



Naturen alltid till vila går  
Men bortom träden ljuset står - snart är det vår

**Äldre frågor**

**Tors Backe**  
**Sid 5**

**Årsmöte**

**29 januari**  
**Sid 3 och 8**

**Studiebesök**

**Vårvinter 2018**  
**Sid 9**

# ORDFÖRANDEN HAR ORDET



God fortsättning på det nya året.

Under det gångna året har många medlemmar aktivt deltagit i våra aktiviteter. Det är roligt att vi har ett utbud som passar många, men är det något som du saknar så kontakta styrelsen så tar vi upp det och ser om vi kan hjälpa till att kunna genomföra det.

Vi har haft underhållning och många intressanta föreläsningar under våra månadsmöten. På årets sista möte serverades en uppskattad jullandgång med dricka och kaffe med pepparkaka.

Trollkarlen Per Ekund bjöd på en intressant föreläsning. Läs mer om detta längre fram i detta nummer.

Äldrerådet arbetar på högtryck, läs Agneta Björklunds artikel om Äldrerådets arbete.

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

Förbundet meddelar att medlemskort för år 2018 kommer som bilaga med tidningen Seniorens nr 2, se nedan.

Årsmötet äger rum måndagen den 29 januari 2018 kl 14.00 i SMU-gården.

Vid pennan

*Monica Sveningsson*  
Ordförande



**Varför bli volontär?** Jo 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.

## Avisering Medlemsavgifter 2018

**Årsavgifter 2018.** Avierna för SPF Tunasol kommer att skickas ut i mitten av januari. Eftersom vår förening använder central uppbörd kommer inbetalningskortet att skickas ut centralt och vara märkta med förbundets bankgironummer.

**Medlemskortet** skickas ut till alla medlemmar med Seniorens nummer 2.

## INNEHÅLL

## SIDA

Ordföranden har ordet .....	2
Inbjudan till årsmötet .....	3+8
Arbetet med äldrefrågorna .....	5
Motion och friskvård .....	6
Månadsmöten .....	8
Studiebesök .....	9
Kalendarium .....	10
Onsdagsjazz .....	11
Sollentuna Bio .....	12
Resor .....	14
Trollerireportage .....	17
Styrelseledamöter och andra förtroendevalda .....	18
SPF Tunasol - föreningsavgifter .....	19

*Glöm inte årsmötet*

Måndag 29 januari 2018 kl 14.00

SMU-gården, Kapellvägen 2

Årsmöteshandlingar finns på SPF Tunasols  
hemsida eller så får du dem vid ankomsten

*Välkomna!*



## Kan vi betala med Swish till SPF Tunasol?

I tider då fler och fler upplever att det blir svårare att betala med kontanter är Swish ett populärt alternativ.

**Swish**® är en mobil betalningslösning som gör det möjligt för privatpersoner att snabbt, enkelt och säkert föra över pengar direkt från sitt eget bankkonto till en annan persons konto bara genom att ange mobilnumret. Numera kan även företag och föreningar ansluta sig till Swish för att ta emot betalning för t ex inträde eller förtäring.

Betalningar går snabbt med Swish. När du har godkänt betalningen med Mobilt BankID har mottagaren pengarna på kontot inom några sekunder.

Villkoren för Swish varierar mellan de anslutna bankerna men generellt gäller att för privatpersoner är tjänsten kostnadsfri men avgiftsbelagd för föreningar och företag.

För SPF Tunasol betyder det att föreningen får betala dels en årsavgift på ca 500:- dels en överföringsavgift på ca 2:- per mottagen betalning.

Därför har SPF Tunasol beslutat att för närvarande inte ansluta sig till Swish. Vi följer utvecklingen noggrant och är öppna för att längre fram ansluta oss om svårigheterna med kontanthantering ökar och om tillräckligt många medlemmar önskar betala med Swish.

Minns du den gamla slagern  
***Kan du swisha, Johanna?***

# BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se

  
Interflora  
THE FLOWER EFFECT

# ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

Höstens arbete har präglats av ombildningen av Tors Backe till ”trygghetsboende”. Det var också en viktig punkt på dagordningen när Kommunala Pensionärsrådet hade sitt sammanträde den 6 december. Situationen just nu är att själva ombildningen trädde i kraft den 1 december. Alla boende har fått en ny biståndsbedömning och beslut om hemtjänst eller flytt till särskilt boende. De allra flesta boende har valt AB SOLOM som sin hemtjänstutförare. AB SOLOM kommer att ha lokaler i huset och många av dem som jobbat i huset tidigare är kvar. En restaurang som ska heta Tore och Ebbas kommer att öppna i huset den 8 januari. Där kommer lunch att serveras måndag-fredag och finnas möjlighet att köpa matlåda till helgen. De som driver restaurangen har redan verksamhet under namnet La Diabla i kommunen.

