

Lokalavdelning i Sollentuna inom SPF Senioreerna



Medlemsblad nummer 4 år 2017



Sommar i Edsberg

Innehåll

Kalendarium	Sid. 3
Ordföranden har ordet	Sid. 4
Notiser	Sid. 6
Äldrerådet	Sid. 9
Månadsmöten	Sid. 10
Studiebesök	Sid. 12
Utflykter	Sid. 14
Resor	Sid. 16
Friskvård och motion	Sid. 16
Kamratcirklar och kurser	Sid. 20
Träffpunkt Rotebro Krog.....	Sid. 21
Seniorluncher	Sid. 22
Sollentuna Bio	Sid. 23
SPF Grindslanten (Adresser, styrelse, funktionärer m.m.)	Sid. 26

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 fem 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

Kalendarium

Augusti

- 24-27 Skagen: Konst och hav, 4 dgr
28 måndag **Månadsmöte** med Christina Jutterström,
fd VD för Sveriges Television och SeniorNet.
29 tisdag Träffpunkt Rotebro Krog

September

- 7 torsdag Dagsbusstur till Lidingö
11,18 måndag Sollentuna Bio: Citizen Schein
20 onsdag Studiebesök på Överby Gård
21 torsdag Funktionärsresa till Åland
25 måndag Sollentuna Bio: Fyren mellan haven
26 tisdag Träffpunkt Rotebro Krog

Oktober

- 2 måndag **Månadsmöte** med Leif Gellerfalk som
sjunger visor och berättar
2 måndag Sollentuna Bio: Fyren mellan haven
9,16 måndag Sollentuna Bio: Kungens val
19 torsdag Studiebesök Nya Kungliga Musikhögskolan
23 måndag Sollentuna Bio: Tulpanfeber
31 tisdag Musikalisk vinprovning på Lidingö
31 tisdag Träffpunkt Rotebro Krog

November

- 6 måndag **Månadsmöte:** Ulrika Knutsson berättar om
Per Anders Fogelström
6 måndag Sollentuna Bio: Tulpanfeber
13,20 måndag Sollentuna Bio: Vad döljer du för mig
20 måndag Studiebesök i nöjestemplet Fenixpalatset
27 måndag Sollentuna Bio: Victoria och Abdul
28 tisdag Träffpunkt Rotebro Krog

December

- 4 måndag **Månadsmöte:** Luciatåg och sång med Sollentuna
musikklasser
4 måndag Sollentuna Bio: Victoria och Abdul



Ordföranden har ordet

Mina vänner,

Jag skrev i förra numret att jag satt på landet och skrev. Med risk för att bli tjatig så skriver jag att även nu sitter jag på landet och skriver... Sommarvädret fortsätter på ett märkligt sätt att vara riktigt varmt i direkt solsken men kallt i skuggan. Luften vill inte riktigt bli sommarvarm.

Nog om vädret. Det kan vi ju ändå inte göra något åt. Finns det då något som vi som Grindslantare och SPF-are kan påverka och göra något åt? Ja det finns det, men det är förvånansvärt svårt att få de bestämmande i kommunen att tänka budget på samma sätt som vi! Nu finns det förvisso kompetenta personer som arbetar med kommunens ekonomi, men när de år efter år budgeterar långt under behovet för vad en god äldreomsorg behöver så finns det ett systemfel. Då man under löpande verksamhet "tillåter" Vård- och Omsorgsnämnden överskrida budgeten med flera miljoner är det felbudgeterat. Då man dessutom har satt upp målet att ha Sveriges bästa äldreomsorg och idag ligger mycket långt ner på rankinglistan så krävs det en kraftfull förändring.

