



**Vi önskar er en god fortsättning på det nya året!**

Foto Bengt ArvidSon

**Sidan 15**

**Årsmöte 26 feb  
Verksamhets-  
berättelse**

**Sidan 22**

**Året börjar med jazz  
den 23 jan**

**Sidan 28**

**Appen som ger dig  
nyheter från  
Tunasol**

## Ordförande har ordet

---



Stäng alltid dörren. Det fick vi lära oss på ett av höstens medlemsmöten. Polisen gav oss där kloka råd om hur vi ska undgå bedragarna. Dom hemska. Jag kände mig lite omtumlad av budskapet. Det måste jag erkänna. Jag har lärt mig - och levtt efter - att man aldrig ska stänga några dörrar. Man ska vara öppen för nya tankar. Och förslag. Nog är våra medlemsmöten lärorika. Man lär sig alltid

något nytt. Besök dem, är mitt råd.

Omsorgen om våra medlemsmöten är något vi alla känner av – men kanske inte alltid tänker på. Den som tänkt desto mer på allt det praktiska kring våra medlemsmöten är vår klubbmästare Birgitta Hultkvist. När hon nu valt att lämna sitt styrelseuppdrag vill jag säga. Tack. Dörren att komma tillbaka i vår verksamhet är alltid öppen för henne. Oavsett vad Polisen lärt oss.

Vår vice ordförande Agneta Björklund har också valt att lämna styrelsen. Hon är den i styrelsen som drivit de politiska frågorna inom äldreomsorgen. I denna tidning har hon sakkunnigt informerat oss alla om sina insatser. Tack. Jag lovar att vi ska fortsätta i hennes anda.

Jag vill också här tacka övriga i styrelsen för allt engagemang. Vi fortsätter på den inslagna vägen, alltid med medlemmarnas och föreningens bästa för ögonen.

Vad vore en styrelse utan sina medlemmar. Kanske som en regering utan ett folk. Jag noterar att antalet medlemmar ökar och vår verksamhet blir bredare. Det framgår av vår verksamhetsberättelse längre fram i tidningen. Läs själv och gläds med mig. Många medlemmar bidrar hängivet med insatser i all denna verksamhet.

Jag har alltjämt nyårsföresatser. Det är som om jag inte kan släppa min framtidstro. Jag vill att allt ska bli bättre. Så också med vår förening. Min föresats som alltid. Jag vill öppna dörren för fler medlemmar och fortsatt god tillströmning till våra medlemsmöten. *Stäng inte alltid dörren, skulle Polisen ha tillagt, efterklok.*

*Margareta Erman*  
Ordförande

Ordförande har ordet .....	2
Arbetet med de äldrepolitiska frågorna .....	4
Månadsmöten .....	6
Studiebesök .....	7
Resor .....	10
Kalendarium .....	14
Verksamhetsberättelse .....	15
Jazz .....	22
Friskvård .....	24
Styrelsen .....	26
Föreningsuppgifter .....	27

**Påminnelse om årsmötet den 26 feb kl 14.00, 2024**

Platsen är Församlingsvåningen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

Verksamhetsberättelse, se sidan 15

Handlingarna finns även på [spf.se/tunasol](http://spf.se/tunasol). Några exemplar kommer även att finnas vid ankomst till mötet.

Hjärtligt välkomna!

## Arbetet med de äldrepolitiska frågorna

---

Att stödja arbetet för seniorers villkor i samhället är, enligt SPF Seniorerna, ett av fem skäl till medlemskap i förbundet. För mig var just det skälet avgörande. Sedan 2017 då jag blev Tunasols ordinarie ledamot i Kommunala Pensionärsrådet, har jag skrivit sammanlagt 28 gånger under den här rubriken. Jag kommer inte ihåg allt jag skrivit om men det har varit ris och ros. Det har varit många turer kring bostäder, särskilda boenden, hemtjänst, öppna verksamheter, lokaler och diverse annat.

Under hösten har samarbetet med Vård- och omsorgskontoret fortsatt att löpa på. Vi har bra kommunikation med tjänstemän och politiker – vi blir lyssnade på, men får förstås inte alltid som vi vill.

När jag skriver detta (5 dec) har Hemtjänstindex presenterat årets resultat. Hemtjänstindex är ett kvalitetsindex och baseras på en sammanvägning av data som finns i offentliga register om hemtjänst. Det har kommit till på SPF Seniorernas initiativ med stöd av Allmänna Arvsfonden och presenterades för första gången förra året. Sollentuna har i riket avancerat från plats 160 till plats 92. Det kan tyckas vara en framgång, men det känns mer angeläget att jämföra oss med kommuner i Stockholms län och där har vi fallit från plats 21 till 22 av 26 möjliga. De kommuner som vi oftast jämförs med (Järfälla, Täby, Nacka, Upplands Väsby och Sigtuna) har alla bättre placeringar än vi. Vi ligger fortfarande lågt när det gäller biståndsbedömning och utförande. Vi kommer att ta upp detta med tjänstemän och politiker och trycka på för ytterligare förbättringar.

På KPR i november fick vi information om hembesök som erbjuds alla 85+are, hembesök till några utvalda 90+ och 80+are. Vi fick också en dragning av Socialstyrelsens årliga enkät ”Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?”. Resultaten från särskilda boenden har blivit bättre – fler känner sig trygga och är nöjda. För hemtjänsten är siffrorna sämre – än märks inte den satsning som gjorts på hemtjänsten under senare år. Här finns att göra.

I dagarna ska vi som regelbundet träffar tjänstemän på Vård- och omsorgskontoret få lära oss mer om den utredningsmetod – Individens behov i centrum (IBIC) – som används vid biståndsbedömningar. Givetvis ska vi ta upp resultatet från Hemtjänstindex och höra hur man tänker kring förbättringar.

Äldrerådet har bjudit in Kultur- och Fritidsnämndens ordförande Thomas Nyman och en ansvarig tjänsteman från sin förvaltning till en dialog om renoveringen av gamla bibliotekshuset (inkl. Amorina/Tintomarasalarna). De vill ha våra synpunkter på papper och det kommer styrelsen att ombesörja på decembermötet.