I skrivande stund är det inte klart vad begreppet ”trygghetsboende” ska innefatta eller hur de gemensamma ytorna på entréplanet ska nyttjas och finansieras. Ansvaret för detta ligger nu hos kommunens projektgrupp där det finns representanter för olika delar av kommunen, Sollentunahem och AB SOLOM. Det arbetsråd jag berättade om förra gången och som jag varit med i, har lämnat input till projektgruppen om hur vi vill att ett trygghetsboende ska utformas. Projektgruppen har uttryckt sin uppskattning över det vi bidragit med från arbetsrådet och projektledaren ska återkomma när projektgruppen har formulerat konkreta förslag. Det måste ske snart så att de som bor i Tors Backe antligen får veta hur deras framtid ska gestalta sig!

Fram till februari kommer det att finnas en värdinna på heltid i huset som ska ha till uppgift att sköta receptionen några timmar under för- och eftermiddagar samt se till att de aktiviteter som hittills har funnits i huset fortsätter. Vi hoppas också att verksamheten kan utvecklas och att det blir möjligt för exempelvis pensionärsorganisationerna att kunna hyra lokaler och eventuellt bidra med något slags verksamhet i framtiden. Ett tjugotal lägenheter står nu tomma och väntar på att allt ska bli klart kring ”trygghetsboendet” så att nya hyresgäster kan flytta in och bidra till att Tors Backe blir ett bra ställe på äldre dar.

Så här i slutet av året vill man också blicka framåt och fundera över vilka frågor vi behöver jobba med framöver. En fråga vi vill diskutera under första mötet med Kommunala Pensionärsrådet i mars är olika slags bostäder för äldre - vi blir fler och många av oss kommer att behöva tillgängliga bostäder inom en inte alltför avlägsen framtid. Några i den växande gruppen äldre kommer också att behöva plats i särskilt boende. Därför vill vi diskutera detta både med stadsbyggnadsnämndens ordförande Thomas Ardenfors och Vård- och omsorgsnämndens ordförande Anna-Lena Johansson. Och vi vill diskutera långsiktigt och fortlöpande.

I november bjöd Stockholmsdistriktet in KPR-ledamöter till ett möte där vi fick värdefull information om forskning om äldre som vi kan använda när vi driver våra frågor. Vi blev också påmind om att vi i de fall vi vill påverka budgetarbetet i kommunen måste sätta igång redan i januari. Det ska vi göra från Äldrerådets sida.

*Agneta Björklund*

076-808 3440

# MOTION OCH FRISKVÅRD

## BOULE

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

## BOWLING

**Ondsdagar 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

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

**Ondsdagar 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.

## GYMNASTIK

Mer info [www.sollentunaseniorgymnastik.se](http://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** - vid entrén till Kommunhuset, Turebergs Torg.  
Innan varje vandring diskuterar vi hur långt vi ska gå.  
Vandringsledare Jan Svedell 070-382 47 75

## VATTENGYMNASTIK

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



**Besök vår hemsida för mer information**

[spfseniorerna.se/tunasol](http://spfseniorerna.se/tunasol)

**Stockholmsdistriktet finns även på facebook**

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

## GUBBLUNKEN TAR LEDIGT

Några av er har väl via "Djungeltelegrafan" hört att Gubblunken upphört på grund av att min krämpa under sommaren hastigt blivit sämre. Det är därför inte möjligt för mig att "lunka" och ingen annan verkar vara intresserad av att fortsätta i framtiden. Jag tycker att det varit en trevlig umgängesform under de 5 år "lunkandet" pågått. Hade inte sjukdom huggit tag i mig så hårt så hade antalet "lunkar" 2017 blivit fler än under 2016.

Ha en bra framtid.

/ Ulf Blanche

## Välkommen till årsmötet 29 januari

Underhållning och årsmötesförhandlingar



ALLTID  
**15%**  
RABATT  
FÖR SENIORER

SOLENTUNA SIMHALL

# Gym, simning och gruppträning

Bli medlem hos oss, kom igång med att röra på dig och upptäck vår träning som gör dig glad.

Vi erbjuder dig som pensionär alltid 15 % rabatt och träning som är anpassad just efter dina förutsättningar.

Välkommen in till oss på Medley Sollentuna Simhall så berättar vi mer och vi bjuder på en gratis provträning.

010-410 72 35 | medley.se

 Träning som  
gör dig glad

# MÅNADSMÖTEN

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi börjar kl 14.00 på SMU-gården (Missionskyrkan) Kapellvägen 2.  
Entré 50:- per person inklusive kaffe/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!

## Måndag 29 jan

### Årsmöte

Bl a väljs ny styrelse för 2018. Genom att bidra med din röst utnyttjar du din rätt att påverka föreningen och verksamheten. Innan årsmötesförhandlingarna får vi lyssna till Bengt Peder Olrog och Hans Arnbom (vår guide vid SVT studiebesöket). Med sång, piano och gitarr framför de kända och okända melodier av Ulf Peder Olrog.

