

Lokalavdelning i Sollentuna inom SPF Seniorerna



Medlemsblad nummer 3 år 2017



Snart är det sommar!

Innehåll

Kalendarium	Sid. 3
Ordföranden har ordet	Sid. 4
Notiser	Sid. 7
Äldrerådet	Sid. 10
Månadsmöten	Sid. 12
Studiebesök	Sid. 13
Utflykter	Sid. 15
Resor	Sid. 17
Friskvård och motion	Sid. 19
Kamratcirklar och kurser	Sid. 21
Träffpunkt Rotebro Krog.....	Sid. 22
Seniorluncher	Sid. 23
SPF Grindslanten (Adresser, styrelse, funktionärer m.m.)	Sid. 25

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 medlemmar i föreningen. **Trevligt att antalet registrerade e-postadresser ökat från 255 till 291 stycken. 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

Maj

11 torsdag	Guidad konstvisning i Folksamhuset med Stig Karles
17 onsdag	Bussutflykt till Nynäshamn
20-17	Toscana: Gastronomi och kultur, 8 dgr
30 tisdag	Träffpunkt Rotebro Krog

Juni

27 tisdag	Träffpunkt Rotebro Krog
-----------	-------------------------

Juli

25 tisdag	Träffpunkt Rotebro Krog
-----------	-------------------------

Augusti

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

Mina vänner,

Då jag skriver det här är det måndag den 1 maj och jag sitter på landet efter att vi i förrgår haft vår gemensamma städdag inför den kommande sommaren. Både dagen och datumet ger mig två associationer. Första måndagen i månaden då vi egentligen skulle träffas på vårt månadsmöte för maj och datumet för att det är demonstrationsdags på gator och torg med tillhörande tal.

Att vi flyttat fram månadsmötet en vecka är bara lite administration och "kom ihåg" för oss i Grindslanten. Demonstrationerna däremot och alla fina tal som hålls, är dock något som mer berör oss. Här ges löften om ett bättre Sverige för oss alla och det gäller att fånga politiska poäng.

I SPF Seniorerna är vi opolitiska men alla våra diskussioner om hur vi vill utveckla välfärden för oss äldre går genom politikerna. De bestämmer över hur resurserna ska fördelas. På annan plats i medlemsbladet skriver Olle mer i detalj om vad som händer i kommunen som berör oss äldre.

Jag tar mig friheten att tolka och kommentera vad en av partiledarna torgför på 1 maj. "Sex timmars arbetsdag i alla kommuner".

Partiledaren har frågat de som arbetar på ett äldreboende om vad de tycker om förslaget och de gillar det i allra högsta grad.

Sjukskrivningarna bland personalen har till och med minskat.

Partiledaren motiverar "reformen" med detta.

Dock finns det ingen kommentar om vad de som för skattepengar och egna pengar bekostar detta tycker om reformen. Det som de boende på äldreboendet tyckte finns inte med i partiledarens kommentarer annat än att de tyckte att kvalitén blev bättre och personalen var piggare då de kom. Och det är klart att man blir piggare om man inte arbetar åtta timmar per dag. Men hur ofta kom det personal? Det finns ingen information om. Vi vet att det är mer

tid som är det största önskemålet hos äldre. Inte bara komma in och snabbt pga tidsbrist göra något. Om det är sex timmars arbetsdag med bibehållen full lön förtäljer inte artikeln om partiledarens tal heller.

Men då jag söker information om äldreboendet Svartedalens äldrecentrum på webben så framgår det att detta "experiment" kostar 8 miljoner extra per år. Var finns de pengarna? Jag har svårt att tänka mig att det som en partiledare försöker göra sig populär kring kan bli en verklighet på alla äldreboenden. Om vi ser till hur den ekonomiska tilldelningen av pengar fungerar i vår kommun så är utspelet en utopi.

Nu lämnar jag storpolitiken och går in på vad som händer i vår kommun. Som du kommer ihåg har kommunen arbetat med ett sparprogram som berör oss äldre sedan knappt ett år. Vård- och omsorgsnämnden har gått på minusresultat jfr budget även år 2016 och har "fått lov" att överskrida budgeten med ett antal miljoner kronor. Ett märkligt arbetssätt! Detta är lätt att tolka som att kommunen har det dåligt ställt med ekonomin och inte törs budgetera på den nivå som man förmodar behövs. Är det då ebb i kassan? NEJ!

Då bokslutet gjordes för år 2016 visade det ett överskott på många miljoner kronor. Trodde inte den politiska ledningen på det? Var man osäker på hur man budgeterat? Är man dålig på att budgetera? Vet man inte vad en budget är...? Ja frågorna är många.