## Arbetet med de äldrepolitiska frågorna

---

Jag kommer att fortsätta inom äldrerådet på temat seniorbostäder eftersom kommunen visat intresse för att följa upp dialogen om bostäder från 2014. Det är en viktig fråga när det gäller förebyggande arbete för seniorer och inte en dag för sent att något händer.

Tack för mig! Det har varit givande år som jag inte vill ha ogjorda. Men nu ska jag ägna mig åt att bli volontär i kommunens regi.

*Agneta Björklund*

076-808 34 40

---

### Middag på Hamilton - välkomna!

Varje onsdag vid 17-tiden träffas en del medlemmar för att äta middag tillsammans. Kom dit du med! Ingen anmälan krävs.



**Vill du göra en insats  
för andra som ger  
mycket tillbaka? Bli  
volontär!**

Stötta brottsutsatta, vittnen  
och anhöriga och bli del av en  
gemenskap som bygger på mycket  
empati och värme.

Läs mer och anmäl intresse på  
[boj.se/volontar](http://boj.se/volontar) eller kontakta oss:  
Tel. 08-591 272 00  
E-post: [info@stockholm-gotland.boj.se](mailto:info@stockholm-gotland.boj.se)

**BROTTSOFFER  
JOURNEN**  
☎ 116 006  
STOCKHOLM-GOTLAND

# Månadsmöten



Start kl 14.00 i Församlingsvåningen Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

Entré 50:- per medlem inkl kaffe eller te med bröd, underhållning och lokalhyra. Endast kontant betalning.

Aktuell information från styrelsen samt lotteri med lotter för tio kr och du kan även vinna på din entrébiljett. Se även vår hemsida [spf.se/tunasol](http://spf.se/tunasol)

<b>29 jan</b>	<b>Eva-Karin Gyllenberg</b> 1980 anställdes Eva-Karin på Dagens Nyheter som den första kvinnliga sportjournalisten på tidningen. Efter tre år gick hon vidare till Stockholmsredaktionen, har även skrivit på Familjesidan, Kulturredaktionen, kåseri på Namn och Nytt (under signaturen EKG).  Eva-Karin kommer att visa bilder och berätta under rubriken ”Stockholm på trekvart - om konst och konstigheter i Stockholm”.
<b>26 feb</b>	<b>Årsmöte</b> Se verksamhetsberättelsen på sidan 15.
<b>25 mars</b>	<b>I huvudet på fotografen Lennart Nilsson</b> Ann Fjellström, bonusdotter till Lennart Nilsson, kommer att tala om sin pappa, kanske vår mest världsberömde fotograf, mest känd för sin banbrytande titthålsfotografi inom medicin. Hans mest kända alster är filmen ”Sagan om livet” och boken ”Ett barn blir till.”
29 april	Information i nästa nummer
27 maj	Information i nästa nummer

## Ny eller ändrad mejladress?

För att vi ska nå dig med information mellan tidningens utgivningstillfällen behöver vi din mejladress. Har du en ny eller har ändrat din gamla så blir vi väldigt glada om du informerar oss ([spf@tunasol.com](mailto:spf@tunasol.com)).

# Studiebesök



Om du har anmält dig till ett studiebesök, betalat och får förhinder, bör du förutom att meddela ansvarig för studiebesöket, kontakta kassören.

Har Tunasol inga merkostnader har du rätt att återfå anmälningsavgiften. Kassören behöver då uppgift om konto för återbetalningen. Vid för få anmälningar riskerar aktiviteten att ställas in.

<b>14 feb</b>	<b>Spritmuseum</b> Spritmuseum är ett svenskt museum om alkoholkulturen i Sverige. ”Dryckeslandet Sverige” är Spritmuseums huvudutställning. En gedigen samling där historia, kunskap och traditioner samlas. Här aktiveras alla våra sinnen och minnen och missa inte snapsvisorna i husvagnen!
Pris	295 kr/person (inkl guidning och en klassisk snaps eller alkoholfritt under visningens gång).
Anmälan	Senast den 7 feb Maila eller ring Cecilia Verner på <a href="mailto:cecilia.verner@gmail.com">cecilia.verner@gmail.com</a> eller 070-872 05 90. Max 25 deltagare.
Betalning	Efter platsbekräftelse senast den 7 feb till Tunasols plusgirokonto 411 90-0.
Start	Besöket startar kl 14.00. Vi träffas senast kl 13.45 utanför entrén Djurgårdsstrand 9.
Spårvagn	Handikapparkering finns utanför museets entré och hiss finns till våningsplan 1. Mellan utställningarna finns ramper. Vid guide visningar erbjuds Univox halsslina. Från T-centralen vid Sergels torg/Hamngatan går spårväg City linje 7. Kliv av vid Liljevalchs/Gröna Lund och gå förbi Liljevalchs ner mot vattnet, sväng höger mot Vasamuseet och gästhamnen, ca 500 meters promenad.
Buss	Nr 67 till hållplats Liljevalchs/Gröna Lund. Nr 69 och 76 till hållplats Djurgårdsbron.
T-bana	Karlaplan därifrån 10 minuters promenad eller buss 67.

