



Edsviken januari 2015

**Datorutbildning
för äldre**

**Läs mer på sidan
13**

**Årsmöte
2016**

**Se sidorna
3 och 5**

**Resor
våren 2016**

**Finns på sidorna
15 - 19**

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Vilken underbar dag. Det är mitten av november. Sol, minus 2 grader och lite småkrispigt på marken. Jag är på min dagliga hundpromenad vid Rösjön. Detta är en dag att tänka på. Tänk om man kunde spara på fina dagar och ta fram dem när det är trist och grått.

Denna gång känns det lite vemodigt att skriva detta. Efter många år i styrelsen, först som friskvårdsombud och nu de senaste tre åren som ordförande ställer jag inte upp för omval. Det har varit många roliga men också arbetsamma år och jag hoppas att jag satt något avtryck i föreningen. På kommunen har jag i alla fall gjort det. När vi tillsammans med PRO kämpade för att få till en boulehall inomhus fick jag namnet ”Illern” på kommunalhuset. Det är inte dåligt att få ett namn där. Och det blev en boulehall till slut.

Det har varit ett bra år för föreningen. Vi har fått många nya medlemmar. Flera medlemmar har ringt och sagt att våra aktiviteter är bra och trevliga. Vårt Medlemsblad har fått ett ansiktslyft tack vare vår nye tryckansvarige. Det känns mycket bra för oss i styrelsen när vi får höra att det vi gör uppskattas.

Vi har haft vårt 70-årsjubileum med många deltagare. Förra veckan var vi på resa till en julkonsert i Västanfors kyrka och julbord i Fagersta. Det var drygt 90 personer som följde med. Vår onsdagsjazz i Amorinasalen har blivit mycket uppskattad med 112 besökare senaste gången. Rekord! I går, 30 november, hade vi månadsmöte med jultallrik och cirka 90 deltagare. Nu återstår bara Edsbacka julbord detta år.

Det låter som om vi bara ”roade” oss men den sociala delen på våra aktiviteter och i våra grupper t ex badminton, stavgång o s v är också mycket viktig. Det är friskvård!

När det gäller äldrefrågorna i kommunen så har vi ju vårt Äldreråd under KPR, Kommunala Pensionärsrådet, som arbetar på med de frågorna.

Under våren satsar vi på generationsöverskridande arbete då elever från Rudbecksskolan skall lära oss ”årsrika” att använda datorn. Se längre fram i Medlemsbladet.

Ja det här är bara ett fåtal av de aktiviteter vi haft under året och jag vill ännu en gång tacka alla de medlemmar som ställer upp och gör allt detta möjligt.

Birgitta Elsner
Ordförande



INNEHÅLL

SIDA

Ordföranden har ordet	2
Arbete med äldrefrågorna	4
Månadsmöten	5
Onsdagsträffar	7
Studiebesök	9
Sollentuna Bio	10
Kalendarium - Aktiviteter	12
Datorutbildning för äldre	13
Resor	15
Motion och friskvård	20
Styrelseledamöter och förtroendevalda	22
SPF Tunasol - föreningsuppgifter	23

Kom ihåg!

Årsmötet 2016

Måndag 25 januari kl 14.00 SMU-gården, Kapellvägen 2

Medlemsavgifter 2016

Från och med 1 januari 2016 kommer vi i SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna inte att skicka ut inbetalningskort för medlemsavgiften.

Vi kommer att vara anslutna till den centrala uppbörd som sker genom SPF Seniorerna centralt. Det innebär att Förbundet skickar ut avier omkring 15 januari till alla medlemmar.

På avin anges Förbundets plusgironummer och OCR nummer. SPF Tunasol får sedan sin del av avgiften vartefter den betalas in.

På detta sätt spar vi in arbete för kassören och vi behöver inte ha en stor summa pengar i beredskap inför inbetalningen till Förbundet den 15 mars. Den inbetalningen har tidigare varit vår största enskilda utgiftspost.

Peter Hellström

Kassör i SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Information från Äldrerådet

Rapport från Äldrerådet och KPR

Så går vi in i ett nytt år. Jag tänker i detta Medlemsblad nämna några saker som vi särskilt kommer att arbeta med under året. Utöver dessa fortsätter vi naturligtvis att bevaka alla frågor som är viktiga för oss äldre.

Sveriges bästa hemtjänst och äldreboende

Vård- och omsorgsnämnden har satt upp som mål att 2019 ha Sveriges bästa hemtjänst och äldreboenden i den kartläggning som Socialstyrelsen gör. Det kan tyckas att ta i eftersom Sollentuna idag ligger ganska långt ner i tabellen. Jag tycker dock att det är positivt att kommunen nu börjar arbeta mer medvetet med att förbättra kvaliteten i verksamheten. Hittills har resurserna i stor utsträckning gått åt till att genomföra upphandlingar och uppföljningar av dessa. Från Äldrerådet kommer vi att delta i diskussionerna och lämna våra synpunkter.

