



**Glöm inte att släcka ljusen när du lämnar rummet**

**Julbord**

**Edsbacka Wärdshus**  
**Sid 5 - 6**

**Resa 2019**

**Bratislava & Wien**  
**Sid 15 - 16**

**Onsdagsjazz**

**Ett fenomen i sig**  
**Sid 10**

## ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Vi var två medlemmar från SPF Seniorerna Tunasol som deltog på höstens ordförandekonferens.

Pensionsmyndigheten gav mycket bra information angående bostadstillägg. Observera att bostadstillägg är inget bidrag utan du måste söka det. Det är lätt om du har en dator och går in på Pensionsmyndigheten, [pensionsmyndigheten.se/beraknabt](https://pensionsmyndigheten.se/beraknabt), och skriver in dina siffror. Du får reda på direkt om du får tillägg eller ej. Det går även bra att ringa Pensionsmyndigheten på telefon 0771-776 776.

Viktigt är det om den ekonomiska situationen i hushållet blir ändrad – då måste du söka igen. Detta gäller även om ena parten flyttar till särskilt boende. Pensionsmyndigheten betraktar det som två hushåll och räknar på att båda hushållen får bostadstillägg – men det är viktigt att du söker om igen.

Jag gick igenom detta ytligt på månadsmötet i september och vi delade ut papper om detta. Om du inte var på månadsmötet så kontakta Annika Karlsson, [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com) så hjälper hon dig.

Styrelsen har även tagit fram ett trygghetskort som även det delades ut på septembermötet. Saknar du det, eller vill ha fler, så kontakta Annika Karlsson, [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com).

*Monica Sveningsson*  
Ordförande



## Kallelse till årsmöte 2019

Måndag 28 januari kl 14.00

SMU-gården, Kapellvägen 2, Sollentuna

Eventuella motioner skall vara styrelsen tillhanda  
senast fyra veckor före årsmötet, d v s  
senast 31 december 2018

Välkomna!

Ordföranden har ordet .....	2
Kallelse till årsmötet .....	2
Arbetet med äldrefrågorna .....	4
Månadsmöten .....	5
Studiebesök .....	7
Onsdagsjazz .....	10
Kalendarium .....	12
Resor .....	14
Sollentuna Bio .....	17
Motion & Friskvård.....	20
Styrelseledamöter och förtroendevalda.....	22
Föreningsuppgifter.....	23



## Har du tid över och funderar på vad du ska göra? Bli volontär.

Vi är ett glatt gäng som gör olika saker för att glädja en medmänniska. Här är några exempel på uppdrag: Fika tillsammans, komma ut på en promenad, spela spel eller varför inte starta upp en aktivitet på någon av våra trevliga seniorträffar. Du ger den tid du kan och självklart får du en introduktion inför ditt uppdrag.

Våga prova.

För mer information kontakta

Karina Utne, volontärsamordnare, AB SOLOM tel 08-128 243 82.



## ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

Efter den sköna långa sommaren och valet är det en utmaning att ta tag i arbetet med äldrefrågorna igen. Vi vet inte ännu (1 oktober) hur våra partier kommer att samarbeta under den kommande mandatperioden. Först när partierna förhandlat klart och de som utgör majoriteten kommit med sin programförklaring vet vi vad man avser att satsa på de närmaste fyra åren. Nästan alla partier har gjort utfästelser inom äldrepolitiken men vad de till slut kommer att bestämma sig för att satsa på är ännu oklart. Fortsätter nuvarande styre kan vi kanske se fram emot en utveckling av öppna förebyggande insatser, stöd till föreningar som ordnar mötesplatser, en utvärdering av riktlinjerna för biståndsbedömning, en inbromsning av besparingarna och fler boendeformer för äldre. Blir det annat styre har det utlovats mer pengar till äldreomsorgen i form av högre ersättningar till utförare inom hemtjänsten och äldreboenden. Jag väntar med spänning... När de är klara vet vi mer om vad vi ska koncentrera oss på framöver.

Det har i dagarna kommit en ny inventering av lokalbehov 2018–2027 bl a för äldre. Denna ska överlämnas till kommunstyrelsen efter Vård- och omsorgsnämndens sепtembersammanträde. I utredningen drar man slutsatsen att de äldre målgrupperna (80+), som har ett större hjälpbehov, ökar kraftigare än de yngre målgrupperna. I analysen har man därför delat upp gruppen äldre i två intervaller – 65-79 och 80+. Detta innebär att det kommer att finnas ett större behov av platser i särskilda boenden än enligt tidigare utredningar – något som känns realistiskt. Vi har därför begärt att kommunala pensionärsrådet nu i oktober tar upp den här frågan med syfte att KPR lämnar ett eget yttrande till kommunstyrelsen. Tanken är att ytterligare understryka behovet av en långsiktig planering av boenden för äldre.

I slutet av oktober kommer Workshop 2 gällande hur lokalerna i entréplanet på Tors Backe ska komma till användning för hela gruppen äldre att äga rum. Tanken är att diskutera hur förebyggande insatser kan utvecklas – det gäller att tänka nytt och modernt och finna evidensbaserade metoder som stöd för vad vi vill göra. Målet är att locka nya grupper som vill prova på nya aktiviteter och ge dem en chans att testa sina idéer. En tredje workshop planeras till början av 2019.

Idag, under den pågående balansveckan, har jag lyssnat till en inspirerande föreläsning av Michail Tonkonogi, professor i idrottsfysiologi från Högskolan i Dalarna som kommunen bjöd in till. Styrketräning verkar vara det som bäst gynnar oss äldre och det är aldrig för sent att börja träna var hans budskap i korthet.

Om du läser det här och blir sugen på att bidra i vårt arbete är du välkommen att höra av dig till mig. Vi behöver dig som har idéer och energi att driva på jobbet med äldrefrågorna!

*Agneta Björklund*

Tel. 076 808 3440

# MÅNADSMÖTEN

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi börjar kl 14.00 på SMU-gården (Edsvikskyrkan), Kapellvägen 2.  
Entré 50:- per person inklusive kaffe eller te med bröd, underhållning och lokalkostnad. Styrelsen informerar på mötet.

Innan mötet säljer vi lotter för fem kronor styck och du kan dessutom vinna på din entrébiljett!

