



Äldre frågor

Tors Backe
Sid 4

Edsbacka

Marknadsdag
Sid 6

Bokbytdag

Ta med en bok
Ta hem en bok
Sid 6

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Under våren har många deltagit i våra olika aktiviteter såsom jazzträffarna, boulespelet, gemensamma korta och ibland lite längre promenader.

Boulegänget har deltagit i en tävling på Åland - Viking Line Trophy - så vi köpte in ett antal T-shirts så alla skulle se var gänget kom från. Läs mer om detta längre fram i bladet.

Det är jättekul att så många tar sig tid att träffa andra medlemmar på våra månadsmöten och få sig till livs kultur och musik. Eftersom antalet deltagare har ökat har också efterfrågan på lotter blivit större än tidigare, så nu har vi två ringar varje gång.

Många medlemmar har deltagit i de resor som vi erbjuder. Det vore uppskattat om vi på "redaktionen" kunde få några rader - så kanske vi kan få ännu fler att delta i våra resor.

Under försommaren var det kongress i Gävle där deltagarna fick ta ställning till ca 100 motioner. Ordföranden Christina Rogestam avgick och till ny förbundsordförande valdes Eva Eriksson.

Om du har tips och idéer på aktiviteter, resor, studiebesök, uppträdande vid våra månadsmöten etc så kontakta någon av oss i styrelsen.

Vi startar hösten med ett månadsmöte måndagen den 28 augusti kl 14.00 i SMU-gården.

Monica Sveningsson



Sommaren närmar sig sitt slut så nu kan vi komma igång med höstaktiviteterna!

Hösten bjuder på många roliga, spännande och nyttiga aktiviteter. Oavsett om du vill fortsätta med de aktiviteter du deltagit i, lägga till någon aktivitet, resa, gå på studiebesök eller bio så har du information i bladet.

Vill du dessutom hålla dig uppdaterad mellan utgivningstillfällena ska du göra till en vana att besöka vår hemsida - www.spfseniorenerna.se/tunasol

Du som läser bladet och ännu inte är medlem - gör slag i saken och kontakta Annika Karlsson på spftunasol@gmail.com eller 0736-25 78 08.

INNEHÅLL

SIDA

Ordföranden har ordet	2
Arbetet med äldrefrågorna	4
Månadsmöten	6
Onsdagsjazz	8
Kalendarium	10
Studiebesök	11
Resor	13
Reseberättelse - bouletävling på Åland	14
Sollentuna Bio	15
Motion och friskvård	17
Styrelseledamöter och andra förtroendevalda	18
SPF Tunasol - föreningsuppgifter	19

interflora fresh



Bloms Blommor

Sollentuna Centrum

tel 08-350740 / info@blomsblommor.se

ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

Under våren har Tors Backes framtid dominerat diskussioner på olika möten i Äldrerådets och kommunens regi och i lokalpressen. Vård- och omsorgsnämnden vill skapa ett trygghetsboende i Sollentuna som vi äldre kan välja att flytta till när vi känner att vi behöver mer trygghet i vårt boende. En enig nämnd fattade den 20 juni beslutet att inte längre bevilja insatsen ”särskilt boende” i form av servicehus. Alla som idag bor på Tors Backe får bo kvar och får hjälp i vardagen i form av hemtjänst och vid behov även hemsjukvård. Den som bedöms vara i behov av och vill ha en plats i ett särskilt boende kommer att beviljas det. Nya biståndsbedömningar kommer, enligt uppgift från vård- och omsorgskontoret, att göras efter semestrarna av ett par erfarna biståndsbedömare. Vi har fått vara delaktiga i processen kring Tors Backe och hoppas få vara med i beslut som tas i den fortsatta planeringen av Tors Backes utformning.