Välfärdsteknik

Syftet med välfärdstekniken är att öka kvaliteten i vård och omsorg genom att utnyttja tekniska hjälpmedel som ett komplement till den hemtjänst och omsorg som finns redan idag. Vår förhoppning är att detta skall leda både till att den enskilda personen kan leva ett mer självständigt liv och att tid kan frigöras så att personalen kan hinna med att ha mer personlig kontakt i arbetet med de som behöver hjälp.

Vård- och omsorgsnämnden har satt upp som mål att handla upp och introducera tre olika tekniska hjälpmedel under 2016. Vi finns med i detta arbete.

LOV inom äldreboenden

Jag har tidigare berättat om att kommun beslutat att Lagen om valfrihetssystem skall införas i Sollentuna. Nu har överenskommelser träffats med ett antal utförare. Detta kommer att innebära att den som får ett biståndsbeslut om äldreboende får väsentligt fler boenden att välja bland. Det finns anledning för oss i Äldrerådet att följa upp hur detta fungerar.

Trafikfrågor

Alla har kunnat notera att Landstinget drar in på busstrafiken. Även servicelinjen har försämrats trots löften att istället utveckla den. Vi kommer att fortsätta att trycka på för servicelinjen och annan busstrafik som är viktig för oss.

Demensfrågorna

Den demenssamordnare som finns gör ett mycket bra arbete. En utredning som Kommunen nu gjort om omfattningen av personer med demensdiagnos visar dock att det finns ett stort behov av insatser. När Kommunen inrättade tjänsten som demenssamordnare sade man att detta skulle utvecklas till ett demensteam med flera tjänster. Vi kommer att aktualisera detta löfte under året.

Ulf Wester

Värva en medlem!

Känner du någon pensionär som ännu inte är medlem?

Visa henne/honom vårt medlemsblad

och berätta om allt vi gör och hur trevligt vi har det!

Ju fler medlemmar vi är **desto tyngre väger våra ord** i frågor som gäller äldre.

MÅNADSMÖTEN

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

SMU-gården, Missionskyrkan, Kapellgränd 2, Sollentuna.

Ny entréavgift 2016, 50:- per person. (tidigare 55:-)

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

Styrelsen informerar under mötena.

Måndag 25 januari
kl 14.00

Årsmöte

Utnyttja din rätt att påverka föreningen och göra din röst hörd.
Christina Winner, stand up-komiker, kåserar under mottot
"Njut av livet - det går inte i repris".

Måndag 29 februari
kl 14.00

"Rätt i krysset"

boken som Lena Rainer, författare, föredragshållare och korsordsbiten journalist, har givit ut. Vi får veta mycket om korsord. 3,7 miljoner svenskar gillar att lösa korsord.

Måndag 21 mars
kl 14.00

Senior Shop

Modevisning och direktförsäljning av vårkläder.

Måndag 25 april
kl 14.00

Klimat och global uppvärmning

Fortsatt arbete att minska utsläppen av klimatgaser genom insatser av staten, kommunen och befolkningen.
Medverkande klimatstrateg Malin Möller, Sollentuna kommun och Kriss Feldhusen, Naturskyddsföreningen, tidigare miljöutredare på Naturvårdsverket.

interflora fresh



Bloms Blommor

Sollentuna Centrum

tel 08-350740 / info@blomsblommor.se

AB SOLOM är det kommunala alternativet för vård och omsorg i Sollentuna.

Som pensionär i Sollentuna är du välkommen till oss!
Inom förebyggande verksamhet erbjuder vi dig senorgymnastik, resor, fester, föreläsningar, stickcafé, bokcirklar, soppluncher och mycket mer.

Seniorgympa

Sittgympa och motionsgympa, en öppen och förebyggande verksamhet.

Träna gratis med oss på olika platser i kommunen. Programmet hittar du på www.solom.se



Bli volontär!

Har du en stund över och vill ge den till någon som behöver ditt sällskap?

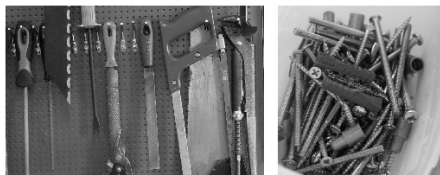
Boka tid redan i dag på telefon 08-579 224 85, så berättar vi mer.



Fixartjänst

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

Ring Fixartjänst, Nils, och berätta vad du behöver hjälp med, så berättar han mer. Telefon 08-579 225 37.



