



**SPF Tunasol  
70 år**

**Läs mer  
på sidan 3**

**Så tycker  
SPF seniorerna**

**Läs mer  
på sidan 5**

**Promenera  
30 minuter**

**Läs mer  
på sidan 9**

# Ordföranden har ordet

**Solen skiner**, blåsippona blommar! Våren är på väg!

**I föreningen** fortsätter arbetet som vanligt. Vi har fått tre nya styrelseledamöter, Lennart Bergström, Birgitta Hultkvist och Annika Karlsson. Även en ny revisor i Rolf Lindh. Vi hälsar dem välkomna och hoppas att de skall trivas med oss i styrelsen.

**Årets stora händelse** för föreningen är att Tunasol fyller 70 år i år. Efter många funderingar kring kostnad, lokal och att alla skall kunna vara med, har vi enats om en dagsutflykt i september till Mariehamn. Vi går ombord på båten tidigare än övriga passagerare. Det blir mingel med kaffe, tårta och bubbel innan vi äter gemensam buffé. Det vore roligt om så många som möjligt följer med så att vi kan få en riktigt trevlig dag tillsammans. Se nästa sida i medlemsbladet och bifogat infoblad!

**Under våren** kommer vi ha en informationsträff för nya medlemmar i samband med onsdagsjazzen i april. Våra funktionärer, vilka föreningen inte skulle klara sig utan, får en uppmuntran i form av besök på Edsviks konsthall med guidad tur och efterföljande sopplunch.

**Försommarfesten/vår lunchen** som vi brukar ha på Edsbacka Wårdshus blir i år måndagen den 25 maj och vi hoppas naturligtvis att det blir soligt och varmt så att vi kan börja ute på terrassen. Mer information längre fram i medlemsbladet och på infobladet.

**Under alla år** har föreningen delat ut medlemsbladet med hjälp av så kallade brevduvor. Det har i korthet fungerat på följande sätt. Medlemssekreteraren har tagit fram namnetiketter på alla medlemmarna i föreningen, ca 1250 st. Etiketterna har klistrats på kuvert som sedan sorterats i buntar efter postnummer. Ringduvor f n 3 st har sedan ringt till ”sina brevduvor”, sammanlagt ungefär 40 st, för att höra om de kan ställa upp den aktuella dagen. Brevbuntarna sorteras sedan upp av brevduveansvariga på de olika brevduvorna. Styrelsen har sedan fyllt kuverten. Portkoderna blir fler och fler så de breven måste sorteras ut och skickas med post. Alla bor inte i kommunen så även de kuverten skall postas. Detta sker i dagsläget fyra gånger per år.

**Det nya blir** nu att medlemsbladet kommer att skickas som posttidning B med medlemmens namn och adress tryckt direkt på baksidan. Tidningen kommer att heta **Tunasol**.

**Styrelsen vill nu tacka** alla de brevduvor som under årens lopp traskat runt i ur och skur och sett till att alla medlemmarna fått sina program. Det har blivit åtskilliga mil men kanske också lite social gemenskap vid träffarna för att hämta breven. Vi vill rikta ett särskilt tack till Hans Ene Johnsson som varit brevduveansvarig under många år och haft vägar och postnummer på sina fem fingrar.

**Äldrerådet och KPR** fortsätter sitt arbete med våra frågor i kommunen. Det kan ni läsa mer om längre fram i medlemsbladet.

**Sist men inte minst.** Glöm inte sommarträffarna!

Vi ses och hörs!

**Birgitta Elsner**

Ordförande



<b>INNEHÅLL</b>	<b>SIDA</b>
Ordföranden har ordet . . . . .	2
Arbete med äldrefrågorna . . . . .	4
Så tycker SPF Seniorerna . . . . .	5
Månadsmöten . . . . .	7
Motion och friskvård . . . . .	8
Kalendarium - Aktiviteter . . . . .	10
Polisens Seniorråd . . . . .	11
Sollentuna Bio . . . . .	12
Resor sommar/höst 2015 . . . . .	13
Reportage från Västeråsresan . . . . .	16
Marknadsföring . . . . .	17
Styrelseledamöter och förtroendevalda . . . . .	18
SPF Tunasol - föreningsuppgifter . . . . .	19

## **VÄLKOMNA PÅ TUNASOLS 70-ÅRSKALAS!**

**Vi firar med en heldag på Ålandshav.  
Sollentuna – Kapellskär – Mariehamn tur och retur.**

**När: Måndagen den 14 september.**

**Buss avgår** från Kommunhuset/Turebergshuset Sollentuna Centrum **kl 08.45.**  
**Hemkomst ca kl 19.30.**

**Pris 295 kr och 395 kr för medföljande.**

Bindande anmälan och betalning **senast den 5 augusti**

Betala till SPF Tunasol Plusgiro 41190-0.

Glöm inte att uppge namn för den eller de det gäller.

