

Äntligen!



Sidan 6

Månadsmöten

Sidan 9

Vill du vara med?

Sidan 14

Tisdagsjazz

Ordförande har ordet



Hej alla medlemmar!

Jag hoppas att alla har haft en bra sommar!

Nu när de flesta av oss har fått två sprutor ser vi äntligen en öppning inför höstens verksamhet.

Under sommaren har vi – förutom de ordinarie utomhusaktiviteter som varit igång – haft onsdagspromenader, midagar och fredagsfika. Vi har givetvis följt rådande restriktioner.

Styrelsen har under sommaren arbetat med två viktiga kommunfrågor – buss upp till Sollentuna sjukhus samt lokaler till våra möten. Bussfrågan är ännu inte löst så den fortsätter vi att jobba med. Vad gäller lokalfrågan har vi fått en lösning under hösten då vi får ha både månadsmöten och jazz i Edsvikskyrkan. Våra styrelsemöten kommer vi att ha i Helenelund.

Vad gäller jazzen fanns ingen lokal ledig på onsdagar utan vi får tills vidare byta till tisdagar. Läs mer på sidan 14.

Första månadsmötet är den 30 augusti och då råder de begränsningar som finns idag. Av den anledningen måste vi sätta en gräns vid 50 personer. Läs mer om detta på sidan 6.

Jag /vi ser fram emot att träffa er igen efter så här lång tid!

Monica Sveningsson

Ordförande

Vi behöver din e-postadress!

Även du som ändrat adress, meddela oss din **nya** e-postadress så att inte du missar värdefull information (vi får inte returer på grund av felaktig adress).

Mejla eller ring SPF Tunasols medlemssekreterare, Annika Karlsson:
spftunasol@gmail.com eller 073-625 78 08

Ordförande har ordet.....	2
Arbetet med de äldrepolitiska frågorna.....	4
Hemtjänstfrågor och välfärdsteknik	5
Månadsmöten	6
Vill du vara med?	9
Middagar på Hamilton	9
Kalendarium/aktiviteter.....	10
Resor	11
Jazz - tisdagar.....	14
Friskvårdsaktiviteter	17
Styrelsen	18
Föreningsavgifter	19



BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum
08-35 07 40
info@blomsblommor.se



Arbetet med de äldrepolitiska frågorna

Nu när vi äntligen kan börja träffas på riktigt igen känns det angeläget att ta tag i de äldrepolitiska frågorna – vi har inte legat på latsidan under pandemi-månaderna men det är mycket lättare att driva frågor när man kan ses öga mot öga. Sollentunas politiker pratar mycket om att Sollentuna ska vara Sveriges mest attraktiva kommun att bo i – vi upplever inte att det gäller vår åldersgrupp! Vi har flera utestående frågor som vi måste få svar på från ansvariga politiker. Vi ger oss inte förrän vi fått svar. Här kommer några av dem:

Det handlar om **kösystemet hos Sollentunahem** där vi för snart ett år sedan i en skrivelse till Kommunstyrelsen framfört att vi anser att nuvarande system är diskriminerande mot alla som inte redan bor i Sollentunahems bestånd och där vi begär en ändring. Inget svar har kommit.

En annan angelägen fråga är den om **lokaler för större möten** i pensionärsföreningarna och demensföreningen. Vi har i juni skriftligen begärt ett möte med ansvariga politiker – ordförandena i kommunstyrelsen, Kultur- och fritidsnämnden, Vård- och omsorgsnämnden och Sollentuna Kommunfastigheter AB. Inget svar har kommit.

Äldrerådet har skrivit till Vård- och omsorgsnämnden om **behovet av en översyn av öppna verksamheter på lång sikt**. Vård- och omsorgsnämnden har begärt att kontoret ska ta fram en plan för hur kommunen skulle kunna ta över ansvaret för de öppna verksamheter som AB Solom idag ansvarar för. Vi har ett öppet samarbete med kontoret i den här frågan och räknar med att bli involverade i det arbetet.

Agneta Björklund
076-808 34 40

Bokcirklar

Vi har två bokcirklar som nu är i full gång. Vi är åtta stycken i varje grupp och har kommit igång bra. För närvarande har vi inte kapacitet för fler bokcirklar, men om intresse finns och någon känner för att leda en cirkel, välkommen att kontakta oss, så ser vi vad vi kan göra.

