



Månadsmöte

Adventsträff
Sid 5

Julbord

Nygårds Vårdshus
Sid 10

Årsmöte 2018

Kallelse/motioner
Sid 2

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



SPF fick en ny förbundsordförande vid namn Eva Eriksson vid förbunds kongressen i Gävle i somras.

I september var det ordförandekonferens för Stockholmsdistriktet. Arbetet bestod i att arbeta vidare med de tagna motionerna från kongressen i Gävle. Det blev många och livliga diskussioner som jag hoppas blir positivt i Tunasols vidare arbete.

Septembers månadsmöte fyllde SMU-gårdens samlingssal. Vi hade besök av Vasilis Bakolas. Han pratade om åldrandet och minnet.

Vi hade även besök av SeniorNet som bjöd in oss till Tors Backe då vi behöver hjälp med våra mobiltelefoner, datorer o dyl.

Äldrerådet arbetar vidare med äldre frågor – så vi kan få en så bra vardag som möjligt i form av boende, hemtjänst, kommunikation osv.

Hör gärna av er med tips och idéer om olika aktiviteter och föreläsare.

Om du har någon tid över så efterlyser Volontärverksamheten fler volontärer. Ring Karina Utne telefon 08-128 243 82 eller skriv ett mejl karina.utne@solom.se så får du mer information.

Varför bli volontär? Du bidrar med så mycket tid du kan och vill för att skapa guldkant i vardagen för äldre människor. Små insatser från dig när det gäller gemenskap, sällskap eller hjälp kan göra stor skillnad. Som volontär får du föreläsningar, trevliga fester och du knyter nya kontakter.

Vid pennan

Monica Sveningsson

Kallelse till årsmöte 2018!

Måndagen den 29 jan kl 14.00
SMU-gården, Kapellvägen 2.

Ev motioner ska vara styrelsen
tillhanda senast den 8 jan 2018.

Välkomna!

INNEHÅLL

SIDA

Ordföranden har ordet	2
Arbetet med äldrefrågorna	4
Månadsmöten	5
Onsdagsjazz	6
Studiebesök	7
Kalendarium	8
Reportage från studiebesöket Vikingaliv	9
Resor	10
Sollentuna Bio	12
Motion och friskvård	13
Styrelseledamöter och andra förtroendevalda	14
SPF Tunasol - föreningsuppgifter	15



Samhällsinformation - Servicelinjen Buss 955

Äldrerådet hoppas att du använder servicebussen. Sträckningen är Sollentuna station - Häggvik - Edsberg - Sollentuna station. Bussen stannar vid Sollentunavallen, Linnés väg, Häggviks station, Edsberg och Simhallen.

Bussen går enligt tidtabell måndag till fredag mellan klockan 08.30 och 16.20. Det kostar en liten peng så använd ditt accesskort.

OBS! För att kolla tidtabellen sök på tidtabell buss 955, eller www.fardtjansten.sll.se/globalassets/tidtabeller/h955.pdf

Om du t ex befinner dig mellan två hållplatser kan du 30 minuter innan du ska åka ringa 08-72 08 10 och tala om var du står så stannar bussen och tar upp dig!

Mer info - www.sollentuna.se/sv/omsorg--stod

ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

Höstens första möte med Kommunala Pensionärsrådet (KPR) har precis ägt rum. Vi fick mycket information om olika aktuella frågor. Jag skriver kort om de viktigaste av dem.

För närvarande pågår ett arbete med att ta fram en ny översiktsplan för Sollentuna, dvs en långsiktig planering av hela kommunens yta där allmänna intressen vägs mot varandra. En entusiastisk projektledare, Inger Mattsson, berättade kortfattat om innehållet i planen. Det är ett digert dokument som vi dock tycker saknar ett äldre-perspektiv i tillräcklig omfattning. Planen är just nu föremål för samråd – Äldrerådet kommer att ta upp planen på sitt nästa sammanträde i slutet av oktober och lämna eventuella synpunkter innan månadens slut. Därefter kommer synpunkter arbetas in och en ny version att presenteras som kommer till KPR på remiss. Mer information finns på kommunens hemsida.

