

Lokalavdelning i Sollentuna inom SPF Seniorerna



Medlemsblad nummer 2 år 2017



Vintermorgon vid Bryggghuset, Edsberg

Innehåll

Kalendarium	Sid. 3
Ordföranden har ordet	Sid. 4
Notiser	Sid. 6
Äldrerådet	Sid. 7
Månadsmöten	Sid. 9
Studiebesök	Sid. 9
Utflykter	Sid. 12
Resor	Sid. 13
Friskvård och motion	Sid. 16
Kamratcirklar och kurser	Sid. 18
Träffpunkt Rotebro Krog.....	Sid. 19
Seniorluncher	Sid. 20
Sollentuna Bio	Sid. 21
SPF Grindslanten (Adresser, styrelse, funktionärer m.m.)	Sid. 22

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:
spfgrindslanten@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 spfgrindslanten@gmail.com och tala om det.

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

”

Kalendarium

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	Bio: Dagen efter denna
22-24 ons-fre	Kryssning till Helsingfors
27 måndag	Bio: Dagen efter denna
28 tisdag	Träffpunkt Rotebro Krog

April

3 måndag	Månadsmöte med Ulf Bagge.
3 måndag	Bio: Hundraettåringen

4-7 tis-fre	Möt våren i Amsterdam
19 onsdag	Besök i Bellmanshuset på Södermalm.
24 måndag	Bio: Hundraåttårningen
25 tisdag	Träffpunkt Rotebro Krog
26 onsdag	Träffpunkt Café Opera
27 torsdag	Återigen tar Johan Haage med oss på en promenad i Stockholm:

Maj

8 måndag	Månadsmöte med Bengt Vilhelmson med ett musikkryss
11 torsdag	Guidad konstvisning av Folksamhuset med Stig Karles.
17 onsdag	Bussutflykt till Nynäshamn
20-27 lör-lör	Toscana- Gastronomi & kultur i 8 dagar
30 tisdag	Träffpunkt Rotebro Krog

Ordföranden har ordet

Mina vänner,

I förra numret skrev jag bl a om kommunens engagemang för oss äldre, vårt förbunds tillkortakommande med det nya medlemsregistret och den nya hemsidan samt att vi hade vårt årsmöte framför oss.

Jag återkopplar till årsmötet som vi nu lagt till handlingarna.

Inledningen med Kristina Adolphsons föreställning (ja det var mer än ett föredrag) var fantastisk. Hennes sätt att som skådespelare berätta för oss om Strindbergs kärleksbrev var strålande!

Årsmötet med alla dess viktiga informations- och beslutspunkter avlöpte smidigt tack vare Lars Jacobsson som var mötets ordförande.

Protokollet som skrevs av Elisabeth Bergendal

Stenberg är redan justerat och klart och bifogas detta nummer av

medlemsbladet. Bra jobbat. Anita och Margot sålde lotter i mängd till

mångas glädje vid dragningen. Inte att förglömma kaffeteamet som dukade fram kaffet med godsaker. Trevligt!

Årsmötet fick ihop en styrelse samt de andra ansvarsområdena. Undertecknad tackar för förtroendet att leda föreningen under ytterligare ett verksamhetsår.

Vad har vi då att arbeta för? Här ändrar vi inget i den grova strukturen, dvs att för det första hjälpa till med att göra vardagen trevligare samt att förbättra för oss äldre i kommunen.

Jag går inte i detalj in på trevligheterna för dem går det ätt läsa om längre fram i medlemsbladet.

Men arbetet att förbättra för oss äldre måste jag beröra här även om det också finns på annan plats i bladet.

Jag var på kommunens företagarlunch den 10 februari. Där berättar kommunledningen om att man inte är nöjd med att vara nr 2 då det gäller att vara mest företagervänlig. Bra att man har målet att bli nr 1. (Vilket innebär att passera Solna i ranking).

Här har kommunen samma mål som då det gäller äldreomsorgen.

Här ska Sollentuna också bli bästa kommun. Vi applåderar självklart det med vetskapen om att vi inte kan sitta på läktaren och bara se på. Nej vi måste vara mycket aktiva och konkreta.