Adventsträffen 26 nov skiljer sig från ordinarie månadsmöten, se nedan.

## Måndag 29 okt



Charles Francis Hall

## Expedition Polaris - Mord ombord

En enmansföreställning framförd av skådespelaren Michael Lechner om ett mordmysterium i Arktis. En föreställning om människans kraft att överleva - på gott och ont. En sann historia och en gastkramande berättelse.

29 juni 1871 ger sig äventyraren Charles Francis Hall iväg tillsammans med en 25 man stark besättning för att bli först i världen att nå Nordpolen. Men det går inte som tänkt. Vad blir kvar av vår mänsklighet när allting ställs på sin spets?

## Måndag 26 nov



## Adventsträff

**Astrid Ström**, SPF Tunasols syn och hörselombud, informerar om hjälpmedel och vart man vänder sig för hjälp.

**Dan Hagelberg**, trubadur, underhåller oss med visor från 1900-talet och blandar dem med historiska berättelser om låtarna och artisterna.

**Traditionenligt** serveras glögg, jullandgång, måltidsdryck, kaffe och pepparkaka.

### Pris:

140:- allt inräknat. Max 75 deltagare

### Bindande anmälan:

senast 19 nov till Birgitta Hultkvist, 08-96 20 25 eller mejl [birgitta.hultkvist@gmail.com](mailto:birgitta.hultkvist@gmail.com)  
Vänligen uppge eventuella allergier vid anmälan.

### Betalning:

senast den 20 nov till Tunasols plusgiro 41190-0  
Uppge ditt namn och "Adventsträff" på inbetalningen.

## Tisdag 11 dec OBS kl 11:30

## Julbord på Edsbacka Wårdshus

Se sidan 6 för mer information.

### Pris:

430:- för medlem och 530:- för medföljande icke medlem.

### Anmälan:

Senast 27 nov till [birgitta.hultkvist@gmail.com](mailto:birgitta.hultkvist@gmail.com) eller 08-96 20 25

### Betalning:

Senast 29 nov till Tunasols plusgiro 41190-0.  
Uppge ditt namn och "Julbord" på inbetalningen.



Inbjudan till traditionsenligt julbord på  
Edsbacka Wårdshus

Portarna öppnas för oss tisdagen den  
11 december kl 11.30 - 14.30

Till maten ingår lättöl, julmust eller bordsvatten. Övriga drycker  
betalar du separat.

**Pris** för SPF Tunasols medlemmar 430 kr och medföljande icke  
medlemmar betalar 530 kr.

**Anmälan** senast den 27 nov till *birgitta.hultkvist@gmail.com*  
eller 08-96 20 25

**Betalning** senast den 29 nov till Tunasols plusgiro 41190-0.  
Vänligen uppge ditt namn och "Julbord" på inbetalningen

Hjärtligt välkomna!



# STUDIEBESÖK

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

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

Vid för få anmälningar kan aktiviteten ställas in.

**Meddela alltid återbud** - någon annan står kanske på väntelistan!

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

## Torsdag 15 nov **Konsten på Nya Karolinska sjukhuset**

**Kl 15.00**

118 miljoner har satsats på konstsamlingen som innehåller ett 60-tal fasta utsmyckningar och ett tusental konstverk, en del nyinköpt och en del hämtade ur landstingets samling. Det blir en spännande guidning för oss.

**Pris:**

100 kr

**Anmälan:**

Tidigast 29 oktober. Max 20 deltagare.

**Betalning till:**

SPF Tunasols plusgiro 41190-0 senast 9 november.

**Adress:**

Eugeniavägen 3, Solna.  
Samling i receptionen.

**Kommunikation:**

Pendeltåg till Solna station, därifrån buss 67 mot Skansen.  
Stig av vid Nya Karolinska.



# BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se



## ÅTERVÄNDARNA

Pensionärsliv ger tid att städa i alla vinklar och vrår. I en skokartong från en avlidnen släkting hittar jag ett antal glömda och i mina tankar sannolika/möjliga brev och ett foto:

### **"Stockholm febr 9, 1894.**

Käre Bror Anton! Tack för bref från New York. Glad att resan gick bra. Roligt med alla norrmän på skeppet Helga och att denna Dagmar W. från Christiania som, liksom du, reser till Philadelphia. Där har du fått en kamrat eller kanske något mer?? Här i Stockholm skall visst alla människor till USA. Nästan 3000 bara det senaste året såg jag i tidningen. Men många äro ju så trångboddade här! Det är visst inte bara vi som har tio syskon. Skrif snart! Din ..(suddigt namn)."

### **"Upsala i juni 1894.**

Bror A! Varmaste gratulationer på 23-årsdagen och tack för förlovningskortet; det är jag så glad för. Ni ser verkligen stilig och nöjda ut. Så prydliga kläder! Din Dagmar tycks mig mycket vackrer i sin välsyddade dräkt och stråhatt och du själv är ståtlig i din kavaj. Nu skall väl allt gå väl för er "over there"! Syster Hilda"

### **"Sthlm augusti 1894.**

Käre son! Inför ert bröllop önskar jag er allt gott och vill äfven ge några faderliga råd. Tag dig alltid tid: -att säga ett vänligt farväl till de dina då du går till dagens arbete, det skall förljufva arbetets möda och göra ditt sinne lättare; -att bedja om morgonen, det skall vara en sköld under dagens strid; -att vara vänlig mot dem som är dig nära, att samspråka med och uppmuntra dem. Din far Carl Anton."

### **"Philadelphia Juni 1896:**

Käre Broder Anders! Jag har haft det bekymmersamt en längre tid då jag ej kunnat få en anställning. Lille Oscar är nu 1 år. Han är mycket vacker men jag har inte något porträtt af honom då jag ej haft råd. Har nödgats låna 50 dollar av Pappa." Tillgifne Anton

### **"Upsala april 1898.**

Kära Gerda! Hvad kan vi göra för Anton och Dagmar i deras olycka. Efter lille Oscars död och nu också lille Adolfs måste de få komma åter till Sverige. Det ber de om. Pappa är så betryckt och vill bekosta deras båtresa men har inte råd med hela kostnaden. Kan du tala med Bernhard så får vi tre hjälpa till. Tillgifna Hilda"





Mina farföräldrar kom tillbaka till Stockholm. Efter barnens död i späda ålder, den ene i malaria, den andre i tuberkulos, ville de säkert bara hem, hem till Sverige. Anton, som före utvandringen gått på Tekniska Skolan – en föregångare till Konstfack – där han studerat till möbelarkitekt behövde inte längre gå arbetslös. En alltmer välbärgad och växande medelklass intog Stockholm under åren efter förra sekelskiftet och sökte stora lägenheter, som måste möbleras. I en tid långt före IKEA ombesörjdes detta av möbelarkitekter och möbelsnickare.