Vi har forumet KPR där vi träffar ledningen för vård- och Omsorgsnämnden fyra gånger per år, samt andra möten också, och där lägger vi fram våra välgrundade argument. Personligen tycker jag inte att de riktigt biter på beslutsfattarna. Tyvärr! Vad kompletterar vi då vårt agerande och argumenterande med? Ja vad är det som politiska beslutsfattare har respekt för? Vad kan göra dem oroliga? Jo det är val om drygt ett år. Inför det vill de som styr idag "göra rätt" för att behålla sin popularitet och sina mandat. Satsa på det som kommuninnevånarna vill ha. Annars tappar man röster. I lokaltidningen Vi i Sollentuna skrivs det på insändarsidan om att de populära boulebanorna på Edsbergs Sportfält inte finns inritade i det nya förslaget om hur sportfältet ska se ut. En lapsus eller en planerad besparing? Jag vet inte.

I samma tidning finns också en insändare om Tors Backe. På oss ligger det alltså att än mer tydligt tala om för kommunledningen vad vi kräver då det gäller att få den äldreomsorg som ger ALLA äldre i Sollentuna en trivsamtillvaro. Vad vi ska göra får vi inom Grindslanten och Äldrerådet arbeta fram.

En annan viktig sak, som jag också berört tidigare, är den oförmåga som vårt förbund visar då det gäller det nya medlemsystemet och den nya hemsidan. På facebooksidan som skapas av SPF-föreningarna för att hjälpa varandra är man nu inne på månad nummer åtta!! Hundratals (tusentals... ??) frivilliga timmar läggs där ner på att hjälpa, tipsa och fråga varandra om hur man ska hantera systemen så att man kan utföra vardagssysslorna i sin förening! Vår förening icke undantagen. Fortsatt katastrof!

Finns det något att glädja sig över? Javisst! Det som vår duktiga programkommitté arbetar fram ger och sprider glädje. Bläddra någon sida i medlemsbladet som hittar du många trevligheter.

Jag avslutade i förra numret med att skriva "**Fantastiskt bra och ambitiöst!**" och det är just vad som gäller för våra duktiga funktionärer i föreningen. För att visa tacksamhet till er så gör vi samma belöningsresa i år som förra året. Vi åker den 21 september ToR. Mariehamn på Åland. Vi äter god mat, dricker god dryck och trivs tillsammans. Sedan kommer vi hem med förnyade krafter 😊 Välkommen till höststarten i SPF Grindslanten på månadsmötet redan måndag den 28 augusti.

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.

Notiser

Önskas: rättvis beskattning

De tre stora pensionärsorganisationerna SPF, PRO och SKPF presenterade i juli en gemensam kravlista till Sveriges politiker. Organisationerna kräver att pensionssystemet och skattesystemet ska ge ekonomisk trygghet, vara rättvist och bidra till minskade ekonomiska klyftor.

Alla är i större eller mindre grad beroende av pensionssystemet och det offentliga och därmed politiska beslut. Organisationerna vill att beskattningen ska vara rättvis, att pensionerna inte ska kunna sänkas, att ingen får pension under EU:s fattigdomsgräns, att pensionerna är jämställda, att bostadstillägget höjs samt att pensionssystemet utvärderas och ses över i sin helhet för att kunna förbättras.

Välbesökt månadsmöte i maj



Bokbytare: Björn Zacke, Anne-Marie Vigren och Uno Berglund

Stora salen i S:t Larsgården var i det närmaste fullsatt när ordförande K-G Holmgren hälsade välkommen till vårterminens sista månadsmöte den 8 maj.

Programpunkt nummer ett var ett uppskattat musik-kryss särskilt skapat för Grindslanten av Bengt Vilhelmson, populär gitarrist, sångare, kompositör och textförfattare. Bengt framträder ofta i olika föreningssammanhang och sjunger till fina egna arrangemang för akustisk gitarr.

Programmet bjöd i övrigt på sedvanligt lotteri och ett bokbord för medlemmar där man kunde lämna en egen utläst bok och byta till sig en ny.

Seniorsatsning på Almedalen

SPF gjorde i år en stor satsning under Almedalsveckan i Visby för att sprida information och bilda opinion i pensionärernas kärnfrågor. För första gången samverkade SPF också med övriga pensionärsorganisationer på en gemensam plattform, "Äldreforum". Äldreforum fokuserade på tre huvudfrågor, seniorernas ekonomi, seniorers hälsa och seniordiskriminering.