Vi har fått ge exempel på vad vi önskar i ett kommande trygghetsboende bl a att det ska finnas olika slags gemensamma aktiviteter, möjlighet att äta tillsammans samt tillgång till hälso- och sjukvård på samma sätt som idag. Vi har från Äldrerådets sida varit noga med att föra fram att de som idag bor på Tors Backe får sina individuella behov tillgodosedda även efter ombildningen. Exakt hur trygghetsboendet kommer att utformas är inte helt klart – det kommer att visa sig under hösten. Klart är dock att det inte kommer att finnas sjuksköterska i trygghetsboendet utan var och en får lista sig hos en vårdcentral. Den som behöver hemsjukvård ska få det. När det gäller maten berättade Sollentunahem att det finns intresse av att driva restaurang i de lokaler som finns i huset. Personligen tror jag att möjligheten att kunna äta tillsammans med andra och tillgången till ett utbud av olika aktiviteter är det som bäst bidrar till att en äldre person kan fortsätta att leva ett självständigt liv jämfört med om man upplever ensamhet i sin bostad och har svårt att ta sig till olika aktiviteter i kommunen.

Årets budgetarbete i Vård- och omsorgsnämnden har liksom förra året gått i sparsamhetens tecken, vilket givetvis oroar. Kommunen jämför sig med sju kommuner i Storstockholmsområdet (Järfälla, Sundbyberg, Nacka, Södertälje, Täby, Tyresö och Upplands Väsby) och vill nå samma kostnadsläge som i dessa kommuner. Någon utvärdering av hur förra årets besparingar och ändringar i riktlinjer för beslut har påverkat de äldre i Sollentuna har inte gjorts ännu men ska påbörjas. Vi kommer att bevaka frågan! Tjänstemännen har, enligt uppgift till oss, inte fått klagomål från ev berörda personer och inte heller har fler beslut överklagats jämfört med tidigare år. Du som läser detta och upplever att du får sämre hjälp än för ett år sedan eller beslut om färre timmar hemtjänst eller fått avslag på ansökan om utökade hemtjänstinsatser eller särskilt boende – HÖR AV DIG TILL MIG! Om vi inte har fakta är det svårt att påverka.

Under våren lämnade en statlig utredning med uppdrag att ta fram ett förslag till en nationell kvalitetsplan för vård och omsorg om äldre personer sitt 1000-sidiga slutbetänkande till regeringen. Det innehåller många intressanta förslag bl a om kom-

ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

petens och personalförsörjning, om vad kvalitet och effektivitet i äldreomsorgen är och om hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser. Jag lyssnade nyligen på utredaren, Susanne Rolfner Suvanto, när hon berättade om sitt arbete för en alldeles för liten skara SPF-medlemmar från Stockholmsdistriktet. I september kommer regeringens budgetproposition där vi förhoppningsvis kan läsa vad regeringen avser att göra med detta gedigna betänkande.

Agneta Björklund

Tel 076-808 34 40

BEHÅLL FORMEN!

Håll kroppen frisk och orka mer

På Medley Sollentuna Simhall har vi riktigt bra pris på bad och träning för seniorer.

Bada och träna mån-fre innan kl 15.00 så får du gym, bad, gruppträning och vattengympa för bara **290 kr/mån!**

Lägg till 95 kr/månad (**totalt 385 kr/mån!**) så kan du även bada och träna hela helgen. Då kan du också njuta i vår härliga **relax!**

Kom in till oss så berättar vi mer - välkommen till Medley!



Tel 0771-586 000
www.medley.se



MÅNADSMÖTEN

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi startar kl 14.00 på SMU-gården (Missionskyrkan) Kapellvägen 2.

Entré 50 kr per person vilket inkluderar kaffe/te, kaffebröd, underhållning och lokalkostnad. Styrelsen informerar på mötet.

Innan mötet säljer vi lotter för fem kronor styck och som grädde på moset kan du även vinna på din entrébiljett!

Måndag 28 aug

Musikkryss med trubadur

Tillsammans med trubaduren **Bengt Vilhelmsson** löser vi ett musikkryss. Bengt sjunger sånger och schlagers till gitarr.

