



Senhösten behöver inte vara grå och trist - den kan vara grön och skön

**JULKONSERT**

**Plus julbord  
Sid 13**

**ÅRSMÖTE**

**Årsmöte 2017  
Sid 3**

**ÄLDREOMSorgen**

**Besparingar  
Sid 4**

# ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Det har varit en varm och skön höst, som har gett möjlighet till utevistelse i sol och grönska. Nu är vi väl förberedda för vinterns antågande?

När detta skrivs har vi två viktiga möten framför oss.

Den 4 oktober kommer Melker Larsson från Stockholms läns landsting att informera om de olika möjligheter att åka kommunala färdmedel som finns. Han kommer även att informera om ledsagarservice inom de kommunala färdmedlen.

Den 28 oktober kommer det att vara paneldebatt med politikerna i Turebergshuset. Det är halvtid för de olika kommunpolitikerna. Panelen kommer att få frågor om vad de gick till val på 2014 och vad de har utträttat till dags dato. I nästa medlemsblad kommer vi att lämna information om hur mötet avlöpte.

Vi var två deltagare från Tunasol på Stockholmsdistriktets ordförandekonferens. Peter Sikström informerade om förbundets verksamhet och om det stora publika genomslag SPF Seniorerna fått genom vår nya förbundsordförande Christina Rogestam. Nu är vi lika eller ibland mer efterfrågade av media än PRO. Vi fick också information om några privata aktörers verksamhet inom äldreården. Dessutom fick vi en inblick i hur aktörerna Blomsterfonden, Kavatt, Silver Light, Humana samt ett boende på Kungsholmen arbetar.



För att vi lättare ska nå varandra – meddela medlemsansvarige Annika Karlsson, [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com) din mejladress, även om du har bytt den.

Måndagen den 28 november har vi adventsfirande med extra tilltugg och underhållning.

*Monica Sveningsson*  
Ordförande

## Glöm inte att anmäla din e-postadress!

Medlemsbladet **TUNASOL** kommer ut fyra gånger per år. Men där emellan tillkommer nya aktiviteter som inte blir med i Medlemsbladet.

Den informationen läggs upp på hemsidan och skickas även som gruppmejl till de medlemmar som meddelat e-postadress.

Om du inte vill missa information bör du anmäla din e-postadress till vår medlemssekreterare Annika Karlsson, [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com)

Får du inga gruppmejl från SPF Tunasol trots att du anmält din e-postadress kan det bero på att vi har fel adress eller att din inkorg är full.

- \* **Har du bytt e-postadress:** Mejla Annika så att hon kan ändra.
- \* **Rensa i din mejlbox så att den inte blir överfull!**



## INNEHÅLL

## SIDA

Ordföranden har ordet . . . . .	2
Kallelse till Årsmötet 2017 . . . . .	3
Arbetet med äldrefrågorna . . . . .	4
Månadsmöten . . . . .	6
Onsdagsträffar . . . . .	7
Studiebesök . . . . .	8
Sollentuna Bio . . . . .	9
Kalendarium - Aktiviteter . . . . .	10
Motion och friskvård . . . . .	11
Resor . . . . .	12
Styrelseledamöter och andra förtroendevalda . . . . .	18
SPF Tunasol - föreningsavgifter . . . . .	19



### Kallelse till årsmöte 2017

Måndag 30 januari kl 14.00

SMU-gården, Kapellvägen 2, Sollentuna

Eventuella motioner skall vara styrelsen tillhanda  
senast sex veckor före årsmötet, dvs  
senast 19 december 2017

Välkomna

# ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

Pensionärsorganisationerna har under hösten sänt in denna insändare med anledning av kommunens besparingar inom äldreomsorgen. För att alla medlemmar i SPF Tunasol skall få ta del av insändaren tar vi med den i detta medlemsblad.

## **Kraftiga besparingar inom äldreomsorgen i Sollentuna**

Med anledning av de olika besparingsförslag inom äldreomsorgen som kommunen har beslutat om har pensionärsorganisationerna i skrivelser till ansvariga politiker ifrågasatt hur Sollentuna ska kunna nå det uppsatta målet att ha Sveriges bästa äldreomsorg. Bland landets 290 kommuner ligger Sollentuna nu på plats 224 för hemtjänsten och på plats 152 beträffande äldreboendena i den uppföljning som varje år görs av Socialstyrelsen. Vi har hittills inte fått något svar!

I den diskussion om besparingar inom äldreomsorgen som förts i lokaltidningarna och på Facebook har kommunens företrädare hävdade att pensionärsorganisationerna inte hållit sig till fakta i sina inlägg. Vi vill därför med detta inlägg beskriva de faktiska besparingsåtgärder som kommunen beslutat om. Vi överlåter till läsaren att dra slutsatser.

Vård- och omsorgsnämnden har beslutat om reviderade insatsbeskrivningar och nya riktlinjer för hemtjänsten. En genomgång av hemtjänsten pågår nu för att anpassa de nya insatserna till de tider som nämnden beslutade om. Det innebär kraftiga nedskärningar av tider för många insatser, vilket redovisats i tidigare artiklar. Den som vill kontrollera detta kan läsa Vård- och omsorgsnämndens protokoll § 49 från den 5.3 2016. Protokollet finns på kommunens hemsida.