Frejas KÖK & CAFFÄR

Seniorlunch alla
dagar i veckan.
Välkomna!

Meny på www.solom.se

ONSDAGSTRÄFFAR

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi som arrangerar Kultur&Vetenskap konstaterar att deltagarantalet är lågt och visar en viss sjunkande tendens. Vi vet inte vad detta beror på. Är programutbudet inte tillräckligt intressant eller är det konkurrens från andra aktiviteter? Vi har skrivit om detta upprepade gånger samt bett om hjälp, dvs flera som kan komma med förslag på föredragshållare, hjälpa till med programmen etc. Under våren blir det därför bara 2 Onsdagsträffar med Kultur&Vetenskap. Glädjande nog är den andra sortens träff, jazzen, populär med många deltagare. I vår blir det sex spelningar med två nya band.

Jazzband består av många medlemmar vilket innebär att det kostar en del att få spelningar. Vi kommer därför att höja priset lite på alla Onsdagsträffar.

Nytt pris för medlemmar blir 60:- och för er som ännu inte är medlemmar 80:-. Priset för kaffe & bulle är dock oförändrat 20:-.

Vi hoppas att denna modesta prisökning inte hindrar er från att komma till Amorasalen i stora mängder!

Vi börjar som vanligt kl 10.00 och tar kaffepaus efter en knapp timme, ca 10.45.

Gun Wallin Ulf Blanche

Kultur&Vetenskap.

Onsdag 27 januari



”Till Sverige – Historien som aldrig blev berättad”
Sollentunabon Bertil Oppenheimer berättar idag på Förtintelsedagen om sin bok och visar ljusbilder från föräldrarnas dramatiska flykt från Tyskland till Sverige 1943. Boken kom ut 2010. Bertil har varit inbjuden på många ställen för att tala om sin efterforskning med att pussla ihop vad som hänt föräldrarna. De berättade själva nästan ingenting för honom.

Onsdag 24 februari



”Lilla fruntimret” författaren Gunilla Dahlgrens härliga skapelse. Gunilla har givit ut ett 20-tal böcker och kåserar om hur man hittar pärlorna i vardagen. Som föreläsare piggar Gunilla upp Dig med enkla sanningar ur livet, roliga uttryck och historier.

Onsdagsjazz

Onsdag 13 januari

Onsdag 10 februari

Onsdag 9 mars

Onsdag 30 mars

Onsdag 13 april

Onsdag 27 april

The Imperial Band (Christer Fellers)

Hasse Sporre Swing Quartet

Mississippi Seven Jazz & Blues Band

JC Swingtett

Dixie Group 62

Cristina Taube med Pelle Olssons orkester



Tandvårdserbjudande!

För medlemmar i Tunasol



Boka idag!

08 - 24 20 90
stv@oralcare.se

Vi finns i Sollentuna
Centrum plan 4

Kostnadsfritt besök

- med tandläkarundersökning eller tandstensborttagning

Seniortandvården

En del av OralCare

Erbjudandet gäller nya kunder t o m 31/3 2016.
Erbjudandet gäller ej befintliga patienter hos Sollentuna Dental Group

STUDIEBESÖK

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**

Tidigaste anmälningdag 10 januari.

Vid för få anmälningar riskerar aktiviteten att ställas in.

Lämna eventuellt återbud snarast - någon annan står kanske på väntelista!

Meddela alltid återbud, annars måste vi debitera kostnaden!

**Torsdag 4 februari
kl 14.00**

Riddarhuset, Riddarhustorget 10

Riddarhuset i Gamla stan ägs och förvaltas av Sveriges ridderskap och adel. Uppfördes understormaktstiden och blev färdig år 1674. I Riddarhussalen finns över två tusen vapensköldar. Anses av många som Stockholms vackraste byggnad. Byggnaden används av medlemmarna för privata fester. Visningar och konserter arrangeras för allmänheten. Vi får guidning av intendent Fredrik Styrfält.

Max 30 personer. Hiss saknas, varför man behöver kunna gå i trappor. Kostnad 70 kr, inbetalas till SPF Tunasol, plusgiro 41190-0. Ange Ditt namn. Anmälan senast 23 januari

**Torsdag 10 mars
kl 15.00**

Konstbesök, Kanalvägen 29, Töjnan Sollentuna.

Vi besöker keramiker Marianne Sundberg, som sedan 1982 arbetar med stengods, porslinslera, smycken och textil. Marianne gör både vackra bruksföremål och skulpturer. Det finns mycket att njuta av i hennes galleri. Hon har ställt ut på ett flertal olika ställen.