## Måndag 26 feb

### Soft Jazz Quartet - SQJ

Fyra härliga musikanter kommer och underhåller oss med sin musik. Det är Per Norlén saxofon, Hans von Eichwald piano/elpiano, Lars Numan kontrabas och Hans Lindskog trummor. Kvartetten är ganska nybildad men var och en har under många år spelat med olika kända artister som Svante Thuresson, Meta Roos, Jan Allan, Cave Stompers och flera andra. De har uppträtt på kända jazzställen som Nalen, Stampen och Fasching.

## Måndag 26 mars

### Jan-Olof Nilsson. Om andra världskrigets slut

Författaren och dokumentärfilmaren Jan-Olof Nilsson har prisbelönats för sin bok ”Lucky Strike - Svenska krigsbrudar, krigsbarn och allierade flygare”. I samband med 70-årsdagen i maj 2015 av andra världskrigets slut visades hans dokumentärfilm ”När amerikanerna kom till byn” på SVT.

Vänskapsband knöts då fler än 300 utländska stridsflygplan med bl a 1300 amerikaner kraschade eller nödlandade i Sverige.

Efter mer än 50 år har Jan-Olof sökt upp inblandade på båda sidor om Atlanten. Fokus i föredraget är människan och hennes upplevelser, inte de stora slagen. Vi får en gripande och spännande föreläsning.

## Måndag 23 apr

### Aldras lyckligt!

Det är aldrig för sent att påverka sitt liv och sitt välbefinnande. Birgitta Ingridsdotter, legitimerad psykolog och ordförande i Sveriges geropsykologers förening, berättar om olika psykologiska faktorer som ökar vårt välbefinnande.

Hans Wilhelm Löwgren spelar och sjunger sånger med anknytning till detta. I Senioren nr 7 2017 kan du läsa om Birgitta och Hans i en artikel på sidan 34.



# STUDIEBESÖK

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

**Anmälan till** Gun Wallin 08-754 22 71 eller 070-378 64 34 eller  
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 8 feb Armémuseum, Riddargatan 13, nära Dramaten**

**kl 13.00**

Sverige under andra världskriget. Det blev bråttom att förstärka beredskapen 1939. Unga män ryckte ut i hundratusental. Ärtsoppa slevades upp av frivilliga lottor. Mörkläggnig, kaffesurr och gengas hörde till vardagen. I visningen berättar pedagog om tillvaron i det neutrala Sverige i skuggan av kriget.

**Pris:** 45 kr

**Anmälan:** senast 1 februari. Max 30 deltagare.

**Betalning:** till Tunasols plusgiro 41190-0 senast 1 februari.

**Kommunikation:** buss 69 från Odenplan

## **Torsdag 22 mar Konståkning i Citybanans två nya stationer**

**kl 12.00-13.30**

Marie Andersson, konstvägvisare och skribent, delar med sig av sitt stora kunnande om konsten i tunnelbanan.

**Pris:** 100 kr.

**Anmälan:** senast 2 mars. Max 25 personer.

**Betalning:** Sätts in på Tunasols plusgiro 41190-0 senast 2 mars

**Kommunikation:** Pendeltåg eller T-bana till Odenplan

**Plats:** Samling vid Odenplan, biljetthallen mot Odenplan och T-bana Odenplan.

**OBS! Glöm ej att ta med giltig färdbiljett**

## **Torsdag 19 apr Hagströmerbiblioteket, Haga Tingshus**

**kl 13.00**

Vi besöker detta spännande medicinhistoriska forskningsbibliotek, som bildades för 20 år sedan och flyttade till Haga tingshus 2010. Där finns publikationer i originalutgåvor av Carl von Linné. Hela samlingen uppgår nu till 40 000 gamla och rara böcker. Vi får studera bl a handskrifter av kända forskare under guidningen. Haga Tingshus vid Hagaparken är kulturskyddat.

**Kostnad för guidning:** 165 kr

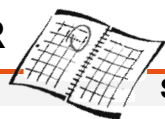
**Anmälan:** senast 9 april. Max 20 personer.

**Betalning:** till SPF Tunasols plusgiro 41190-0 senast 17 april

**Adress:** Annerovägen 12

**Kommunikation:** Buss 607 till Karolinska sjukhuset. Därifrån en kortare promenad under motorvägen. Det finns parkering innanför staketet vid Haga tingshus. Ingång från baksidan av huset.