Farfar fick fullt upp och kunde efter några år köpa tomt och bygga hus – han byggde själv med vänners hjälp i Storängen intill Saltsjöbanan. Dagmar födde ytterligare två pojkar, den yngste min far. Själv tillbringade jag många av barndomens somrar hos farföräldrarna och satt bredvid Anton när han ritade sina möblemang. Hans ritningar finns på Nordiska Museets arkiv. Farföräldrarna berättade aldrig om tiden i Nordamerika – och jag glömde tyvärr att fråga.

Litt.: Emigrationen från Stockholm till Nordamerika 1880-1893. En studie i urban utvandring. Fred Nilsson, Norstedt&S, Stockholm 1970

*Göran Aurelius*



## Begravningar och Bouppteckningar

# Fondkistan Sollentuna

**Personligt och Prisvärt**

I samband med dödsfall hjälper Fondkistan till med allt det praktiska.

Fast grundpris 9800 kr.

Vi gör även hembesök.

**[www.fondkistansollentuna.se](http://www.fondkistansollentuna.se)**

**Tel 08 - 35 09 30**



Anders Norén

# ONSDAGSJAZZ

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Fem spelningar kvar i år. Som vanligt uppfriskande, inspirerande och positivt. Var? Jo, i Amornasalen (en trappa ned under biblioteket i Sollentuna C). Start kl 10.00 och paus ca 10.45. Kaffe eller te med bulle erbjuds för 20 kr.

Entré 60 kr för Tunasolnare och 80 kr för de som ännu inte är medlemmar.



**24 okt**

## **Dixie Group 62**

Gruppen bildades 1962 och spelade dixielandmusik bland annat på Nalen. Bandet har idag inte mycket kvar av dixie, utan nu spelas det musik från hela jazzepoken i en traditionell swingstil.

**7 nov**

## **Jacks Katter**

Är Sveriges äldsta ”levande” jazzband. I en recension för några år sedan saxar vi: ”Den genom tiderna intressantaste jazzmusikern i den traditionella skolan. Hans band spelar i en stil som kan kallas modern New Orleansjazz.”

**21 nov**

## **Spader Jazz med Karolina**

Ett spännande nytillskott på den svenska jazzscenen med New Orleans-tradition. Sångfyndet Karolina Andersson har inneburit en förnyelse och breddning. Repertoaren innehåller nu inslag av Monica Z, folkvisor och ibland snuddas det vid modernare jazz, bebop och lite Rhythm & Blues.

**5 dec**

## **LIRA med Anders Linder**


Bandet spelar lättsmält sällskapsjazz uppblandat med svensk populär musik av bl a Povel Ramel och Owe Thörnqvist.

**19 dec**

## **Cristina Taube med Pelle Olssons orkester**

Vi återupplivar den härliga känslan i 50-talets kända (och i vissa fall okända) låtar och framför dessa såsom i sina glansdagar med levande orkester på scen. Jazz, 50-talshits, nån vintrig jullåt och t o m schlager.

Välkomna hälsar

Gun Wallin och Pelle Olsson 

### **Onsdagsjazzen - ett fenomen i sig.**

*Alla talar om den och många återkommer gång efter gång.*

*Jag känner mig bara lite sentimental när jag tänker på att vår vän Ulf Blanche, smygande med sin kamera, inte är med oss längre. Han var ju den som sjösatte hela idén med onsdagsjazzen. ”Lyssna på jazz vid en omöjlig tidpunkt på dagen”, men han hade naturligtvis rätt, det ser vi nu.*

*Hittills i höst har alla jazzdagar genomgående bjudit på hög kvalitet. Fler borde upptäcka och ta del av jazzen. Kom och lyssna och bli glad hela dagen!*

*Tunasolhälsningar*

*Bengt Lindén*

## Middag i gemenskap

Många av oss äter middag i ensamhet. Varför inte göra det tillsammans? Det kan vara ett bra sätt att äta under trevliga former och träffa andra seniorer. Kanske ett sätt att få nya vänner?



Hittills under hösten har vi träffats två gånger på restaurang Hamilton, mitt emot kommunhuset, för att pröva idén att äta middag i gemenskap. Båda gångerna har uppslutningen varit över förväntan. Nu är det en gång kvar före årsskiftet innan vi utvärderar konceptet inför nästa år.

### Tisdag 6 november kl 17.00

Anmälan behövs så att vi kan boka rätt antal platser i restaurangen.

Hamilton har en bred meny med bl a fish and chips, olika plankstekar och andra goda och tämligen prisvärda maträtter.

Kontakta vår vice ordförande Esbjörn Melin om du vill anmäla dig eller har frågor. 070-745 56 39 eller [esbmel16@gmail.com](mailto:esbmel16@gmail.com).

Välkomna!



Vill du ha det här som plånbokskort ?

Ring eller skicka ett mejl till medlemssekreterare Annika Karlsson [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com) eller 073-625 78 08

## Edsbacka marknad 2018

Söndagen den 16 september var det dags för årets upplaga av Edsbacka marknad.

Som vanligt deltog SPF Seniorerna Tunasol med egen monter med målsättning att informera om vår verksamhet och att därmed värva nya medlemmar.

Sensommaren bjöd på strålande väder och vi glädde oss mycket över antalet besökare (över förväntan) som var intresserade att bli medlemmar.

Välkomna till SPF Tunasol!