I besöket ingår snacks och ett glas vin eller alkoholfri dryck.
Kostnad 100 kr, betalas på plats. Buss 179, 514, 537 eller 567 från Sollentuna centrum. Stig av vid Amornavägen. Kanalvägen går parallellt med Turebergsleden. Anmälan senast 3 mars. Max 20 deltagare.

**Torsdag 21 april
kl 13.00**

Musikvalvet Baggen, Svartmangatan 27

Vandring i Bellmans fotspår genom Gamla stans gränder tillsammans med auktoriserade guiden Ulf Bagge. Efter en timmes rundvandring blir det fika i Musikvalvet och 40 minuter trubadursång av Ulf Bagge med Bellmans sånger och epistlar.

Kaffe/te med smörgås. Kostnad 220 kr inbetalas till SPF Tunasol plusgiro 41190-0. Anmälan senast 12 april. Minst 20, max 40 deltagare.

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 eller på **tel 96 12 14** eller **vid besöket**. På Sollentuna Bio finns färdigtryckt blad med mer information om filmerna. Filmansvarig från SPF är Barbro Zachrison.

Läs mer om filmerna på www.spf.se/tunasol eller www.sollentunabio.se



Taikon

Speltid 1 tim 35 min

18 januari kl 13.00 och kl 16.00

25 januari kl 13.00

Om Katizis envisa kamp för mänskliga rättigheter.



En underbar jävla jul

Speltid 1 tim 53 min

1 februari kl 13.00 och kl 16.00

8 februari kl 13.00

Julafton - dagen då man måste vara snälla mot varandra!



En labyrint av lögn

Speltid 2 tim 03 min

15 februari kl 13.00 och kl 16.00

22 februari kl 13.00

Om SS-män och Auschwitz i efterkrigstidens Tyskland.



En man som heter Ove

Speltid 1 tim 56 min

7 mars kl 13.00 och kl 16.00

14 mars kl 13.00

En komisk historia om kvarterets avsatta ordningsman.



Carol

Speltid 1 tim 58 min

21 mars kl 13.00 och kl 16.00

4 april kl 13.00

En smärtsamt vacker skildring om kärlek mot alla odds.

Läs mer om filmerna på www.spf.se/tunasol eller www.sollentunabo.se



Fem trappor upp

Speltid 1 tim 32 min

11 april

kl 13.00 och kl 16.00

18 april

kl 13.00

En känslofylld resa bland minnen, bostadsannonser och kärlek.



The Danish Girl

Speltid 2 tim (120 min)

25 april

kl 13.00 och kl 16.00

2 maj

kl 13.00

Om den danska, transsexuella konstnären Lili Elbes.



Seniortjänster i Sollentuna

Vi erbjuder barnpassning och tjänster inom hem, trädgård & kontor.



Vill du jobba med oss?

Vi behöver dig!



www.seniortjanster.se

08-650 65 06

info@seniortjanster.se

KALENDARIUM / AKTIVITETER



			Sida
Januari			
13	Onsdagsjazz	The Imperial Band	7
18	Sollentuna Bio	Taikon	10
25	Sollentuna Bio	Taikon	10
25	Månadsmöte	ÅRSMÖTE	5
27	Onsdagsträff	Till Sverige–Historien som aldrig blev berättad”	7
Februari			
1	Sollentuna Bio	En underbar jävla jul	10
4	Studiebesök	Riddarhuset	9
8	Sollentuna Bio	En underbar jävla jul	10
9-10	Resa	Alla Hjärtans Kryss	15+18
10	Onsdagsjazz	Hasse Sporre Swing Quartet	7
15	Sollentuna Bio	En labyrinth av lögner	10
22	Sollentuna Bio	En labyrinth av lögner	10
24	Onsdagsträff	”Lilla fruntimret” författaren Gunilla Dahlgren	7
29	Månadsmöte	Lena Rainer berättar om korsord	5
Mars			
7	Sollentuna Bio	En man som heter Ove	10
9	Onsdagsjazz	Mississippi Seven Jazz & Blues Band	7
10	Studiebesök	Keramiker Marianne Sundberg Sollentuna	9
10	Resa	Utflykt till Vaxholm och Claes Moser	15+19
14	Sollentuna Bio	En man som heter Ove	10
21	Sollentuna Bio	Carol	10
21	Månadsmöte	Modevisning. Senior shop	5
30	Onsdagsjazz	JC Swingtett	7
April			
4	Sollentuna Bio	Carol	10
11	Sollentuna Bio	Fem trappor upp	11
13	Onsdagsjazz	Dixie Group 62	7
18	Sollentuna Bio	Fem trappor upp	11
20	Café Opera	Mötesplats Stockholm	17
21	Studiebesök	Gamla stan. Vandring i Bellmans fotspår	9
25	Sollentuna Bio	The Danish Girl	11
25	Månadsmöte	Klimat och globaluppvärmning	5
26-27	Resa	Konstresa till Karlstad	16
27	Onsdagsjazz	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	7
Maj			
2	Sollentuna Bio	The Danish Girl	11
12	Resa	Bussutflykt till Järnvägmuseet i Gävle	16
27-31	Resa	Island - vulkanernas ö	17