Äldrerådet, med de fem arbetsgrupperna, måste få hjälp från alla i Grindslanten som ser situationer där äldre inte får den hjälp de behöver. Och här menar vi alla äldre i Sollentuna som inte får nödvändig hjälp. Då blir vårt arbete mer konkret då Äldrerådets sakfrågor går vidare upp till Kommunala Pensionärsrådet, KPR, där vi träffar ordföranden i Vård- och Omsorgsnämnden. Här finns även tjänstemän med.

Medlemmarna i Äldrerådet och KPR har också andra möten med ansvariga i kommunen.

Sprid gärna detta för det motiverar att ge oss information och det stimulerar säkert också att bli medlem i SPF Grindslanten.

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.

Notiser

Dataproblemen fortsätter

I förra medlemsbladet beskrevs de bekymmer föreningen har med det nya medlemsregistret Miriam och den nya hemsidan. Tyvärr fortsätter det!

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

Konsekvensen är att arbetet för vår medlemssekreterare har blivit nästan omöjligt. Medlemsuppgifter kan vara felaktiga och/eller borta och information kan inte läggas ut på webben.

Från vår förening, samverkansgrupperna och distriktsstyrelsen påpekar vi gemensamt till förbundet att Miriam inte är till hjälp samt att hemsidan är otroligt besvärlig att arbeta med.

Responserna är tyvärr lika med noll. Förbundsstyrelsen tar beslut efter beslut att fortsätta på den inslagna vägen tillsammans med konsultföretaget Softronic som skapat systemet och föreningen får inte ens svar på sina skrivelser.

Medlemsbladet

Grindslantens medlemsblad ökar utgivningen och utkommer från och med våren 2017 med tre nummer per termin.

Föreningens webbmaster

Ny ansvarig för Grindslantens hemsida är Lena Forsberg, i det civila webbredaktör på Länsförsäkringar AB.

Ny cirkelsamordnare

Cecilia Verner är ny cirkelsamordnare och ansvarig för temamöten. Hon kommer också efterhand att ta hand om medlemsbladets annonsförsäljning.

Pocketbok-bytardag

Ta med dina gamla pocketböcker och antingen skänk dem eller byt ut dem till någon annan bok på bokbordet. (går bra med andra böcker också) Inga pengar, bara byte. Härligt med "ny" litteratur inför sommaren! **Måndagen den 8 maj** i samband med Månadsmötet. Frågor? Ring Anne-Marie Vigren tfn 08-27 97 02 eller 072-332 02 02

Vänmedlemmar

Grindslantens och systerföreningen Tunasols styrelser är nu vänmedlemmar i varandras föreningar.

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.

Sollentunas första trygghetsboende på väg

Tors Backe Turebergsvägen 12, alldeles i anslutning till Sollentunas busstorg, är ett äldreboende med 72 små lägenheter, som nu planeras bli omvandlade till s.k. trygghetsboende. Med denna boendeform menas i princip vanliga hyres- eller

bostadsrättslägenheter, som är anpassade för äldre som önskar mer trygghet och social samvaro. Till boendet hör därför gemensamhetsutrymmen för måltider och umgänge, men också under dagtid tillgång till personal/bovård. (Ett krav för att statsbidrag skall utbetalas till byggherren och därmed förhoppningsvis lägre hyra/avgift.)

För trygghetsboende krävs inget biståndsbeslut från kommunen. Däremot finns en åldersgräns, ofta på 70 år, för att få flytta in. För makar eller samboende räcker det med att en part uppfyller ålderskravet.

Hyran, alternativt avgiften om lägenheten köps, blir förmodligen i paritet med en nybyggd lägenhet. I Tors Backe kan det kanske bli billigare eftersom det handlar om ombyggnation.

Sollentuna saknar i dagsläget trygghetsboende och därför arbetar bl.a. vår förening SPF Grindslanten för att denna boendeform skall finnas även på flera håll i Sollentuna och inte bara vid Tors Backe. Läget för Tors Backe, nästgårds Sollentuna centrum med dess kommunikationer och kommersiella utbud, är strålande bra.

Konkurrensen om lägenheterna kommer därför att bli stor, vilket naturligtvis också kan driva upp hyran, särskilt om nuvarande hyreslagstiftning slopas och marknadshyror införs.