## Oktober

24	Onsdagsjazz	Dixie Group 62 . . . . .	10
29	Månadsmöte	Expedition Polaris - Mord ombord . . .	5

## November

5	Sollentuna Bio	Den 12:e Mannen . . . . .	17
6	Middag	Gemensam middag på restaurang . . .	11
7	Onsdagsjazz	Jacks Katter . . . . .	10
14	Resa	Norrtelje Brenneri . . . . .	14
12	Sollentuna Bio	Gräns . . . . .	19
15	Studiebesök	Konsten på Nya Karolinska . . . . .	7
19	Sollentuna Bio	Gräns . . . . .	19
21	Onsdagsjazz	Spader Jazz med Karolina . . . . .	10
26	Månadsmöte	Adventsträff . . . . .	5
26	Sollentuna Bio	Fakiren som fastnade i ett skåp . . . .	18

## December

3	Sollentuna Bio	Cinema Paradiso . . . . .	18
5	Onsdagsjazz	LIRA med Anders Linder . . . . .	10
10	Sollentuna Bio	Unga Astrid . . . . .	18
11	Julbord	Edsbacka Wårdshus . . . . .	5
17	Sollentuna Bio	Unga Astrid . . . . .	18
19	Onsdagsjazz	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	10

## April 2019

2	Resa	Bratislava och Wien . . . . .	15+16
---	------	-------------------------------	-------

## Skydda dig mot telefonbedrägerier

- Lämna aldrig ut dina personliga koder eller kontouppgifter
- Använd aldrig din bankdosa eller ditt BankID på uppmaning av någon som kontaktar dig
- Blir du misstänksam, lägg på luren och ring upp bankens kundtjänst för att kontrollera.
- Knappa in numret manuellt i stället för att använda telefonens automatiska återuppringning.

Källa: Polisen och bankerna

## En lyckad resa till Helsingfors

På eftermiddagen den 19 september samlades en förväntansfull skara på c:a tjugo personer för att resa med SPF Tunasol och VikingLine till Helsingfors och se på föreställningen Chess på Svenska Teatern. På plats fanns vår reseledare Cecilia Verner för utdelning av biljetter och information. Efter installation i våra hytter samlades vi först till en överraskande välkomstdrink och efter detta till en god och välsmakande treättersmiddag med tillhörande vin. En fin upptakt på resan.

Upplägget av resan var perfekt eftersom det var en matinéföreställning vi skulle se. Vi kunde i lugn och ro promenera eller åka till Chessföreställningen, ta en avkopplande fika och promenad och sedan återvända till båten lagom för middagen. På så sätt behövde vi inte vara ytterligare en natt i Helsingfors. Själv tillhörde jag gruppen som tog en promenad. Ett soligt sommarväder gjorde promenaden till ett härligt nöje.

Chessföreställningen var enligt min mening fantastisk med en start av suggestiva danser och musik. Sångprestationerna var mycket bra. Inte minst av Alexander Lycke som spelade den ryske schackspelaren. Föreställningen kommer att leva kvar länge i minnet.

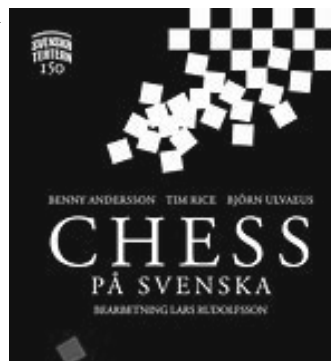
Efter föreställningen fanns gott om tid för att titta på Esplanaden och dess omgivningar. Själv valde jag att tillsammans med reseledaren och ett antal medresenärer besöka det berömda Fazer Café. Ytterligare en pärla i en lyckad resa.

På kvällen väntade middag i bufférestaurangen. Efter middagen var det några av oss som passade på att öva upp lederna genom att ta en svängom på dansgolvet.

Sammantaget var det en lyckad resa. På hemvägen var vi några stycken som började prata om kommande resor. Jag ser fram emot dessa.

*Ulf Wester*

Nöjd deltagare



### **Stort tack till**

*Göran Aurelius, Hans Carlheim, Bengt Lindén och Ulf Wester för era intressanta och givande bidrag i detta nummer.*

*Vill även du bidra med innehåll är du välkommen att kontakta Lennart Bergström, [lennberg28@gmail.com](mailto:lennberg28@gmail.com) eller 070-630 99 88*

# RESOR HÖSTEN 2018 OCH I BÖRJAN AV 2019

- Resorna är avsedda för SPF-medlemmarna i Sollentuna.
  - Boka före betalning så du är säker på platstillgång.  
Lämna telefonnummer även om bokningen sker via mejl.  
Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på Tunasols respektive Grindslantens plusgirokonto.
  - Resor som betalas till Tunasols eller Grindslantens plusgirokonto ska betalas senast på angiven sista betalningsdag.  
Vid avbokning efter sista anmälningdatum återbetalas ej inbetalt belopp.
  - För övriga resor gäller varje researrangörs egna boknings/betalningsvillkor.
- Försäkring** Se över ditt försäkringskydd inför resan.

## Onsdag 14 nov Dagsresa till Norrtälje Brenneri

Norrtälje Brenneri är beläget i Lohärad utanför Norrtälje, bara sex mil från Stockholm. Vi tas emot med en välkomstdrink i Brenneriet där de bland kopparpannorna berättar historien om sin verksamhet och hur de mäskar och destillerar. Vi kommer även att få historien om hur ladan blev ett Brenneri. Det har sedan dukats för provning i deras inglasade loge. Provningen innehåller destillationshistoria och provmetodik att med snille och smak göra bruk av öga, näsa och gom.  
Ett besök med provning tar 2 timmar.

<b>Pris:</b>	690 kr för medlem och 790 kr för dig som ännu inte är medlem.
<b>inklusive:</b>	Välkomstdrink, visning av Brenneriet, provning av 3 x 2 cl av Brenneriets destillat, smaktallrik till provningen och lunch ca 13.00 på Åtellet i Norrtälje
<b>Anmälan:</b>	Senast 31 okt till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller <a href="mailto:spftunasol@gmail.com">spftunasol@gmail.com</a> . Minst 35 och max 48 personer.
<b>Betalning:</b>	Senast 31 okt till SPF Tunasols plusgirokonto 41190-0.
<b>Avresa:</b>	Från kommunhuset kl 09.00. Från Norrvikens station (norrut) kl 09.15
<b>Hemresa:</b>	Från Norrtälje ca kl 14.00 och åter i Sollentuna ca kl 15.15



Hört på bokmässan:

- *Har ni någon bok om omogna äpplen?*
- *Ja, här är en kartbok.*



**2 april 2019**

## **Bratislava och Wien - 5 dagar**

Läs mer om resan i produktbladet på sidan 16. Produktbladet finns även på vår hemsida [spf.se/tunasol](http://spf.se/tunasol)  
Vill du ha det hemskickat kontakta Annika Karlsson, [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com) eller 073-625 78 08.