Datorutbildning för “årsrika”

Inom Tunasol styrelse har vi i flera år pratat om att det skulle vara trevligt och värdefullt om vi kunde hitta kontakter med Rudbecksskolan där unga personer kunde dela med sig av sin kunskap om hur man på olika sätt utnyttjar datorer till oss äldre. Nu har denna möjlighet dykt upp i och med att tre elever startat ett företag inom ramen för den verksamhet som finns inom Rudbecksskolan med Ung Företagsverksamhet. De kallar sitt företag för TeknikHjälpen. Under våren kommer de att ha kurser där alla har möjlighet att anmäla sig för hela eller delar av kursutbudet. Inom styrelsen har vi sett det värdefullt att etablera en samverkan med TeknikHjälpen och presenterar nedan det program som de har under våren. Övriga tider under våren kommer att finnas på Tunasols hemsida och hos Teknikhjälpens UF.



”Lär dig att se tekniken som ett roligt, lättanvänt och underlättnande verktyg i din vardag, träffa nya människor och öka dina kunskaper. Kom på kurs hos TeknikHjälpen!”

Plats & pris:

Kursen hålls i **Sollentuna kommunhus**

Enskilt tillfälle 180 kr

Hel kursperiod 550 kr (kurs 1-5)

För mer information eller anmälan till vårens kurser **kontakta** TeknikHjälpen:

Email: teknikhjalpenuf@hotmail.com

Telefon: 070 024 45 44

Anmälan till vårens kurser kan även göras i receptionen i Sollentuna kommunhus.

Fristående kurs - januari

Start och stopp: 11/1-2016 kl. 8-10

Grundläggande datorkunskaper + skapande och användande av E-mail + eventuella risker

Kursperiod (1-5) - januari

Kurs 1. Sociala nätverk:

13/1-2016 kl. 10.30-12.30

Skapande/användande av Facebook + risker med sociala nätverk

Kurs 2. Bank: 18/1-2016 kl. 8-10

Betala räkningar + sköta konton + swish + varningstecken/bedragare

Kurs 3. Verktyg: 20/1-2016 kl. 10.30-12.30:

Microsoft Word + Powerpoint

Kurs 4. Underhållning: 25/1-2016 kl. 8-10

Användning av Google sökmotor + läsa tidning + se på film

Kurs 5. Återblick: 27/1-2016 kl. 10.30-12.30

Repetition + “TeknikGuiden”; lathund av kursen i utskrivna version

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



Öppettider

Måndag 12-21 / Tisdag-Torsdag 11-21 / Fredag-Lördag 11-22 / Söndag 11-18

Stubbhagsvägen 2 (Simhallen). Tfn: 08-964646
info@bowlinghallen.nu / www.bowlinghallen.nu

Gynna våra annonsörer

Våra annonsörer bidrar till att finansiera vårt Medlemsblad.
Anlita därför dem för de tjänster och produkter som erbjuds.
Och tala om att du är från SPF Tunasol när du gör det!

Glöm inte att anmäla din e-postadress!

Medlemsbladet **TUNASOL** kommer ut 4 gånger per år. Men där emellan sker nya aktiviteter som inte kommer 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, sptunasol@gmail.com.

Får du inga gruppmail 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 hon kan ändra.
- * **Rensa i din mejlbox så att den inte blir överfull!**



RESOR VÅREN 2016

Resor speciellt för medlemmar i SPF Tunasol och SPF Grindslantén



Betalning av resor

Resor som betalas till SPF Tunasols plusgirokonto 41190-0 skall betalas inom 10 dagar från bokning. Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på SPF Tunasols plusgirokonto.

För övriga resor gäller varje researrangörs egna betalningsregler.

Kortbetalning

Enklast betalar du via din internetbank, eftersom det inte är möjligt att betala med kreditkort eller bankkort till ett vanligt plusgirokonto.

Försäkring

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

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

9-10 feb **Alla Hjärtans Kryss**

Tillsammans med ReseSkaparna bjuds vi åter in till den traditionella kryssen ombord på m/s Birka. Det blir underhållning med allt från stand up-komiker till operasång och dans till orkester.

Pris: 595 kr.

Bokas direkt till Birka Cruises. Ange bokningskod: "HJARTAN".