Omvandlingen av Tors Backe fortsätter som planerat. Den 1 december är det tänkt att allt ska vara klart. Två representanter från Äldrerådets grupp för bostadsfrågor kommer att delta i ett arbetsråd som ska diskutera innehållet i trygghetsboendet tillsammans med representanter för Sollentunahem, AB Solom, Vård- och omsorgskontoret och från anhörig- och boenderåden vid Tors Backe. Vi hade önskat att detta redan varit klart eftersom det är angeläget för dem som ska bo i trygghetsboendet Tors Backe att de vet hur framtiden blir. Men vi ser fram emot att få bidra med våra synpunkter och kunskaper.

I samband med att Vård- och omsorgskontoret har gjort en lokalinventering för 2019–2026 står det klart att antalet äldre i gruppen 65 år och äldre som helhet ökar med 20% medan gruppen 80 år och äldre kommer att öka med 60% under tidsperioden. Vi har uppmärksammat detta och ser det som en stor utmaning för oss under de kommande åren. Vi kommer att göra vad vi kan för att planering vad gäller såväl förebyggande insatser, hemtjänst som bostäder av olika slag för äldre kommer igång.

Arbetet med servicelinjen går framåt – Äldrerådets trafikgrupp har träffat ordförandena i Trafik- och fastighetsnämnden och Vård- och omsorgsnämnden för att presentera våra synpunkter på hur servicelinjen bör utvecklas. Synpunkter och önskemål förs nu vidare till Landstinget där vi förväntar oss kloka beslut. Vi hoppas att man lyssnar på våra gemensamma synpunkter.

Kommunalrådet Anna-Lena Johansson har bjudit in representanter för Äldrerådet till en arbetsgrupp som ska ägna sig åt att utveckla förebyggande insatser i kommunen på lite längre sikt. Vi ser fram emot en utveckling inom området. Två personer i rådets egen arbetsgrupp kommer att delta i det arbetet.

Som synes är vi inte sysslolösa i Äldrerådet – det finns massor att göra när det gäller att bevaka äldreperspektivet i olika sammanhang. Hör gärna av dig om du vill vara med i någon av våra olika arbetsgrupper (bostadsfrågor inklusive besök på äldreboenden, hemtjänst, välfärdsteknik, förebyggande insatser, informationsfrågor samt trafikfrågor).

Agneta Björklund
tel. 076 808 34 40

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!

30 okt Sollentunas alla järnvägsstationer

Annika Holmberg, arkivarie i Sollentuna kommun, gästar 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.

27 nov Adventsträff

Författaren, pedagogen och trollerikonstnären **Per Eklund** från Uppsala berättar utifrån sin nyutkomna bok ”Trolleri som konst och kultur” om trollerikonstens historia och utveckling. Vi får även uppleva trollerikonster från förr, konster som sällan framförs idag. Per är bl a ständigt sekreterare i Svenska Magiska Akademien och har vunnit SM i Close-up-trolleri.

Det blir en spännande eftermiddag!

Pris 140 kr - max 75 deltagare.

I priset ingår glögg, landgång, måltidsdryck samt kaffe och pepparkaka.

Anmälan Senast den 20 nov till birgitta.hultkvist@gmail.com eller 08-96 20 55. OBS! Anmälan är bindande!

Betalning Senast den 20 nov till Tunasols plusgiro 41190-0

29 jan Årsmöte - mer info i nästa nummer

Då väljer vi bl a ny styrelse. Kom och träffa den, utnyttja din rätt att påverka föreningen och gör din röst hörd.

Ev motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 8 jan 2018.

ONSDAGSJAZZ

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Att lyssna på jazz en förmiddag är verkligen en uppfriskande upplevelse. Tveka inte utan kom och lyssna du också!

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 tjuva.

Inträde 60 kr för Tunasolare och 80 kr för övriga.

- 25 okt** **Jesses New Orleans Band**
Består enbart av tradjazzmusiker på absolut högsta musikaliska nivå.
- 8 nov** **Hasse Sporres Swing Quartet**
Fyra väl samspelade musiker (klarinet, flygel, bas och trummor) som har gett swingen ett ansikte på bl a Stampen i Gamla stan.
- 22 nov** **Eh 'la Bass Jazzband**
Bjuder på svängig New Orleansjazz eller s k "omodern" jazz.
- 6 dec** **Cave Stompers**
Under 50- och 60-talen bildades många jazzorkestrar som spelade dixielandmusik. Det var den musik som dominerade på skoldanser och fritidsgårdar. För Cave Stompers del började en nu snart 60-årig karriär 1956 och de är därmed en av de äldsta, ännu aktiva, orkestrarna.
- 20 dec** **Dixie Group 62**
Gruppen bildades 1962 och spelade dixielandmusik bland annat på Nalen.