# KALENDARIUM / AKTIVITETER



Januari			Sida
15	Sollentuna Bio	Korparna	12
22	Sollentuna Bio	Korparna	12
24	Onsdagsjazz	Jelly Babies Jazz Band	11
29	Årsmöte	Årsmötessförhandlingar och musik av U P Olrog	3+8
29	Sollentuna Bio	All Inclusive	12
Februari			
5	Sollentuna Bio	All Inclusive	12
7	Onsdagsjazz	LIRA ! med Anders Linder	11
8	Studiebesök	Armémuseum - Sverige under andra världskriget	9
12	Sollentuna Bio	Mordet på Orientexpressen	12
19	Sollentuna Bio	Mordet på Orientexpressen	12
21	Onsdagsjazz	Jesses New Orleans Band	11
26	Månadsmöte	Soft Jazz Quartet - SQJ	8
Mars			
3	Sollentuna Bio	Solsidan	13
7	Onsdagsjazz	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	11
12	Sollentuna Bio	Solsidan	13
13	Resa	Bussutflykt Österbybruk i Uppland	14
19	Sollentuna Bio	Ted - för kärlekens skull	13
21	Onsdagsjazz	J C Swingtett	11
22	Studiebesök	Konståkning i Citybanan	9
26	Månadsmöte	Föredrag Jan Olof Nilsson om 2:a världskriget	8
26	Sollentuna Bio	Ted - för kärlekens skull	13
April			
4	Onsdagsjazz	Skärgårdspojkarna	11
9	Sollentuna Bio	Churchill	13
16	Sollentuna Bio	Churchill	13
18	Onsdagsjazz	The Imperial Band	11
19	Studiebesök	Hagströmerbiblioteket Solna	9
23	Månadsmöte	Åldras lyckligt - föredrag med musik	8
28	Resa	Belgrad - En av Europas äldsta städer	15
Maj			
2	Onsdagsjazz	Mississippi Seven Jazz & Blues Band	11
28	Månadsmöte	Info kommer i nästa nummer i april	--
Dag ej klar	Resa	Bussutflykt till Grönsöö slott vid Mälaren	15

## Kan du Sveriges viktigaste nummer?

**112** Nödnummer vid fara för liv, egendom eller miljö

**1177** Sjukvårdsrådgivning på telefon

**114 14** Polisens nummer vid icke akuta händelser

**113 13** Informationsnummer vid olyckor och kriser



# ONSDAGSJAZZ

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Att lyssna på jazz en onsdagsförmiddag är så uppfriskande att den positiva känslan stannar kvar i kroppen nästan hela dagen. Kom och lyssna du också!

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

Inträde 60 kr för Tunasolare och 80 kr för de som inte är medlemmar.



## 24 januari Jelly Babies Jazz Band

spelar swing och klassisk jazz bl a från 20- och 30-talen. Namnet är bl a en hyllning till den legendariske New Orleanspianisten Jelly Roll Morton, som utnämnde sig själv till jazzens grundare i slutet av 1800-talet.

## 7 februari Lira ! med Anders Linder

Bandet spelar lättmålt sällskapsjazz uppblandat med svensk populärmusik av bl a Povel Ramel och Owe Thörnqvist.

## 21 februari Jesses New Orleans Band

Riktigt äkta och genuin New Orleansjazz har en sorts märklig naturkraft inom sig. Den som en gång klivit på skrandan bakom dessa vilda hästar blir väl aldrig riktigt återställd! Bandet har hållit jazzgrytan kokande i mer än två decennier vid det här laget.

## 7 mars Cristina Taube med Pelle Olssons orkester

Så är det dags igen för alla morgonpigga music lovers. Några av de gamla favoriterna blandat med "nya" klassiker, precis som vanligt.

## 21 mars J C Swingtett

är ett gäng mogna män som spelar svängig jazzmusik och som speciellt gillar Benny Goodmans repertoar men också spelar andra stilar inom jazzen.

## 4 april Skärgårdspojkarna

Bandet uppstod ur Lill Lindfors kompband Jumping Jacks som kompat henne sedan 1958. De beskriver sig som ett skojband med jazzen som huvudfåra, men där de respektlöst och kärleksfullt plöjer och skördar även i andra delar av jorden.

## 18 april The Imperial Band

Delar ur tidigare publikrecension: ”*som på gamla Nalen, festligt, folkligt, fullsatt*”. ”*Trombonisten var ett fynd, bra insatser också av kompet och Schultz och den sjungande trummisen förgyllde hela tillställningen*”.

## 2 maj Mississippi Seven Jazz & Blues Band

arbetar med återvinning av *hot jazz classics* och dekadent dansmusik från den epok då jazzen spreds via hjulångarna på Mississippifloden, då Louis Armstrong återförenades med King Oliver i Chicago och då Josephine Baker leende dansade charleston i Paris klädd i kjol med bananer!

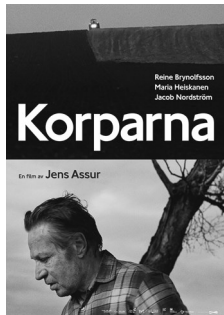
*Gun Wallin och Pelle Olsson*

Kassan öppnar kl 12.15. Alla filmer kostar 80 kronor.