Måndag 25 sept

Åldrandet och minnet

Leg psykolog **Vasilis Bakolas** föreläser om ”Åldrandet och minnet”. Föreläsningen fokuserar bl a på hur fungerar minnet, vilka faktorer gör bildandet av nya celler i hjärnan möjligt, hur rädda minnen från förr, vilka typer av stimulans är välgörande för minnet. Konkreta tips för bättre minne.

Måndag 30 okt

Sollentunas alla järnvägsstationer

Annika Holmberg, arkivarie i Sollentuna kommun, gästtar oss och berättar och visar bilder från kommunens fina arkiv.



NYHET - Tunasols stora bokbyttardag!

Kom och byt dina böcker mot någon annans bok. Vi ställer upp ett bokbord! En bok in, en bok ut.

Måndag 27 nov

Adventsmöte

Mer information i nästa medlemsblad.

EDSBACKA MARKNAD - söndagen den 17 september

Från kl 10.00 står vi tillsammans med Grindslantén på Edsbacka Marknad.

Vi är där för att visa upp oss och för att intressera fler att bli medlemmar. Kom förbi du också för en pratstund!

Välkommen!

Internetcafé och SeniorNet Sollentuna erbjuder gratis datasurf till alla Sollentunaseniorer 55+

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

Om du är senior och inte kan det där med datorer, surfa, betala på nätet och följa med på sociala medier, vägleder vi värdar dig gärna.

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

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

Internetcaféet är öppet:

Under juni, juli och augusti tisdag till torsdag 11.00 - 13.00 med värd.
Måndag och fredag 11.00 - 13.00 utan värd.

Fr.o.m. september måndag till torsdag 11.00 - 14.00 med värd.
Fredag 11.00 - 14.00 utan värd.

För dig som vill lära dig mer startar vi upp nya datakurser under september 2017. Mer information hittar du på www.seniornetsollentuna.se.

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

Franz Brejcha

Ordförande

Telefon 073-715 60 48

Mail styrelsen@seniornetsollentuna.se

ONSDAGSJAZZ

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Allt fler upplever att lyssna på jazz en förmiddag är en uppfriskande upplevelse.

Vi håller till i Amornasalen i samma hus som biblioteket i Sollentuna C. Vi börjar kl 10.00 med paus ca 10.45 då kaffe/te och bulle kan fås för en tjuja.

Inträde som tidigare 60 kr för Tunasolare och 80 kr för övriga.

- 30 aug** **Swingville Seven**
Bandet spelar mainstreamjazz, swingmusik som den spelades på 50-talet.
- 13 sept** **SJQ - Soft Jazz Quartet**
Soft Jazz Quartet är en relativt nybildad grupp som spelar behaglig akustisk mainstreamjazz, bossa nova och visor.
- 27 sept** **Cristina Taube med Pelle Olssons orkester**
Ett litet storband med massor av rutin och en lysande sångerska.
- 11 okt** **Jambalaya**
De spelar helt enkelt musik som de gillar utan att känna några stil-mässiga begränsningar.
- 25 okt** **Jesses New Orleans Band**
Består enbart av tradjazzmusiker på absolut högsta musikaliska nivå.

Gun Wallin

Ulf Blanche

Pelle Olsson

Vill du spela bowling på onsdagar? Nya spelare är välkomna!

Efter 16 spelomgångar avslutade vi vårsäsongen den 10 maj. Det hela avslutades med en individuell tävling och därefter hade vi både kaffekalas och prisutdelning.

Höstsäsongen startar onsdagen den 13 september klockan 15.00. Vi håller på i ca en timme. Platsen är Sollentuna Bowling, samma hus som Sollentuna Simhall. Det kostar 80 kr per gång

Anmälan till Jan-Ola Olsson tel. 08-626 91 29.

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.



FRIVILLIGCENTRALEN
I SOLLENTUNA

Fixartjänst

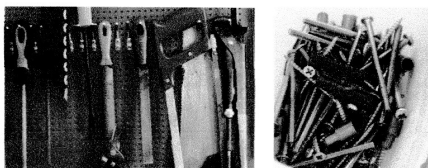
En tjänst som hjälper dig som pensionär att fixa enklare uppdrag i hemmet, att sätta fast lösa sladdar, halkskydd eller stå på stege och byta batterier i brandvarnare.