**Pris:** 10450:- för SPF medlemmarna i Sollentuna.  
Tillägg enkelrum 1150:-

**Anmälan:** Senast 31 okt till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com).

**Betalning:** till ReseSkaparna. Anmälningsavgift inom 10 dagar efter erhållet resebevis. Slutbetalning senast 1 februari 2019 (60 dagar före avresa)

**Avresa Arlanda:** Tisdag 2 april preliminärt kl 09.45

**Hemresa:** Åter Arlanda lördag 6 april ca kl 22.35

**Glöm inte passet!**



# Vi löser dina IT-problem

Data- / IT- support av datorer, surfplattor, mobiler, skrivare, Internet, e-post mm – även försäljning.  
RUT-avdrag för arbeten i hemmet.



Kalle Wannberg



XnX Data AB  
Kistavägen 2 C  
(Norrviken) Sollentuna  
Tel: 08-626 71 00  
[info@xnndata.se](mailto:info@xnndata.se)  
[www.xnndata.se](http://www.xnndata.se)

# BRATISLAVA & WIEN

En resa fylld med kultur till två av Donaus vackra städer. Bratislava med sina vackra operahus och pittoreska gamla stad och imponerande Wien som inspirerat flera genier som Mozart och Haydn. Under en tur i Slovakien vindistrikt får vi uppleva natur och regionens omtyckta vin. Vi upplever Bratislava tillsammans med Denisa vår lokala, svensktalande guide. Hon följer också med till Wien men här möter vi en annan svensktalande guide på vår stadsrundtur.

## DAG 1: STOCKHOLM - BRATISLAVA

Flyg till Wien, med ankomst vid lunch. Vår lokalguide möter oss på flygplatsen för transfer in till Bratislava och vårt hotell, Austria Trend. Gemensam lunch. Nu väntar en spännande och intressant stadsrundtur till fots där vi ser den gamla stadsdelen. Till kvällen möts vi igen och äter en gemensam trerättersmiddag på en lokal restaurang. (L, M)

## DAG 2: VINDISTRİKET

Dagen börjar med en stadsrundtur med bussen, där vi bland annat ser stadens ståtliga slott. Vi beger oss sedan iväg via den sk vinvägen till vindströket i de lägre Karpaterna. En region som har varit känd för sitt vin sedan romartiden. Här besöker vi det vackra slottet Red Rock. Vi får veta mer om dess spännande historia, som tar oss tillbaka till 1200-talet. Interiörerna är fulla av stuckaturer och scener från mytologin samt den väl utrustade Terrena kammaren från år 1656. Vi avslutar med ett besök till en vinkällare för en vinprovning och lunch bestående av främst traditionell slovakisk husmanuskost med tillhörande viner. Åter Bratislava för lite vila innan middag på restaurang. Här kommer vi kunna boka en frivillig operaföreläsning på det nya operahuset. Mer information kommer. (F, L, M)

## DAG 3: BRATISLAVA - WIEN

Bagaget lastas på bussen och skickas till vårt hotell i Wien. Vi promenerar ner till hamnen. Nu väntar en trevlig båtture på floden till Wien, den tar ca 1,5 timme. Ombord äter vi vår medhavda lunch. Väl framme i Wien möter vår lokala guide oss vid båten och tar oss med på en guidad rundtur till fots i centrala Wien där



Bratislava, nya operahuset

## BRATISLAVA NYA OPERAHUS:

Det Nya operahuset, stiltent och betongvitt, tog flera decennier att färdigställa och ligger en bit utanför den gamla stadskärnan. Scenen är utbyggd med långa ramper på sidorna som ger helt andra möjligheter än den slutna scenen på den gamla operan.

vi ser; Hofburg, Kärrntnerstrasse, Graben, Stefansdomen. Wien har inspirerat flera genier som Mozart och Haydn. Vi fortsätter med buss för att se mer av stadens sevärdheter, vi stannar även framför de spännande moderna bostadshusen ritade av Hundertwasser. Turen avslutas vid vårt hotell, Hotel Enziana, ett centralt beläget trestjärnigt hotell. Incheckning och egen kväll i Wien. Här kan vi gå på en frivillig klassisk konsert. Mer information kommer. (F, L)

## DAG 4: SCHÖNBRUNN & GRINZING

Idag ska vi besöka habsburgarnas vackra Sommarresidens Schönbrunn. Efter en guidad rundtur av slottet med vår svenska lokalguide har vi egen tid att njuta av trädgårdarna. Eftermiddag egen tid. Mot kvällen åker vi med buss till Grinzing för en trevlig och traditionell måltid "Heurigen Abend". En liten orkester brukar spela känd Wienermusik, allt från klassiska Wienerlieder till valser. (Dryck till middag beställes och betalas på plats) (F, M).

## DAG 5: WIEN, HEMRESA.

Egen dag i Wien att upptäcka stadens sevärdheter och centrum. Samling för transfer till flygplatsen och direktflyg till Stockholm Arlanda. Transfer till hemorten. (F)



**FAKTA** SENIORERNA

**ERT PRIS: 10 450 KR**  
**ORD PRIS: 10 950 KR**  
**RESLÄNGD: 5 DAGAR**  
**AVRESA: 2 APRIL 2019**

## I PRISET INGÅR:

(F)=Frukost, (L)=Lunch, (M)=Middag

- Flyg Arlanda - Wien t/r
- Svensktalande lokalguider
- Del i dubbelrum med frukost 4 nätter
- 3 luncher, varav en packlunch
- 3 middagar
- Besök och utfärdar enligt program

## TILLÄGG:

Enkelrum: 1 150 kr  
Opera i Bratislava  
Klassisk konsert Wien

## PREL FLYGTIDER:

Prel. flygtider: Austrian Airlines  
UT: Arlanda 09.45 - Wien 12.05  
HEM: Wien 20.20 - Arlanda 22.35

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

## INFORMATION & ANMÄLAN:

### SPF TUNASOL

Cecilia Verner

TEL: 0708 72 05 90

E-POST: cecilia.verner@gmail.com

OBS BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER.  
TIDIG BOKNING REKOMMENDAS.