**Anmälan till:**

Kerstin Fernstedt tel 08 96 58 82 eller 070-668 35 69

e-post: [kerstin.fernstedt@comhem.se](mailto:kerstin.fernstedt@comhem.se)

Birgitta Elsner tel 08 640 20 82 eller 0730 243524

e-post: [bengt.birgitta@bredband.net](mailto:bengt.birgitta@bredband.net)

Cecilia Verner tel 08 96 42 69 eller 0708 72 05 90

e-post: [cecilia\\_verner@tele2.se](mailto:cecilia_verner@tele2.se)

**Viktigt vid anmälan:** Namn, födelsedata, kön, nationalitet och medlemskap.

**För närmare information se bifogad produktblad. Vi ses!**



# ARBETE MED ÄLDREFRÅGORNA I SOLLENTUNA

Här är några av de frågor som vi arbetar med just nu i Äldrerådet och KPR

## Demens

Sedan några år finns det en demenssamordnare i Sollentuna. Demenssamordnarens upp-  
gift är att se till att kvaliteten är god inom demensvården och att stödet till familjer där  
någon drabbats av demens fungerar bra. Antalet personer med demens ökar stadigt.  
Resurserna behöver därför förstärkas. Vård- och omsorgsnämnden har därför startat en  
utredning om vilka resurser som behövs. Äldrerådet finns med i denna utredning.

## Hemtjänst

Äldrerådet har begärt att resurserna för hemtjänst skall ökas. Det finns två anledningar  
till detta. Vi tycker att man behöver se över de tider som finns anslagna för olika stödin-  
satser. Det kan behövas mer tid för att exempelvis duscha och handla än vad som finns i  
regelverket. Vi har även konstaterat att de större utförarna inom hemtjänsten inte får  
ekonomin att gå ihop med den ersättningsnivå som nu finns. Det har redan slutat utförare  
och slutar fler blir det problem att driva hemtjänst. En översyn av ersättningens storlek  
behöver därför ske.

## Sollentuna sjukhus

Det har varit en informationsdag om Sollentuna Sjukhus. Många av er var säkert där.  
Sollentunasalen och det angränsade kaféet var helt fullsatta. Vi kan konstatera att det  
även efter informationen finns frågetecken kring varmvattensbassäng, närakut och var de  
befintliga verksamheterna kommer att finnas under byggnadstiden. En märklig sak är att  
parkeringsplatserna inte ingår i ombyggnadsprojektet. Redan idag är det svårt att få par-  
keringsplats. Den nya verksamheten i huset kommer att kräva oerhört många fler platser.  
Skall bli intressant att se hur man löser detta.

Från pensionärsorganisationerna har vi påtalat att det behövs förstärkta kommuni-  
kationer till de platser där vårdcentraler, laboratorium m m flyttar under byggnadstiden.

## Servicebussen

Vi har i dag en servicebuss som betjänar en liten del av kommunen. En del kallar den för  
vinkbussen då man kan vinka för att få den att stanna. Pensionärsorganisationerna har  
gått fram med en skrivelse till kommunen med begäran att kommunen tillsammans med  
organisationerna skall göra en utredning om hur man kan utöka servicebussen till fler  
områden i kommunen.

## Tors Backe

Som ni har kunnat läsa i tidningarna har det under flera år pågått diskussioner om vad  
man skall göra med Tors Backe. En diskussion har gällt förslaget att göra om  
Tors Backe till Trygghetsboende. Nu har Vård- och omsorgsnämnden beslutat att för  
närvarande inte göra någon ändring. Man konstaterar att många vill flytta till Tors Backe  
och att det fungerar bra för personer som behöver mycket omsorg. En viss förstärkning  
av sjuksköterskefunktionen har även skett.

Från Äldrerådet tycker vi detta är bra. Vår inställning har hela tiden varit att serviceni-  
vån inte får sänkas.

*Ulf Wester*

# SÅ TYCKER SPF SENIORERNA

SPF har nyligen kommit med en broschyr som beskriver vad vi som organisation tycker om Valfrihet, Ekonomi och Bostäder. Här har jag gjort ett sammanfattande utdrag ur broschyren. Du kan ta del av den som helhet på hemsidan.

## **Valfrihet**

Vi seniorer ska ses som individer, inte som ett kollektiv. Vi är alla unika, med egen vilja och egna önskemål. Med många års erfarenhet vill vi kunna påverka innehållet i omsorgen, ha inflytande när kommunen utformar nya bostäder och välja bort en hemtjänst vi inte är nöjda med. Vård och omsorg ska utgå ifrån varje människas enskilda behov och trygghet. Kvalitet och innehåll ska stå i centrum, inte vem som utför vården och omsorgen.

## **SPF Seniorerna tycker:**

**Stärk äldres självbestämmande – ålder hindrar inte människor från att ha en egen vilja.**

Oavsett ålder ska man kunna påverka den vård och omsorg man är i behov av, vare sig det handlar om val av boende, hemtjänst eller vårdcentral.