Esbjörn Melin, 070-745 56 39 eller esbmel16@gmail.com
Gunnel Knutsson, 072-517 30 15 eller gunnel.knutsson@mail.com



Hemtjänstgruppen har inte träffats under pandemitiden, men ändå varit aktiv. För några år sedan drogs tiden för hemtjänstinsatser ner. Äldrerådet har bett om en utvärdering om förändringen. Sedan december 2019 pågår inom Vård- och omsorgskontoret en ”genomlysning av hemtjänstuppsatser”. Huruvida vi har påverkat beslutet med våra påtryckningar är svårt att säga, men vi vill gärna tro det. Några från hemtjänstgruppen har deltagit i möten med projektledaren. Vi har delgett våra uppfattningar om förbättringar i hemtjänsten; en av de viktigaste aspekterna har varit större flexibilitet då insatserna verkställs och att den enskilde ges större inflytande på hur hjälpen utförs. Allt enligt socialtjänstlagen.

Vi har vidare uppmärksammat problemet med ensamhet och brist på aktiviteter, frågor som i högsta grad påverkar hälsan. Användandet av välfärdsteknik och videosamtal är andra exempel. Inom ramen för projektet har flera intervjuer gjorts; med enskilda som får hemtjänst, med anhöriga, med utförare och deras personal samt med personer som inom en framtid kan behöva hemtjänst. Vi har i många frågor samma syn på förändringar inom hemtjänsten som övriga som intervjuats och en stor förhoppning om en förbättrad kvalitet på hemtjänsten framöver.

Hemtjänstgruppen har hittills haft ansvaret för välfärdsteknik, men vi har inte haft något möte med ansvarig tjänsteman på länge. Äldrerådet avser bilda en egen grupp avseende ”**välfärdsteknik och digitalisering**”. Vi hade ett möte med tjänstemännen på försommaren och fokuserade då mest på det digitala utanförskapet som råder bland många äldre i samhället. I den frågan tror vi på ett bra samarbete framöver.

Barbro Graeffe
073-810 80 93



Du som vill du bidra med innehåll i medlemstidningen,
kontakta Annika Karlsson spftunasol@gmail.com eller
073-625 78 08

Månadsmöten



Start kl 14.00 i Församlingsvåningen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

Entré 50:- per person inkl kaffe eller te med bröd, underhållning och lokalhyra.

Aktuell information från styrelsen samt lotteri med lotter för fem kr styck och du kan även vinna på din entrébiljett!

OBS viktig info! Vi följer folkhälsomyndighetens rekommendationer. Antalet personer inomhus får i skrivande stund vara max 50 . Av den anledningen måste vi be att du anmäler din närvaro före den 30 aug till Birgitta Hultkvist, birgitta.hultkvist@gmail.com eller 070-791 24 30. Om det blir någon förändring under september och framåt kommer denna "anmälningsplikt" att tas bort.

Mån 30 aug

Nu är vi äntligen igång!

Den här måndagen har vi inget program spikat. Några i styrelsen summerar vad som hänt under sommaren och sedan är det fritt fram för oss alla att bara fika och njuta av att vi äntligen kan träffas igen.

Mån 27 sep

Kvinnorna runt sjön Björken

Christina Jutterström, tidigare chefredaktör för DN och Expressen och Vd för SVT berättar om sin nya bok. På sin gård i Sörmland blev hon inbjuden till en cirkel med kvinnorna i grannskapet för att leda en cirkel i astrofysik. Där blev hon kvar. De lärde sig om allt från stickning till Kina och astrofysik. Christina berättar om kvinnornas historia, men också om vilken betydelse studiecirklar haft och har, inte minst för kvinnor. Men har folkbildningen någon framtid?

SKYDDA DIG UTOMHUS



Lämna inte handväskan utan uppsikt, till exempel i en kundvagn och ha gärna plånbok och mobiltelefon i innerfickan, inte i bakfickan. Ha inte mer pengar och kort i plånboken än vad du behöver. Tänk på att **skydda** din kod när du betalar eller tar ut pengar.

Månadsmöten

Mån 25 okt

Sollentuna Hembygdsförening

Anders Boberg, ordf berättar om Sollentuna i gamla tider. Om hur Sollentuna växte fram från vikingatid till idag och särskilt hur byn Hersby utvecklades och inneslöts i samhället.