Kommunen har beslutat att ta bort momskompensationen på sex procent av det totala ersättningsbeloppet som betalas ut till utförarna inom äldreomsorgen. Detta kommer att innebära att utförarna får en minskad ersättning med sex procent när de nuvarande avtalen går ut. Detta framgår av Vård- och omsorgsnämndens protokoll § 82 från den 21.6 2016. För Solom inträffar detta redan kommande år medan de privata boendena ändras efterhand som avtalen går ut.

För **hemtjänsten** innebär det att ersättningen minskas med nära 10 miljoner kronor när det nya avtalet träder i kraft.

För **äldreboendena** innebär det att ersättningen minskas med 23 miljoner kronor när samtliga avtal omförhandlats.

Nämnden har vidare uppdragit åt kontoret att ta bort den priskompensation som finns för löne- och andra kostnadsökningar i kommande avtal. Vård- och omsorgskontoret har fått i uppdrag att utarbeta ett förslag om ersättning för nästa år med inriktning att minska ersättningen. Om ersättningen minskas med en procent så innebär det en minskad ersättning för äldreomsorgen på ungefär 6 miljoner kronor.

Vård- och omsorgsnämnden har tidigare beslutat att bara utbetala ersättning för 30 dagar per månad för äldreboenden. När detta helt har slagit igenom innebär det en minskad ersättning med 4 miljoner per år.

## De besparingsbeslut som Vård- och omsorgsnämnden tagit för hemtjänst och äldreboende innebär således 40 miljoner mindre till dessa omvårdnadsformer.

Utöver ovanstående har nämnden beslutat att ta bort seniorgymnastiken, minska kostnaderna för seniorträffar m m samt sänka kostnaderna för nattpatrullen inom hemtjänsten.

Kommer Sollentuna genom dessa förändringar att få Sveriges bästa äldreomsorg?

RPG

PRO

SPF Seniorerna Tunasol

SPF Seniorerna Grindslantén

## Några rader från seminariet om tillgänglighet och ledsagarservice i länets olika kommunikationsmedel

Pensionärsorganisationerna i Sollentuna genomförde den 4 okt ett gemensamt seminarium om tillgänglighet och ledsagarservice i länets olika kommunikationsmedel. Föredragande var Melker Larsson från Trafikförvaltningen (Stockholms Läns Landsting, SLL), som gav oss lite historia om våra kommunikationsmedel och hur de har utvecklats till dagens datum. Utvecklingen fortsätter med ny fordonspark och ny teknik.

Melker Larsson berättade också att det är klart med engångstaxa från 9 januari 2017. Det innebär att länet blir en zon och vi betalar ett pris oavsett vart inom länet vi åker.

Vill du veta mer om lokaltrafiken och vilka möjligheter till tillgänglighet och ledsagarservice som finns, hittar du kontaktuppgifter i rutan till höger.

*Monica Sveningsson*

SL använder PTS bildtelefonitjänst  
Se även [sl.se/tillganglighet](http://sl.se/tillganglighet)

Telefon, dygnet runt  
**020-120 2022**

SMS, dygnet runt  
**070-256 46 81**

E-post, dygnet runt  
**[tillganglighet@sl.se](mailto:tillganglighet@sl.se)**

För allmän information  
om SL-trafiken,  
ring SL:s kundtjänst  
**08-600 10 00**



# MÅNADSMÖTEN

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

SMU-gården, Missionskyrkan, Kapellvägen 2, Sollentuna.

Entré 50:- per person. Adventsträffen 140:-/person.

I priset ingår kaffe/te med bröd, föredrag och lokalhyra.

Styrelsen informerar vid mötet.

**Måndag 31 okt kl 14.00** **Susanna Ohlström**, bibliotekschef, och **Ewa Rensjö**, bibliotekarie, berättar om Sollentuna biblioteks olika verksamheter och om nyutkomna böcker.

**Måndag 28 nov kl 14.00** **Adventsträff**

I år inleder vi advent med fyrstämmig *a cappella!*  
Delar ur den internationella gruppen och prisvinnaren **Stockholm City Voices** kommer att förgylla vår tillvaro under en del av mötet. Missa inte den här chansen - örongodis utan dess like!

Jullandgång från ny leverantör serveras, samt måltidsdryck och kaffe.

**Pris:** 140:-  
Max 75 deltagare.

**OBS! Bindande anmälan senast 21 nov** till Birgitta Hultkvist, tel 96 20 55, eller mejl [birgitta.hultkvist@gmail.com](mailto:birgitta.hultkvist@gmail.com)



## Du är vår bästa marknadsförare - värva en medlem!

Känner du någon senior som ännu inte är medlem?  
Visa henne/honom vårt medlemsblad och berätta om allt vi gör  
och hur trevligt det är!

Behöver du fler medlemsblad kontakta medlemssekreteraren.  
Ju fler medlemmar vi är, **desto tyngre väger våra ord** i frågor som gäller äldre.