*SPF Seniorerna vill värna valfriheten och stärka äldres självbestämmande.*

**Omsorgen ska utgå ifrån dem som den är till för – oss äldre.**

Individens behov ska stå i centrum för omsorgen. Det är ju oss äldre som omsorgen är till för – inte för personalen eller som besparingsåtgärd för att täcka kommunens underskott. Vi seniorer ska inte behandlas som ett kollektiv utan som individer.

*SPF Seniorerna vill att omsorgen ska utgå ifrån äldres enskilda önskemål och behov, inte personalens schema.*

**Låt de seniorer som vill få jobba så länge de önskar.**

Runt var fjärde pensionär skulle vilja återgå till arbetslivet. Vi seniorer måste ses som en resurs – den som vill stanna kvar på arbetsmarknaden ska kunna göra det, utan att mötas av hinder som stelbenta regler eller fördomar.

*SPF Seniorerna vill att hinder rivs så att de äldre som vill jobba får möjlighet att göra det.*

## **Ekonomi**

Sedan 2007 har ett snittpensionärshushåll betalat cirka 100 000 kronor mer i skatt än motsvarande löntagarhushåll, trots att vi har lägre inkomster. Dessutom har bromsen i pensionssystemet sänkt pensionerna tre gånger sedan 2010. Både den högre skatten och bristerna i pensionssystemet har gjort att pensionärerna har tappat i köpkraft de senaste åren – denna utveckling måste vändas.

*Ulf Wester*

### **SPF Seniorerna tycker:**

#### **Utvärdera pensionssystemet – vi ska kunna leva på pensionen och ha en trygg privatekonomi.**

Så här 20 år efter att beslutet om ett nytt pensionssystem togs är det uppenbart att det inte levererar vad som utlovades. Flera av pensionssystemets grundprinciper uppfylls inte: pensionerna följer inte löneutvecklingen, bromsen slår till och sänker pensionerna trots att inget extremt inträffat och skillnaden i pensionskuvertet mellan att ha arbetat och inte ha arbetat är marginell.

*SPF Seniorerna vill se en ordentlig utvärdering av pensionssystemet.*

#### **Avskaffa pensionärsskatten – efter ett liv i arbete ska vi inte beskattas högre.**

Det finns en djup orättvisa i att pensionärer och löntagare beskattas olika. Vi pensionärer har jobbat och betalat in både skatt och pensionsavgifter under många år. Istället för att få ut allt i lön har vi avstått pengar till framtida pension. Pension bör betraktas som uppskjuten lön och beskattas därefter.

*SPF Seniorerna vill att pensionärsskatten avskaffas helt.*

### **Bostäder**

Boendet kan underlätta ett rikt liv i hälsa för pensionärer, men det kan också bli ett problem som låser in och medför en risk för ensamhet och skador. Ett bra boende handlar om att ha tak över huvudet, att bostaden är ändamålsenlig, att det finns service i närområdet och att det inte kostar för mycket. Ett hem till vilket vi längtar, där vi vet att goda vänner kan besöka oss i ett bostadsområde där vi trivs. Hittar vi ett sådant boende flyttar vi direkt – problemet är att det inte är så lätt att hitta.

### **SPF Seniorerna tycker:**

#### **Sänk flyttskatterna, bygg tillgängligt – men framförallt: bygg!**

Äldre sägs bo kvar för länge i stora bostäder, sägs stoppa upp flyttkedjorna och hindra barnfamiljer som behöver bostadsytorna. Det är fel. Vi seniorer bor kvar för att det inte finns något bra att flytta till. Det behöver byggas fler bostäder. Vid renoveringar bör man tänka på seniorerna och tillgänglighetsanpassa bostäderna.

*SPF Seniorerna vill att flyttskatterna sänks och att det både byggs och renoveras för bättre tillgänglighet.*

#### **Förstärk det statliga investeringsstödet – seniorer efterfrågar olika sorters bostäder.**

En del vill bo kvar hemma, andra vill ha mer gemenskap. Vi seniorer ska inte klumpas ihop. Vi är alla olika med skilda behov. Det behöver inte bara byggas mer utan också byggas flera olika typer av bostäder för seniorer.

*SPF Seniorerna vill att det statliga investeringsstödet för byggande av trygghetsboenden och särskilda boenden görs permanent och utvecklas ytterligare.*

# Månadsmöten

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

SMU-gården, Missionskyrkan, Kapellgränd 2, Sollentuna.

Entré 55:- per person. I priset ingår kaffe/te med bröd, underhållning och lokal.

Styrelsen informerar under mötet.