# Studiebesök

<b>27 feb</b>	<b>Dramaten med Grindslanten</b> <p>Guidningen går under namnet ”Thalia”. En klassisk visning där dom berättar lite om mycket som man skriver. Vi får förutom publika utrymmen även se teatern bakom kulisserna och veta mer om tekniken bakom som ljud, ljus, peruk och mask. Även skradderi och delar av teatern som bara kan ses med guide.</p>
Pris	200 kr/person inkl guide
Anmälan	Senast den 19 februari Mejla boka.grindslanten@gmail.com eller ring Bernt Andersson 076-102 41 40.
Betalning	Invänta bekräftelse innan betalning! Betalning senast 19 feb till Grindslantens pg 73 72 10-5.
Start	Besöket startar kl 15.30. Vi träffas senast kl 15.15 utanför entrén på Nybrogatan 2. Turen tar ca 75 min.
<b>21 mars</b>	<b>Stockholms stadshus (från 1923)</b> <p>Under visningen får du se Stadshusets festsalar och ta del av byggnadens storslagna miljö. Guiden berättar om historia, politik, arkitektur och om Nobelfesten. I visningsrundan (ca 45 min) ingår Blå hallen, Gyllene salen, Rådssalen och Prinsens galleri.</p>
Pris	120 kr/person och priset inkluderar guide.
Anmälan	Tidigast den 1 mars Senast den 11 mars Maila eller ring Cecilia Verner på cecilia.verner@gmail.com eller 070-872 05 90. Max 30 deltagare.
Betalning	Efter platsbekräftelse senast den 11 mars till Tunasols plus-girokonto 411 90-0.
Start	Visningen startar kl 13.00 så vi träffas senast kl 12.45 och adressen är Hantverkargatan 1.
Pendel	T-centralen, uppgång Centralstationen, utgång Vasagatan. Gå söderut längs med Vasagatan mot Tegelbacken. Sväng sedan höger under bron.



# 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  
Tolvmanstvägen 15  
192 70 Sollentuna  
Tel: 08-626 71 00  
info@xnndata.se  
www.xnndata.se



Foto Phia Bergdahl/Johnér

## Vill du göra något meningsfullt för en medmänniska eller vill du känna gemenskap och skapa nya kontakter?

Vi behöver fler som vill göra skillnad för äldre i Sollentuna.

Frivilligcentralen matchar dig med uppdrag som passar dig och där du skapar nytta och glädje för äldre i kommunen. Det kan vara allt från att vara trivselsvärd och engagera dig i evenemang på våra träffpunkter till att fika tillsammans, eller förgylla någons vardag socialt på ett äldreboende eller i det egna hemmet. Som volontär kan du göra enstaka uppdrag eller engagera dig över en längre tid och du bestämmer själv vad du vill göra och hur mycket tid du vill lägga på ditt uppdrag. På frivilligcentralen erbjuds du handledning och stöd i samband med ditt uppdrag, föreläsningar, utbildning, informationsträffar och trevliga sammankomster.

Låter det intressant? Kontakta oss!

Ring frivillig- & volontärsamordnaren Eva Ahlenius på telefon: 08-579 220 31 eller maila oss på [frivilligcentralen@sollentuna.se](mailto:frivilligcentralen@sollentuna.se) så berättar vi mer.

# Resor



Resorna arrangeras för Tunasols och Grindslantens medlemmar/vänmedlemmar. Medföljande icke medlem betalar 100:- mer vid dagsresor och 300:- mer vid längre resor.

- invänta bekräftelse före betalning så du är säker på platstillgång
- vid avbokning efter sista anmälningdatum återbetalas inte inbetalt belopp
- resor ska betalas senast på angiven sista betalningsdag
- du har själv ansvar för att din hälsa, både fysiskt och psykiskt, klarar resan du väljer. Se även över ditt försäkringsskydd inför resan.

<b>26 mars</b>	<b>Uppsala Domkyrka och Bror Hjorts hus</b> Uppsala har en lång historia som sträcker sig bortom Vikingatiden. Staden hette från början ”Östra Aros” där ordet Aros betyder åmynning. I namnet syftar man på Fyrisån och dess utlopp i Mälaren och den var en viktig vattenväg för såväl handel som försvar. Mer info på sidan 12.
Pris	995 kr/person. I priset ingår: Bussresa, lokalguide, förmiddagskaffe med smörgås, lunch, entréer och visningar enligt program.
Anmälan	Senast den 15 mars Maila eller ring Cecilia Verner på <a href="mailto:cecilia.verner@gmail.com">cecilia.verner@gmail.com</a> eller 070-872 05 90.
Betalning	Efter platsbekräftelse senast 15 mars till Tunasols plusgirokonto 411 90-0.
Avresa	Kl 09.00 från Aniaraplatsen. Vid bussen senast kl 08.45.
Hemkomst	Åter Aniaraplatsen ca kl 17.00.
<b>9 april</b>	<b>Nyköping F11 Flygspaningsmuseum, Sörmlands museum och Nyköpingshus</b> En spännande och varierande resa med historia från medeltid till nutid. Nyköping fick stor betydelse under 1200- och 1300-talen med ättlingar till Stockholms grundare, Birger Jarl. På Skavsta flygplats låg en gång Sveriges Flygspaningsflottilj F11, där man numera kan besöka museet och, med förbokning, få prova på att flyga själv i simulator. Mer info på sidan 13.
Pris	1 125 kr/person. I priset ingår:

## Resor

Anmälan	Bussresa, förmiddagskaffe och bulle, besök F11 museum, besök Sörmlands Museum samt Nyköpingshus. Tidigast den 1 mars Senast den 15 mars Maila eller ring Cecilia Verner på <a href="mailto:cecilia.verner@gmail.com">cecilia.verner@gmail.com</a> eller 070-872 05 90.
Betalning	Efter platsbekräftelse senast den 15 mars till Tunasols plusgirokonto 411 90-0.
Avresa Hemkomst	Från Aniaraplatsen kl 08.30. Vid bussen senast kl 08.15. Aniaraplatsen ca kl 18.00.
<b>18 april</b>	<b>Busstur runt Lidingö</b> Vi åker E 4 mot den nya tunneln mot Lidingö. Vår guide är Lars Wahlström. Redan från Lidingöbron ser man Forresta hotell med sin berömda siluett på ena sidan och den nya spårvägsbron på den andra. Vi viker av på den norra sidan av ön mot Sticklinge, det gamla sommarstugeområdet som nu uppvisar grandiosa villor.  Efter en kaffepaus fortsätter bussen genom centrum till Lidingö kyrka och Lidingölopsstarten mot södra Lidingö. Ett antal kändisar bor på ön och deras hus ska naturligtvis bli föremål för en extra blick. Vi passerar de nya villorna vid Gåshaga och de pampiga höghusen som byggts upp på AGAs gamla industriområde och tar en avstickare förbi Millesgården innan vi ställer kosan mot Bosöns Idrottsinstitut för att äta en välsmakande lunch i deras restaurang.  Hemvägen går via Norra Djurgårdsstaden med sin moderna stadsbild där gasklockorna i Hjorthagen tidigare tornade upp sig.
Pris	580 kr/person. I priset ingår bussresa/guidning, kaffe och lunch.
Anmälan	Senast den 19 mars Mejla boka.grindslanten@gmail.com eller ring Yvonne Örkander 070-535 20 74.
Betalning	Invänta bekräftelse innan betalning! Betalning senast 9 april till Grindslantens pg 73 72 10-5
Avresa	Kl 11.00 Sollentuna från bussfickan vid Aniaraplatsen Kl 11.15 Norrviken från Häckvägen vid Norrvikenleden Samling 10 min. före bussens avgång
Hemkomst	Ca kl 15.00