Ta hand om dig innan olyckan är framme

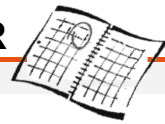
Fall och fallskador är bland äldre ett växande folkhälsoproblem. Anledningarna är att vi blir allt äldre och att vi bor kvar i hemmet allt längre.

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

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



KALENDARIUM / AKTIVITETER



Augusti			Sida
28	Månadsmöte	Musikkryss med trubadur	6
30	Onsdagsjazz	Swingville Seven	8
September			
7	Resor	Bussutflykt Lidingö runt	13
11	Bio	Citizen Schein	15
13	Onsdagsjazz	SJQ - Soft Jazz Quartet	8
14	Studiebesök	Vikingaliv - ett riktigt äventyr	11
17	Marknad	Edsbacka Marknad	6
18	Bio	Citizen Schein	15
25	Månadsmöte	Åldrandet och minnet	6
25	Bio	Fyren mellan haven	15
27	Onsdagsjazz	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	8
Oktober			
2	Bio	Fyren mellan haven	15
5	Café Opera	Träffpunkt Café Opera	11
9	Bio	Kungens val	15
11	Onsdagsjazz	Jambalaya	8
16	Bio	Kungens val	15
19	Studiebesök	Sveriges Television	12
23	Bio	Tulpanfeber	16
25	Onsdagsjazz	Jesses New Orleans Band	8
30	Månadsmöte	Sollentunas alla järnvägsstationer + Bokbytar- dag	6
31	Resor	Vinprovning på Högberga vinfabrik, Lidingö	13
November			
6	Bio	Tulpanfeber	16
8	Onsdagsjazz	Mer information i nästa nummer	
13	Bio	Vad döljer du för mig	16
16	Studiebesök	Almgrens sidenväveri	12
20	Bio	Vad döljer du för mig	16
22	Onsdagsjazz	Mer information i nästa nummer	
27	Månadsmöte	Mer information i nästa nummer	
27	Bio	Victoria & Abdul	16
December			
4	Bio	Victoria & Abdul	16
6	Onsdagsjazz	Mer information i nästa nummer	
20	Onsdagsjazz	Mer information i nästa nummer	

Har du bytt e-postadress?

Skicka ett mail till Annika Karlsson,
spftunasol@gmail.com

STUDIEBESÖK

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Anmälan till Gun Wallin 08-754 22 71 eller 070-378 64 34 samt
Gunnel Knutsson 072-517 30 15

Vid för få anmälningar riskerar aktiviteten att ställas in.

Meddela alltid återbud - någon annan står kanske på väntelistan!

Om du uteblir och din plats inte fylls återbetalas inte inbetalt belopp.

**Torsdag 14 sept
kl 14 - 15.30**

Vikingaliv - ett riktigt äventyr

Vikingaliv vilar på historiska fakta kombinerat med de allra senaste rönen om vikingarnas historia. Besöket kommer att vidga din syn på vikingatiden och väcka nya frågor om vårt skandinaviska förflutna.

Vi börjar med en guddad tur på ca 45 minuter. Därefter får vi göra en 11 minuter lång vikingafärd där vi möter Ragnfrid och hennes man Harald.

Pris 170 kr (entré 120 kr + guide 50 kr per person).

Anmälan Tidigast den 21 augusti - max 20 deltagare.

Betalning Senast den 7 september till Tunasols plusgiro 41190-0.

Adress Djurgårdsvägen 48 vid vattnet mellan Gröna Lund och Spritmuseet.

Från Centralen spårvagn 7 eller buss 67, stig av vid Liljevalchs.

OBS! På museet och restaurang Glöd gäller endast kort eller Swish (ingen kontantbetalning).



Träffpunkt Café Opera 5 okt 2017

Välkommen till Café Opera tisdag 5 oktober 2017!