- Måndag 27 april** Kl. 14.00 **Överstelöjtnant Sixten Lünig** berättar ur ett personligt perspektiv om händelser och minnen från sin tjänst inom flygvapnet.
- Måndag 25 maj** Kl. 16.00 **Försoffmarfest med Guldkant på Edsbacka Wårdshus.** Traditionsenlig inledning på sommaren 2015. Med välkomstdrink, varmrätt, dessert och underhållning. Se bifogade produktblad för utförlig information. **Antalet platser är begränsat så anmäl dig snarast!**
- Måndag 31 aug** Kl. 14.00 **Tre Trallande Tanter**, systrarna Eva Martin Lannerwall, Anne-Marie Sjölin och Helene Svärding, som med stöd av Bosse Forsell på gitarr sjunger, spelar och berättar om sin morfar, Felix Körling, välkänd barnvisekompositör. Felix fyllde 150 år 2014. Vi får genom de tre barnbarnen höra om Felix verksamhet i Halmstad och hans inspiration till visorna samt om tiden som musiklärare i Halmstads skolor.



**Ta gärna en titt på vår hemsida [www.spf.se/tunasol](http://www.spf.se/tunasol)**

där finns mycket information att hämta.

**Stockholmsdistriktet är även med på facebook.**

Gå in på Google och skriv [facebook.com/SPFseniorerna Stockholm](https://www.facebook.com/SPFseniorernaStockholm) så kommer du in på Stockholmsdistriktets facebookside.

**Mycket intressant!**

# MOTION OCH FRISKVÅRD

## BADMINTON

Vi träffas och spelar badminton **tisdagar 09.00-10.00**. Kom och prova på.  
Du behöver inte vara proffs. Lokal: Badmintonhallen (vid Sollentuna simhall)

Kostnad 25 kr/gång

**Förfrågningar till Ulla Jansson, tel 35 74 93**

## BOULE

Vi spelar i **Boulehallen, Kuskvägen 1 i Häggvik**. Vi har två grupper.

**Kontaktperson grupp 1 är Sten Jansson, tel 35 64 71.**

**Kontaktperson grupp 2 är Gunnar Dittmer, tel 664 47 38.**

## BOWLING

Vi träffas och spelar bowling **onsdagar kl 15.00-16.00**

**Lokal Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall**

Kostnad 80 kr /gång

**Anmälan till Jan-Ola Olsson, tel 626 91 29**

Pensionärer vardagar **11.00-18.00**, 30 kronor per serie, endast drop-in.



## BRIDGE

**Onsdagar kl 12.00-ca 16.00. Bygdevägen 26 "REPET"**. Tävlingsspel, ej avancerat sådant. Vi är i behov av nya spelare, både ordinarie och reserver.

**Ring Hans Tegnér, 96 48 72 eller Göran Dehlén, 0763-92 73 91.**

**Tisdagar kl. 11.00: Tegelhagen. Tävlingsspel.**

**Ring dagen innan till Eva Säfwenberg, 96 13 54 eller 0706-98 38 70.**



## GUBBLUNK

Vi går oftast inne i stan, i parker och tittar på blommor. Sedan äter vi gemensam lunch på något bra matställe. Efter lunchen fortsätter de som vill promenera litet till, till något fik med gott bröd. Några gånger börjar vi med att lyssna till orgelkonserter.

**För vidare information Ulf Blanche, e-post: kruthornet35@gmail.com.**

## MATTCURLING

Vi spelar mattcurling på **onsdagar** i Sollentuna Rackethall mellan **14.00-16.00**. Ta med inneskor, ej tofflor, eftersom det är "skogräs" inne i hallen. Denna motionsaktivitet är mycket bra, mjuk, enkel och spännande. Ingen föranmälan behövs.

Pris 30 kr/gång.

## PROMENADER



Varför inte ha sällskap på promenaden? Vi går tillsammans i lugn takt och efter promenaden tar vi en gemensam fika. **Samling tisdagar kl 9.50** på Turebergs torg innanför dörren till norra entrén till Sollentuna centrum.

**Förfrågningar till Ulla Bjerkén, tel 96 42 92 eller Else Jansson tel, 96 58 99.**



## PROMENERA 30 MINUTER FÖR HÄLSA OCH VÄLGÖRENHET

SPF Seniorerna Stockholmsdistriktet har startat en ”tävling” mellan distriktets föreningar. Det gäller att så många som möjligt under perioden april-maj gör promenader på minst 30 minuter. **Obs! endast ett tillfälle per dag kan redovisas.** Du antecknar själv varje gång du promenerat och räknar samman hur många gånger det blir.

**Redovisningen görs till Peter Hellström antingen via mail, [peter.hellstroem@swipnet.se](mailto:peter.hellstroem@swipnet.se) eller telefon 08 96 24 78 senast 1 juni.**

Samma dag betalar varje deltagande medlem **50 kr** till vårt plusgiro 41 190-0, ett bidrag som **oavkortat går till Världens Barn.**

## SPA PROVA PÅ

Hittills har det varit för få deltagare. Men vi gör ett nytt försök i höst.

## STAVGÅNG

Vi går med stavar varje **torsdag**. **Starttiden är 10.15** och oftast startar vi på Edsbergs Sportfält. Vi går ca 1-1,5 timme.