Under Almedalsveckan i Visby gjorde SVT ett inslag på tio minuter med vår nya förbundsordförande Eva Eriksson och ordföranden i PRO Christina Tallberg. Fokus låg på pensionärernas makt att påverka politiken. Eva Eriksson pekade bland annat på det faktum att endast 6 procent av riksdagens ledamöter är seniorer, vilket är en diskriminerande snedvridning. Se inslaget på SVT:

<https://www.svt.se/nyheter/svtforum/avgor-pensionarerna-valet>



BLOMS BLOMMOR

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

Interflora
THE FLOWER EFFECT

Inom Äldrerådet, som är pensionärsorganisationernas samarbetsråd i Sollentuna, arbetar SPF 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.

Besparingar inom äldreomsorgen i Sollentuna

Tidningen Mitt i Sollentuna för den 1 augusti 2017 publicerade en insändare som jag tycker är mycket välformulerad, kortfattad och rakt på sak. Den förtjänar att spridas till Grindslantens läsekrets.

Insändaren handlar om besparingar inom äldreomsorgen och är undertecknad med signaturen "Sollentunapensionär" – läs den noga!

"I numret av Mitt i Sollentuna daterat 11/7 -17 skriver Anna-Lena Johansson och Moa Rasmusson att det inte sker några besparingar inom äldreomsorgen. För den som följt besluten och sett de förändringar som skett det senaste året är detta en märklig beskrivning. Det som dominerat vård- och omsorgsnämndens arbete är just nedskärningar. I lokaltidningarna har vi just fått en beskrivning av hur en nittioåring fått överklaga beslut för att få behålla sin hemtjänst. För många har tiderna för viktiga hemtjänstinsatser halverats. Alla har inte orken att överklaga. På äldreboendena sker en minskning av antalet tjänster eftersom kommunens ersättning sänkts. Den förebyggande verksamheten har drastiskt skurits ner vilket innebär att seniorträffarna i Helenelund och Rotbro nu är stängda halva veckan. Träffen i Skälby har stängts helt. För många andra verksamheter har ersättningarna sänkts vilket självfallet påverkar innehåll och kvalitet. Den ökning med 37 miljoner som politikerna hänvisar till täcker knappast tidigare underskott i budgeten. Några nya satsningar verkar inte finnas. Tvärtom kan vi nog under kommande år se resultatet av de nedskärningar som gjorts."

Kommunens långtgående besparingar inom äldreomsorgen har Sollentunas pensionärsföreningar all anledning att återkomma till under hösten. Vi kommer inte att släppa taget, särskilt inte när vi nu snart står inför ett valår.

Olle Sandberg

Representant för Grindslanten i Kommunala pensionärsrådet (KPR)

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 28 AUGUSTI kl 13.30 – Ändrat datum

Medier då, nu och i framtiden.

Christina Jutterström berättar om utvecklingen genom sin egen väg i medievärlden. Christina har bl a varit chefredaktör för Dagens Nyheter och Expressen samt VD för Sveriges Television. Franz Brejcha, ordförande i **SeniorNet**, Sollentunas Internetcafé för seniorer i Sollentuna, lämnar en kort information om SeniorNets datakurser m.m. Tillfälle till frågor efteråt.

MÅNDAG 2 OKTOBER kl 13.30

"...Jag hörde musik någonstans..."

En lätt musikalisk vandring längs minnenas svenska sångskatt.

Leif Gellerfalk kåserar, sjunger och berättar om både visor och schlager, visdiktare och kompositörer från den svenska guldåldern: Olle Adolphson, Cornelis, Lars Forssell, Ruben Nilsson, Owe Thörnqvist och många fler.