Men det vi kan konstatera år efter år är att kommunen inte lärt sig på vilken kostnadsnivå målet "att ha den bästa äldreomsorgen i Sverige" ligger. Det är mindre bra som det heter. Nu har dock ordföranden i Vård- och omsorgsnämnden bett Äldrerådet om synpunkter på vad som bör göras för oss äldre och det är ett positivt tecken. För säkert är det så att det kivas en del i kommunledningen om vad alla pengar som kommer in från oss kommuninnevånare ska användas till. Det är ju ingen fattig kommun vi bor i så pengar

finns... Det vore en annan sak om vi bodde i en avfolkningsbygd någonstans i Sverige. Där kan det vara ont om pengar och självförtroende inför framtiden.

Och nu över till något helt annat nämligen vårt eget förbund med de svagheter de visar. I slutet på mars hade vi årsstämma i Stockholmsdistriktet. Där talade vår (avgående) förbundsordförande Christina Rogestam om vad förbundet gör och den respons man får från regeringen. Där talade också vår generalsekreterare om vad man sysslar med på kansliet. Båda två berörde också det arbete som görs tillsammans med IT-företaget Softronic med det nya medlemsregistret och hemsidan. Dessutom det jobb som måste göras med förbundets "ekonomihantering" med anledning av det nya medlemssystemet. (Relativt ny information att ekonomihanteringen behöver göras om pga det nya medlemsregistret). Båda två använde ordet KATASTROF då det gäller medlemsregistret och nya hemsidan. Min besvikelse är dock att båda två blint fortsätter att trampa på framåt utan att ta det beslut som många av de över 1.000 medlemmarna på Facebookgruppen "SPF IT-ansvariga" tycker. "Lämna Softronic och gå tillbaka till Föreningssupport"! Jag själv instämmer med dessa personer som är medlemmar i lokala föreningar och arbetar bl a som medlemssekreterare eller webbredaktörer. De har ett rent h-e att kunna utföra sina föreningsjobb.

Vi medlemmar levererar varje år ca 35 miljoner kronor till förbundet i form av de 130 kronor av vår medlemsavgift som är vikta till förbundet. Vad får vi tillbaka i form av nya moderna och lättarbetade digitala verktyg? Ingenting!! I november förra året sjösattes de nya systemen och de fungerar ännu inte. (De gamla systemen fungerade då de stängdes ner). Och det har nu gått sex månader. KATASTROF säger jag, precis som förbundsordföranden och generalsekreteraren, men den stora skillnaden är att de sitter i beslutsmässiga positioner och jag endast med en supporterande

funktion på lokal nivå. Och jag, tillsammans med andra, har supporterat ända sedan december år 2014. Någon respons? Nej igen!

Avslutningsvis vill jag reflektera över det arbete som görs i vår förening i arbetsgrupper och styrelse. **Fantastiskt bra och ambitiöst!** På det lokala planet är vi en mycket bra fungerande organisation/koncern men i koncernledningen är det KATASTROF....

Jag ber att få önska dig en skön sommar!

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

Nya funktionärer

Eva Möller är ny ledamot i SPF Grindslantens Samhällskommitté och Lars Jacobsson är ny i Valberedningen..

Ny riksordförande för SPF föreslås

Förskolläraren, riksdagsledamoten och landshövdingen med mera Eva Eriksson väntas bli ny ordförande för SPF Seniorerna vid kongressen i Gävle 13-15 juni.

Eva Eriksson efterträdde SPF:s nuvarande ordförande Christina Rogestam som ordförande för Stadsmissionen i Göteborg. Också Eva Eriksson har en gudstro.

Valberedningen är säker på sin sak. Eva Eriksson gillar människor. Hon är genuint intresserad av att lyssna på andra. Och hon säger

själv att det är "en glädje att leda organisationer som består av massor av människor som har idéer, kunskaper och erfarenheter och som vill vara med och forma samhället".

Efter en mandatperiod i riksdagen 1994-1998 för Folkpartiet Liberalerna arbetade Eva Eriksson sex år som regionråd i Västra Götaland och ordförande i Hälso- och Sjukvårdsstyrelsen varefter hon blev landshövding i Värmland 2004-12.



Eva Eriksson

Rekordmånga motioner till kongressen

Antalet motioner till SPF Seniorernas kongress i Gävle 14-16 juni är fler än till någon tidigare kongress. Utöver traditionella krav på förbättringar av pensionssystemet, lika skatt på pension och lön och ett stopp för nedmonteringen av kontantservicen, så sträcker sig årets motionsflod över ovanligt stora delar av det äldrepolitiska landskapet.