## UPPSALA

### - med Uppsala Domkyrka och Bror Hjorts hus

*Uppsala har en lång historia som sträcker sig bortom Vikingatiden. Staden hette från början "Östra Aros" där ordet Aros betyder åmynning. I namnet syftar man på Fyrisån och dess utlopp i Mälaren och var en viktig vattenväg för såväl handel som försvar.*

Under medeltiden blev Uppsala säte för Årkebiskopen i det som vi idag kallar för "Gamla Uppsala". När sätet flyttades söderut till Östra Aros följde namnet Uppsala med. Uppasala kommer från "ub salum" som betyder "det längre upp belägna Sala". Sala har två betydelser, endera "enklaare byggnad" eller "festhall".

Vi startar vår färd norrut till Gamla Uppsala där vår guide möter oss. Vi besöker Gamla Uppsala kyrka och får berättelsen om Gamla Uppsala innan vårt förmiddagskaffe serveras. Vi fortsätter vår rundtur till det mer moderna Uppsala med kuriosas, Uppsala slott, Carolina Rediviva och Universitetshuset. Vid Uppsala Domkyrka får vi höra om dess historia och går sedan på egen hand in. Vi tar sedan den korta promenaden nerför backen till Restaurang Domtrappkällaren där vår lunch serveras. Efter lunch besöker vi Bror Hjorts hus där

vi delas upp i två grupper för vår guidade visning.

Bror Hjorth föddes 1894. Han fick en sin konstnärliga utbildning i Paris, där han levde och arbetade under hela 1920-talet. Han utbildade sig till skulptör, men kom med tiden att bli lika mycket en målare. Bror Hjorths största skulptur Näckens polska invigdes 1967 utanför tågstationen i Uppsala. Sitt publika genombrott fick Bror Hjorth i mitten av 1930-talet då hans flera skulpturer censurerades på en av hans utställningar eftersom de ansåg vara för utmanande. I mitten av 1940-talet byggde Bror och hans första hustru Tove det hus som idag är museet Bror Hjorths Hus. Där bodde och arbetade Bror Hjorth under de sista tjugofem åren av sitt liv. Efter en avslutande rundtur tackar vi vår guide för idag och reser åter mot hemorten.



### RESEFAKTA

**PRIS:** 995 KR  
**AVRESA:** MARS 2024

**I PRISET INGÅR**

- Bussresa
- Lokalguide
- Förmiddagskaffe med smörgås
- Lunch
- Entréer och visningar enligt program

**PLATSER/TIDER**

**FRÅN:** Aniaraplatsen  
**KL:** 09:00  
**Åter ca kl** 17:00

*Min antal deltagare är 35 personer. Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.*

*Carolina Rediviva betyder "den återupplivade karolinska akademien"*

#### ANMÄLAN SENAST DEN 15 FEBRUARI

#### SPF Tunasol

Cecilia Verner  
Telefon: 070 872 05 90  
E-post: cecilia.verner@gmail.com

#### VAR GOD ANGE EV MATALLERGI

**BETALNING:** Anmälan görs till föreningen. Efter bekräftad plats betalas resan till SPF Tunasol senast den 15 mars, plusgiro 411 90-0.

**PLATSTILLGÅNG:** Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.

**BRA ATT VETA:** Promenader på ca 500 meter delvis i backe förekommer.

**viatour**  
resor & event



Resarrangör: Viatour Resor & Event AB 08-739 32 00 - [www.viatour.se](http://www.viatour.se)



## NYKÖPING

### - med F11 Flygspaningsmuseum, Sörmlands museum och Nyköpingshus

En spännande och varierande resa med historia från medeltid till nutid.

Nyköping fick stor betydelse under 1200- och 1300-talet med ättlingar till Stockholms grundares, Birger Jarl. På Skavsta flygplats låg en gång Sveriges Flygspaningsflottilj F11 där vi numera kan besöka museet och, med förbokning, få prova på att flyga själv i simulator.

F11 museum på Skavsta i Nyköping invigdes 15 oktober 1991, på dagen 50 år efter flottiljens invigning - och 11 år efter dess nedläggning. Under flottiljens glansdagar hade drygt 900 personer sin dagliga gärning på F 11 och cirka 15 000 gjorde sin värnplikt här under åren. Museets föremål och utställningar speglar den nästan 40-åriga F 11-epoken som landets flygspaningsflottilj. I museets byggnader finns spaningsplanen Tunnan, Lanser, Draken och Viggen, två artilleriplan, en framdel av Draken, motorena till planen, samt smakprov från det mesta inom spaningsflyg. Museet speglar även regionens civilflyghistoria. Skavsta Flygplats har idag internationell civil flygtrafik med allt från tullfilter till, flygbussar, parkeringsplatser och hotell samt andra verksamheter i helt andra branscher. Vi besöker Sörmlands museum och får en visning av utställningen om ölets historia i Sörmland. Vikingar,

nunnor och hipsters. Alla har de svalkat strupen med öl genom historien. För att släcka törst och mätta hunger. För att få gudomliga krafter och visdom till vardags och till fest. Från hembrygging på varje gård, genom industrialisering och bryggeridöd, fram till dagens hantverksbryggerier. Om lagstadgad humleodling, hängel och mellanöl och om framtidens öl i pulverform.