MÅNDAG 6 NOVEMBER kl 13.30

Den vidtalade föredragshållaren, som skulle ha talat om Hanna Lindmark och Margaretaskolan, har lämnat återbud på grund av ohälsa. I stället gästas vi av **Ulrika Knutson**, journalist och kulturskribent. 2009 blev hon ordförande i Publicistklubben och 2015 utsågs hon till hedersdoktor vid Humanistiska fakulteten vid Göteborgs universitet.

Ulrika kommer att föreläsa om **Per Anders Fogelström** och hans författarskap med fokus på de fantastiska kvinno-skildringarna genom vilka författaren berättar Sveriges sociala, ekonomiska och politiska nittonhundratals-historia på ett alldeles nytt sätt. Under 1960-talet var P.A. Fogelström närmast en feministisk pionjär.

MÅNDAG 4 DECEMBER kl 13.30

Sollentuna Musikklasser kommer att förgylla vårt decembermöte med ett vackert **luciatåg**. Elever från åk 6 kommer att underhålla oss med luciatåg och sång under ledning av musiklärare Gisela Hök-Ternström. Vilken fin början på december månad och kommande juletider!

Dessutom fint lotteri och utlottning på entrébiljetten av julstjärnor. Det kommer att bli riktigt stämningsfullt!

Samåkning till månads-mötet ?

Om du åker med egen bil till månads-mötena på S:t Larsgården och är villig att ta med en medresenär kan du meddela andra detta på Grindslantens hemsida www.spfseniorerna.se/grindslanten.

Maila eller ring till Anne-Marie Vigren (vigrenam@gmail.com; 08-27 97 02) och uppge ditt namn och telefonnummer samt till vilket eller vilka möten under hösten och från vilken kommun du kan erbjuda plats för samåkning. Grindslanten lägger då ut informationen på föreningens hemsida så att den som är intresserad kan kontakta dig direkt för överenskommelse.

ONSDAG 20 SEPTEMBER kl 12.00

Vi får ha **Överby Gård** alldeles för oss själva. Konstnären Catharina Bauer, medlem i Överbygruppen och med ateljé på gården, kommer att vara vår ciceron.

Under den aktuella perioden ställer två andra Överbymedlemmar ut sin konst. Kerstin Sabel visar sitt måleri samt keramik och Kirsti Lindkvist ställer ut sina keramiska verk. Båda kommer att finnas på plats för att visa och berätta om sin utställning.

Vi bjuds också på kaffe/the med smörgås och kaka i det mysiga köket.

Rundvandringen tar cirka 1 ½ timme och det kommer att finnas möjlighet för er att handla av allt som ställts ut och det kommer att finnas i egna butiken.

Pris: 100:-/pers. inkl. förtäringen. Betalas på plats. (Det finns kortläsare).

Buss 560 går från Rotebro station, hpl Bisslinge.

Anmälan till Anne-Marie Vigren senast 13 september på tfn 08-27 97 02 eller mailadress: vigrenam@gmail.com. Meddela ditt mobilnummer vid anmälan.

TORSDAG 19 OKTOBER kl 17.15

Vi besöker **Nya Kungliga Musikhögskolan**, Valhallavägen 105.

Denna högskola med nyinriggda lokaler är från flera synpunkter en intressant byggnad och vi ser fram emot att besöka dess lokaler som är Sveriges centrum för musikalisk utbildning i alla former.

Även rent arkitektoniskt är dessa byggnader mycket moderna. Vi får en guidning under ca 1 timme.

Samling kl 17.00 i foajén med ingång Valhallavägen 105. T-bana till station Stadion eller buss 4 från pendelstation Odenplan till busshållplats Stadion. Det finns klädska för ytterkläder en trappa ned från entréplan. Förvaringen kostar 10 kr som återfås när man hämtar ut kläderna.

Avgift 125 kr per deltagare som sätts in på Grindslantens plusgiro 73 72 10-5

Anmälan görs till Arne Forsström, tfn 073-931 10 99 eller e-post [eva.arne.forsstrom @telia.com](mailto:eva.arne.forsstrom@telia.com). Uppge ditt mobilnummer. Första anmälningssdag 3 oktober och sista anmälnings- och betalningsdag är den 12 oktober.