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

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

STUDIEBESÖK

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

**Torsdag 19 okt
kl 16 – 17**

Sveriges Television

Vi blir guidade runt på SVT i olika studier. Samling i TV-husfoajén. I foajén finns även ett café med lättare rätter och smörgåsar.

Pris	Ingen kostnad för guidningen.
Anmälan	Tidigast den 4 september och senast den 28 september - max 30 deltagare.
Adress	Oxenstiernsgatan 34. Pendeltåg till Odenplan, därifrån blå buss 4 till Radiohuset, gå därefter ca 150 m till SVT.

**Torsdag 16 nov
kl 13.00**

Almgrens sidenväveri

Välkommen till ett spännande besök med guidad visning i anrika K. A. Almgren Sidenväveri & Museum.

Knut August Almgren startade sitt sidenväveri år 1833. I huset, som byggdes 1862 för att innehålla det modernaste av vävteknik, jacquardvävstolar, finns fabriken inredning bevarad på ett våningsplan. Här vävdes inredningstyger för slott och finare hem, ordens- och medaljband. Sidensjaletter för kvinnor av alla samhällsklasser spreds från Almgrens sidenväveri över hela Norden. Fabriken var igång till år 1974. År 1991 öppnades vävsalen som museum av familjen Almgren. Idag handvävs unika helsidentyger och ordensband. I butiken finns sidensjalar från hela världen, slipsar och böcker om sidenhistoria. Här kan man också köpa Almgrens Tvättvål för rengöring av siden, ull, skinn och mocka. I husets källare finns idag en festvåning, Sidenkällaren. Läs gärna mer på www.kasiden.se

Pris	75 kr.
Anmälan	Tidigast den 1 oktober – max 30 deltagare.
Betalning	Senast den 1 november till Tunasols plusgiro 41190-0.
Adress	Repslagargatan 15 A - tvärgata till S:t Paulsgatan. Tunnelbana till Slussen - uppgång Hökens gata.

RESOR

Resor arrangerade för medlemmar i SPF Tunasol och SPF Grindslanten

Bokning och betalning av resor

- Resor som betalas till Tunasols eller Grindslantens plusgirokonton ska betalas senast på angiven sista betalningsdag.
Boka innan betalning för bekräftelse av platstillgång.
Lämna också telefonnummer även om bokningen sker via mejl.
Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på Tunasols respektive Grindslantens plusgirokonton.
Vid avbokning av resa efter sista anmälningsdatum återbetalas ej inbetalt belopp.
- För övriga resor gäller varje researrangörs egna boknings-/betalningsvillkor.

Kortbetalning

Enklast betalar du via din internetbank eftersom betalning med bankkort/kreditkort inte är möjligt till ett plusgirokonto.

Försäkring

Se över ditt försäkringsskydd. Försäkringsvillkoren varierar mellan olika bolag och olika betalningsformer.

7 sept

Bussutflykt Lidingö runt - efterlängtd repris

Guidad tur inklusive lunch med Lars Wahlström. Sista anmälnings- och betalningsdag är den 26 augusti.

För mer information om pris, betalning och avresa vänligen kontakta Uno Berglund, tel 08-754 44 02 eller anun@brevet.nu

31 okt

Musikalisk vinprovning - Högberga vinfabrik, Lidingö

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

Johan Zälle och Ghitta Olovsdotter bjuder oss på smäktande schlagerballader medan vi testar vinerna och avnjuter en italiensk delikatess-tallrik. På tallriken finns charkuterier, ostar, pastasallad samt bröd.

Pris 650 kr per person - begränsat till max 24 personer.

Anmälan Senast den 30 september till Kerstin Fernstedt, tel 08-96 58 82 eller kerstin.fernstedt@comhem.se

Betalning Senast den 30 september till Tunasols plusgiro 41190-0.

Avresa K1 10.30 från Kommunhuset i Sollentuna.
K1 10.40 från Norrvikens östra busshållplats.

Bouletävling på Åland - reseberättelse

Boulegänget via Birgitta Elsner

Viking Line Trophy heter en bouletävling som anordnas av Viking Line. Den går i Mariehamn på Åland en gång per år och är öppen för medlemmar i SPF och PRO. Det är två dagar med övernattnig.