Avresa: Båten avgår kl 18.00 från Stadsgårdskajen (vid Slussen).

Egen transport till båten. Tillbaka nästa dag cirka 15.45.

Läs mer om kryssningen på sidan 18.

10 mars **En kulturupplevelse för öga och öra i Vaxholm**

tillsammans med Claes Moser och Linnéa Sallay

Claes Moser berättar bl a om sin favoritkonstnär J.A.G.Acke och Linnéa Sallay ger oss smakprov från sin breda repertoar som operasångerska och violinist.

Pris: 490 kr för medlemmar och 590 kr för icke medlemmar.

Sista anmälningsdag: 17 februari

Anmälan till: Birgitta Elsner tel 640 20 82 eller 0730 24 35 24

Birgitta Hultkvist tel 96 20 55 eller 070 791 24 30

Läs mer om dagsresan på sidan 19.

26-27 apr Följ med på en tvådagars resa i konstens fotspår till Karlstad

med besök på Lars Lerin Konsthall och Värmlands Museum. Vi gör ett stopp på vägen i Kristinehamn där magen får sitt med kaffe och räksmörgås och där vi samtidigt får uppleva den berömda Picassoskulpturen.

Pris: 2090 kr för medlem med ”hjälpension”. Icke medlem: 2300 kr.

Anmälan till: Birgitta Elsner tel 640 20 82 eller 7030 24 35 24
Kerstin Fernstedt tel 96 58 82 eller 070 668 35 69

Sista anmälnings- och betaldag: tisdag 5 april.

Avresa: Kommunhuset Sollentuna kl 08.00. Åter Sollentuna ca 18.00.

Se även bifogat informationsblad.

12 maj Bussutfärd till Gävle

På mångas begäran arrangerar SPF Grindslantens och SPF Tunasol en spännande utfärd till Gävle.

Vi startar kl 09.00 från kommunhuset och tar sedan upp en andra grupp vid Norrvikens östra busstation kl. 09.10.

Färden går norrut på E4 via Uppsala och Älvkarleby. Här stannar vi en kort stund vid det unika kinesiska bygget Dragon Gate och kan då beundra den orientaliska arkitekturen.

Vår bussresa fortsätter till Sveriges Järnvägmuseum utanför Gävle där vi får titta på en mängd gamla och nya tåg i alla dess former innan vi åter lunch.

Mätta och belåtna styr vi kosan mot Länsmuseet Gävleborg inne i staden och som verkligen bidrar till länets kulturarv. Där visas bl a konst av Jenny Nyström, Isaac Grünewald och Halmstadgruppen. Som alternativ kan de som önskar ta en promenad i stadens centrum på nära avstånd.

Bussen gör avslutningsvis en liten rundtur i den trivsamma residensstaden innan vi börjar vår återfärd. Vi tar en fikapaus på lämpligt ställe och räknar med att komma hem vid 18-tiden.

Pris: 590 kr och 650 kr för icke medlem, inklusive bussfärd, entréer, lunch, förmiddags- och eftermiddagsfika.

Anmälan: Gärna med mobilnr, senast den 12 april till Uno Berglund, tel. 08-754 44 02, e-post anun@brevet.nu.

Betalning: Till Grindslantens PG 73 72 10-5 senast 10 dagar efter anmälan.

Värd för färden är Lars Wahlström, som tidigare visat oss runt i Sollentuna och Upplands Väsby.

Besök även vår hemsida www.spf.se/tunasol

där hittar du mer intressant information.

Stockholmsdistriktet finns även på facebook.

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

27-31 maj Island - vulkanernas och sagornas land.

Fem dagar med unika upplevelser på Island. Detaljer och mer information om resan hittar du på det bifogade informationsbladet.

Pris: 8985 kr per person i dubbelrum.

Anmälan till: Kerstin Fernstedt: Tel 08 96 58 82 / 070 668 35 69

E-post: kerstin.fernstedt@comhem.se

Tidigaste anmälningdag: måndag 1 februari.

Sista anmälningdag: tisdag 15 mars.

Sista betalningsdag: måndag 11 april.

Avresa: Avresa Arlanda prel kl 14.20. Egen transport till Arlanda.

Se även bifogat informationsblad.

23-24 aug Dalarna och Siljan runt, 2 dagar

En resa till Dalarna, Sveriges hjärta, tillsammans med reseledare från ReseSkaparna Där får vi uppleva sevärdheter som Karlfeldtsgården i Karlbo och Carl Larssongården i Sundborn med intressanta guideade visningar. Tillsammans med en certifierad Siljansguide åker vi runt sjön Siljan och besöker Dalahäststillverkningen i Nusnäs och Zorngården i Mora. Vi bor bekvämt på gamla Gyllene Hornet i Tällberg, som nu bytt namn till First Hotel.