Vården och omsorgen engagerar mest. Fem föreningar inom Stockholmsdistriktet vill att förbundet aktivt bevakar äldres situation i sjukvården:

"Krisen drabbar i hög grad äldre människor varför det är nödvändigt att SPF Seniorerna och andra pensionärsorganisationer kraftfullt agerar helst tillsammans så att nödvändiga åtgärder vidtas", skriver föreningarna.

Den fråga som genererat flest motioner, elva stycken, gäller seniorers tandhälsa.

Kravet är inte nytt – tänderna är en del av kroppen och därför bör också tandvården omfattas av samma lagstiftning och högkostnadsskydd som vården för hela kroppen.

Det är främst föreningar inom Stockholmsdistriktet som engagerar sig i frågan.

Kongressdagarna ska också bearbeta och fatta beslut om drygt 50 motioner om SPF Seniorernas interna och mer organisatoriska frågor. Här ligger tyngdpunkten på den innevarande kongressperiodens svårigheter med nya IT-system för medlemsregister och hemsidor.

Tulpaner i Amsterdam

Tjugofem förväntansfulla SPF:are samlades på Arlanda eftermiddagen den 4 april för en resa till Amsterdam.

Väl framme mötte vår guide Jöran oss vid flygplatsen. Vi checkade in på vårt hotell Golden Tulip.

Onsdagen började med en rundtur i Amsterdam där vi såg stadens sevärdheter och fick information vad Amsterdam hade att erbjuda bland annat många fina museer.

Eftermiddagen tillbringade vi i Keukenhof som uppvisade en enorm blomsterpark med hela fält av tulpaner samt mycket vackra blomsterarrangemang.

På torsdagsförmiddagen åkte vi båt på Amsterdams många kanaler. Eftermiddagen fanns möjlighet att besöka något av Amsterdams fina museer vilket många gjorde.

På kvällen samlade vi oss till en middag vilken inte ingick i programmet men alla följde med till en liten krog där vi åt en asiatisk buffémiddag.

Innan det var dags för hemfärd besökte vi den gamla fiskebyn Volendam där vi hade lite tid att promenera på strandgatan i strålande solen.

På vägen till Volendam besökte vi en ostbonde. Vi fick se hur osten tillverkades och även smaka på de ostar som de tillverkade.

Vi fick också se hur holländska träskor tillverkades. Vilket handarbete!

Många hade påsar med sig hem med produkter från gården.

Hemresan blev sen. Vi blev försenade ett par timmar beroende på terrorhändelsen i Stockholm.

Uno Berglund

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.

Olle Sandberg

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

Otillräcklig budget för vård och omsorg

Vi känner stor oro för att äldreomsorgen kommer på mellanhand i det budgetarbete som nu påbörjats, skriver pensionärsföreningarna PRO och SPF Grindslanten i ett gemensamt brev till Sollentuna Vård- och omsorgsnämnd med anledning av nämndens yttrande över kommunens Budgetunderlag 2018-2020.

Framför äldreomsorgens behov prioriteras den strikt lagreglerade verksamheten inom Vård- och omsorgsnämnden, vilket vi i och för sig har förståelse för, heter det i brevet. Inom en snävt tilltagen total budgetram innebär det dock risker för verksamhetens kvalitet och omfattning inom äldreomsorgen. Denna får sannolikt också ta den största delen av de besparingar och inskränkningar, som även fortsättningsvis kommer att krävas, om inte större hänsyn tas till växande behov både inom LSS-verksamheten och äldreomsorgen. Den sistnämnda kommer att i ökad grad trängas åt sidan, eftersom äldre och deras omsorgsbehov inte omges av ett lika starkt lagskydd som LSS-verksamheten.

Detta illustreras väl av bokslutet för det gångna året 2016. I tvångssituationen, med i grunden otillräckliga ekonomiska medel, var nämnden uppenbarligen tvingad lägga besparingarna på omsorgssidan samt på vård- och omsorgskontorets administrativa verksamhet.

Som företrädare för de äldre med omsorgsbehov, kan vi inte acceptera att nämnden under budgetarbetet för år 2018 ännu en

gång tvingas upprepa denna olyckliga prioritering på grund av en för snålt ställd budgetram för Vård- och omsorgsnämnden, heter det i brevet.

Självklart skall alla utgifter nagelfaras och tillgängliga skattemedel hanteras med största varsamhet, så har ju också skett i fråga om äldreomsorgen. Men när budgeten år från år kan liknas vid en felaktig kartbild som inte överensstämmer med verkligheten, måste kartan ritas om.