Mån 29 nov

In i musiken

Fd soloklarinettisten och konsertmästaren *Dan Larsson* tar oss med på musikaliska betraktelser inifrån musiken. Vad är det vi hör egentligen och hur blir det till? Vad skiljer orkestermusik från kammarmusik? Varför finns det egentligen musik och hur kan en jazzlåt hjälpa oss att komma ihåg inköpslistan till affären!?



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

Tel 08 - 35 09 30



Anders Norén

Den ädla konsten att ändra på rätt sak—*Leif Ehltton (saxat ur DN)*

En viss Dakota-indian lär ha sagt: ”Om du upptäcker att du rider på en död häst, kliv av”. Direktörer och politiker försöker emellertid ofta med andra strategier.

Listan över de tio populäraste död-häst-metoderna är:

- * Vi köper en större piska.
- * Vi byter ryttare.
- * Vi säger: så har vi alltid ridit hästen.
- * Vi organiserar en arbetsgrupp för att analysera hästen.
- * Vi besöker andra platser för att se hur man där rider döda hästar.
- * Vi höjer kvalitetsstandarden för ridning av döda hästar.
- * Vi bildar en arbetsgrupp för att få den döda hästen att leva vidare.
- * Vi lägger in ett träningspass för att lära oss att rida bättre.
- * Vi jämför olika döda hästar.
- * Vi ändrar villkoren som säger om en häst är död eller inte.

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

Tolvmansvägen 15

192 70 Sollentuna

Tel: 08-626 71 00

info@xnndata.se

www.xnndata.se

Vill du vara med?

Precis innan pandemin startade vi en Programgrupp som ska engagera artister och föredragshållare till våra månadsmöten, boka studiebesök och inte minst planera vart vi ska resa. Allt lades på is men nu är vi på gång igen!

Vill du vara med i gruppen och/eller vill du ta emot anmälningar och vara värd vid våra studiebesök? Hör av dig till Cecilia Verner så får du veta mer!

Vi behöver också förstärkning i vår styrelse. Intresserad? Hör då av dig till någon i valberedningen så berättar de mer om vad vi söker och vad det innebär.

Programansvarig

Cecilia Verner
cecilia.verner@gmail.com
070-872 05 90



Valberedning

Bernt Larsson
larsson.bernt@gmail.com
070-675 12 25

Ingegerd Lindgren
ingegerd.lindgren@outlook.com
070-307 80 78

Middagar på Hamilton - nedanstående dagar kl 17.00

Vi träffas som vanligt på restaurang Hamilton, Turebergs torg mitt emot kommunhuset. En varmrätt kostar ca 150 - 200 kr. Räkna med att väntetiden innan maten kommer på bordet kan ta en stund - det bästa med det är att vi då hinner prata och lära känna varandra lite mer.

Vi skickar ut påminnelsemejl några dagar innan. Anmäl dig till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com

Augusti	18 och 25
September	15 och 29
Oktober	13 och 27
November	10 och 24
December	8

Kalendarium / Aktiviteter

Obs! Jazzen är på tisdagar

Augusti

18	Middag på Hamilton	9
25	Middag på Hamilton	9
30	Månadsmöte - vi fikar och njuter av att äntligen få träffas!	6

September

7	Jazz - Hasse Sporre Swing Quartet	14
9	Resa - Guidad bussrundtur i Sollentuna, Thomas Ardenfors	11
15	Middag på Hamilton	9
21	Jazz - Jazz4an	14
23	Resa - Guidad bussrundtur i Sollentuna, Thomas Ardenfors	11
27	Månadsmöte - Kvinnorna runt sjön Björken, Christina Jutterström	6
29	Middag på Hamilton	9

Oktober

5	Resa - Författarkryssning med M/S Rosella - Herman Lindqvist	12
13	Middag på Hamilton	9
19	Jazz - Jazztified feat. Marie Lindstein	14
25	Månadsmöte - Sollentuna Hembygdsförening - Anders Boberg	7
27	Middag på Hamilton	9

November

2	Jazz - Rg3	15
9/10	Resa - Vilt- och skaldjurskryssning med M/S Cinderella	13
10	Middag på Hamilton	9
16	Jazz - Albatross Swing, "50-talet - Jazzens guldålder"	15
24	Middag på Hamilton	9
29	Månadsmöte - In i musiken, Dan Larsson	7

December

8	Middag på Hamilton	9
14	Jazz - Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	15

Resor



- * Resorna arrangeras för Tunasols medlemmar/vänmedlemmar.
- * Boka före betalning så du är säker på platstillgång. Lämna alltid telefonnummer även när bokningen sker via mejl.
- * Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på vårt plusgirokonto.
- * Vid avbokning efter sista anmälningsdatum återbetalas ej inbetalt belopp.
- * Resor ska betalas senast på angiven sista betalningsdag.
- * För övriga resor gäller varje researrangörs egna boknings-/betalningsvillkor.
- * Se även över ditt försäkringsskydd inför resan.