Priset är 2.700 kr/person och i priset ingår bussresa, reseledare, del i dubbelrum med frukost, förmiddagskaffe med smörgås, två luncher inkl. måltidsdryck & kaffe, tvårättersmiddag på hotellet samt alla guideade besök och entréer enligt program. Tillägg för enkelrum 250 kr. Du, som är intresserad och har frågor, får gärna kontakta Uno Berglund, tel. 08-754 44 02, eller e-post anun@brevet.nu

Mer information om resan i nästa Medlemsblad, Tunasol nr 2.

12 sep Femdagarsresa till Krakow i Polen

I samarbete med Reseskaparna planerar vi en resa till Krakow, som av många betraktas som Polens vackraste stad med flera sevärdheter på UNESCO:s Världsarvslista. Kärleken till musik, poesi och teater har gjort Krakow till Polens kulturhuvudstad. Einar Szpiro är en omtyckt och kunnig reseledare, som visar oss sin stad.

Priset för resan är 5.450 kr.

Mer information kommer i nästa Medlemsblad, Tunasol nr 2.

Café Opera

Träffpunkt Café Opera 20 april 2016

Välkommen till Café Opera onsdag den 20 april 2016!

SPF bjuder in medlemmar till en mötesplats i Stockholm city.

Mellan klockan 15.00 och 17.00 bjuder vi på musikunderhållning.

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

ALLA HJÄRTANS KRYSS

- resefest med ReseSkaparna 2016

ReseSkaparna bjuder åter in till sin traditionella Alla Hjärtans kryss med resefest ombord på m/s Birka.



M/S Birka

Då många av våra reseledare också är professionella artister erbjuder vi en unik ReseSkaparrevy ombord med allt från ståuppkomedi till operasång! Ni får även njuta av dans till orkester, underhållning samt umgås och prata resor. Det finns också chans att ta del av bra reseerbjudanden och möjlighet vinna fina priser.

Det blir även inspirationsföreläsningar och danstävling ombord

Tillsammans med våra medarbetare, reseledare, artister, samarbetspartners, kunder och vänner firar vi kärlekens dag med en underhållande och trevlig kryssning.



Välkomna!



RESFAKTA

PRIS: 595 KR
DATUM: 9-10 FEB 2016

I PRISET INGÅR:

- Kryssning med del i insideshytt
- Välkomstdrink
- Frukost
- ReseSkaparnas revy
- Middag smörgåsbord med öl/vin
- Resmässa & resetävlingar

TILLÄGG:

Enkelhytt insides: 100 kr
Enkelhytt utsides: 300 kr
Utsides hytt: 100 kr pp

BOKNING

BIRKA CRUISES
Tel: 08 - 702 72 00
Bokningskod: HJARTAN
Båten avgår kl 18.00 från
Stadsgårdskajen (vid Slussen)
Begränsat antal platser.
Tidig bokning rekommenderas

ReseSkaparna event & resor www.reseskaparna.se

Claes Moser och Linnéa Sallay

En kulturupplevelse för öga och öra i Villa Akleja Vaxholm

Torsdag 10 mars 2016

Utflykten går till "Skärgårdens huvudstad" Vaxholm. Vi får en intressant dag på temat konst & musik. Linnéa Sallay är både mezzosopran, violinist och auktoriserad Stockholmsguide. Hon guidar oss på vägen ut till Vaxholm där vi besöker Villa Akleja. Här bodde konstnärerna J.A.G Acke och hustru Eja i början av 1900-talet. Johan Axel Gustaf Acke – född som Andersson 1859 i Stockholm – blev en av våra stora konstnärer kring förra sekelskiftet. Eja var dotter till Zacharias Topelius.



Villan är idag K-märkt och här bor numera konstexperten Claes Moser – känd från Antikrundan på SVT – och hans hustru Sanna Evers. Vi välkomnas av Claes & Sanna i deras privata hem där vi också bjuds på kaffe, smörgås & kaka.

Claes har levt med Ackes konst under 45 år och samlat ca 150 verk. I detta anrika konstnärshem delar Claes med sig av sin fascination, sina kunskaper om Acke och hans samtid. Vi får möta vännerna Anders Zorn, Carl Larsson, Bruno Liljefors, Gustaf Fröding & Verner von Heidenstam.



Linnéa avrundar besöket med en konsert i Ackes ateljé ur sin breda och spännande repertoar där musiken speglar Ackes samtid. Vid vackert väder tar vi oss tid att strosa runt i Vaxholms hamn en stund innan hemfärd.