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

## KORPARNA - speltid 1 tim 47 min

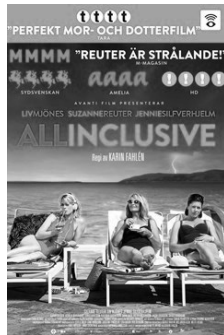
**Måndag 15 jan** kl 13.00 och kl 16.00  
**Måndag 22 jan** kl 13.00



Agne sliter hårt för att få gården att gå runt. Ett arbete som nöter på honom både fysiskt och psykiskt. Pressen ökar ytterligare när arrendeägaren vill modernisera och hotar att säga upp arrendet. Agnes familj har brukat gården i generationer och han har tagit för givet att äldste sonen Klas ska ta över när han själv inte längre orkar. Klas däremot vill inte gå i faderns fotspår, men vill inte heller lägga ytterligare börd på sin far. En man som redan verkar ha fått nog av verkligheten. Frågan är hur länge man kan skjuta upp det oundvikliga?

## ALL INCLUSIVE - Speltid 1 tim 33 min

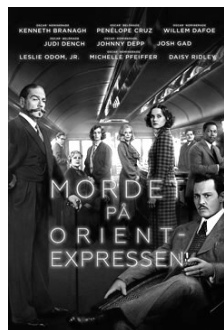
**Måndag 29 jan** kl 13.00 och kl 16.00  
**Måndag 5 feb** kl 13.00



En resa till Kroatien med familjen för att fira Ingers 60-årsdag lät bra ända tills Inger kom på sin man med att vara otrogen. Så med på resan finns bara en olycklig Inger och hennes två vuxna döttrar, ordentliga Malin och struliga Tove. Snart utvecklas systerns rivalitet om mamman till en tävling om vem som bäst kan trösta henne. Malin tror på massage och stillsamma utflykter, medan Tove har en helt annan lösning. För att pigga upp mamma anlitar hon i smyg sitt eget one-night stand, bartendern Antonio, 45, för att ta ut Inger på en dejt. Det hela går dock lite för bra och plötsligt har Tove och Malin skaffat sig helt nya problem.

## MORDET PÅ ORIENTEXPRESSEN - Speltid 1 tim 54 min

**Måndag 12 februari** kl 13.00 och kl 16.00  
**Måndag 19 februari** kl 13.00



Från den bästsäljande boken av mordgåtornas drottning Agatha Christie kommer nu Mordet på Orientexpressen. Vad som börjar som en extravagant tågresa genom Europa utvecklas snabbt till ett av de mest spännande mysterier som någonsin berättats. För en av tågets passagerare ska resan bli den allra sista och alla övriga medresenärer är misstänkta. Tiden är knapp och en man måste lösa pusslet innan mördaren slår till igen.



## SOLSIDAN - Speltid 1 tim 44 min

**Måndag 3 mars** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 12 mars** kl 13.00

En av Sveriges populäraste komediserier tar steget till vita duken. Vi får följa de tre paren i en komedi om kärlek, barnlängtan, knepiga föräldrar och oskrivna badregler i Torekov.

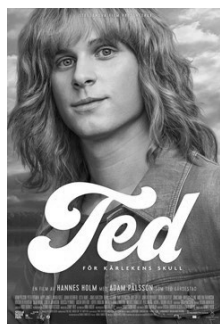


## TED - FÖR KÄRLEKENS SKULL - Speltid 2 timmar

**Måndag 19 mars** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 26 mars** kl 13.00

Ted Gärdestads makalösa genombrott saknar motstycke i svensk pophistoria. I början av 70-talet greps Sverige av total Tedfeber och hela landet fascinerades av hans glädje, energi, talang och fantastiska låtar. Över en natt blev han Sveriges första riktiga tonårsidol. Filmen är en berättelse om en av vår tids största kompositörer, hans orubbliga relation till brodern Kenneth, till musiken och till livet. Teds livsöde kom att beröra en hel nation. Hans musik har på många sätt definierat svensk pop, med genialiska texter av brodern Kenneth, fyllda med liv, kärlek, smärta och hopp.



## CHURCHILL - Speltid 1 tim 45 min

**Måndag 9 april** kl 13.00 och kl 16.00

**Måndag 16 april** kl 13.00

I juni 1944 står de allierade redo att återta de naziockuperade delarna av Europa. Men en man står i deras väg, Winston Churchill. Bakom denna ikoniska person och hans berömda tal står en man som blivit förlöjligad i politiken, erfarit militära misslyckanden och till råga på allt har talproblem. En impulsiv och härsklysten personlighet, men som också lider, rädd att upprepa misslyckandet i kriget 1915 då hundratusentals unga män blev nedskjutna på Gallipolis stränder. Utmattad av årtal av krig och plågad av depression är Churchill bara en skugga av sitt forna jag. Endast Clementine, Churchills slipade och bittra fru, kan rädda honom från total fysisk och mental kollaps. Hon är hans ryggrad, enda sanna förtrogna och den kvinna som inspirerar honom att våga.