MÅNDAG 20 NOVEMBER kl 13.00

Besök i **Fenixpalatset**, Adolf Fredriks Kyrkogata 10.

Fenixpalatset, en stor skönhetsupplevelse - men okänd för de flesta. Bakom Citykyrkans fasad på Adolf Fredriks Kyrkogata 10 finns, nästan helt intakt, ett före detta nöjespalats, där inget sparades på, när det gällde material och utsmyckning.

Välkommen på en inspirerande och lärorik guidad tur med Jack Fagerström!

Visningen börjar kl.13.00 och pågår 1 timme. Efteråt kan vi gemensamt gå till Citykonditoriet, som ligger i samma hus, där vi kan äta bricklunch eller ta kaffe och smörgås tillsammans. Meddela vid anmälan, om du/ni inte vill deltaga i lunchen.

Vi möts i stora entrén. Hiss finns i huset.

Pris: 50:-/person för den guideade visningen. Betalas på plats.

Anmälan till Anne-Marie Vigren senast 13 november på tfn 08-27 97 02 eller mail: vigrenam@gmail.com. Meddela ditt mobilnummer vid anmälan.

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 anmälningssdagen 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

Torsdag 7 september

DAGSBUSSTUR TILL LIDINGÖ nr 2

Vår bussutflykt till Lidingö den 14 mars blev snabbt fullbokad. Därför upprepar vi den populära utflykten i höst, den 7 september.

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 Djurgårdsstaden med sin moderna stadsbild, där gasklockorna i Hjorthagen förut tornade upp sig. Åter i Sollentuna ca kl 15.00.

Vår guide är Lars Wahlström, som är född och uppvuxen på ön och som flera gånger tidigare guidat oss runt.

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

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

Anmälan: Senast 25 augusti till Uno Berglund, tfn 754 44 02 eller anun@brevet.nu

Betalning: till Grindslantens plusgiro 73 72 10-5

Tisdag 31 oktober

MUSIKALISK VINPROVNING PÅ LIDINGÖ

Vinmakaren och sommelieren **Johan Zälle** på Högberga Vinfabrik berättar och visar sin egen toscanska vinfabrik på Lidingö. Vi får höra om tillverkning, ekfatslagring, ekologiska viner, svavel, skörd -- ja, det mesta du vill veta om vin.

Johan Zälle och Ghitta Olovsson bjuder på smäktande schlagerballader medan vi provar vinerna och avnjuter en italiensk delikatessalltid. På tallriken finns charkuterier, ostar, pastasallad och bröd.

- Pris 650 kr per person, inkl. bussresa begränsat till max 24 personer.
- Avresa kl. 10.30 från Kommunhuset i Sollentuna och kl 10.40 från Norrvikens östra busshållplats.
- Anmälan senast den 30 september till Kerstin Fernstedt, tfn 08-96 58 82 eller kerstin.fernstedt@comhem.se
- Betalning senast den 30 september till Tunasols plusgiro 41190-0.

Tisdag 12 december kl 13.30

JULBORDSUTFLYKT TILL NYGÅRDS VÄRDSHUS

Välkommen till årets julbordsresa som går till idylliska Nygårds Vårdshus i Täby. Julbordet där står uppdukad i gammaldags miljö kl 12.30.

- Pris Medlem 475 kr och icke medlem 525 kr för julbord med glögg och kaffe och bussresan.
- Avresa kl. 11.45 från S:t Larsgården
kl. 11.55 från Kommunhuset
- Hemresa kl. 14.30 från Nygårds Vårdshus
Åter ca kl. 15.00 i Sollentuna
- Anmälan tidigast 1 november till Uno Berglund, tfn 08-754 44 02 eller anun@brevet.nu
- Betalning senast den 25 november till Grindslantens plusgiro 73 72 10-5

24-27 augusti

SKAGEN

Resan, som arrangeras av CK:s resor och Tunasol, är fullbokad och anmälningstiden har gått ut.