Dagens upplaga av bandet har inte mycket kvar av dixie, men däremot spelas det musik från hela jazzepoken i en traditionell swingstil av rutinerade musikanter.

Gun Wallin och Pelle Olsson



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 16 nov **Almgrens sidenväveri** **kl 13.00**

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

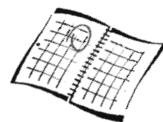
Pris 75 kr.

Anmälan Senast den 30 okt – max 30 deltagare.

Betalning Senast den 1 nov till Tunasols plusgiro 41190-0.

Adress Replslagargatan 15 A - tvärgata till S:t Paulsgatan.
Tunnelbana till Slussen - uppgång Hökens gata.

KALENDARIUM / AKTIVITETER



Oktober			
25	Onsdagsjazz	Jesses New Orleans Band	6
30	Månadsmöte	Sollentunas alla järnvägsstationer + Bokbytdag	5
31	Resor	Vinprovning på Högberga - Fulltecknad	10
November			
6	Bio	Tulpanfeber	12
8	Onsdagsjazz	Hasse Sporres Swing Quartet	6
13	Bio	Vad döljer du för mig	12
16	Studiebesök	Almgrens sidenväveri	7
20	Bio	Vad döljer du för mig	12
22	Onsdagsjazz	Eh 'la Bass Jazzband	6
27	Månadsmöte	Adventsträff med jullandgång etc	5
27	Bio	Victoria & Abdul	12
December			
4	Bio	Victoria & Abdul	12
6	Onsdagsjazz	Cave Stompers	6
12	Resor	Julbord Nygårds Vårdshus	10
20	Onsdagsjazz	Dixie Group 62	6
Januari 2018			
6	Resor	Mae Phim Thailand	11
29	Månadsmöte	Årsmöte - mer info i nr 1, 2018	5



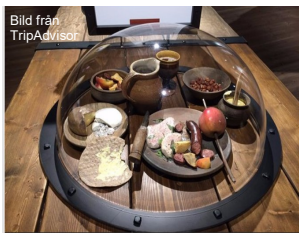
Det händer en del mellan utgivningstillfällena.
Håll dig uppdaterad genom att:

Besöka vår hemsida - www.spfseniorerna.se/tunasol

Meddela din e-postadress till vår medlemssekreterare
Annika Karlsson på spftunasol@gmail.com eller 0736-25 78 08

VIKINGALIV

Göran Aurelius



Fläskkorv, ost och nötter...

var föda för en viking, liksom gröt och äpple. Så kunde han också leva till hög ålder om han överlevde barnåren. Men den höga barnadödligheten minskade medellivslängden till 42 år.

Detta och mycket annat fick vi, ett tjugotal Tunasolare, inhämta vid ett spännande besök på det nya museet

Vikingaliv på Djurgården. Man kommer dit med 67-ans buss eller spårvagn 7 och stiger av vid Gröna Lund.

Här finns att beskåda ett 30-tal originalföremål från Historiska museet, lättillgängligt och instruktivt placerade i en stor sal. Tyngdpunkten vilar på vardagslivet, inte minst kvinnors och barns. Där finns deras frukost och middag framdukade, där finns en detaljrik modell av långhuset, bostad för både djur och människor och där står en vikingaman i naturlig storlek bistert beskådande besökarna, skapad med hjälp av DNA från ett skelett från Sigtuna museum.

En kunnig guide visade oss runt. I en monter glänste en autentisk hjälm, dock utan horn. Dessa ”uppfanns”, berättade hon, i slutet av 1800-talet i samband med Richard Wagners operor.

Som avslutning bjöds vi på en 11 minuters rundresa genom den vådliga vikingavärlden, kallad Ragnfrids Saga efter en av huvudpersonerna. Bekvämt sittande på en soffa gled man runt genom mörka rum och upplysta tablåer med dramatiska scener från strider, båtfärder och festligheter.

Vikingaliv är väl värt ett besök för att berika gamla kunskaper med nya eller för att visa barnbarnen på en märklig tid i vår historia.



Visst är det kul att läsa lite extra om de aktiviteter som Tunasol ordnar!