**Anmälan och förfrågningar till Eva Ölvestedt, tel 76 87 927**

**E-post: [eva\\_olvestedt@hotmail.com](mailto:eva_olvestedt@hotmail.com)**



## VANDRINGAR 5-6 KM I TERRÄNG

Vårens vandringar har startat. För mötesplats och starttid, **ring Else-May Wirén 08-408 101 33.**

## VATTENGYMNASTIK

Lokal: Sollentuna Sjukhus. Mjuk seniorgympa. Vattengymnastiken fortsätter tills vidare. Senaste information är att bassängen är tillgänglig t.o.m juni.

Tiden är **fredagar 11.00–12.00 och 12.00–13.00.**

**För anmälan ring Astrid Ström, tel 560 44 414 eller på mobilen 073-656 44 14.**

## Regler för medlemskap i SPF Seniorerna

Alla som har rätt att uppbära något slag av pension eller är gift eller är sambo med medlem beviljas medlemskap i SPF Seniorerna.

Medlemskap gäller från den dag medlemsavgiften är betald.

Man kan bara vara medlem i en SPF-förening men vara vänmedlem i en eller flera andra SPF-föreningar mot en viss avgift.

Vänmedlem har inte rösträtt och kan inte vara styrelsemedlem i vänföreningen.

## Kalendarium / Aktiviteter

---

<b>April</b>			<b>sida</b>
27	Månadsmöte	Överstelöjtnant Sixten Lüning berättar . . .	7
1.4 - 31.5	Promenera 30 min.	För hälsa och välgörenhet . . . . .	9

---

<b>Maj</b>			
4	Sollentuna Bio	Gentlemen . . . . .	12
25	Månadsmöte	Försommarfest . . . . .	7

---

<b>Juni</b>			
5	Sommarträff	Edsviks Konsthall . . . . .	12
26	Sommarträff	Edsviks Konsthall . . . . .	12

---

<b>Juli</b>			
10 -11	Resa Dalhalla	Marlena Ernman och Tommy Körberg . . .	14
10	Sommarträff	Edsviks Konsthall . . . . .	12
24	Sommarträff	Edsviks Konsthall . . . . .	12

---

<b>Augusti</b>			
6 - 10	Resa	Narva Estland . . . . .	14
7	Sommarträff	Edsviks Konsthall . . . . .	12
21	Sommarträff	Edsviks Konsthall . . . . .	12
31	Månadsmöte	Tre Trallande Tanter . . . . .	7

---

<b>September</b>			
7 - 10	Resa	Prag . . . . .	14
14	Födelsedagsfest!	Tunasol 70 år. Kryssning Ålandshav . . .	3

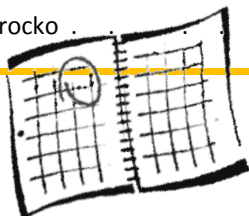
---

<b>Oktober</b>			
6 - 11	Resa	Oslo - Köpenhamn . . . . .	15

---

<b>November</b>			
14 - 21	Resa	Marocko . . . . .	15

---



# POLISENS SENIORRÅD

Den 4 mars 2015 startade polisen ett Seniorråd tillsammans med de fem Norrortskommunerna i Stockholm. Syftet med detta är att dels få vår syn på vad polisen ska prioritera och syssla med, dels att polisen ska nå fler seniorer med brottsförebyggande information om brott som kan vara aktuella.



## Tips som skyddar mot inbrott i villa:

- informera grannarna om att du är borta.
- be någon granne tömma brevlådan.
- förvara stegar inomhus eller fastlåsta.
- be någon granne hänga tvätt på din torkställning.
- om du har belysning på timer, se till att det bara lyser när det är mörkt ute.
- be någon klippa gräsmattan.
- häng inte bilnycklarna i hallen, om bilen står kvar i carport eller garage.

## Tips som skyddar mot inbrott i lägenhet:

- informera grannarna om att du är borta.
- se till att ha lås på balkong/terrassdörrar i markplan.
- om du har belysning på timer, se till att det bara lyser när det är mörkt ute.
- släpp inte in okända människor i porten.

Mer om bostadsinbrott finns att läsa på

[www.samverkanmotbrott.se](http://www.samverkanmotbrott.se)

## BEDRÄGERIER

Vissa brottslingar inriktar sig på att lura sig in i bostaden när man är hemma. De ringer på dörren och säger att de ska kontrollera ventilation, element eller annat. Ibland ska de lämna paket till en granne som inte är hemma, och vill låna papper och penna.

## NÄR DET RINGER PÅ DÖRREN

Var mycket vaksam och gör följande:

- Om du har dörrspärr eller säkerhetskedja: lägg på den!
- Be om legitimation!
- Ring någon du litar på för att få råd.
- Om du vill hjälpa dem som ringer på, låt dem stå kvar utanför, lås dörren medan du hämtar penna eller annat de önskar. Släpp inte in dem i lägenheten!

## OM DET HÄNDER...

### Ring 112

vid akuta brott när du behöver en polis till platsen.

### Ring 114 14

när det inte är så bråttom och du vill anmäla ett brott som inte är akut, fråga polisen om saker eller lämna tips om något du sett eller hört.