Friskvård och motion

Gymträning med Grindslanten

Välkommen till gymträning med Grindslanten! Ledare är Jonas Lekman, 44, och utbildad personlig tränare och golftränare. Han älskar och brinner för att få sina elever att må och svinga bättre för att nå sina mål och leva ett roligare liv!

Jonas har nu under flera vintrar tränat och coachat ett gäng glada och ambitiösa människor som i huvudsak består av medlemmar i Grindslantens pensionärsförening och medlemmar i Sollentuna Golfklubb. Man skrattar, tränar och pratar om både ditt och datt och har roligt.

Meningen med träningen är att man ska bli starkare, rörligare och få bättre balans. Därför har Jonas satt ihop ett träningsprogram med olika övningar som kan anpassas efter varje individs förmåga och möjlighet. Oavsett om man spelar golf eller inte så behöver alla en bra grundfysik och med den följer god balans.

Jonas är med på alla pass och instruerar/motiverar och ser då också utvecklingen hos alla medverkande.

”Jag måste säga att alla gör fantastiska förbättringar när det gäller allt ifrån balans, styrka och rörlighet. Det är en härlig känsla när man ser hur glada deltagarna blir när dom märker att de klarar av övningarna bättre och bättre för varje pass”, säger Jonas.

Sollentuna Senioregymnastik

Sollentuna kommun beslutade 2016 att upphöra med den avgiftsfria gymnastiken för seniorer. Därför bestämde sig en grupp av deltagarna att starta Föreningen Sollentuna Senioregymnastik (SSG) med syftet att fortsätta denna viktiga och uppskattade motionsgymnastik, då med deltagaravgifter men utan vinstintresse. SSG anordnar motionsgymnastik (5 pass/vecka) i olika lokaler. Men vi erbjuder också stolsgymnastik (4 pass/vecka), cirkelträning (1 pass/vecka), QiGong (1 pass/vecka) och Yoga (1 pass/vecka). Vi erbjuder också vattengymnastik i samarbete med A`nettWork Massage & Friskvård. I stort sett alla passen leds av populära Anette Fällström.

För mer information: Gå in på vår hemsida

www.sollentunasenioregymnastik.se

Där finns uppgifter om tider, lokaler och deltagaravgifter.

Du kan också kontakta Anette Fällström, telefon 070-440 02 05

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: Nu kan du också "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. Även nybörjare är välkomna. Start den 27 september.

Upplysningar lämnas av Kerstin Myrehed tfn 08-754 26 55

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



Öppettider

Mån: 12 - 21, Tis - Tor: 11 - 21, Fre - Lör: 11 - 22, Sön: 11 - 18
Stubbhagsvägen 2 (Simhallen). Tfn: 08 - 964646
info@bowlinghallen.nu www.bowlinghallen.nu

Ta med annonsen och prova 2 serier GRATIS!

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

Som pensionär i Sollentuna är du välkommen till oss inom förebyggande verksamhet! Vi erbjuder aktiviteter och sociala mötesplatser på våra seniorträffar. 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, att sätta fast lösa sladdar, halkskydd eller stå på stegar och byta batterier i brandvarnare.

Ta hand om dig innan olyckan är framme

Fall och fallskador är bland äldre ett växande folkhälsoproblem. Anledningarna är att vi blir allt äldre och att vi bor kvar i hemmet allt längre.

Fixartjänst kan vara behjälplig med att förebygga olyckor genom att tillsammans med dig gå igenom en checklista.

Ring Fixartjänst och berätta vad du behöver hjälp med.
Telefon 08-128 245 40.



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, 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 inträffa efter att tidningen tryckts. Aktuell information hittar du alltid på vår hemsida. www.spfgrindslanten.se

Välkommen på bridge!

Välkommen till några timmars stimulerande bridgespel i Rotebro Bridgesällskap! Vi spelar trivsel- och tävlingsbridge måndagar och onsdagar under höst- och vårsäsongen. Plats: Kvartersgården på Platåvägen 20, Sollentuna.