Obs! Som resenär måste du vara säker på att du har den ork och rörlighet som krävs för resan. Vi eller arrangören har inte resurser eller personal för att hjälpa till. Vid tveksamhet kontakta resans kontaktperson för mer information.

9 sep och 23 sep	Guidad bussrundtur i Sollentuna En guidad rundtur med buss tillsammans med kommunpolitiker Thomas Ardenfors, som visar och berättar om delar av det ”nya” Sollentuna.
Pris	500 kr per deltagare.
Anmälan	Senast den 31 aug till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com . Vänligen ange vilket datum som du anmäler dig till. Max 30 deltagare/busstur. Vid anmälan uppge vem du vill sitta bredvid eller om du vill sitta ensam.
Betalning	Senast 3 sep till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0.
Avresa	Kl 10.00 med buss från kommunhuset. Samtliga ska vara på plats senast 15 minuter före bussens avgångstid.
Lunch	Ca 12.00 på Edsbacka krog. Vid anmälan informeras om vad som kommer att serveras. Vin och starköl betalas av respektive deltagare.
Hemresa	Från Edsbacka ca 13.30

Resor

5 okt

Författarkryssning med M/S Rosella till Åland

Herman Lindqvist har skrivit nära sjuttio böcker och han skriver ständigt fler. Det är framför allt historiska verk, men också skönlitteratur, biografier och kåserier. Han föddes i Stockholm 1943 men växte upp i Helsingfors. Vid 25 års ålder blev han utrikeskorrespondent för Aftonbladet och bevakade sedan under mer än tjugo år krig och katastrofer i alla världsdelar för Aftonbladet, Expressen, SVT och Riksradiön.

Hösten 2020 utkom boken Historien om Sverige – Från istid till framtid: så blev de 14 000 första åren. Årets bok (2021) Erik – Nordens härskare och sjörövarkung är historien om kung Erik, eller Erik av Pommern som eftervärlden kallar honom, och som blev kung av Sverige endast fjorton år gammal.

Pris

555 kr (vi har bokat två hytter där ni kan ställa ev bagage)

Inkl

Buss, höstmeny, öl, vin, läsk, juice och kaffe/te (serveras 12.00 svensk tid).

Anmälan

Senast den 5 sep till cecilia.verner@gmail.com eller 070-872 05 90. Vid anmälan vänligen uppge även ditt födelseår och nationalitet.

Antal personer är begränsat till 35 personer.

Betalning

Senast 5 sep till Tunasols plusgiro 41190-0.

Avresa

Kl 08.15 med buss från kommunhuset.

Samtliga ska vara på plats senast 15 minuter före bussens avgångstid.

Hemkomst

Kapellskär ca kl 17.30. Sollentuna ca 19.30

OBS! Ta med giltig ID-handling!

Resor

9 nov/10 nov	Vilt- och skaldjursbuffet med M/S Cinderella
Pris	510 kr per person i dubbelhytt Seaside Standard 710 kr per person i enkelhytt Seaside Standard
Inkl	Den 9 nov - Höstbuffé kl 18.00 (svensk tid). Den 10 nov - Brunch kl 09.00 (svensk tid).
Anmälan	Senast den 8 okt till cecilia.verner@gmail.com eller 070-872 05 90. Vid anmälan vänligen uppge även ditt födelseår och nationalitet. Antal personer är begränsat till 34 personer.
Betalning	Senast 8 okt till Tunasols plusgiro 41190-0.
Avresa	Den 9 nov kl 17.30 från Stadsgårdskajen. Vi ses i terminalen senast kl 16.00. Cecilia Verner möter upp och hälsar er välkomna.
Hemresa	Den 10 nov kl 08.30 från Mariehamn. Ankomst Stockholm/ Stadsgårdskajen ca kl 14.30. OBS! Ta med giltig ID-handling!