**Gentlemen**

4 maj Kl. 13.00. Speltid 2 tim. 22 min.

En storfilm efter Klas Östergrens kritikerhyllade och bästsäljande roman om excentrikern Henry Morgans osannolika liv. En virvlande och böljande berättelse, fylld av vapenhandel, människosmuggling, kärlek, Görings gamla säng och en begravd gulds katt.

**Hösten 2015** Mer info kommer i nästa nummer av TUNASOL.



## Sommarträffar

Kom och umgås och ha trevligt med oss några gånger i sommar.

Vi träffas vid Café Edsviks uteservering vid Edsviks konsthall kl 11.00.

- Fredag den 5 juni
- Fredag den 26 juni
- Fredag den 10 juli
- Fredag den 24 juli
- Fredag den 7 augusti
- Fredag den 21 augusti.

Medtag eget fika eller handla i Cafèet.

**Värdar: Marianne och Tommy Magnusson**

**Tel 08-96 36 88**



# RESOR SOMMAR/HÖST 2015

Resor för medlemmar i SPF Tunasol och Grindslanten

## RESEINFORMATION



### Betalningstider för vår- och sommarresor

För att minska kassörens och reseombudens arbetsbelastning har styrelsen beslutat om ändrade betalningstider för resor. Det gäller för resor som görs i Tunasols regi och där betalningen görs till Tunasols plusgirokonto 41190-0.

**Betalning skall ske inom 10 dagar från beställning av resa, om inte annat anges. Bokning är accepterad först då betalning erhållits och är då bindande.**

För övriga resor gäller varje researrangörs egna betalningsföreskrifter.

*Reseombuden*

### Kortbetalning och försäkring för resor

Vid de resor som SPF Tunasol arrangerar är det den enskilda deltagaren som själv får bevaka att man har försäkring med avbeställningsskydd och övrigt försäkringskydd. När man betalar med VISA-kort och liknande finns det oftast en reseförsäkring inbyggd. Kolla med ditt kreditkortsföretag.

Frågan har kommit upp om det är möjligt att betala resan med kort. Detta är ju i och för sig inte praktiskt möjligt eftersom resan skall betalas in till föreningens plusgiro. Däremot är det möjligt att genom Internet betala sin resa över bank och ändå få kreditkortets reseförsäkring. Banker och försäkringsbolag har olika avtal när det gäller kreditkort.

**Fråga alltid din bank eller ditt försäkringsbolag om vad som gäller.**

**10-11  
juli**

### **Dalhalla**

Musikalisk helafton med Malena Ernman och Tommy Körberg.  
Pris 3.350 kr. Anmälan senast den 10 maj.  
Närmare info i vårt produktblad som bilägges detta utskick och på vår hemsida [www.spf.se/tunasol](http://www.spf.se/tunasol).

**6-10  
augusti**

### **Narva i Estland**

Den **6 augusti** bär det av till Narva. De av er som var med på månads mötet den 25 augusti 2014 och såg bildspelet från förra årets Narvaresa vet vad som väntar! Den 8 augusti spelas delar av ett av slagen vid Narva på 1700-talet på den gamla Hermannborgen. Det blir mycket buller&bång med både tidstypiska musköter, kanoner och uniformer. Ett glädjeämne är att priset 2015 är detsamma som 2014, alltså 3.830 kronor för medlemmar och 4.230 kr. för icke-medlemmar. Deltagarantalet är begränsat.

Se mer i produktbladet som bifogades förra numret av Tunasol.

**Anmälan senast 1 juni till Kerstin Fernstedt, tel 08-96 58 82,  
E-post: [kerstin.fernstedt@comhem.se](mailto:kerstin.fernstedt@comhem.se)**

**7-10  
september**

### **Resa till Prag – ”Den Gyllene Staden”**

Gyllene Prag, Staden med de hundra tornen, Magiska Prag, det är några av namnen på Tjeckiens huvudstad. Vår svensktalande lokalguide Helena Slezakova kommer att ge oss en intressant bild av sin stad.

**Gamla Staden.** Runt stadens torg grupperar sig karaktärsfulla, restaurerade byggnader från olika epoker. **Pragborgen & Lillsidan.** Vi åker upp till Pragborgen med buss och gör en guidad stadsvandring till fots genom Pragborgen, grundad på 800-talet. Inom murarna ryms palats, kyrkor, kloster och den mäktiga Sankt Vituskatedralen från 1300-talet och Kungapalatset. Vi vandrar via Guldgränd ner mot Lillsidan ”Barockens Prag”. Detta är en stadsdel med 1700- talskaraktär. **Wallensteinska palatsets trädgård** är en vacker oas. Även den världsberömda Karlsbron är värd ett besök. **Kutna Hora – Extra utfärd.** Kutna Hora är en mycket gammal stad, högt belägen med vacker utsikt och här finner man den omnämnda så kallade benkyrkan.