**OBS!**

## ONSDAGSTRÄFFAR

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Amorinasalen är fortfarande stängd för renovering efter vattenskadan. Det är osäkert om den hinner bli klar till december. Därför kommer vi att fortsätta vara i **SMU-gården, Kapellvägen 2** även under december.

Det är samma hus där vi har månadsmötena men nu är vi **1 tr upp**.

Vi börjar kl 10.00 med paus ca 11.00 då kaffe/te och bulle kan fås för en tjuga.

Inträde som tidigare 60:- för Tunasolare och 80:- för övriga.

### Onsdagsjazz

Vi har fyra härliga jazzdagar kvar det här året. Du kan alltså fortfarande se fram mot en välljudande höst med både nya och gamla band.

Besök oss på onsdagsmornarna. Förmodligen kommer du att älska stämningen och uppleva förflutna härliga tider.

#### Onsdag 9 nov

SMU-gården

Mississippi Seven Jazz & Blues Band

#### Onsdag 23 nov

SMU-gården

Jazztified featuring Marie Lindstein

#### Onsdag 7 dec

SMU-gården

Dixie Group 62

#### Onsdag 21 dec

SMU-gården

Cristina Taube med Pelle Olssons orkester avslutar hösten och närheten till jul gör att vi också får lyssna till några jullåtar.



Välkomna önskar programmakarna Gun Wallin, Ulf Blanche och Pelle Olsson.



**Besök vår hemsida [www.spf.se/tunasol](http://www.spf.se/tunasol)**

där finner du mycket mer intressant information.

**Stockholmsdistriktet finns även på facebook**

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

# STUDIEBESÖK

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Anmälan till **Gun Wallin, tel 08-754 22 71** eller **070-378 64 34**,  
eller till **Britt-Marie Lindkvist, tel 08-510 201 92**

Vid för få anmälningar riskerar aktiviteten att ställas in.

**Meddela alltid återbud** - någon annan står kanske på väntelista!  
Om du uteblir och din plats inte fylls återbetalas inte inbetalt belopp.

## **Fredag 25 nov Studiebesök i Bååtska Palatset**

**kl 12.00 eller  
kl 14.00**

Välkommen till ett spännande besök i Bååtska Palatset, Svenska Frimurare Ordens stamhus, på Blasieholmsgatan 6. Privatpalats från 1600-talet. Visningen tar 90 min med en genomgång av palatsets historia. Unika interiörer som allmänheten ej har fritt tillträde till visas. Vi får även en kort sammanfattande introduktion om frimureriets historia och verksamhet i Sverige.

Max 15 personer per gruppvisning.

**Pris:** 100 kr

**Sista anmälningsdag** har passerats men kolla med Gun Wallin om återbudsplatser.

OBS! Visningen går genom tre våningsplan. Personhiss som rymmer rollator saknas.

## **Måndag 5 dec Visning Riksdagen**

**kl 11.00**

Under 1 till 1,5 timme får vi guidning i Riksdagshuset av Maria Stockhaus, Sollentunapolitiker och riksdagsledamot (M). Därefter finns möjlighet att äta lunch i Riksdagshuset för en kostnad av 100 kr.

Max 30 deltagare,

**Anmälan till :** Gun Wallin senast 25 nov, tel 7542271 eller mejl [wallin.gun@glocalnet.net](mailto:wallin.gun@glocalnet.net)

**Pris:** Ingen kostnad för guidningen.

**Adress:** Riksgatan 3, Allmänhetens ingång.

Efter säkerhetskontroll lämnas ytterkläder och väskor i förvaringsskåp. *Medtag 10-krona för skåp.*

**Glöm inte att ta med legitimation!**





Varje film visas på två följande måndagar. Alla filmer kostar 60 kronor och vi bjuds på fika innan föreställningarna. Kassan öppnar kl 12.15. Boka biljetter på [www.sollentunabio.se](http://www.sollentunabio.se) eller på **tel 96 12 14** eller **vid besöket**. På Sollentuna Bio finns färdigtryckt blad med mer information om filmerna. Filminfo även på [www.spf.se/tunasol](http://www.spf.se/tunasol) och [www.sollentunabio.se](http://www.sollentunabio.se). Filmansvarig från SPF är Barbro Zachrison.



## THE DRESSMAKER

7 nov kl 13.00

Speltid 1 tim 58 min

När Tilly för första gången sen barnsben återvänder till sin inskränkta hemby för att ta hand om sin sjuka mor, är hon en fullärd sömmerska av världsklass. Samtidigt som hon syr klänningar som får människor att blomstra, svartnar relationerna med dem som en gång fick henne att lämna staden.



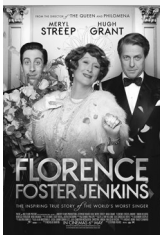
## DEN ALLVARSAMMA LEKEN

14 nov kl 13.00 och kl 16.00

21 nov kl 13.00

Speltid 1 tim 45 min

Journalisten Arvid Stjärnholm och konstnärsdottern Lydia Stille träffas i skärgården en vacker försommarskväll. Omedelbar förälskelse uppstår. De inleder en romans men på grund av sociala omständigheter glider de ifrån varandra. De finner ett tryggt liv med någon annan och gifter sig på var sitt håll. Tio år senare träffas de igen. Drömmen om den rena, stora och oförstörda kärleken är magnetisk och de inleder en passionerad affär. Priset för affären kräver större offer än vad de båda kan ana.