BETALNING: Anmälningsavgift betalas till ReseSkaparna inom 10 dagar efter ni erhållit resebevis. Slutbetalning sker 60 dagar före avresa.





Kassan öppnar kl 12.15. Filmerna kostar 90 kronor för alla besökare. Kaffe och kaka ingår i priset.

Boka biljetter på [www.sollentunabio.se](http://www.sollentunabio.se), på 08-96 12 14 eller vid besöket. Om ev ändringar, se [sollentunabio.se](http://sollentunabio.se) klicka sedan på **DAGBIO**. Färdigtryckt blad om filmerna finns att hämta på Sollentuna Bio. Filmsansvarig från SPF är Barbro Zachrisson.

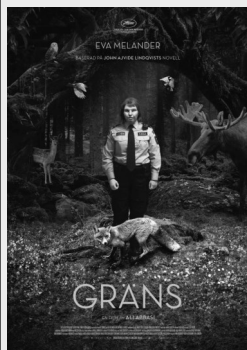


## Den 12:e Mannen Speltid 2 tim 15 min

**Måndag 29 okt**  
**Måndag 5 nov**

Ingen filmvisning (höstlov)  
kl 13.00 och kl 16.00

Året är 1943 i Tromsø, högt upp i Norge. På en fiskebåt gömmer sig tolv norska motståndsmän när de plötsligt överraskas av tyska soldater. Striden är snabbt över och männen oskadliggörs. Alla utom en. Barfota, skottskadad och genomvåt lyckas Jan Baalsrud undkomma i den hårda och iskalla terrängen. Med Gestapo i hämlarna flyr Baalsrud mot Sverige i en jakt som varar i dagar, veckor och slutligen månader, samtidigt som ryktet om hans hjältemod sprids över bergen och gör honom till en symbol för motståndet mot nazisterna.



## Gräns

Speltid 1 tim 41 min

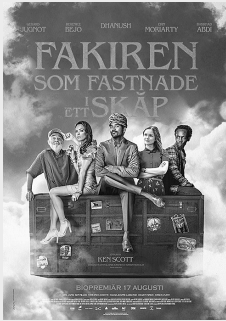
**Måndag 12 nov**  
**Måndag 19 nov**

kl 13.00 och kl 16.00  
kl 13:00

Handlingen i Gräns kretsar kring tullpolisen Tina, som har ett sjätte sinne när det gäller att peka ut smugglare. Det är nästan som om hon kan lukta sig till när någon försöker dölja något. Ryktet om hennes skicklighet sprider sig inom poliskåren och hon anlitas för att hitta bevis mot en liga med omfattande kriminell verksamhet. Men när den mystiske Vore kliver av färjan så tvivlar hon för första gången på sina känslor. Tina anar att Vore döljer något, men kan inte sätta fingret på vad. De attraheras av varandra, men när hon lär känna honom inser hon samtidigt att hela hennes liv är baserat på en enda stor lögn.

*När jag växte upp kände jag en kille som var nummer två  
i en syskonskara på tre. Han hette Östen.  
Vi kallade honom för Mellan-Östen.  
Hämtat ur DN*

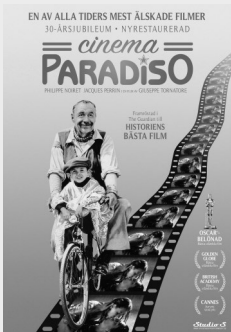




## Fakiren som fastnade i ett skåp Speltid 1 tim 32 min

**Måndag 26 nov** kl 13.00 och kl 16.00

Ajatashatru "Aja" har bott hela sitt liv i Rajasthan. Han uppträder på gatorna och människor tror att han har speciella magiska krafter. Efter att hans mamma har dött beger han sig till Paris för att hitta sin pappa med en falsk 100-eurosedel i fickan. Första målet är IKEA som han drömt om att besöka sedan han var liten, där träffar han Marie som han direkt blir förälskad i. Aja upplever sedan en rad stora äventyr runt om i världen, ursprungligen i en IKEA-garderob, sedan en Louis Vuitton-resväska, en luftballong till Tripoli och en flyktförläggning i Libyen. Längs vägen blir han vän med en su-



## Cinema Paradiso Speltid 2 tim 4min

**Måndag 03 dec** kl 13:00

Giuseppe Tornatores mästerverk om en liten bybiografs uppgång och fall är en av alla tiders mest älskade filmer och den största lovsång som någonsin gjorts om filmmediet.

Nu fyller den legendariska filmen 30 år och finns i nyrestaurerad digital 2k-version för att åter få folk att skratta, gråta och värmas i biosalongen.

Det här är en nostalgisk hyllning till livet kring en småstadsbiograf från tiden före TV-genombrottet.

Cinema Paradiso belönades med såväl en Oscar som en Golden Globe och Juryns stora pris i Cannes. Dessutom en BAFTA för bästa utländska film. Även i en omröstning i brittiska The Guardian utsågs Cinema Paradiso till historiens bästa utländska film.

För manus och regi svarar Giuseppe Tornatore, huvudrollen spelas av Philippe Noiret och musiken är skriven av Oscarsbelönade Ennio Morricone.



## Unga Astrid Speltid 2 tim 03 min

**Måndag 10 dec** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 17 dec** kl 13:00

När Astrid Lindgren var mycket ung hände något som påverkade henne fundamentalt, en kombination av mirakel och missöde som kom att forma hela hennes liv. Det var en händelse som gjorde henne till en av de mest nyskapande kvinnorna i vår tid och den sagoberättare en hel värld kom att älska. Det här är berättelsen om när en ung Astrid, trots tidens förväntningar och religiösa påbud, bestämde sig för att bryta mot samhällets normer och följa sitt hjärta. Unga Astrid är en fri tolkning av händelser i Astrid Lindgrens tidiga liv.