# RESOR VÅREN 2018

Resor arrangerade för medlemmar i SPF Tunasol och SPF Grindslanten

## Bokning och betalning av resor

- Resor som betalas till Tunasols eller Grindslantens plusgirokonto ska betalas senast på angiven sista betalningsdag.  
Boka innan betalning för bekräftelse av platstillgång.  
Lämna telefonnummer även om bokningen sker via mejl.  
Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på Tunasols respektive Grindslantens plusgirokonto.  
Vid avbokning 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

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

## Tisdag 13 mars Bussutflykt till Österbybruk i Roslagen

När vi efter en dryg timme anländer till Österbybruk äter vi lunch i slottscaféet. Där efter får vi en guidad tur i huvudbyggnaden från 1600-talet. Den innehåller många intressanta detaljer, bl a en utställning över konstnären Bruno Liljefors som har bott på slottet. Förhoppningsvis ligger Österbybruk i vinterskrud när vi efter visningen får egen tid att bese den prydliga ladugården liksom klocktornet och den gamla vallonsmedjan från Louis de Geers tid.

Vår reseledare är Lars Wahlström som flera gånger tidigare har guidad oss på bussutflykter.

**Pris:** 480:- inkl guidad busstur, guidad slottsrundtur och lunch.

**Anmälan:** Tidigast 15 januari till Uno Berglund 08-754 44 02 eller [unoberglund84@gmail.com](mailto:unoberglund84@gmail.com)

**Betalning:** Grindslantens pg 73 72 10-5 senast 27 februari.

**Avresa:** kl 10.00 från kommunhuset och kl 10.10 från Norrviken station

**Åter:** Sollentuna ca kl 15.00

## Välkommen till årsmötet 29 januari

## 28 april - 2 maj Belgrad 5 dagar med ReseSkaparna

Belgrad är en av Europas äldsta städer och Serbiens huvudstad. Resan är kryddad med kultur, traditionella maträtter, lokala viner och musik. Influenserna kommer från hela världen men har serbisk bouquet. Svensktalande reseledare. Läs mer i annonsen på sidan 16 eller på [www.spf.se/tunasol](http://www.spf.se/tunasol). Vill du ha det med post, kontakta medlemssekreterare Annika Karlsson [spf\\_tunasol@gmail.com](mailto:spf_tunasol@gmail.com) eller 0736-25 78 08 så skickar vi ett exemplar.

- Pris :** 7850:-. Tillägg för enkelrum 1000:-  
Tillägg historisk promenad dag 5: 15€ som betalas på plats.
- Info och anmälan:** Uno Berglund 08-754 44 02 eller [unoberglund84@gmail.com](mailto:unoberglund84@gmail.com)
- Betalning:** Anmälningsavgift betalas till ReseSkaparna inom 10 dagar efter erhållet resebevis. Slutbetalning senast 45 dagar före avresa.
- Avresa** Arlanda kl 10.00 ankomst Belgrad kl 12.35.
- Hemresa:** Belgrad kl 17.00 ankomst Arlanda kl 19.40.  
Alla tider är preliminära.

## Maj Bussutflykt till Grönsöö slott utanför Enköping

Grönsöö slott vid Mälaren, byggt 1607-1611, har en av Sveriges vackraste parker med härliga trädgårdar och äppelträd som den här tiden på året är i full blomning.

Mer info om utflykten kommer i nästa medlemsblad men du kan redan nu läsa om slottet på <http://www.gronsoo.se/om-gronsoo.asp>



*Kom alltid ihåg att du är helt unik.  
Precis som alla andra.  
- Margaret Mead*

*Gör aldrig samma misstag två gånger  
såvida det inte lönar sig.*

*- Mae West*

*Ur Bergslagsposten:*

*Inga spår efter försvunnen skidåkare.*



## Håll dig uppdaterad

- Hemsida [www.spfseniorna.se/tunasol](http://www.spfseniorna.se/tunasol)
- SPF Tunasols mejllista - meddela din e-postadress till medlemssekreterare Annika Karlsson på [spf\\_tunasol@gmail.com](mailto:spf_tunasol@gmail.com) eller 0736-25 78 08.

# OFÖRGLÖMLIGA BELGRAD



Jelena Stanković - Reseledare & guide

*Följ med på en resa till Belgrad med omnejd. Resan är kryddad med kultur, traditionella maträtter, lokala viner och musik. Belgrad är en oförglömlig stad, Serbiens huvudstad och en av Europas äldsta städer. Staden kallas Balkans New York och jämförs med populära Berlin. Serberna är kända för sin gästvänlighet och för sin goda mat. Influenserna kommer från hela världen men med en "serbisk knorr". Här finns något för alla, t.o.m. möjlighet att bada och sola mitt i stan.*

## DAG 1: BELGRAD

I Belgrad möts vi av vår reseledare Jelena. Vi åker in mot centrala staden för en kort rundtur med bussen för att orientera oss lite. Vidare till hotellet för incheckning och äta en lätt lunch. Lite egen tid till att vila eller kanske gå ut en sväng och känna på stadens puls innan vi samlas för gemensam middag i det berömda och mysiga Skadarlijaområdet. Middagen ackompanjeras av traditionell sång och musik. (L, M)