## FLORENCE FOSTER JENKINS

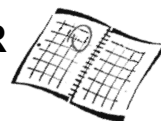
28 nov kl 13.00 och kl 16.00

5 dec kl 13.00

Speltid 1 tim 51 min

Historien om Florence Foster Jenkins, en rik arvtagerska i New York, som drömmer om att bli en stor operasångerska - trots sin totala avsaknad av musikalitet och sångförmåga. Den amerikanska "sopranen" kunde bekosta sin sångkarriär och grammfoninspelningar tack vare sitt arv. Hennes sista konsert framfördes på New Yorks ledande scen, drygt en månad före hennes död 1944.

# KALENDARIUM / AKTIVITETER



Oktober			Sida
31	Månadsmöte	Om Sollentuna biblioteks olika verksamheter	6
November			
7	Sollentuna Bio	The Dressmaker	9
9	Onsdagsjazz	Mississippi Seven Jazz & Blues Band	7
14	Sollentuna Bio	Den allvarsamma leken	9
21	Sollentuna Bio	Den allvarsamma leken	9
23	Onsdagsjazz	Jazztified Featuring Marie Lindstein	7
25	Studiebesök	Bååtska Palatset	8
28	Månadsmöte	Adventsträff. Stockholm City Voices underhåller	6
28	Sollentuna Bio	Florens Foster Jenkins	9
December			
5	Sollentuna Bio	Florens Foster Jenkins	9
5	Studiebesök	Riksdagshuset	8
7	Onsdagsjazz	Dixie Group 62	7
7	Resa	Julkonsert Östra Ryds kyrka och Waxholm	12+13
21	Onsdagsjazz	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	7
Jan 2017			
6	Resa	Mae Phim Thailand	12+14
30	Månadsmöte	Årsmöte 2017	3

Januar						
KW	Mo	Ti	Mi	Do	Fr	Sa
31	30	31	1	2	4	5
02	6	7	8	9	11	12
03	13	14	15	17	18	19
04	20	21	22	24	25	26
05	27	28	31	1	2	
06	3	4	5	6	7	8

Februar						
KW	Mo	Ti	Mi	Do	Fr	Sa
06	27	28	29	30	1	2
07	3	4	5	7	8	9
08	10	11	12	14	15	16
09	17	18	20	21	22	23
10	24	25	27	28	1	2
11	3	4	5	6	7	8

März						
KW	Mo	Ti	Mi	Do	Fr	Sa
9	24	25	26	27	1	2
10	3	4	5	6	8	9
11	10	11	12	14	15	16
12	17	18	19	21	22	23
13	24	25	27	28	29	30
14	31	1	2	3	4	5

April						
KW	Mo	Ti	Mi	Do	Fr	Sa
14	31	1	2	3	5	6
15	7	8	9	11	12	13
16	14	15	16	18	19	20
17	21	22	23	25	26	27
18	28	29	30	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10

Maj						
KW	Mo	Ti	Mi	Do	Fr	Sa
18	28	29	30	1	3	4
19	5	6	7	8	10	11
20	12	13	14	16	17	18
21	19	20	21	23	24	25
22	26	27	29	30	31	1
23	2	3	4	5	6	7

Juni						
KW	Mo	Ti	Mi	Do	Fr	Sa
22	26	27	28	29	31	1
23	2	3	4	5	7	8
24	9	10	11	13	14	15
25	16	17	18	20	21	22
26	23	24	26	27	28	29
27	30	1	2	3	4	5

Juli						
KW	Mo	Ti	Mi	Do	Fr	Sa
27	30	1	2	3	5	6
28	7	8	9	11	12	13
29	14	15	16	18	19	20
30	21	22	23	25	26	27
31	28	29	31	1	2	3
32	4	5	6	7	8	9

August						
KW	Mo	Ti	Mi	Do	Fr	Sa
31	28	29	30	31	2	3
32	4	5	6	8	9	10
33	11	12	13	15	16	17
34	18	19	20	22	23	24
35	25	26	28	29	30	31
36	1	2	3	4	5	6

September						
KW	Mo	Ti	Mi	Do	Fr	Sa
36	1	2	3	4	6	7
37	8	9	10	11	13	14
38	15	16	17	19	20	21
39	22	23	24	26	27	28
40	29	30	3	4	5	
41	6	7	8	9	10	11

Oktober						
KW	Mo	Ti	Mi	Do	Fr	Sa
40	29	30	1	2	4	5
41	6	7	8	10	11	12
42	13	14	15	17	18	19
43	20	21	22	24	25	26
44	27	28	30	31	1	2
45	3	4	5	6	7	8

November						
KW	Mo	Ti	Mi	Do	Fr	Sa
44	27	28	29	30	31	1
45	3	4	5	6	7	8
46	10	11	12	13	14	15
47	17	18	19	20	21	22
48	24	25	26	27	28	29
49	1	2	3	4	5	6