Få har aldrig hört talas om Nyköpings Gästabud som utspelar sig under 1300-talet då kung Birger Magnus utkämpar en maktstrid med sina två bröder, Hertig Erik och Hertig Valdemar. Historien handlar bland annat om att hertigarna lästes in i ett av tornen och där svalt ihjäl då kung Briger slänge nyckeln i Nyköpingsån. Här får vi höra historien så som den berättas i den högst partiska Erikskrönikan och se utställningarna som visar viktiga delar av den svenska historien.



**RESEFAKTA**

**PRIS:** 1 125 KR  
**AVRESA:** 9 APRIL 2024

**I PRISET INGÅR**

- Bussresa
- Förmiddagskaffe och bulle
- Besök F11 museum
- Besök Sörmlands Museum samt visning
- Lunch
- Besök och visning av Kungstornet i Nyköpingshus

**PLATSER/TIDER**

**FRÅN:** Aniaraplatsen  
**KL:** 08:30  
**Åter ca kl** 18:00  
*Minsta antal deltagare är 30.  
 Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.*

*"Minns ni Hätunaleken? Allt för väl minns jag den. Den här lär inte bli bättre." -Kung Birger Magnuson*

**ANMÄLAN DEN 1-15 MARS 2024**  
**SPF Tunasol**  
 Cecilia Verner  
 Telefon: 070 872 05 90  
 E-post: cecilia.verner@gmail.com

**VAR GOD ANGE EV MATALLERGI**

**BETALNING:** Anmälan görs till föreningen. Efter bekräftad plats betalas resan till SPF Tunasol senast den 15 mars, plusgiro 411 90-0.

**PLATSTILLGÅNG:** Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.

**BRA ATT VETA:** Nyköpingshus är inte tillgänglighetsanpassat. Utställningarna är i flera våningar med dunkel belysning.



**Researrangör: Viatour Resor & Event AB 08-739 32 00 - www.viatour.se**

# Kalendarium / Aktiviteter

---

## Januari

23	Jazz - Mandy's Blue Seven .....	22
29	Månadsmöte - Eva-Karin Gyllenberg, DN .....	6

## Februari

6	Jazz - Jesses New Orleans Band .....	22
14	Studiebesök - Spritmuseum .....	7
20	Jazz - Jubelee Stompers .....	22
26	Årsmöte - Verksamhetsberättelsen 2023.....	15
27	Studiebesök - Dramaten .....	8

## Mars

5	Jazz - Old Boy Stompers .....	22
19	Jazz - LIRA med Anders Linder (anmälan krävs) .....	22
21	Studiebesök - Stockholms Stadshus .....	8
25	Månadsmöte - Ann Fjellström talar om fotografen Lennart Nilsson ..	6
26	Resa - Uppsala Domkyrka/Bror Hjorts hus .....	10

## April

2	Jazz - Jazzkapellet .....	22
9	Resa - Nyköping F11, Sörmlands museum, Nyköpingshus.....	10
16	Jazz - Cristina Taube med Pelle Olssons orkester .....	23
18	Resa - Busstur runt Lidingö .....	11
29	Månadsmöte - mer info i nästa nummer	
30	Jazz - Christer Fellers New Orleans Stompers (anmälan krävs) .....	23

## Maj

14	Jazz - Mississippi Seven .....	23
27	Månadsmöte - mer info i nästa nummer	
29	Hjälmare kanal - mer info i nästa nummer	
	Afternoon Tea - mer info i nästa nummer	

## Juni

	Nynäshamns skärgård - mer info i nästa nummer	
	Försommarträff - mer info i nästa nummer	



# Verksamhetsberättelse 2023

---

SPF Seniorerna Tunasol hade vid årets början 1 103 (1 122) medlemmar och vid årets slut 1 109 (1 129), 765 kvinnor och 344 män. Under året har 73 (39) medlemmar tillkommit, 46 (26) har avlidit och 49 (55) har utträtt. Därutöver har föreningen 79 (62) vänmedlemmar, dvs personer som har sitt huvudmedlemskap i en annan SPF-förening.

## Styrelse

Styrelsen har under året haft följande sammansättning

Ordförande	Margareta Erman
Vice ordförande	Agneta Björklund
Sekreterare	Lars Engvall
Kassör	Peter Hellström
Medlemssekreterare,	
Hemsida & Redaktör	Annika Karlsson
Klubbmästare	Birgitta Hultkvist
Programansvarig	Cecilia Verner
Kulturevenemang	Ninni Ossmark
Friskvård	Kerstin Hahne och Agneta Hovmöller
Ledamot	Ulf Wester

Under kalenderåret har styrelsen haft tio protokollförda styrelsemöten och två planeringstillfällen.

## Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Agneta Björklund med Margareta Erman, som ersättare har varit föreningens representer i KPR.

## Valberedning

Valberedningen har bestått av Esbjörn Melin (sammankallande) och Monica Sveningsson.

## Revisorer

Revisorer har varit May Zackrisson och Else-May Wirén med Ann-Margret Bratt som ersättare.

## Medlemsmöten

*Årsmöte* hölls i Edsvikskyrkan den 20 februari 2023. Före mötet underhöll *Elin Rise*, sopran och utbildad vid Stockholm Operastudio och Kungl. Musikhögskolan i Stockholm.

# Verksamhetsberättelse 2023

---

## **Månadsmöten**

Som vanligt har vi haft våra möten i Edsvikskyrkans lokaler på Kapellvägen 2.

## ***Josefin Sundström***

Programledare och författare berättade bl a om de populära barnboks-karaktärerna Saga och Dam-Dam. Josefin tilldelades Sollentuna kulturpris 2022 för sitt imponerade bidrag inom genren litteratur för barn.