**Pris: 5.450 kr. I priset ingår: Flyg Arlanda – Prag t/r, del i dubbelrum med frukost, svensktalande reseledare i Prag, 4 måltider, rundturer och besök enligt program.**

Tillägg: Enkelrum 1.350 kr. Utfärd till Kutna Hora 550 kr.

**Anmälan gör du senast 31 maj till Uno Berglund, tel. 754 44 02,  
e-post: [anun@brevet.nu](mailto:anun@brevet.nu).**

Se även SPF Grindslantens hemsida [www.spfgrindslanten.se](http://www.spfgrindslanten.se)

6-11

oktober

**Oslo-Köpenhamn. Den stora konstkryssen.**

Pris 2.990 kr.

Mer info kommer i vårt medlemsblad Tunasol nr 3 2015 som kommer ut andra hälften av augusti.

Se även vår hemsida [www.spf.se/tunasol](http://www.spf.se/tunasol) där du redan nu kan läsa om resan.

14-21

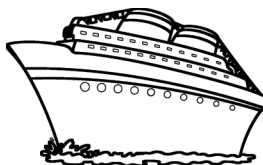
november

**Marocko. Den förtrollade korsvägen.**

Pris 9.900 kr.

Mer info kommer i vårt medlemsblad Tunasol nr 3 2015 som kommer ut andra hälften av augusti.

Se även vår hemsida [www.spf.se/tunasol](http://www.spf.se/tunasol) där du redan nu kan läsa om resan.



## Missa ingen information!

Medlemsbladet **TUNASOL** kommer ut 4 gånger per år.

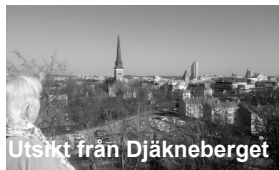
Eftersom nya aktiviteter dyker upp hela tiden och därför inte kommer med i bladet utnyttjar föreningen massutskick via e-post.

Om du inte vill missa information anmäler du din e-postadress till medlemssekreteraren Annika Karlsson [annika.karlsson49@gmail.com](mailto:annika.karlsson49@gmail.com).

Om du redan anmält din e-postadress men ändå inte får information har vi förmodligen fel e-postadress. Hör av dig till Annika så rättar hon till det.

## Dagsresan till Västerås 17 mars

**Minns ni** värdshuset Kupan i Markurells i Wadköping? Där har nu en busslast Grindslantare och Tunasolare med några gäster haft förmånen att få äta en mycket god lunch med glad och vänlig betjäning. Utsikten från **Djäkneberget** gick inte av för hackor denna strålande vårdag! Likt den rävröde värdshusvärden kunde vi skåda ut över en stad med domkyrka från 1200-talet och slott, tätt förknippat med Gustav Vasa och hans son Erik. Nu är staden dessutom prydd med flera höga torn, inte minst Skrapan med utanpåliggande hiss. Den hade varit något att få åka i!



Utsikt från Djäkneberget

**Men vi** fick vara med om mycket annat. Första stoppet var förmiddagsfikat i friluftsmuseet Vallby, där vi fick ett sjungande välkommet av vår guide Irene Sangemark. Vid kaffet återupplivade hon sånger och schlagers från vår ungdoms dagar. I Vallby har man inte bara bevarat gamla hus och byggnader utan även forna arter av både husdjur och växter. Vi fick gott om tid att ströva runt i de gamla miljöerna i vårsolens glans.

**Väl inne** i stan tog oss Irene med på en rundtur som omfattade inte bara de historiska minnena av kloster och kungar utan även industrihistorien med det lilla turbinhuset i Svartåns fall. Det gav sedan upphov till den världsomfattande industrin ASEA, Allmänna Svenska Elektriska Aktiebolaget som 1987 blev ABB, Asea Brown Boveri med verksamhet i cirka hundra länder.

**I Vasaparken** fick vi en glimt av **hackspetthotellet**, beläget tretton meter över marken i parkens ståtligaste ek. Det är skapat av konstnären Mikael Genberg och öppet april-oktober, dock utan värme men med torrtoa. Ute i Mälaren ligger Utter Inn, i två våningar med sovrummet tre meter under vattenytan, utrustat med panoramafönster. Fiskeförbud råder men med gummibåten kan man ta sig till närliggande öar.



**Vår rundtur** avslutades på torget framför Domkyrkan med Biskopsgården mitt emot. Då hade vi passerat Proban, som en gång var fängelse för präster och djäknar, studenter. Det gamla huset var hotat under 1960-talets rivningsvåg, men klarade sig genom att studenter sittstreckade där.

**Utanför Domkyrkan** står biskop Johan Rudbeckius staty. I lärverket där bakom som bär hans namn var en gång "gossen" Markurell elev, en svag elev som tog sin studentexamen med hjälp av värdshusvärdens mutlunch för lärarna. Ni hör, Hjalmar Bergman är fortfarande levande i staden! Så det blev följdriktigt att med bussens hjälp klättra upp till Kupan och lunchen.