## DAG 2: BELGRAD

Efter frukost ger vi oss ut på stan och lär känna densamma på en rundtur både till fots och med buss. Vi besöker St Sava Templet, Blommornas Hus där Tito ligger begravnen och Kalemegdanborgen, vackert belägen i en park med utsikt över floderna Sava och Donau. Turen avslutas med lunch i den fina parken. Efter rundturen stannar de som vill i parken och tar sig tillbaka till hotellet på egen hand. De som vill följer med bussen till hotellet. Middag på en flotte med utsikt över Kalemegdanborgen uppe på sin kulle. (F, L, M)

## DAG 3: SERBISKA KUNGFAMILJEN

Heldagsutflykt till Oplenac där vi besöker St. Georg kyrkan som också är kungafamiljen Karadordević mausoleum. Intill ligger kung Petar I's enkla hem, idag museum med kungafamiljens tillhörigheter. Efter detta äter vi lunch på hotell Oplenac och har vinprovning från kungafamiljen Karadordevićs egen vingård och vinkällare. Åter till Belgrad. Fri tid under kvällen. (F, L)

## DAG 4: NOVI SAD

Heldagsutfärd till Novi Sad. Vi gör en rundtur i den söta lilla staden och ser Frihetstorget som domineras av den vackra St Mariakatedralen. Egen tid till att äta lunch och stosa omkring i staden. Strax utanför Sremski Karlovci besöker vi Biodlingsmuseet där familjen Živanović välkomnar oss på vinprovning. Bland annat får vi prova det lokala Bermetvinet som serveras på hovet i London. På vägen tillbaka till Belgrad åker vi till Fruška Gora där familjen Miljevid bjuder på egenproducerade grappor och vin. Traditionell middag med produkter från bondgården. Ett lokalt band sjunger visor från trakten. (F, M)

## DAG 5: BELGRAD-HEMRESA

Utcheckning efter frukost. Egen tid i Belgrad för shopping eller följ med på en frivillig aktivitet på förmiddagen. Vi går en historisk promenad till Dorćol, Belgrads gamla stadsdel där vi besöker Vuk och Dositej-Museum. Museet är tillägnat två stora serbiska gestalter - Vuk Karadžić som skapade serbiska litterära språket och Dositej Obradović den första serbiska utbildningsministern, också språkreformatör. Promenaden fortsätter genom det genuina Dorćol där vi pratar om samlevnad mellan kristna, judar och muslimer. Sedan besöker vi den äldsta parfymverkstaden och parfymaffären, Sava, där vi möter ägaren och pratar parfym. Innan vi kommer tillbaka till hotellet gör vi ett stop vid glasskonditoriet, Svarta Fären, där vi får chans att köpa konditoriets berömda glass. Gemensam lunch innan vi åker till flygplatsen för hemresa. (FL)

## Novi Sad



## FAKTA

ERT PRIS	7 850 KR
RESLÄNGD:	5 DAGAR
AVRESA:	28 APRIL 2017

## I PRISET INGÅR

- Svensktalande reseledare
- Flyg Arlanda-Belgrad t/r
- Del i dubbelrum med frukost (F)
- 4 luncher (L) • 3 middagar (M)
- 2 vinprovningar
- Stadsrundtur
- Besök Titos grav i blommornas hus
- Utfärd Oplenac
- Utfärd Novi Sad
- Transporter på resmålet enl. program

## TILLÄGG

Enkelrum:	1000 kr
Historisk promenad dag 5	15 eur*
*Betalas i euro på plats	

## PRELIMINÄRT HOTELL

Hotel Mercure Excelsior  
<http://www.mercure.com>

## PRELIMINÄRA FLYGTIDER (AirSerbia)

UT: Arlanda 10.00-Belgrad 12.35  
 HEM: Belgrad 17.00-Arlanda 19.40

## INFORMATION & ANMÄLAN:

### SPF Grindslanten

Uno Berglund

Telefon: 08-754 44 02

E-post: [unoberglund84@gmail.com](mailto:unoberglund84@gmail.com)

### BETALNING TILL RESESKAPARNA

Anmälningsavgift betalas inom 10 dagar efter ni erhållit resebevis. Slutbetalning 45 dagar före avresa.



## Ojämställt i trolleribranschen

Det är senhöst och månadsmöte i Tunasol. Pensionärerna, mest damer, tar plats vid långbord, festligt dukade med julstjärnor och julmat i plastboxar eftersom advent står för dörren.

De flesta har varit med på mötena tidigare och känner varandra varför ett stillsamt småpratande snart är igång. Den instundande julen och dess förberedelser kommenteras. Dessa startar alltför tidigt menar en herre, som redan hört Adams julsång O helga natt i en presentbutik. Någon berör de uppseendeväckande vittnesmålen om trakasserier mot kvinnor på många arbetsplatser.

