad

När du behöver hjälp att utföra dina vardagliga bankärenden och få goda råd av kunniga rådgivare. Då finns vi här – nära dig. Den enda banken i Rotebro med komplett bankservice både för privatpersoner och företag. Välkommen!

Gillbostråket 4, Rotebro,
tel 08-594 822 30
handelsbanken.se/rotebro

Handelsbanken