**På eftermiddagen** fick vi ytterligare information om Domkyrkan och den gamla bebyggelsen på Kyrkbacken innan vi släpptes lösa att på egen hand utforska den gamla eller den nya staden, allt efter håg och fallenhet. Sen blev det skönt att vila huvud och ben på den snabba, säkra turen hem.

*Gitt Rosander Gerhardsson*



## MARKNADSFÖRING

**Vi har fått** nytt namn och ny logga och arbetet är redan i gång för att visa upp vår nya profil. Titta bara på det här programbladet! Det ser riktigt bra ut tycker jag, mer synligt. Nya roll-ups, namnskyltar och annat presentationsmaterial som ger oss ett nytt ansikte.

**Jag har nu** varit med i SPF i snart två år och blir mer och mer övertygad om att det är vi medlemmar, alla medlemmar, som marknadsför vår förening allra bäst. Vi har ett fantastiskt omfattande programblad som vi gemensamt kan sprida till icke-medlemmar. Jag tror faktiskt det är det som tillfört föreningen 27 nya medlemmar bara sedan årsskiftet, något som vi gläder oss åt mycket i styrelsen. Om vi vet vad SPF erbjuder i Sollentuna kan vi hjälpas åt att föra det vidare.

**I juni kommer** vi naturligtvis att delta i Föreningsmässan vid Edsbergs slott.

**Som avslutning** vill jag igen upprepa hur gärna jag tar emot nya idéer som kan göra Tunasolföreningen mer attraktiv och synlig.

Varma hälsningar till er alla!

*Cecilia Verner*



### ***Värva en medlem!***

Känner du en pensionär som ännu inte är medlem i SPF Tunasol?

Visa henne/honom vårt medlemsblad och  
berätta om allt vi gör och hur trevligt vi har det!

Det är bra om vi blir fler medlemmar.

# SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

## Styrelseledamöter och övriga förtroendevalda.



Ordförande	Birgitta Elsner	08-640 20 82 0730-24 35 24	<i>bengt.birgitta@bredband.net</i>
Vice ordf. och marknadsföring	Cecilia Verner	08-96 42 69 070-872 05 90	<i>cecilia_verner@tele2.se</i>
Kassör	Peter Hellström	08-96 24 78 070-595 24 78	<i>peter.hellstroem@swipnet.se</i>
Sekreterare	Esbjörn Melin	070-745 56 39	<i>esbjorn_melin@hotmail.com</i>
Friskvårds-ombud	Else-May Wirén	08-408 101 33 070-352 57 82	<i>essemw@hotmail.com</i>
Hemsida, web- master, KPR	Ulf Wester	08-96 29 05 070-639 16 34	<i>ulf.wester@one.se</i>
Klubbmästare	Birgitta Hultkvist	08-96 20 55 070-791 24 30	<i>birgitta.hultkvist@gmail.com</i>
Reseombud/ vice Klubbmästare	Kerstin Fernstedt	08-96 58 82 070-668 35 69	<i>kerstin.fernstedt@comhem.se</i>
Medlems- sekreterare	Annika Karlsson	0736-25 78 08	<i>annika.karlsson49@gmail.com</i>
Studieombud	Gun Wallin	08-754 22 71 070-378 64 34	<i>wallin.gun@glocalnet.net</i>
Tryckansvarig	Lennart Bergström	08-58 57 90 44 070-630 99 88	<i>lennberg28@gmail.com</i>
Revisorer	Rolf Lindh	073-627 71 51	<i>rolflindh@telia.com</i>
(ersättare)	Bengt Kaxe	08-96 38 01	<i>bengt_kaxe@hotmail.com</i>
	Ann-Margret Bratt	08-754 22 06 070-591 22 39	<i>ambratt@hotmail.se</i>
Valberedning	Barbro Pettersson (sammankallande)	08-754 76 75 070-525 99 70	<i>yxholmen@telia.com</i>
	Ulla Bjerken	08-96 42 92 076-106 27 52	<i>ulla.bjerken@gmail.com</i>
Syn- och hörselombud	Astrid Ström	08-560 444 14	

# SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna Föreningsfakta

Org.nr	814800-6250
Adress	SPF Tunasol Box 834 191 28 Sollentuna
Plusgiro:	41190-0
E-post	Annika Karlsson <i>annika.karlsson49@gmail.com</i>
Hemsida	<a href="http://www.spf.se/tunasol">www.spf.se/tunasol</a>

## **Ansvarig utgivare av medlemsbladet Tunasol**

Birgitta Elsner *bengt.birgitta@bredband.net*

Årsavgift 2015                      Medlem 250:-              Vänmedlem 50:-


---

Tunasols aktiviteter är till för medlemmar och vänmedlemmar i SPF Tunasol.

En del aktiviteter, t.ex onsdagsträffar och vissa resor, är även öppna för icke-medlemmar som betalar en högre avgift för aktiviteten.



Bilden på omslagets framsida är tecknad av vår medlem Sture Prebert



*En riktigt skön och behaglig  
sommar  
önskas alla medlemmar !*