Läs mer om Claes Moser på villaakleja.se
och om Linnéa Sallay på linneasallay.se

Varmt välkomna till en upplevelserik dag!

Pris 490:- för medlemmar. 590:- för icke medlemmar. Inbetalas till Tunasol Pg 411 90-0

I priset ingår: Bussresa t/r Vaxholm, konstvisning och berättande av Claes Moser, konsert av Linnéa Sallay samt kaffe och smörgås/kaka.

Sista anmälnings- och betalningsdag: onsdag 17 februari.

Anmälan till Birgitta Elsner tel 08-640 20 82 / 0730 24 35 24. bengt.birgitta@bredband.net

Birgitta Hultkvist tel 08-96 20 55 / 070 791 24 30. birgitta.hultkvist@gmail.com

Avresa från Sollentuna kommunhus **10.00**. Åter Sollentuna ca 15.00.

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.

Frågor 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 eller 070 375 40 57.

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

Grupp två spelar tisdagar 13.00-16.00. Start 12 januari.



BOWLING

Vi träffas och spelar bowling **onsdagar kl 15.00-16.00. Start 13 januari**.

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 Göran Dehlén 0763 92 73 91.

Vi är i behov av nya spelare, både ordinarie och reserver.

Tisdagar kl 10.30. Tegelhagen.

Tävlingsspel. Ring dagen innan till Ewa Säfwenbergs tel 96 13 54 eller 0706 98 38 70.



FREDAGSVANDRINGAR

Vi gör ett nytt försök med fredagsvandringar. Vi beräknar starta i februari, lite beroende på vädret. **Ny vandringsledare är Jan Svedell, tel 070 382 47 75**. Startplats och tidpunkt kommer via gruppmejl.

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.

GYMNASTIK

Sollentuna kommun bjuder alla pensionärer som bor i Sollentuna på gratis gymnastik. Information om tider och platser ges i lokaltidningarna och på Soloms hemsida.

Vid frågor kontakta:

Else-May Wirén, tel 408 101 33 eller essemw@hotmail.com.



MATCURLING

På grund av lågt intresse har vi för närvarande inga lag som spelar. Om vi får ihop lag till våren, startar vi igen. Anmäl intresse för deltagande till: Else-May Wirén tel 408 101 33 eller essemw@hotmail.com.

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 Bjerken 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. Vi startar den 14 januari. Anmälan och förfrågningar till Eva Ölvestedt, tel. 768 79 27
E-post: eva_olvestedt@hotmail.com



VATTENGYMNASTIK

Nu har vi ny lokal för vattengymnastiken. Lokalen är hos **Aktiv Rehab** på **Kanalvägen 3 A i Breddens industriområde, Upplands Väsby.** Kontakta Astrid Ström tel 560 444 14 eller 073 656 44 14 för platser.



HUNDPROMENADER

Vill du ha sällskap på dina promenader med hunden? Vi gör ett försök under våren. **Torsdagar kl 10.00 på Edsbergs Sportfält.** Intresserad? Ring eller maila till: Monica Sveningsson tel 0701-450 500. monica.sveningsson@fro.se
Birgitta Elsner tel 0730 243 524. Bengt.birgitta@bredband.net



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



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, webmaster, 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>kestin.fernstedt@comhem.se</i>
Medlems-sekreterare	Annika Karlsson	0736-25 78 08	<i>spftunasol@gmail.com</i>
Studieombud	Gun Wallin	08-754 22 71 070-378 64 34	<i>wallin.gun@glocalnet.net</i>
Tryckansvarig	Lennart Bergström	08-585 790 44 070-630 99 88	<i>lennberg28@gmail.com</i>
Revisorer	Rolf Lindh	073-627 71 51	<i>rolflindh@telia.com</i>
	Bengt Kaxe	08-96 38 01	<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	08-754 76 75	<i>yxholmen@telia.com</i>
	(sammanställande)	070-525 99 70	
	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 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

Birgitta Elsner bengt.birgitta@bredband.net



Tunasols aktiviteter är till för medlemmar och vänmedlemmar i SPF Tunasol. Men vissa aktiviteter, t ex onsdagsträffar och en del 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.

Vill du bli medlem eller veta mer om SPF Tunasol?

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

Välkommen!



DAGSKRYSSNING

till Åland

Njut av vårt omtyckta skärgårdsbord och glad underhållning alla dagar. I taxfreebutiken hittar du godsaker för alla smakar. Välkommen ombord på M/S Eckerö – godaste vägen till Åland!



Buss + båt från 50:-



Bekvämt med anslutningsbuss
www.eckerolinjen.se/busslinjer

Åland – flera turer dagligen

ECKERÖ LINJEN

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