December						
KW	Mo	Ti	Mi	Do	Fr	Sa
48	1	2	3	4	5	6
49	8	9	10	11	12	13
50	15	16	17	18	19	20
51	22	23	24	25	26	27
52	29	30	31	1	2	3
53	5	6	7	8	9	10

# MOTION OCH FRISKVÅRD

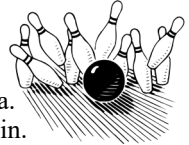
## BOULE

Vi spelar i **Boulehallen, Kuskvägen 1 i Häggvik**. Vi har två grupper. Om du är intresserad kontakta någon av kontaktpersonerna. Kontaktperson grupp 1 är Sten Jansson, tel 35 64 71 eller 070-375 40 57. 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. Nya spelare är välkomna. 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. Ring Hans Tegnér, tel 96 48 72 eller Kjell Hedman tel 96 59 80. Vi är i behov av nya spelare, både ordinarie och reserver. **Tisdagar kl 10.30**. Tegelhagen. Tävlingsspel. Ring dagen innan till Ewa Säfwenbergsberg, tel 96 13 54 eller 0706-98 38 70.



## FREDAGSVANDRINGAR

Vi träffas **varje fredag kl 10.00 vid entrén till Kommunhuset**, Turebergs torg. Vandringsledare är Jan Svedell, 070 382 47 75. För förfrågningar ring Else-May Wirén, 070 352 57 82.



## GUBBLUNK

Vi går oftast inne i stan, går 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](mailto:kruthornet35@gmail.com)

## GYMNASTIK

Nu finns nya möjligheter till senorgymnastik hos den nybildade föreningen Sollentuna Senorgymnastik. För information om tider och platser, mejla till [sollentuna.seniorgymnastik@gmail.com](mailto:sollentuna.seniorgymnastik@gmail.com) eller ring 070-440 02 05.

## 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.



## 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 768 79 27. E-post: [eva\\_olvestedt@hotmail.com](mailto:eva_olvestedt@hotmail.com)



## VATTENGYMNASTIK

Nu har vi ny lokal för vattengymnastiken. Lokalen är hos Väsby Rehab, Dragonvägen i Upplands-Väsby. Tiden är tisdagar 16.30 och 17.30. Kontakta Astrid Ström, tel 560 44 414 eller 073-656 44 14 för platser.

# RESOR HÖSTEN OCH VINTERN 2016-2017

Resor arrangerade för medlemmar i SPF Tunasol och SPF Grindslanten



Resor som betalas till **Tunasols eller Grindslantens plusgirokonto** skall betalas senast på angiven sista betalningsdag.

Boka innan betalning för bekräftelse av platstillgång.

Lämna helst också telefonnummer även om bokningen sker via mejl.

Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på Tunasols resp Grindslantens plusgirokonto.

Vid avbokning av resa efter sista anmälningsdatum återbetalas ej inbetalt belopp.

**Fråga alltid din bank eller ditt försäkringsbolag om vilka regler som gäller för dina reseförsäkringar.**

**7 dec**

## **Reseskaparnas julkonsert 2016**

Med The Diamonds i Östra Ryds kyrka och julbord på Waxholms hotell

Läs mer på sidan 13 eller på [www.spf.se/tunasol](http://www.spf.se/tunasol).

**Pris:** 890 kr/person.

**Anmälan till:** Kerstin Fernstedt tel 96 58 82 eller e-post  
[kerstin.fernstedt@comhem.se](mailto:kerstin.fernstedt@comhem.se)

**Sista anmälnings-och betaldag:** 20 nov

**Betalning till:** SPF Tunasol plusgiro 41190-0

**Avresa från:** Sollentuna kommunhus kl 12.15

## **6 jan 2017 Badparadiset Mae Phim i Thailand**

14 dagars resa med reseledare till Thailands genuina pärla.

Läs mer om resan på sidan 14 och på [spf.se/tunasol](http://spf.se/tunasol)

Sista anmälningsdag är passerad, men kontakta Kerstin Fernstedt tel 96 58 82 eller e-post: [kerstin.fernstedt@comhem.se](mailto:kerstin.fernstedt@comhem.se) för att höra om eventuella återbudsplatser.

## **20-27 maj Gastro och kultur i ljuvliga Toscana 2017**

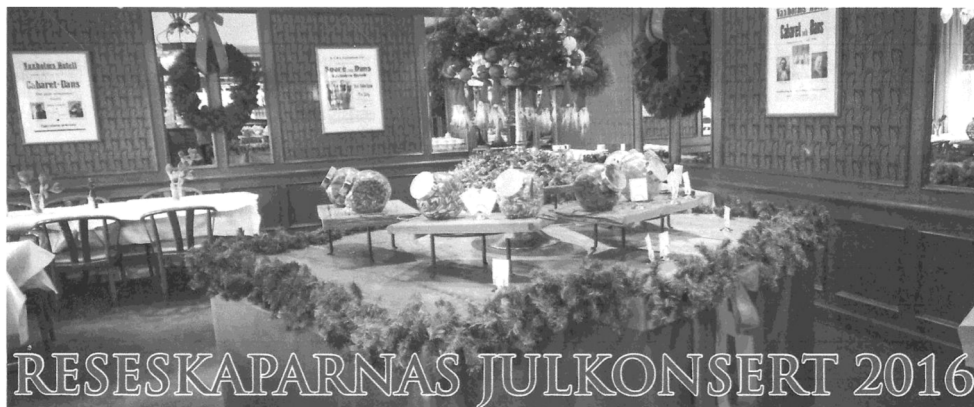
Följ med Toscanakännaren Birgitta ”Ghitta” Olovsdotter, som under ett antal år bodde i den medeltida bergsbyn Gavorrano.