En representant för styrelsen hälsar alla varmt välkomna och särskilt kvällens föreläsare, trollerikonstnären och författaren Per Eklund som utkommit med en bok, "Trolleri som konst och kultur". Det är en glad man som livfullt växlar mellan egna trollerier och berättande om deras historiska bakgrund.



Trolleri eller illusionism är den urgamla konsten att få en publik att tro att det omöjliga har skett inför deras ögon.

Redan uttrycket "hokus-pokus-filiokus" kommer från den latinska inledningen till nattvarden: Hoc est corpus filioque.

Den första målning som beskriver trolleri är utförd av Hieronymus Bosch i slutet av 1400-talet. En taskspelare (ty. Tasche = väska; där han har rekvisitan) fångslar några bybor så intensivt att hans kompanjon under tiden kan stjäla penningpungen från en av åskådarna.

Efter att även ha fångslat oss med ett korttrick, berättar Per om nutida mekaniska trollerikonstruktioner. Dessa lanserades först av urmakaren Robert-Houdin på 1800-talet. Känd från den tiden är också utbrytarkungen Houdini. I vår tid har svensken Joe Lambero nått världsskytte.

Itusågning av en kvinnlig assistent var ett trolleritrick som var populärt i mitten av 1900-talet. "Typiskt trakasseri mot kvinnor", viskar en dam vid mitt bord. Ingen jämställdhet där inte!

När vår trolleriföreläsare slutat och fått många välförtjänta applåder fortsätter eftermiddagen med ett lotteri. De fjorton prunkande julstjärnorna lottas ut en efter en. Damen som nyss var upprörd över sågeritricket vinner ingen julstjärna men mannen bredvid har bättre tur. Han överräcker blomman till henne med orden: "Det är nog inte längre inne att säga itu kvinnliga assistenter. Jag hoppas det i alla fall". "Me too", svarar hon.

*Göran Aurelius*

Visst är det kul att även läsa om de aktiviteter som Tunasol redan har genomfört! Tack Göran för en trevlig berättelse från SPF Tunasols adventsträff 27 november. Sådant här vill vi ha mer av. Därför vore det roligt om fler av er ville ta er tid att skriva några rader om en aktivitet eller resa ni deltagit i och skicka till [spf\\_tunasol@gmail.com](mailto:spf_tunasol@gmail.com). Manusstopp för nästa nummer är 15 mars 2018.

*Tack från oss som ordnar aktiviteterna!*

# SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda  
fram till årsmötet 29 januari 2018.

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 (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
Resor (S)	Kerstin Fernstedt	08-96 58 82 070-668 35 69	kerstin.fernstedt@comhem.se
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)	Else-May Wirén	070-352 57 82	essemw@hotmail.com
KPR	Agneta Björklund	076-808 34 40	ag.bjorklund@gmail.com
KPR Ersättare	Barbro Graeffe	073-810 80 93	barbrograeffe@yahoo.se
Syn- och hörsel, vattengymnastik	Astrid Ström	08-560 444 14	astrid.strom@bredband2.com
Hemsida	Annika Karlsson	0736-25 78 08	spftunasol@gmail.com
Medlemsblad	Lennart Bergström	070-630 99 88	lennberg28@gmail.com
Revisorer	Rolf Lindh	073-627 71 51	rolflindh@telia.com
Ersättare revisor	Bengt Kaxe	08-96 38 01	bengt_kaxe@hotmail.com
	Ann-Margret Bratt	08-754 22 06 070-591 22 39	ambratt@hotmail.se
Valberedning	Ingegerd Lindgren (sammankallande)	070-307 80 78	ingegerd.lindgren@outlook.com
	Ingalill Åhman	070-325 84 96	ingalill.ahman@bredband2.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 2018      Medlem 270:-                      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 nästa år i samband med årsdebiteringen.

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



Nästa medlemsblad kommer vecka 15, 9 - 13 april 2018

### 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

### Villkor

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 viss avgift.

Vänmedlem kan inte vara styrelsemedlem eller ha rösträtt i vänföreningen.

Föreningens aktiviteter vänder sig till medlemmar och vänmedlemmar i SPF Tunasol. Men vissa, t ex Onsdagsjazzen och en del resor, är öppna även för icke-medlemmar. De får då betala en högre avgift för aktiviteten.

**Välkommen till SPF Seniorerna Tunasol!**



# Dagskryssning

TILL ÅLAND

**Eckerö Linjens nöjespåse** innehåller allt från kryssningsvärdar, pianister och trubadurer till musikquiz, bingo, shower och liveband! → [eckerolinjen.se/noje](http://eckerolinjen.se/noje)



Webbrabatt!  
**BUSS + BÅT T/R**  
**+ UNDERHÅLLNING**

**60:–**

Ordinarie pris 90:–

**ECKERÖ € LINJEN**

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