## När det börjar svikta

Maxi stormarknad. Lördagsrusning. Överfull parkeringsplats. Rasslande kundvagnar. Trängsel.

Innanför entrén styr jag förbi blomdisken mot hygienhyllan. Finner schampo, duschtvål och tandkräm. Passerar en äldre man som tveksamt fingrar på en röd begonia i kruka.

Ute på huvudstråket går folk med irrande blickar från ”dagens fynd” till det som de är ute efter att köpa. Jag fastnar för ”veckans klipp”, ett kilo apelsiner för 10 kronor. På andra sidan disken står mannen jag såg vid blomavdelningen. Det är en storvuxen karl med yvigt grått hår, grå blazer och jeans. Han lutar sig tungt mot den tomma kundvagnen. Det är något märkligt med honom som gör att jag stannar upp. Han verkar bortkommen, ja, orolig och torkar bort en droppe under näsan med ovasidan av handen. Han ser sig om som om han var generad över gesten och väntade en kommentar från någon. Men denna någon finns inte där.

På grönsaksavdelningen väger jag upp några påsar rotfrukter. I högtalaren söker man efter lille Daniels mamma. Var det hon som såg så drömmande ut framför traven av Camilla Läckbergs senaste bok, Lejontämjaren? Jag tittar bort dit men nu är hon försvunnen. Istället ser jag för tredje gången den gråhåriga. Hans blick vilar på mig, nästan bedjande. Jag funderar på att gå fram till honom och fråga om jag kan vara till hjälp. Min framfart hindras av en liten flicka som sparkar på ett äpple som hamnat på golvet. Hon lyfts bryskt upp i kundvagnen av en ung kvinna med mobiltelefonsladd i öronen. När jag åter får styrfart är den gamle försvunnen.

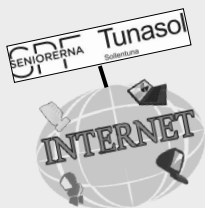
Med uppköpen och kassorna avklarade styr jag ut från affären. Därute har det börjat blåsa och folk skyndar på stegen för att komma hem före regnet. När jag faller upp bakluckan på min bil finns han där igen, den bortkomne, stående vid bilen intill. Kundvagnen är fortfarande tom och han tittar intensivt mot entrén.

Då ser jag henne. Det är en liten, mager kvinna i jeansjacka. Hon skjuter energiskt en överlastad kundvagn framför sig. Man ser att hon måste ta i för att komma framåt. När hon är halvvägs framme vid bilen ropar mannen något till henne men i blåsten hörs det inte vad han säger. Hennes svar hörs dock tydligt i medvinden:

Det gör inget. Jag kom att tänka på att vi har en extra tandkrämstub i lådan ovanför badrumsskåpet.

*Göran Aurelius*

### Vill du veta mer om SPF - besök våra hemsidor



**Förening:** [spf.se/tunasol](http://spf.se/tunasol)

**Distrikt:** [spf.se/stockholmsdistriktet](http://spf.se/stockholmsdistriktet)

**Förbund:** [spf.se](http://spf.se)

**Söker du info och inte använder dator...**  
*ring SPF Tunasols medlemssekreterare*  
*Annika Karlsson 073-625 78 08*

# MOTION OCH FRISKVÅRD

## BOULE

Lokal Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Sveltis  
Kontakt grupp 1 Gösta Lagerstedt 08-35 33 74 eller 070-304 57 99  
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](mailto:togi@comhem.se)  
Drop-in för pensionärer vardagar 11.00–18.00. Kostnad 30 kr per serie.

## BRIDGE

**Tisdagar** **Kl 10.30** Tävlingsspel  
Lokal Tegelhagen.  
Ring dagen innan till Ewa Säfwenbergs 08-96 13 54 eller 070-698 38 70

## Onsdagar

**Kl 12.00 - ca 16.00** Tävlingsspel  
Lokal Bygdevägen 26 ”REPET”  
Information Sten Strandell 070-631 73 29 eller Kjell Hedman 08-96 59 80  
Nya spelare, både ordinarie och reserver, är mycket välkomna.

## GYMNASTIK

Mer information [www.sollentunaseniorgymnastik.se](http://www.sollentunaseniorgymnastik.se) 070-440 02 05 (13.00-16.00) eller  
mejl: [info@sollentunaseniorgymnastik.se](mailto:info@sollentunaseniorgymnastik.se)

## PROMENADER

**Tisdagar** **Kl 10.00** 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.  
Information Ulla Bjerken 08-96 42 92

## VANDRINGAR

**Fredagar** **Kl 10.00** Träffpunkt vid entrén till Kommunhuset, Turebergs torg.  
Vandringsledare Innan varje vandring diskuterar vi vart och hur långt vi ska gå.  
Jan Svedell 070-382 47 75

## VATTENGYMNASTIK

**Tisdagar** **Kl 16.30 och 17.30** Väsby Rehab, Dragonvägen, Upplands Väsby  
Anmälan Start 18 sep och avslut 4 dec, totalt 12 ggr.  
Ann-Christine Öhman 070-979 49 18. [annchristine.ohman@gmail.com](mailto:annchristine.ohman@gmail.com)

*Under en av våra vandringar passerade vi genom ett koloniområde där en skylt vid entrén meddelade: ”Obehöriga besökare komposteras”*

*PS vill bara påpeka att detta inte gäller medlemmar i SPF Tunasol. DS*

## SPF förbundsmästerskap i orientering 2018

Varje år arrangerar SPF förbundsmästerskap i ett antal idrotter, bland dem orientering. Tävlingsarna genomförs av olika föreningar. I år stod SPF i Mariestad för arrangemanget, som hölls den 13–14 augusti och hade 85 tävlande från 65 år och uppåt. Äldste deltagaren var 88 år. De flesta kom från Sydsverige.

Transporter och övernattningar får varje deltagare ordna själv. Från Stockholmsområdet brukar jag vara ende deltagaren. Såvitt jag vet.

Arrangemanget brukar inledas med en sightseeing på den aktuella orten, därefter har det de senaste åren arrangerats en parkorientering kallat sprint och kvällen brukar ägnas åt supé med underhållning. På dag två genomförs det riktiga förbundsmästerskapet.