Under en vecka får du uppleva denna mer okända del av Toscana och bl a besöka några av hennes vänners vingårdar och restauranger.

Mer information kommer i nästa medlemsblad, nr 1 2017. Men vill du redan nu veta mer om resan kontaktar du Kerstin Fernstedt tel 96 58 82 eller e-post [kerstin.fernstedt@comhem.se](mailto:kerstin.fernstedt@comhem.se)

**Pris:** för medlemmar i Tunasol och Grindslanten 12450:-

**Avresa:** 20 maj ca kl 17 från Arlanda



*med The Diamonds i Östra Ryds kyrka & julbord på Waxholms hotell*

Varmt välkomna till ReseSkaparnas årliga julkonsert - en efterlängtd tradition med artister av högsta klass! Vi firar in julen tillsammans med god mat, stämmningsfull musik och en underbar julmarknad. Vi bänkar oss i Östra Ryds kyrka, vackert belägen vid Kyrkviken nära Rydboholms Slott. Slottet och den vackra kyrkan - med sin unika tavelmålning - har en anrik historia som går tillbaka till släkterna Vasa och Brahe. Våra egna sångstjärnor Rita Saxmark och Linnea Sallay bjuder på de mest älskade julsångerna tillsammans med den framstående flöjtisten Erik Sunnerstam. Vid pianot den prisbelönte och mångsidige konsertpianisten Samuel Skönberg. Vacker solosång, smäktande duetter, flöjt och fiol samt en och annan musikalisk överraskning - ett perfekt sätt att komma i stämning inför julen!

På Waxholms Hotell njuter vi av ett dignande julbord med utsökta klassiker och därtill nya smakupplevelser. Vi sitter i den stiliga matsalen med utsikt över Vaxholmsfjärden. Under dagen besöker vi också Roddarhusets julmarknad med utställare och konstnärer från hela landet. Här finns allt ifrån hantverk till måleri, grafik och skulptur. Roddarhuset är ritat av den kände arkitekten Cyrillus Johansson och hör till Vaxholms kulturhistoria

*The Diamonds - Rita Saxmark, Linnea Sallay*



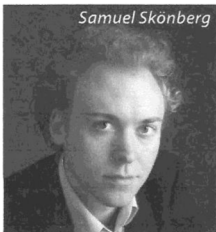
*Erik Sunnerstam*



*Östra Ryds kyrka*



*Samuel Skönberg*



### RESEFAKTA

PRIS MEDLEM 890:-  
Icke medlem 990:-

AVRESA: 7 DEC 2016

#### I PRISET INGÅR:

- Bussresa
- Julbord Waxholms hotell
- Roddarhusets julmarknad
- Julkonsert med The Diamonds

#### AVRESEINFORMATION:

Från Sollentuna kommunhus  
kl 12.15 åter Sollentuna ca 18.30

*Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.*

### INFORMATION & BOKNING

**ANMÄLAN TILL:** Kerstin Fernstedt  
Tel 96 58 82 eller mejl  
[Kerstin.fernstedt@comhem.se](mailto:Kerstin.fernstedt@comhem.se)

#### SISTA ANMÄLNINGS/BETALDAG:

20 november

#### BETALA TILL:

SPF Tunasol plusgiro 41190-0.



Researrangör: ReseSkaparna event & resor - 08-94 40 40 - [www.reseskaparna.se](http://www.reseskaparna.se)

FLYMÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under vår mörka årstid.

**Res med SPF Tunasol till Thailands genuina pärla på  
En – nästan – All inclusive resa**

# Badparadiset Mae Phim

## 6 januari 2017

**14-dagarsresa med reseledare, endast 19.985:- (inkl. er rabatt) med  
möjlighet till förlängning med 6 alt. 12 dagar för endast fr. 3.900:-  
resp. 7.600:-/pers. i dbl-rum inkl. frukost och middagar.**

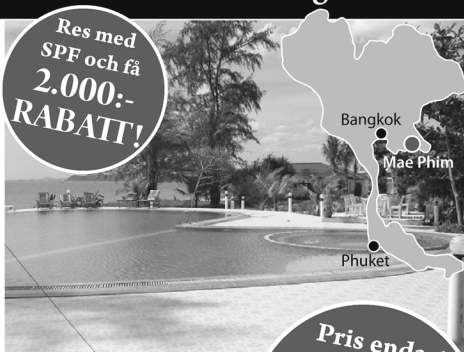
**Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailandsk by med härliga bad, spännande utflyktsmöjligheter och god mat.**

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär. Det som inte finns i Mae Phim är charter-turism, "flickbarer" eller höga priser. Här härskar lugnet.