Vill du göra en insats för en medmänniska?

Bli volontär! Vi välkomnar alltid nya krafter till Frivilligcentralen. Som volontär skapar du nytta och glädje för äldre människor i kommunen. Det kan handla om att fika tillsammans, vara trivselvärd eller kanske leda en gymnastikgrupp. Du ger den tid du kan och självklart får du en introduktion inför ditt uppdrag.

Läs mer på www.solom.se/frivilligcentralen
eller ring 08-128 243 82 så berättar vi mer.



Tisdagsjazz - Edsvikskyrkan



Start kl 10.00 med paus kl 10.45. Kaffe eller te med bröd för 20 kr.

Entré 60 kr för Tunasolare och 80 kr för ej medlemmar. Enbart kontant betalning.

Se även vår hemsida spf.se/tunasol

7 sep **Hasse Sporre Swing Quartet**

Hasse Sporre Swing Quartet lever upp till namnet då de med sin Benny Goodman-inspirerande musik bjuder på en lättsam swing i ordets rätta bemärkelse.

De började klinga i Gamla Stans gränder i slutet av 70-talet. På Stampen spelade bandet ofta till dans i Gamlingen, Stampens källarplan.

21 sep **Jazz4an - Nytt band**

Spelar låtar vi gillar, från Bessie Smith till Monk.

Ren och skär jazzglädje med Dicken Hedrenius piano och trombon, Thomas Driving trumpet, flygelhorn och sång, Hasse Larsson bas och sång samt Ragnhild Sjögren sång och percussion.

19 okt **Jazztified feat. Marie Lindstein**

Spelar välkända svängiga melodier från jazzens glansdagar och håller musikalitet, lekfullhet och spelglädje i centrum.

Inspiration tas från glänsande stjärnor på jazzhimlen såsom Diana Krall, Tommy Dorsey, Trummy Young, Oscar Peterson, Keith Jarrett, Ray Brown och Jack DeJohnette.



STUDIEBESÖK

Vi har inte planerat in några studiebesök under höstens första månader. Anledningen är att vi känner att det just nu inte är ”läge” att åka in i grupp med kommunala färdmedel.

Tisdagsjazz - Edsvikskyrkan

2 nov Rg3 - Nytt band

Rg3 eller utskrivet Rörstrandsgatan 3, efter den plats de repade på de första åren, är en oktett med tre saxar, trumpet, trombon och komp.

De spelar skrivna oktettarr med "lagom långa solon", som de dels fångat upp från tidigare konstellationer men även en del som de hittat på visarkivet, bl a Dompan och Riedel samt enstaka egna.

Ingående orkestermedlemmar är Nils-Olov Sandberg, Claes Dyberg, Göran Wassberg, Ulf Eriksson, Peter Gorpe, Torsten Runolf, Lars Numan och Daniel Trobell.

16 nov Albatross Swing - "50-talet - Jazzens guldålder" - Nytt band

Underhåller med pärlor, örhängen och annan grannlåt från jazzens guldålder.

De bildades 2005 och hämtar inspiration från 50-talet då alla jazzstilar ännu framfördes av jazzens pionjärer, stilbildare och andra ikoner, exempelvis Armstrong, Ellington, Davis och Rollins.

Orkestern består av Thomas Driving trumpet, Mats Hübner trombon och sång, Staffan Lindberg sax & klarinett, Hans von Eichwald piano, Paul Högländer bas, Fredrik Hellberg trummor & sång.

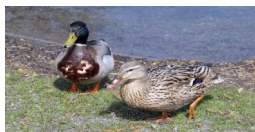
14 dec Cristina Taube med Pelle Olssons orkester

De 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-tals hits, kanske nån vintrig låt och t o m en och annan schlager.



Musik ska byggas utav glädje,
av glädje bygger man musik!

Text Åke Cato



Sommar i stan - vi promenerade, vi åt, vi glassade och vi fikade

Vi började redan tidig vår med att promenera och sedan fika tillsammans. Ibland gick vi jämte Edsviken och ibland i spåren på Edsbergs Sportfält. När det regnade eller blev alldeles för varmt ställde vi in.

I vanliga fall äter vi middag två gånger i månaden. Vi beslutade att utöka det till varje onsdag under sommarmånaderna. Det beslutet blev väldigt lyckat för vi var många (från 6 till 14 pers) som ville äta och prata. Från september är vi tillbaka i ”normala” tider igen dvs med middag två gånger i månaden.