## ***Tom Alandh***

Under de senaste 35 åren har han producerat nära 100 dokumentärfilmer. År 2011 mottog han hederspriset på Kristallengalan, 2017 Lukas Bonniers stora journalistpris och 2020 tilldelades han KTH:s stora pris. Vi får ta del av hans engagemang och arbete med att i dokumentärfilm lyfta fram och lyssna till människors berättelser.

## ***Tobbe trubadur***

En trubadur från Stockholm som har en bred blandad repertoar, från visor till pop och rock, från 60-talsdängor till moderna hits.

## ***Göran Everdahl***

Journalist, författare, krönikör och filmkritiker - känd för oss bl.a för spännande reflektioner i programmet Spanarna. Idag möter Göran oss med sina tankar kring begreppet lagom, som han utvecklar i bok Landet Lagom där han går på djupet kring hur det påverkar oss och vårt förhållningssätt.

## ***Sommarbuffé***

Som vanligt inledde vi sommaren med en liten försommarträff - den här gången på Lillstugan. Vi fick välkomstdrink, buffé, lättöl/bordsvatten, kaffe och kaka. Solen strålade från en klarblå himmel - det kunde inte bli bättre!

## ***Stig Fredriksson - ryslandsexpert***

Den ryska presidenten trodde att han snabbt skulle kunna besegra Ukraina, men kriget har inte gått som Putin hade tänkt sig. Stig Fredriksson, mångårig kommentator i bl a SVT Aktuellt, analyserar varför Putin kommer att förlora, men också vad det är som har format honom och hans världsbild.

## ***Eddie Oliva***

Föddes i Scala på Amalfikusten. Eddie är en charmig och personlig estradartist med många stora hits på bland annat Svensktoppen. Eddie har flera gånger spelat för den kungliga familjen och var det vår tur!



# Verksamhetsberättelse 2023

---

## ***Pekke polis***

Pecke Abrahamsson underhöll och gav oss kunskap om bedrägerier, hur vi kan luras att lämna ut koder eller bankkonton och lösenord.

Året avslutades med en *Adventsträff*. Som traditionen påbjuder serverades det glögg, jultallrik, måltidsdryck, kaffe och pepparkaka. *Julian Olin* sjöng och berättade om den populäraste sångaren från den gamla folkhemstiden, Gunnar Wiklund. Julian har fått ära Gunnars egna gitarr, guldskivor, hans utklippta annonser och sparade minnen. Men vad hände Gunnar när rampljuset försvann?

## **Informationsträff nya medlemmar**

Den 2 oktober var nya medlemmar inbjudna till träff i Edsvikskyrkan, där delar av styrelsen presenterade sig och föreningen.

## **Program och kultur**

Programgruppansvarig är Cecilia Verner. I gruppen ingår Birgitta Hultkvist, Annika Karlsson och Ninni Ossmark från styrelsen samt våra medlemmar Mia Forsberg och Inga Ovanmo.

## **Resor**

Vårkonsert i Uppsala med *Orphei Drängar*. Vi åt lunch i Gamla Uppsala och åkte på konserten till Uppsala universitet. Resan var väldigt populär så vi kunde som tur utöka så att vi blev två bussar i stället för en.

### *"Smaka på Bergslagen"*

Inställd på grund av för få anmälningar.

### *Det gamla och nya Stockholm*

Inställd på grund av för få anmälningar.

### *Norrtälje Brenneri och Pythagoras Industrimuseum*

Inställd på grund av för få anmälningar.

### *Det gamla och nya Stockholm med besök i det nya Spårvägmuséet*

Inställd på grund av för få anmälningar.

## **Studiebesök**

*Waldemarsudde - utställningen Isaac Grünewald*. Konst och teater är den mest omfattande monografiska presentationen med Grünewalds verk sedan 1989. I utställningen visades både bredden och mångsidigheten i Isaac Grünewalds rika konstnärskap. Här presenterades måleri från olika perioder, förstudier till scenografier och offentliga utsmyckningar, konsthantverk, illustrationskonst och film.

# Verksamhetsberättelse 2023

---

## *Fotografiska*

- Peter Lindbergh - Lightness of Being, över hundra verk av den inflytelserika fotografen, som är känd för att ha omdefinierat synen på modiefotografi.
- Konstnären Alexander Wessely, som har samarbetat med några av världens största artister, gör nu sin mest omfattande utställning någonsin på Fotografiska.
- Multikonstnären AdeY - Uncensored. Ingen vet riktigt vem AdeY är. Den svensk-brittiske konstnärens riktiga namn och ålder är fortfarande okänt.

## *Sveriges Radio*

Under studiebesöket berättas det om deras journalistik, om public serviceuppdraget, hur det är att jobba på Sveriges Radio och vilka olika yrkesroller som finns.

## *Riksdagshuset*

Riksdagshuset är säte för Sveriges riksdag och beläget på Helgeandsholmen i Stockholm. Komplexet uppfördes mellan 1895 och 1904 efter ritningar av arkitekt Aron Johansson.

## **Kulturevenemang**

Från hösten 2023 utökade vi våra aktiviteter genom att erbjuda biljetter till olika evenemang. Tex Oscars, Soppsteater, Bio, Dramaten etc. Vi hoppas att det här ska bli ett fint tillskott till våra övriga aktiviteter!

## **Jazz**

Under våren har vi haft 9 tillfällen

- antal deltagare från Tunasol 757 personer
- antal externa deltagare 138 personer
- andel män på jazztillfällen är ca 45 %

Under hösten har vi haft 8 tillfällen

- jazzen har lockat 570 medlemmar och 82 icke medlemmar
- andelen män är fortfarande ca 45 %

Vid jazzkonserten den 24 oktober passerades antal besökande 10 000, sedan vi startade med jazzen.