**Denna del av Thailand** är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semestrat här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

**Prisnivå:** Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

**Klimatet i Mae Phim** är betydligt skönare än i södra Thailand, ex.vis Phuketområdet. Mae Phim ligger ca 50 mil längre norrut från ekvatorn än Phuket vilket gör att man här slipper den ofta olidliga hetta och fuktighet som råder i Phuketområdet. Dessutom blåser det nästan ständigt en skönt svalkande havsbris i Mae Phim.



**För mer info,  
reseberättelser  
m.m. gå in på  
[www.cksresor.se](http://www.cksresor.se)**

**Pris endast  
19.985:-  
/person i dubbelrum  
(inkl er rabatt)  
Enkelrumstillägg  
2.400:-**

**I priset ingår:**

- Flyg med Finnair t/r från Arlanda, Kastrup eller Landvetter samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess eller Avatara resp Seaviev lght
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage å ca 1 timme
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all drinks vid måltider, massage och utfärder.



**CK:s Resor**  
Christer Kullberg

Anmälan till: Kerstin Fernstedt, tel. 08-965882  
alt. 070-6683569 eller mail [kerstin.fernstedt@comhem.se](mailto:kerstin.fernstedt@comhem.se)  
På varje resa har vi ett begränsat antal platser varför principen  
"först till kvarn" gäller.

Hej, alla Sommar-träff-  
pratare!

Mycken Tack till Er för  
trevliga träffar.

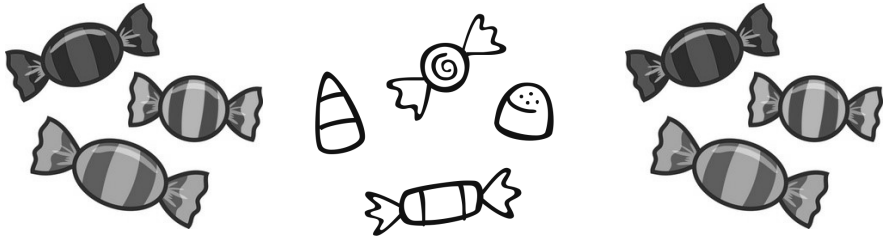
Vi har haft tur med vädret  
och vad vi minns, har vi väl  
bara suttit inomhus en gång  
och då med avledning av en  
enorm solvärme.

Bästa hälsningar till Er Alla.

Värdarna Majson-Tommy



## Smått & Gott med några blandade karameller



## Sommarens bouletävlingar



Denna sommar har två lag från SPF Tunasol varit ute på två bouletävlingar. Den första tävlingen ägde rum i Björklinge utanför Uppsala. Det var strålande sol så det blev ganska varmt på den stora planen. Dagen blev lång, från kl 9.00 på morgonen till sen eftermiddag, men stämningen var god med trevlig gemenskap. Det var över ett hundra lag anmälda och alla lagen, med tre medlemmar i varje lag, skulle spela fem matcher var. Dagen började

tyvärr med dataproblem så efter en lång väntan blev det bara fyra matcher att spela.

SPF Tunasol placerade sig på platserna 18 och 35 vilket var bra med tanke på antalet lag.

Den andra tävlingen ägde rum i Enköping och där var det också över ett hundra lag anmälda. Tråkigt nog fick tävlingen avbrytas i förtid på grund av åskväder. Men SPF Tunasol placerade sig i alla fall på platserna 36 och 41.

*Birgitta Elsner*



## Edsbacka marknad

Den 18 september i år genomfördes Edsbacka marknad för 29:e gången.

Så många år har inte SPF Seniorerna Tunasol medverkat men vi fanns med även i år med en egen monter för att informera om vår verksamhet och värva nya medlemmar.

Besökarna bjöds på bra väder och för oss blev dagen mycket lyckad eftersom vi blev ett tiotal nya medlemmar rikare.



**Birgitta Hultkvist och Annika Karlsson**



# Reseberättelse från vårens resa till Karlstad

## i konstens fotspår

Ja, så var det äntligen dags för den resa jag länge sett fram emot nämligen den att besöka Lars Lerins konsthall Sandgrund i Karlstad. Vi var en fullsatt buss med förväntansfulla medlemmar från SPF Tunasol som avreste från Turebergshuset i Sollen-tuna i slutet av april.

Efter ett antal timmar i bussen med en trevlig och duktig guide från Reseskaparna anlände vi till vårt första mål, Picassoskulpturen i Kristinehamn.

Det är en femton meter hög skulptur, ett kvinnohuvud, som föreställer Pablo Picassos hustru Jacqueline. Skulpturen är av betong och står mycket vackert vid Vänern. Innan avfärd från Kristinehamn åt vi en god räksmörgås och stod i den sedvanliga toalettkön.