Vi fortsatte traditionen att äta glass uppe vid Oxstallet. I början var vi ganska många men allt eftersom hettan slog till blev vi färre och färre. God glass, god mat, fin utsikt och inte minst trevligt umgänge! *Vid pennan Annika Karlsson*



Ordinarie friskvårdsaktiviteter

Några av våra ordinarie aktiviteter har pågått hela sommaren - hoppas att du inte har missat det. Kontaktuppgifter, och mer information, för respektive aktivitet hittar du på sidan 17.

Promenadgruppen har träffats varje tisdag kl 10.00 utanför Sollentuna C. Promenaden avslutas med en fika inne i centrum.

Boulespel har pågått hela sommaren, måndag och onsdag på sportfältet i Edsberg och fredagar i Tegelhagen. Starttiden var 10.00.

Vandrarna har haft uppehåll och startar i början av augusti. *Lunkarna*, *Bridge* och *Bowling* har haft uppehåll och startar i månadsskiftet augusti/ september.

Vattengympan drar igång 7 september i Väsby Rehabs bassäng. I skrivande stund finns några platser kvar - tre (3) platser kl 16.30 och en (1) plats kl 17.30.

Friskvårdsaktiviteter

BOULE

Lokal Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Sveltis - Nya spelare är välkomna!

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 14.00 - 15.00 - Nya spelare är välkomna!

Lokal Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall

Kostnad 90 kr per gång

Anmälan till Tommy Gidebrant 073-896 69 75 eller tgidebrant@gmail.com

Drop-in för pensionärer vardagar 11.00 - 18.00. Kostnad 30 kr per serie

BRIDGE

Repet Bridge

Onsdagar Kl 12.00 - ca 16.00 Tävlingsspel - Nya par är välkomna!

Lokal Bygdevägen 26 "REPET"

Info Sten Strandell 070-631 73 29 eller Pelle Olsson 070-356 78 53

Sollentuna Bridge

Måndagar Kl 09.00 - 12.00

Lokal Platåvägen 20

Info Inga Kjellberg 070-733 68 06

Mån- och onsdagar Kl 13.00 - 17.00

Lokal Platåvägen 20

Info Bosse Lundström 070-813 69 51

LUNKAR

Vi går i lugn och behaglig takt, oftast inne i stan, till parker och andra intressanta platser, nya för en del av oss. Därefter äter vi lunch på en utvald restaurang. Efter lunchen promenerar de som vill lite till och så avslutar vi med ett cafébesök med gott bröd innan hemresan eller de egna ärenden som planerats. Allt mycket trevligt och gemytligt.

Kontakt Ingemar Lindgren, 08-35 04 21 eller Kerstin von Malmborg, kvm@hotmail.se för att få veta mer om när och var.

PROMENAD

Tisdagar Kl 10.00. Vi träffas på Turebergs torg innanför dörren till norra entrén till Sollentuna C. Vi går i lugn takt och efter promenaden tar vi en gemensam fika.

Info Maud Nordström 073-777 49 87, maudnordstrom37@gmail.com

SOLENTUNA SENIORGYMNASTIK "SSG"

De har 23 olika senioranpassade träningspass per vecka, runt om i olika delar av kommunen. Schema och anmälan på www.sollentunaseniorgymnastik.se. Telefon 070-440 02 05 (13.00-16.00) eller info@sollentunaseniorgymnastik.se

VANDRING

Fredagar Kl 10.00. För aktuell mötesplats ring och kolla med Jan Svedell 070-382 47 75

VATTENGYMNASTIK

Tisdagar Kl 16.30 och 17.30 Väsby Rehab (max 11 personer i varje grupp), Dragonvägen, Upplands Väsby