Vi var 13 stycken, fyra lag från SPF Tunasol, som deltog i årets tävling. Det var 55 lag anmälda, tre personer i varje lag, så sammanlagt var vi cirka 190 personer med på resan. Resan gick med egen buss från Stockholm till Kapellskär och sedan med båt över till Mariehamn. På överfarten fick vi lunch och vid framkomsten for vi direkt till bouleanorna för att spela de två första matcherna.

Vår grupp hade fina turkosa lagtröjor som vår förening SPF Tunasol tagit fram. så vi syntes ordentligt. Vi hade på oss dem på båten eftersom vi skulle åka direkt till bouleanorna. Det var tur för när vi skulle spela var det så kallt och blåsigt att det



bara var tjocka kläder som gällde. Efter matcherna fick vi i alla fall till ett gruppfoto med våra tröjor på oss. Fotografen kom naturligtvis inte med men hon finns på bilden till höger.



Matcherna gick bra med både förluster och vinster.

Vi bodde på ett bra hotell. På kvällen var det gemensam middag och trots det stora antalet fungerade det mycket bra. God mat i trevligt sällskap. Vår grupp hade sedan lite "eftersnack" och trevlig samvaro i baren.

Nästa dag - efter en god frukost - bar det av till banorna igen. Vädret var tyvärr inte det bästa, kallt och lite regn då och då.

Vi spelade tre matcher innan hemfärd och vårt "bästa" lag hamnade på plats 13 vilket var bra jobbat. Övriga lag placerade sig på plats 22, 25 och 30 vilket också var bra med tanke på att det var 55 lag som startade.

På båten hem åt vi en god buffé, umgicks och handlade. Det hela avslutades med en bussfärd mot Stockholm och önskemål om att vi gör om resan nästa år!

Vi har som du vet två bouleggrupper. Intresserad? Ring då någon av personerna nedan.

Grupp 1 – Sten Jansson tel. 08-35 64 71, tel. 070-375 40 57

Grupp 2 – Gunnar Dittmer tel. 08-664 47 38

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, tel 08-96 12 14 eller vid besöket.

På Sollentuna Bio finns färdigtryckta blad med mer information om filmerna. Filminfo även på www.spf.se/tunasol och www.sollentunabio.se.

Filmansvarig från SPF är Barbro Zachrison.



CITIZEN SCHEIN - speltid 1 tim 41 min

11 sept kl 13.00 och 16.00

18 sept kl 13.00

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



FYREN MELLAN HAVEN - speltid 2 tim 12 min

25 sept kl 13.00 och 16.00

2 okt kl 13.00

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



KUNGENS VAL - speltid 2 tim 13 min

9 okt kl 13.00 och 16.00

16 okt kl 13.00

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



TULPANFEBER - speltid 1 tim 57 min

23 okt kl 13.00 och 16.00

6 nov kl 13.00

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



VAD DÖLJER DU FÖR MIG - speltid 1 tim 37 min

13 nov kl 13.00 och 16.00

20 nov kl 13.00

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



VICTORIA & ABDUL - speltid - ej fastställd vid tryckning

27 nov kl 13.00 och 16.00

4 dec kl 13.00

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

MOTION OCH FRISKVÅRD



Boule

Lokal Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Sveltis
Kontakt grupp 1 Sten Jansson 08-35 64 71 eller 070-375 40 57
Kontakt grupp 2 Gunnar Dittmer 08-664 47 38

Bowling

Onsdagar Kl 15.00 - 16.00
Lokal Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall
Kostnad 80 kr per gång
Anmälan till Jan-Ola Olsson 08-626 91 29 - nya spelare är välkomna!
Drop-in för pensionärer vardagar 11.00–18.00.
Kostnad 30 kr per serie

Bridge

Onsdagar Kl 12.00 - ca 16.00 - Tävlingsspel
Lokal Bygdevägen 26 "REPET"
Förfrågningar Hans Tegnér 08-96 48 72 eller Kjell Hedman 08-96 59 80
Vi är i behov av nya spelare, både ordinarie och reserver