Vore roligt om fler av er ville ta er tid att skicka ”berättelser” till spftunasol@gmail.com. Nästa manusstopp är den 4 december.

Tack från oss som ordnar studiebesök och resor!

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.

31 okt Musikalisk vinprovning - Högberga vinfabrik - Fulltecknad

12 dec Julbord på Nygårds Vårdshus i Täby

kl 13.30 Välkommen till årets julbordsresa som går till idylliska Nygårds Vårdshus i gammaldags miljö.

Pris Medlem 475 kr Ej medlem 525 kr
I priset ingår julbord med glögg, kaffe och bussresa.

Anmälan Till Uno Berglund, 08-754 44 02 eller anun@brevet.nu

Betalning Senast den 25 nov till Grindslantens plusgiro 737210-5

Avresa Från S:t Larsgården 11.45
 Från Kommunhuset 11.55

Hemresa Från Nygårds Vårdshus 14.30
 Åter i Sollentuna ca 15.00

RESOR

Resor arrangerade för medlemmar i SPF Tunasol och SPF Grindslantén

6-19 jan Badparadiset Mae Phim i Thailand

14-dagarsresa med reseledare till Thailands genuina pärla. Mae Phim passar 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.

Pris 19 985 kr per person i dubbelrum.

Anmälan Senast den 15 december till Kerstin Fernstedt 08-96 58 82 eller kestin.fernstedt@comhem.se

Betalning Efter anmälan kommer ett avresemeddelande med all info.

Avresa 6 januari (exakt klockslag finns på avresemeddelandet).

Hemresa 19 januari (exakt klockslag finns på avresemeddelandet).

FLY MÖRKRET! 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

6-19 januari 2018

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

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk 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, "lick-barer" 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 strandförsjäre eller höghudda baren. Det är inte utan anledning som vårt Kungäpar semesträt här liksom tusentals seniorer som har semesträt här tillsammans med oss.

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

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



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

Res med SPF Tunasol och få 2.000:- RABATT!

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på www.ckresor.se

I priset ingår:

- Flyg med Finnair t/r från Arlanda, Kastrup eller Landvetter samt transfer flygplatsen-hotellet
- Boende på hotell Princess eller Avatara resp Seaview lght
- Frukost och middagar
- Maltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage à ca 1 timme
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Chrsters och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all dricks vid multider, massage och utfärder.



CK:s Resor
Christer Kullberg

Anmälan till Kerstin Fernstedt,
tel. 08-965882, mobil 0706-683569
och mail kerstin.fernstedt@comhem.se

Texten är liten och kompakt så du kan med fördel skriva ut den från vår hemsida.

www.spf.se/tunasol

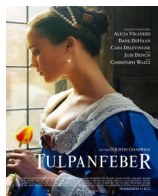
Hör gärna av dig om du inte har någon dator så skickar vi hem en läsbar kopia till dig.

Varje film visas på två följande måndagar. Alla filmer kostar 80 kronor.
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.

Filmsvarig från SPF är Barbro Zachrison.



TULPANFEBER - speltid 1 tim 57 min

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.



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? Filmen har fått motta flera fina utmärkelser.



VICTORIA & ABDUL - speltid 1 tim 52 min

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 - nya spelare är välkomna!
Lokal Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall
Kostnad 80 kr per gång
Anmälan till Tommy Gidebrant 073-896 69 75 eller togi@comhem.se
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

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](mailto:UlfBlanche.kruthornet35@gmail.com)

Gymnastik

Mer info www.sollentunaseniorgymnastik.se eller 070-440 03 05

Promenader

Tisdagar Kl 09.50 - vi träffas på Turebergs torg innanför dörren till norra entrén till Sollentuna C. Vi går tillsammans i lugn takt och efter promenaden tar vi en gemensam fika.
Förfrågningar Ulla Bjerkén 08-96 42 92 eller Else Jansson 08-96 58 99

Vandringar

Fredagar Kl 10.00 - vi träffas 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

Vattengymnastik

Tisdagar Kl 6.30 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 Sveningsson	08-35 05 03 0701-450 500	monica.sveningsson@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:-

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 Onsdagsjazzen 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.



*Hösten är en andra
vår, där varje löv är
en blomma.*



*Vindens själ susar
genom de gula löven*



*Midvinternattens
köld är hård,
stjärnorna gnistra
och glimma.*

*God Jul och Gott
Nytt År!*