För mer information, ring Tiiu Uddegård, tel. 08-96 46 26 eller 070-446 13 85.

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. När vädret tillåter finns det också sittplatser utomhus. 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.

Café Opera

Träffpunkt Café Opera 5 okt 2017

Välkommen till Café Opera tisdag 5 oktober 2017!

Mellan klockan 15.00 och 17.00 bjuder SPF in Stockholmsdistriktets medlemmar till en mötesplats i Stockholm city.

Entrén är 100 kronor och då ingår ett glas vin. Ingen föranmälan!

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 (KI 13.30 – 15.00)
- Frejas Kök, Turebergsvägen 12 (KI 11.00 – 13.00)
- Gillbo Pizzeria, Ytterbyvägen 18 (KI 11.00 – 17.00)
- Mandarin Garden, Sköldvägen 14 (KI 13.30 – 15.00)
- Oscars Kök & Bar, Edsbergs torg 11 (KI 10.00 – 14.00)
- Som hemma, Turebergs Allé 8 KI 10.30 – 14.00)

Mer information på Sollentuna kommuns hemsida www.sollentuna.se



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

Varje film visas på två följande måndagar. Alla filmer kostar 80 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 färdigtryckta blad med mer information om filmerna.



CITIZEN SCHEIN - Speltid 1 tim 41min

Mån 11/9 kl. 13.00, 16.00

Mån 18/9 kl. 13.00

Harry Schein - ett ensamkommande judiskt flyktningbarn som blev en av den svenska efterkrigstidens mest inflytelserika kultur- och mediepersonligheter. Intellectuell gigant och entreprenörsgeni i vissa ögon – elitistisk manschauvinist och makthungrig despot i andras. Hans livshistoria kunde varit hämtad från en Hollywoodfilm.

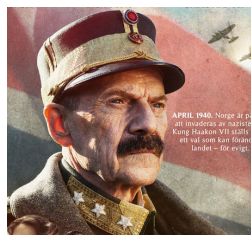


FYREN MELLAN HAVEN - Speltid 2 tim 12min

Mån 25/9 kl. 13.00, 16.00

Mån 2/10 kl. 13.00

Tom Sherbourne, en fyrvaktare, och hans fru Isabel lever vid kusten i västra Australien. En dag hittar de en död man och ett ensamt spädbarn i en livbåt som blivit uppspolad på stranden. De bestämmer sig snabbt för att ta sig an den lilla flickan som sitt eget barn. Några år hinner passera innan de stöter på en kvinna som har förlorat sin dotter och sin man till sjöss under samma tid som Tom och Isabel hittade sin baby ... Baserad på succéboken med samma namn.



KUNGENS VAL - Speltid 2 tim 13min

Mån 9/10 kl. 13.00, 16.00

Mån 16/10 kl. 13.00

Filmen tar sin början 9 april 1940, tiden för nazisternas invasion av Norge, och handlar om det svåra och ödesdigra val som Kung Haakon VII ställs inför för landets väl. Huvudrollen som Kung Haakon VII innehas av Jesper Christensen, känd från Jan Troells "Maria Larssons eviga ögonblick" och huvudrollsinnehavare även i Troells "Dom över död man". Rollen som kronprinsessan Märtha görs av Tuva Novotny.



TULPANFEBER - Speltid 2 tim 57min

Mån 23/10 kl. 13.00, 16.00

Mån 6/11 kl. 13.00

I 1600-talets Amsterdam skenar handeln med tulpanlökar, och den så kallade tulpanmanin är ett faktum. En enda tulpanlök kan kosta tio gånger mer än en vanlig årslön, så den exotiska blomman kan göra många människor väldigt rika - och andra väldigt fattiga. I denna omvälvande tid försöker den välbärgade handelsmannen Cornelis Sandvoort (Christoph Waltz) att skapa den ultimata familjelyckan med sin mycket yngre fru Sophia (Alicia Vikander). När de inte lyckas få barn anlitar Cornelis en ung lovande konstnär att måla deras porträtt som ett arv till eftervärlden. Ett ödesdigert beslut som resulterar i oväntad passion, svek och lögner. Baserad på Deborah Moggach succéroman med samma titel.