## **Livsberättargruppen**

En livsberättargrupp är en samtalsgrupp för årsrika som syftar till att bryta ensamhet. Gruppen består av max 8 deltagare och två samtalsledare. Under strukturerade former ser deltagarna tillbaka på livet, sin nuvarande situation och blickar framåt. Gruppen träffas tio gånger. Under våren genomfördes en livsberättargrupp med Agneta Björklund och Inga Ovanmo som ledare. Under hösten har en ny grupp börjat under ledning av

# Verksamhetsberättelse 2023

---

Ewa Frisk och Solveig Kark. Tack vare bidrag från Socialstyrelsen var deltagandet kostnadsfritt. Träffpunkt Malmgården har låtit oss använda deras lokaler.

## **Friskvård**

*Boule* - I boulehallen i Stinsen vid Friskis & Svette spelar Tunasol boule alla vardagar utom torsdagar. Boule är en bra aktivitet för hela kroppen och en mycket social aktivitet.

*Bowling* - Tunasol har fem banor i Bowlinghallen. Vi söker en kontaktperson för denna aktivitet.

*Sollentuna Bridge* - Intresset för bridge är stort i föreningen. Man spelar både på nybörjarnivå och mer avancerad nivå.

*Lunkare* - Under hösten har Kerstin von Malmberg berättat inspirerande om Lunkarna på ett månadsmöte. Deltagarna går en planerad tur i Stockholm med avbrott för lunch. Det hela avslutas med cafébesök.

*Promenad i lugn takt* - Varje tisdag samlas 8-9 personer på Turebergs torg för promenad i lugn takt. Promenaden avslutas med fika i centrum.

*Promenader Edsbergs sportfält* - onsdagar har en grupp utgått från Sportfältet och promenerat cirka 5 km. Kaffepaus på olika ställen runt spåret. Väderleken avgör både startplats och fikaställe. Vid risk för halka har gruppen träffats vid Edsvik.

## *Vandringar*

Fredagsvandringarna har träffats på olika platser för att vandra, även utanför kommunen. Vid målet har matsäcken smakat bra.

## **Medlemstidningen och marknadsföring**

För marknadsföring och information till våra medlemmar och andra intresserade används i huvudsak medlemstidningen, gruppmejl och hemsidan. Vår tidning kommer ut fyra gånger per år men däremellan skickade vi även ut gruppmejl med olika information.

## **Hemsidan**

Vår hemsida uppdateras hela tiden och vi önskar att alla går in där med jämna mellanrum. Det är ett ypperligt sätt att hålla sig informerad om vad som händer mellan tidningarnas utgivningstillfällen.

## **Kommunala Pensionärsrådet/Äldrerådet**

Kommunala Pensionärsrådet (KPR) har haft fyra sammanträden under året. Rådets uppgift är att bevaka frågor som är viktiga för seniorer i nämnder och förvaltningar, se till att rådets synpunkter inhämtas i ett så tidigt skede att rådets synpunkter och förslag kan

# Verksamhetsberättelse 2023

---

beaktas i handläggningen, medverka till att senioraspekterna beaktas i nämndernas verksamhetsplanering och initiera nya frågor som berör seniorer samt lämna underlag och synpunkter på samhällsplaneringen. Detta fungerar väl när det gäller vård- och omsorgsnämnden och vård- och omsorgsförvaltningen genom ett väl fungerande samarbete med organisationerna. När det gäller övriga nämnder finns brister och i praktiken ligger det på organisationerna att bevaka att frågorna kommer upp i KPR genom att ta initiativ till att representanter för övriga nämnder och förvaltningar bjuds in.

Under året har kultur- och fritidsnämndens ordförande varit inbjuden för att få synpunkter på bl.a. lokaler och föreningsstödet. Vd för Sollentunahem har deltagit för att diskutera företagets hantering av bostadskön till befintliga seniorlägenheter. Från vård- och omsorgsnämnden har rådet fått information om de oegentligheter som förekommit inom vissa hemtjänstföretag som resulterat i en ny upphandling av sex företag som sedan i maj ansvarar för all hemtjänst. Rådet har bjudits in att utse en representant i Capio Geriatrik Sollentunas förtroenderåd.

Samverkansmöten har genomförts med Vård- och omsorgskontoret och representanter för seniororganisationerna vid fyra tillfällen. På dessa möten ges möjlighet till utbyte av information och synpunkter samt möjlighet att ställa frågor – något som fungerar väl.

Äldrerådet, som är ett informellt samarbetsorgan mellan Sollentunas seniororganisationer och Demensföreningen i Sollentuna, har som viktigaste uppgift att förbereda frågor inför KPR. Äldrerådet har träffats vid fyra tillfällen. Arbetet i rådets arbetsgrupper för bostäder, hemtjänst, på SÄBO/dagliga verksamheter och IT-frågor arbetar vidare. Gruppen för tillgänglighet ligger vilande.

## **Förebyggande verksamhet för seniorer**

Tunasol har under året varit mycket aktiv att i samverkan med kommunen och övriga pensionärsorganisationer arbeta med att utveckla den förebyggande verksamheten bland seniorer. Styrelsen har under flera år haft en projektgrupp som i samarbete med kommunen och SPF centralt drivit på för att utveckla de förebyggande verksamheterna. Bland verksamheterna kan nämnas de fem Träffpunkterna för seniorer, volontärverksamheten, uppsökande verksamhet, aktivitetskatalog för seniorer och ett stort antal andra aktiviteter. Vid halvårsskiftet konstaterade styrelsen att föreningens egen projektgrupp kunde avvecklas eftersom kommunen nu hade ett väl fungerande utvecklingsarbete. Tunasol deltar även fortsättningsvis mycket aktivt i detta arbete.

## **Förbund och distrikt**

Förbundet har fortlöpande informerat alla SPF-medlemmar via tidningen Senioren och via sin hemsida.

# Verksamhetsberättelse 2023

---

Under året har ett omfattande arbete genomförts för att mäta kvaliteten i den kommunala hemtjänsten. Resultatet har redovisats kommun för kommun i rapporten Hemtjänstindex. Se ovan under rubriken *Kommunala pensionärsrådet*.

Distriktet har haft såväl fysiska som digitala utbildningar för föreningens funktionärer. Utbildningarna har gett stöd till utvecklingen av vår lokala förenings verksamhet.