Väl framme i Karlstad och efter incheckning på vårt hotell blev det en rundvandring i stan. Vi tittade naturligtvis på Sola i Kallsta, statyn av Karl den XI, Karlstads grundare, Fredsmonumentet, statyn av Nils Ferlin och sist men inte minst statyn av Selma Lagerlöf. Hon föddes ju som bekant i Värmland.

På kvällen åt vi en gemensam middag på hotellet.

Nästa dag var det först lite fri tid för den som eventuellt ville shoppa eller bara ta det lugnt. Efter det blev det äntligen dags för Sandgrund och Lars Lerin.



Lars Lerin, född 1934 i Munkfors, är en svensk konstnär och författare med egna illustrationer från reseskildringar i form av akvarell och grafik. Han är numera bosatt på Hammarö utanför Karlstad.

Sandgrund är Lerins permanenta konsthall, belägen i Karlstad i den ombyggda restaurangen Sandgrund. Utställningen kan ses året om. Det finns också ett speciellt gästutställarrum där inbjudna konstnärer ställer ut.



Vi fick först en guidad tur och sedan fri tid att titta själva och handla i butiken. Jag är mycket förtjust i Lars Lerin och tycker mycket om hans konst så det var inte svårt för mig att fördriva tiden.

Efter Konsthallen var det då dags för Värmlands Museum och konstupställningen där. Det var en utställning med konstnären Bengt Olson född i Kristinehamn 1930. Han är en svensk-fransk målare, grafiker och skulptör och det är delvis hans förtjänst att Picassoskulpturen kom till Kristinehamn.

Efter lunch var det sedan dags för hemfärd och jag tror att de flesta var nöjda och belättna med resan.

*Birgitta Elsner*

# SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

## Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda.



Ordförande (S)	Monica Sveningsson	08-35 05 03 0701-450 500	<i>monica.sveningsson@fro.se</i>
Vice ordförande (S)	Else-May Wirén	08-408 101 33 070-352 57 82	<i>essemw@hotmail.com</i>
Sekreterare (S)	Esbjörn Melin	070-745 56 39	<i>esbjorn_melin@hotmail.com</i>
Kassör (S)	Peter Hellström	08-96 24 78 070-595 24 78	<i>peter.hellstroem@swipnet.se</i>
Medlems- sekreterare (S)	Annika Karlsson	0736-25 78 08	<i>spftunasol@gmail.com</i>
Ledamot (S)	Birgitta Elsner	08-640 20 82 0730-24 35 24	<i>bent.birgitta@bredband.net</i>
Klubbmästare (S)	Birgitta Hultkvist	08-96 20 55 070-791 24 30	<i>birgitta.hultkvist@gmail.com</i>
Reseombud/ vice klubbmästare (S)	Kerstin Fernstedt	08-96 58 82 070-668 35 69	<i>kestin.fernstedt@comhem.se</i>
Studieombud (S)	Gun Wallin	08-754 22 71 070-378 64 34	<i>wallin.gun@glocalnet.net</i>
Friskvårds- ombud (S)	Else-May Wirén	08-408 101 33 070-352 57 82	<i>essemw@hotmail.com</i>
Syn- och hörselombud	Astrid Ström	08-560 444 14	
Hemsida, web- master, KPR (S)	Ulf Wester	08-96 29 05 070-639 16 34	<i>ulf.wester@one.se</i>
Tryckansvarig (S)	Lennart Bergström	08-585 790 44 070-630 99 88	<i>lennberg28@gmail.com</i>
Revisorer	Rolf Lindh Bengt Kaxe	073-627 71 51 08-96 38 01	<i>rolflindh@telia.com</i> <i>bengt_kaxe@hotmail.com</i>
(ersättare)	Ann-Margret Bratt	08-754 22 06 070-591 22 39	<i>ambratt@hotmail.se</i>
Valberedning	Barbro Pettersson (sammansällande)	08-754 76 75 070-525 99 70	<i>yxholmen@telia.com</i>
	Ulla Bjerkén	08-96 42 92 076-106 27 52	<i>ulla.bjerken@gmail.com</i>

# SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

## Föreningsfakta

Org.nr	814800-6250
Adress	SPF Tunasol Box 834 191 28 Sollentuna
Plusgiro	41190-0
E-post	spftunasol@gmail.com
Hemsida	www.spf.se/tunasol
Årsavgift 2016	Medlem 250:-      Vänmedlem 50:-

**Ansvarig utgivare av medlemsbladet TUNASOL**  
*monica.sveningsson@fro.se*



### Vill du bli medlem eller veta mer om SPF Tunasol?

Mejla eller ring vår medlemssekreterare Annika Karlsson,  
spftunasol@gmail.com eller 0736-25 78 08

**Välkommen!**

Tunasols aktiviteter är till för medlemmar och vänmedlemmar i SPF Tunasol. Men en del aktiviteter, t ex onsdagsträffar och vissa resor, är även öppna för icke-medlemmar. De betalar en högre avgift för aktiviteten.

### Villkor för medlemskap i SPF Seniorerna

Alla som har rätt att uppbära någon form av pension eller är gift eller sambo med medlem kan bli medlem 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.



Ett riktigt gott avslut på 2016  
önskas alla medlemmar i SPF Tunasol!