VAD DÖLJER DU FÖR MIG - Speltid 2 tim 37min

Mån 13/11 kl. 13.00, 16.00

Mån 20/11 kl. 13.00

En varm sommarkväll samlas ett antal par och singlar för att avnjuta en god middag tillsammans. De har känt varandra i årtal och borde veta det mesta om varandra. Men gör de verkligen det? Plötsligt får en av dem idén att testa ett socialt experiment. De ska alla lägga upp sina mobiltelefoner på bordet, varefter alla får ta del av samtliga samtal och sms som dyker upp under kvällen! Efter livliga diskussioner går slutligen alla med på att delta i leken, som snart visar sig bli en vådlig rysk roulette med deras egna hemligheter som högsta insats. Det blir en kväll som ingen av dem någonsin kommer att glömma. Vad döljer du för mig? var förra årets allra största italienska publiksuccé på bio. Filmen har fått motta flera fina utmärkelser. Främst två David di Donatello Awards – Italiens motsvarighet till Oscar – i kategorierna Årets Bästa Film och Bästa Manus.



VICTORIA & ABDUL - Speltid ej klar!

Mån 27/11 kl. 13.00, 16.00

Mån 4/12 kl. 13.00

Drottning Victoria inleder en osannolik vänskap med en ung indisk kontorist vid namn Abdul Karim. Judi Dench i huvudrollen som drottning Victoria.

Internetcafé och SeniorNet Sollentuna

Gratis datasurf för alla Sollentunaseniorer 55+

Vi är en ideell förening i samarbete med Vård-och omsorgsnämnden. All hjälp som du får av oss är helt gratis!

Om du är senior och inte kan allt det där med datorer, surfa, swisha, betala på nätet, wi-fi, e-postadresser och följa med på sociala medier, så vägleder vi värdar dig gärna till det du behöver.

Behöver du hjälp med din laptop, surfplatta, smartphone, iPhone, iPad eller med bildbehandling? Besök då oss på Internetcaféet. Här kan du koppla upp dig trådlöst. Vill du bara prova på, kan du använda våra datorer, surfplattor och Laptop.

För dig som släktforskar eller är intresserad av dina anor finns Arkiv Digitals senaste program installerat i våra datorer som är helt gratis att använda.

Internetcaféet är öppet:

Under augusti: Tisdag till torsdag 11.00 – 13.00 med värd,
måndag och fredag 11.00 - 13.00 utan värd.

Fr.o.m. september: Måndag till torsdag 11.00 – 14.00 med värd,
fredag 11.00 – 14.00 utan värd.

Datakurser för dig som vill lära dig mer startar under september 2017

Mer info finns på www.seniornetsollentuna.se

Vi finns i Servicehuset Tors Backe, Turebergsvägen 12,
tre minuter från Sollentuna Centrum.

Ordförande Franz Brejcha 073-715 60 48

styrelsen@seniornetsollentuna.se

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 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
Eva Möller tfn 070-433 73 01

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

Cecilia Verner tfn 070-872 05 90

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

homato@tele2.se

Vårdskap månadsmöten

Anne-Marie Vigen tfn 27 97 02

Kaffgruppen

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

Björn Zacke tfn 073-384 10 13

(sammanskallande) tfn 070-560 12 46

Wolfgang Firus tfn 754 26 25

Lars Jacobsson

Revisorer

Ordinarie: Lennart Frisk tfn 754 53 31

Ordinarie: Anders Westling tfn 070-317 26 58



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

IGNIS 
Personligt engagemang alltid nära dig

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

B - post



Vi har köparna!

Går du i säljtankar? Ring oss redan idag!

08-444 53 30

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

Sollentunavägen 130, 191 44 Sollentuna