Jag åkte tåg till Skövde och därifrån buss till Mariestad och kom fram vid tolvtiden. Det var för sent för att kunna delta i stadsvandringen som inledde arrangemanget. Jag gick istället till en restaurang och åt lunch och därifrån till vandrarhemmet och ställde av packning som jag inte behövde för tillfället. Samlingen var i Johannesbergsparken där vi skulle ha sprint-tävlingen och jag gick dit. Det var bara någon kilometer att gå och vädret var bra, som vanligt i somras. Start och dusch var vid Korpens lokaler i parken. I parken fanns det gott om parkgångar och planteringar och en massa hus, bland dem ett instängslat fängelse.

Nästa programpunkt var vid Snapens Friluftsgård ca 4 km norr om staden. Där skulle bli supé och underhållning till kvällen. Under mellantiden bokade jag in mig på vandrarhemmet, klädde om och lyckades hitta någon att lifta med. Programmet var fint med god mat, bra musik och möjligheter till dans. Förbundets nya tävlingsledare presenterade sig under festen. Han kom ursprungligen från Vänersborg, bodde nu i Dalarna och hade arbetat många år på Bosön.

Dag två. Nu duggregnade det på morgonen och vi åkte tillbaka till Snapens Friluftsgård. Regnet slutade lagom till tävlingsstarten. Tävlingen var inte alltför krånglig, men jag lyckades ändå göra ett par tokiga vägval och tappade tid. Kommunen hade varit ute och röjt sly och lämnat det kvar i skogen och det gjorde terrängen svårframkomlig utanför stigarna. Mitt resultat? Det är viktigare att delta än att segra. Efter prisutdelningarna skingrades vi och åkte var och en till sitt. Jag liftade tillbaka till Mariestad.

Jag hade nu ett par timmar på mig innan min buss skulle gå så jag gick till turistbyrån, ställde in packningen bakom disken och skaffade information om staden. Därefter gjorde jag min egen stadsvandring.

*Hans Carlheim*



# SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

## Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda 2018

Ordförande (S)	Monica Sveningsson	08-35 05 03 070-145 05 00	monica.sveningsson@fro.se
Vice ordförande (S)	Esbjörn Melin	070-745 56 39	esbmel16@gmail.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@tele2.se
Medlemssekr. (S)	Annika Karlsson	073-625 78 08	spftunasol@gmail.com
Klubbmästare (S)	Birgitta Hultkvist	08-96 20 25 070-791 24 30	birgitta.hultkvist@gmail.com
Resor (S)	Cecilia Verner	08-96 42 69 070-872 05 90	cecilia.verner@gmail.com
Studiebesök (S)	Gun Wallin	08-754 22 71 070-378 64 34	wallin.gun@glocalnet.net
Studiebesök (S)	Gunnel Knutsson	072-517 30 15	gunnel.knutsson@mail.com
Friskvård (S)	Lennart Bergström	070-630 99 88	lennberg28@gmail.com
KPR (S)	Agneta Björklund	076-808 34 40	ag.bjorklund@gmail.com
KPR Ersättare	Barbro Graeffe	073-810 80 93	barbrograeffe@yahoo.se
Syn-och hörselombud	Astrid Ström	08-560 444 14 073-656 44 14	astrid.strom@bredband2.com
Hemsida (S)	Annika Karlsson	073-625 78 08	spftunasol@gmail.com
Medlemstidning (S)	Lennart Bergström	070-630 99 88	lennberg28@gmail.com
Revisorer	Rolf Lindh	073-627 71 51	rolflindh@telia.com
	Bengt Kaxe	08-96 38 01	bengt_kaxe@hotmail.com
Ersättare revisor	Ann-Margret Bratt	08-754 22 06 070-591 22 39	ambratt@hotmail.se
Valberedning	Bernt Larsson	070-675 12 25	larsson.bernt@gmail.com
	(sammanställande) Ingegerd Lindgren	070-307 80 78	ingegerd.lindgren@outlook.com



# SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

## Föreningsuppgifter

Org.nr	814800-6250
Adress	SPF Tunasol Box 834 191 28 Sollentuna
Plusgiro	41190-0
E-post	spftunasol@gmail.com
Hemsida	<i>spfseniorerna.se/tunasol</i>
Årsavgift 2019	Medlem 300:- Vänmedlem 50:-

Den som blir ny medlem i SPF Seniorerna Tunasol under perioden 1 oktober - 31 december betalar ingen medlemsavgift för den tiden utan debiteras ordinarie årsavgift för 2019 i samband med årsdebiteringen.

Ansvarig utgivare för medlemstidningen Tunasol  
*monica.sveningsson@fro.se*

## Bli medlem i SPF Seniorerna Tunasol

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

Man kan enbart vara fullmedlem i en SPF-förening men vara vänmedlem i en eller flera andra SPF-föreningar mot en avgift.

Om en aktivitet är öppen även för andra än medlemmar får de betala en högre avgift för aktiviteten.

Vill du veta mer - kontakta medlemssekreterare Annika Karlsson  
*spftunasol@gmail.com* eller 073-625 78 08

## Välkommen till SPF Seniorerna Tunasol!



**Nästa medlemsblad delas preliminärt ut i mitten av januari 2019**



# Vilt och gott

PÅ ECKERÖ LINJEN

På **M/S Eckerö** dukar vi traditionsenligt upp vårt berömda **viltbord 21/9–15/11** med delikatesser från skog och hav. Välkommen ombord för att njuta av **god mat, underhållning och shopping** till glada sjöpriser!



**BUSS + BÅT T/R + VILTBORD**  
**290:–**/person (ordinarie pris 400:–)

Erbjudandet gäller dagskryssningar på kl. **15.00-avgången** (ej fredagar och lördagar) vid förhandsbetalning senast kl. 20,00 dagen innan avresa. **Bokningskod 5BORD**

**Tips!** VÅRT POPULÄRA JULBORD  
serveras 16/11–23/12  
Pris från **320:–**/person

**ECKERÖ**  **LINJEN**

[www.eckerolinjen.se](http://www.eckerolinjen.se) • Tel. 0175-258 00