Tisdagar

Kl 10.30 Tävlingsspel
Lokal Tegelhagen
Ring dagen innan till Ewa Säfwenbergs 08-96 13 54 eller 0706-98 38 70

Fredagsvandringar

Vi träffas **varje fredag kl 10.00** vid entrén till Kommunhuset, Turebergs Torg. Innan varje vandring diskuterar vi hur långt vi orkar gå just den här gången.
Vandringsledare Jan Svedell 070-382 47 75

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.
Mer info Ulf Blanche kruthornet35@gmail.com

Gymnastik

Mer info sollentuna.seniorgymnastik@gmail.com eller 070-440 03 05

Promenader

Varför inte ha sällskap på promenaden? Vi går tillsammans i lugn takt och efter promenaden tar vi en gemensam fika. **Tisdagar samling kl 09.50** på Turebergs torg innanför dörren till norra entrén till Sollentuna centrum.
Förfrågningar Ulla Bjerkén 08-96 42 92 eller Else Jansson 08-96 58 99

Vattengymnastik

Tisdagar 16.30 och 17.30 hos Väsby Rehab, Dragonvägen, Upplands Väsby
Anmälan Astrid Ström 08-560 44 414 eller 073-656 44 14

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda

Ordförande (S)	Monica Sveningssson	08-35 05 03 0701-450 500	monica.sveningssson@fro.se
Vice ordförande (S)	Else-May Wirén	070-352 57 82	essemw@hotmail.com
Sekreterare (S)	Mona Lantz	08-35 80 83 070-217 13 87	mona.leif.lantz@hotmail.com
Kassör (S)	Peter Hellström	08-96 24 78 070-595 24 78	peter.hellstroem@swipnet.se
Medlemssekreterare Tryckansvarig (S)	Annika Karlsson	0736-25 78 08	spftunasol@gmail.com
Klubbmästare (S)	Birgitta Hultkvist	08-96 20 55 070-791 24 30	birgitta.hultkvist@gmail.com
Reseombud (S)	Kerstin Fernstedt	08-96 58 82 070-668 35 69	kerstin.fernstedt@comhem.se
Studieombud (S)	Gun Wallin	08-754 22 71 070-378 64 34	wallin.gun@glocalnet.net
Vice Studieombud (S)	Gunnel Knutsson	072-517 30 15	gunnel.knutsson@mail.com
Friskvårdsombud (S)	Else-May Wirén	070-352 57 82	essemw@hotmail.com
KPR Ersättare	Agneta Björklund Barbro Graeffe	076-808 34 40 073-810 80 93	ag.bjorklund@gmail.com barbrograeffe@yahoo.se
Syn- och hörselombud	Astrid Ström	08-560 444 14	astrid.strom@bredband2.com
Hemsida (S)	Annika Karlsson	0736-25 78 08	spftunasol@gmail.com
Revisorer	Rolf Lindh Bengt Kaxe	073-627 71 51 08-96 38 01	rolflindh@telia.com bengt_kaxe@hotmail.com
Ersättare	Ann-Margret Bratt	08-754 22 06 070-591 22 39	ambratt@hotmail.se
Valberedning	Ingegerd Lindgren (sammankallande) Ingalill Åhman	070-307 80 78 070-325 84 96	ingegerd.lindgren@outlook.com ingalill.ahman@bredband2.com

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 2017 Medlem 270:- Vänmedlem 50:-

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.



DAGSKRYSSNING till Åland

Njut av en **härlig måltid med sjöutsikt**, koppla av med **glad underhållning** i baren och **shopping** till solskenspriser. Välkommen ombord på M/S Eckerö.

Webbrabatt!

BUSS + BÅT T/R 60:–
Ordinarie pris 90:–

Se alla resepaket på webben.
Anslutningsbuss till och från alla
båtagångar. Läs mer på
eckerolinjen.se/busslinjer



ECKERÖ € LINJEN

www.eckerolinjen.se • Tel. 0175-258 00