Vägen till ett trygghetsboende vid Tors Backe, tror jag, blir lång. Även om nyinflyttning har upphört skall nuvarande hyresgäster beredas alternativa bostäder. Detta kan bli tidsödande då processen helt bygger på frivillighet.

Fastigheten Tors Backe ägs av Sollentunahem medan SOLOM driver verksamheten i huset på Vård- och omsorgsnämndens uppdrag.

Olle Sandberg

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

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 nedan)

MÅNDAG 8 Maj kl 13.30

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

Extra. Pocketbok-bytardag. Se ovan under Notiser.

Studiebesök

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 02 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 (Fullbokat)

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 (jämna pengar) som betalas på plats. Max 20 personer. Samling kl. 16.45 i Folksamshusets 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.

14 mars

DAGSBUSSTUR TILL LIDINGÖ (Fullbokat, se nedan)

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 tillugg. 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.

Vår bussutflykt till Lidingö den 14 mars blev snabbt fullbokad.

Därför upprepar vi den populära utflykten den 7 september. Se programmet för 14 mars ovan eller på vår nya hemsida www.spfseniorerna.se/grindslanten. Anmälan till Uno Berglund tfn 754 44 02 eller e-post anun@brevet.nu. Priset för turen inklusive lunch är 375 kr (icke medlemmar 425 kr) som betalas in senast 25 augusti till Grindslantens plusgiro 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

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.

➔ F=frukost, L=lunch, M=middag

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.

Pris för medlem ca 5.880 kr inkl. nästan allt. Läs mer om programmet på vår nya hemsida www.spfseniorerna.se/grindslanten och i medlemsblad nr 3.

Anmälan kan göras senast 30 juni hos Kerstin Fernstedt, tfn 08-96 58 82 eller kerstin.fernstedt@comhem.se.

Sollentuna Senorgymnastik

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

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

Följande datum är kvar: 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 Friskis & 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 startade onsdag 25 januari. Även nybörjare är välkomna.

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

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

Försök inte lura mig -- seminarium

Välkommen till ett seminarium som handlar om **brott mot äldre**.

Deltar gör bland annat representanter för SPF, Polisen, Brottsofferjouren och Sollentuna kommun. Några ämnen:

Vad är egentligen ett "åldringsbrott"?

Hur kan jag skydda mig mot det?

Vart ska jag vända mig för att få hjälp?

Vad kan kommunen göra för mig?

När - **Torsdagen 4 maj** kl.13.00 – 17.00 inklusive paus

Var - Amorinasalen, under Sollentunas bibliotek

Hur - Föranmälan krävs. Begränsat antal platser

Anmälan skall göras **senast 27 april**

via e-post (pro.sollentuna@telia.com) eller (sollentuna@pro.se)

eller telefon (073-442 89 08) med namn, telefonnummer och föreningstillhörighet.

Arrangörerna bjuder på fika

Välkommen!

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 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 **specialpriser** 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 den ingår 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.

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



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 excentriske 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

Filosofilären 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 tfn 754 46 17, 070-586 37 16
skakgh@gmail.com

Vice ordförande: Olle Sandberg tfn 754 05 99, 631 90 32
perolof.sandberg@comhem.se

Sekreterare: Elisabeth Bergendal Stenberg tfn 96 28 45
elisabeth.bergendal@telia.com

Kassör: Uno Berglund tfn 754 44 02
anun@brevet.nu

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

Programsamordnare: Ulla-Bella Gylleus tfn 754 20 21
ulla-bella@gylleus.se

Cirkelsamordnare: Cecilia Verner tfn 070-872 05 90
cecilia_verner@tele2.se

Programkommittén

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

Samhällskommittén

Olle Sandberg	tfm 754 05 99, 631 90 32
K-G Holmgren	tfm 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

Annonsansvarig

Ulla-Bella Gylleus tfn 754 20 21

Distributionsansvarig

Kerstin Myrehed tfn 754 26 55

Webbmaster

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



*Vänligen stöd våra samarbetspartners
och annonsörer. De möjliggör
tryckningen av vårt medlemsblad!*

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