Anmälan Ann-Christine Öhman 070-979 49 18, annchristine.ohman@gmail.com

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda 2021

Ordförande (S)	Monica Sveningsson	monica.sveningsson@fro.se	070-145 05 00
Vice ordf. (S)	Esbjörn Melin	esbmel16@gmail.com	070-745 56 39
Sekreterare (S)	Agneta Hovmöller	agneta.hovmoller@gmail.com	070-267 87 22
Kassör (S)	Peter Hellström	peterhellst@gmail.com	070-595 24 78
Medlemssekr. (S)	Annika Karlsson	spftunasol@gmail.com	073-625 78 08
Klubbmästare (S)	Birgitta Hultkvist	birgitta.hultkvist@gmail.com	070-791 24 30
Programgrupp (S)	Resor, månadsmöten och studiebesök		
Gruppansvarig	Cecilia Verner	cecilia.verner@gmail.com	070-872 05 90
	Kerstin Hahne	k.j.hahne@gmail.com	070-229 22 77
	Birgitta Hultkvist	birgitta.hultkvist@gmail.com	070-791 24 30
	Annika Karlsson	annika.karlsson49@gmail.com	073-625 78 08
KPR (S)	Agneta Björklund	ag.bjorklund@gmail.com	076-808 34 40
Ersättare KPR	Barbro Graeffe	barbrograeffe@yahoo.se	073-810 80 93
Annons och planering (S)	Hans Wigholm	hans.wigholm@one.se	072-218 29 92
Tf Redaktör (S)	Annika Karlsson	spftunasol@gmail.com	073-625 78 08
Hemsida (S)	Annika Karlsson	spftunasol@gmail.com	073-625 78 08
Friskvård (S)	Kerstin Hahne	k.j.hahne@gmail.com	070-229 22 77
Syn- och Hörselombud	Astrid Ström	astrid.ström@bredband2.com	073-656 44 14
Revisorer	May Zackrisson	may.zackrisson@comhem.se	076-147 75 68
	Elna Thunell	ibsen.thunell@tele2.se	070-725 24 94
Ersättare revisor	Ann-Margret Bratt	ambratt@hotmail.se	070-591 22 39
Valberedning	Bernt Larsson	larsson.bernt@gmail.com	070-675 12 25
	Ingegerd Lindgren	ingegerd.lindgren@outlook.com	070-307 80 78

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Föreningsuppgifter

Org.nr	814800-6250	Plusgiro	41190-0
Adress	SPF Tunasol Box 834 191 28 Sollentuna	E-post	spftunasol@gmail.com
		Hemsida	spf.se/tunasol

Årsavgift 2021: Medlem 300:-. Vänmedlem i SPF Tunasol 50:-
(Medlemsavgiften fördelas enligt följande: Förbund 160:- / Distrikt 50:- / Tunasol 90:-)

Den som blir ny medlem i SPF Seniorerna Tunasol under perioden 1 okt - 31 dec betalar enbart ordinarie årsavgift för nästkommande år.

Ansvarig utgivare för medlemstidningen Tunasol

monica.sveningsson@fro.se

Betalning av medlemsavgifter - Obs ej till Tunasols plusgiro

- SPF Tunasol tillämpar det som kallas för **Central uppbörd** vilket innebär att SPF centralt i början av varje år skickar ut en inbetalningsavi med bankgiro-nummer och ett unikt OCR-nummer för varje medlem förtryckt på avin. Det är denna avi du ska använda för att betala årsavgiften .
- Du som använder internetbank för betalningar av räkningar kan göra det enklare för dig genom att betala årsavgiften med e-faktura.
Du anmäler detta hos din bank där du även hittar information hur du gör.

Hur fungerar medlemskap 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 betalar dessa en högre avgift för aktiviteten.

Vill du veta mer - kontakta medlemssekreterare Annika Karlsson

spftunasol@gmail.com eller 073-625 78 08



Nästa medlemstidning distribueras preliminärt vecka 42

POSTTIDNING B
SPF Seniorerna Tunasol
Box 834, 191 28 Sollentuna



Edsviken



Biflytt



Blåsippor



Gullregn



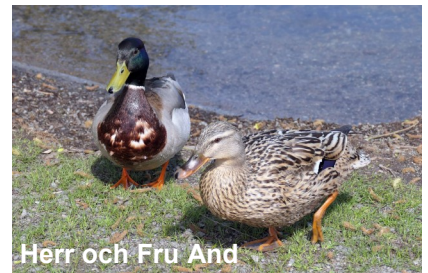
Kanotfärd Norrviken



Sommar, sommar



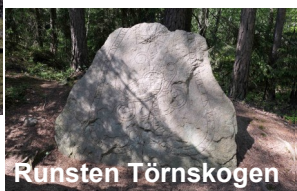
Entreplan
Kattugglor



Herr och Fru And



Rösjöbacken i mars



Runsten Törnaskogen



Nytt område i Sollentuna

Foto
Lennart Bergström