Verkligheten tränger sig på, med ökande behov inom nämndens bägge verksamhetsområden. Med nödvändighet krävs betydligt större anslag i budgeten för 2018 och kommande år än vad som framgår av Budgetunderlaget 2018-2020. Detta måste, anser vi, ske genom omfördelning inom den totala ramen för kommunens omvittnat goda och växande ekonomi, framhåller föreningarna.



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 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.

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

Ewonne Winblad, journalist, författare, tv-reporter och tv-chef-utbildad vid Stockholms universitet och Journalisthögskolan kommer till oss och berättar om boken "Frälst, Förmögen, Förskingrad - historien om Hanna Lindmark och Margaretaskolan".

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 månadsmötet ?

Om du åker med egen bil till månadsmötena 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.

Studiebesök

TORSDAG 11 maj kl 17.00 - Fåtal platser kvar

Folksamhuset. Guidad konstvisning med Stig Karles. I Folksamhuset finns konst och fina interiörer från 1960-talet. Folksamhuset är en imponerande skyskrapa med fasad av blästrad 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.

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.

MITTEN AV OKTOBER

Nya Kungliga Musikhögskolan på eftermiddagstid. 135 kr/person. Går att äta lunch där. Mer information i nästa medlemsblad.

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 delta i lunchen.

Vi möts i stora entrén. Hiss finns i huset.

Pris: 50:-/person för den guidade 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 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

17 maj

BUSSUTFLYKT TILL NYNÄSHAMN - Fullbokad

Vi reser genom Stockholm mot Östersjöpärlan 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 station 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

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 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 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 20 21 eller anun@brevet.nu

20 maj

TOSCANA – GASTRONOMI 6 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. Utförligt program finns på vår hemsida www.spfseniorerna.se/grindslanten.

Pris för medlem 12.450:-

Resan är **fullbokad**, men kontakta Kerstin Fernstedt tfn 08-96 58 82 eller kerstin.fernstedt@comhem.se för ev. återbudsplatser.

24-27 augusti

SKAGEN MED CK:S RESOR

Resan går med buss mot Göteborg och därefter vidare med Stena Line. Väl i Danmark kommer vi bl a att besöka Danmarks nordligaste udde, där haven möts, Skagens museum, Anchers Hus, Svenska Sjömanskyrkan och inte minst konstnärshemmet Drachmanns Hus.

Mer information om resan dag för dag finns på vår hemsida www.spfseniorerna.se/grindslanten. *Hör av dig, om du inte har någon dator, så skickar vi hem en kopia till dig.*

Pris: Medlemmar 5.800:- per person i dubbelrum (enkelrumstillägg 900:- = ett dubbelrum för eget bruk)

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

OBS! Antalet platser är begränsat till 49 stycken.

Betalning: Bekräftelse skickas i två delar. Den ena delen är bokningsavgiften och den andra är slutbetalningen. Hela summan skall vara betald 6 veckor innan avresa.

Avresa: 24 augusti kl 7.00 med buss från Sollentuna.

Åter: 27 augusti ca kl 19.00.

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 stege 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 bli 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.





Några Grindslantare ur Jonas Lekmans träningsgång: Fr v Eva Christina Cederlöf, Uno Eriksson, Lennart Frisk, Anders Westling och Uno Berglund

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.

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

Kamratcirklar och kurser

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!

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.

OBS! Vi reserverar oss för ändringar som kan inträffa 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. 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. Väl mött!

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)
- Som hemma, Turebergs Allé 8 (Kl 10.30 – 14.00)

För mer information se Sollentuna kommuns hemsida
www.sollentuna.se

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

Sollentuna Bowlinghall



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

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

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

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

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

Björn Zacke

(sammanställande)

tfn 073-384 10 13

Wolfgang Firus

tfn 070-560 12 46

Lars Jacobsson

tfn 754 26 25

Revisorer

Ordinarie: Lennart Frisk

tfn 754 53 31

Ordinarie: Anders Westling

tfn 070-317 26 58

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

**Adela Omsorg
Fondkistan Sollentuna
Ignis
SeniorNet
Sollentuna Bowlinghall
Solom Sollentuna Omsorg
Svensk Fastighetsförmedling**

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



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 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 
Personligt engagemang alltid nära dig

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



Vi har köparna!

Går du i säljtankar? Ring oss redan idag!

08-444 53 30

SVENSK  FASTIGHETSFÖRMEDLING

Sollentunavägen 130, 191 44 Sollentuna