## **Föreningens ekonomi**

Beträffande föreningens ekonomi hänvisas till resultat- och balansräkningen.

Tunasol har erhållit föreningsbidrag om 15 000 kr från Sollentuna kommun, Vård- och omsorgsnämnden.

Kommunen har satsat på att minska den ofrivilliga ensamheten bland äldre. Med anknytning till detta ansökte Tunasol om pengar för Tisdagsjazzen, som vi dels ser som en möjlighet för spontana träffar, dels för att det är en aktivitet som är jämställd eftersom andelen kvinnor/män är 50/50. Kommunen, Vård- och omsorgsnämnden, beviljade under hösten ett bidrag på 39 000 kr för denna verksamhet

## **Slutord**

Tunasol är en stor förening, ca 1 100 medlemmar. En av våra främsta uppgifter är att skapa en trivsamt och stimulerande verksamhet för medlemmarna. Som klart framgår av verksamhetsberättelsen bedriver föreningen många och varierande verksamheter. Många medlemmar är aktiva i verksamheterna.

Medlemsmötena och Tisdagsjazzen lockar många. Andra aktiviteter har som särskild uppgift att stimulera hjärna och kropp – delta i en bokcirkel eller promenera tillsammans med andra. Våra gemensamma aktiviteter är sammantaget hälsobefrämjande. Det finns kort sagt verksamheter för alla.

Tack alla funktionärer, övriga medlemmar samt samarbetspartners som möjliggör föreningens verksamhet!

### **Lunch - välkomna!**

Anmäl dig till våra härliga lunchmöten med mat och mysigt prat på **Garden**. Du väljer på en variationsrik meny. Från 2024 har vi 10 % rabatt på dagens lunch.

Vi träffas kl. 12.30 den **18 januari, 22 februari** och **14 mars**

Jag vill gärna att du anmäler dig så jag kan boka bord!

Mejla [inga.ovanmo@gmail.com](mailto:inga.ovanmo@gmail.com), tel/sms till 076-225 57 54

# Jazz



Start kl 10.00 i Kyrksalen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2. Paus ca kl 10.45 - kaffe/te med bulle

Entré 100 kr för medlemmar och 150 kr för icke medlemmar. Avgiften inkluderar allt från lokalhyra till kaffe/te. Obs! Endast kontant betalning.

Se även vår hemsida [spf.se/tunasol](http://spf.se/tunasol)

**23 jan**

## **Mandy's Blue Seven**

Bandet bildades 2012 men alla i bandet har ett förflutet i den klassiska jazzen sedan lång tid tillbaka, ända sedan skolbandjazzens tid på 50-talet.

Flera har spelat och spelar också i andra band. De förenas av sitt intresse och passion för den jazz som spelades speciellt i 20-talets Chicago.

**6 feb**

## **Jesses New Orleans Band**

Riktigt äkta och genuin New Orleansjazz har en sorts märklig naturkraft inom sig. Orkestern består bara av tradjazzmusiker på absolut högsta musikaliska nivå.

**20 feb**

## **Jubelee Stompers**

Spelar Gammal Jazz, gärna från 1920-talet.

**5 mars**

## **Old Boy Stompers**

Ett traditionellt jazzband som spelat ihop i närmare 10 år som spelar en glad underhållande tradjazz.

**19 mars**

## **LIRA med Anders Linder - anmälan**

Mycket sång, jazz, Povel, Ellington, Thörnqvist och annan bra musik. Gränsöverskridande, Överraskande, Nyskapande - På deras sätt!

Anmäl dig *tidigast* den 11 mars till Peter Hellström [peterhellst@gmail.com](mailto:peterhellst@gmail.com) eller 070-595 24 78

**2 april**

## **Jazzkapellet**

Spelar jazzmusik från 1920- och -30-talen.

## Jazz

16 april

### **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, och t.o.m en och annan schlager.

30 april

### **Christer Fellers New Orleans Stompers - anmälan**

Spelar en jordnära härlig New Orleansjazz med svenska sånginslag och andra överraskningar. Ni kan se fram emot en känslofylld, hårdsvängande jazzupplevelse i den gamla New Orleansstilen.

Anmäl dig *tidigast* den 22 april till Peter Hellström  
peterhellst@gmail.com eller 070-595 24 78

14 maj

### **Mississippi Seven**

Sjumannabandet bjuder på klassiska jazzfavoriter från 20-, 30- och 40-talet, evergreens samt en och annan raritet. Räkna med hög nostalgifaktor, mycket sång, positiva vibbar och härlig stämning.



# BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se

Interflora  
THE FLOWER EFFECT



# Friskvård

---

## **BOULE - nya spelare är välkomna!**

*Lokal* Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Svettis  
*Kontakt grupp 1* Hans Eriksson 076-184 32 08  
*Kontakt grupp 2* Bertil Uhlan 070-750 75 27 eller bertil.uhlan@gmail.com

## **BOWLING - vi har fem banor**

*Onsdagar* kl 14.00 - 15.00 - kom gärna minst en kvart innan utsatt tid  
*Lokal/kontakt* Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall, 08-96 46 46  
*Kostnad* 90 kr per gång  
*Drop-in* mån-/onsdagar kl 13.00 - 18.00, tis-/torsdagar kl 12.00 -18.00  
*Kostnad* 30 kr per serie

## **BRIDGE**

### ***Sollentuna Bridge***

*Måndagar* kl 09.00 - 12.00 (ordinarie tävlingar)  
*Lokal* Platåvägen 20  
*Kontakt* Inga Kjellberg 070-733 68 06

*Mån-/onsdagar* kl 13.00 - 17.00 (ordinarie tävlingar)  
*Lokal* Platåvägen 20  
*Kontakt* Bosse Lundström 070-813 69 51

### ***Träffpunkt Malmgården (kommunen)***

*Torsdagar* kl 12.30 - 15.30 (sällskapsspel) - **kom förbi och testa!**  
*Lokal* Malmvägen 12 A

## **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.



# Friskvård

---

## **PROMENAD - start Turebergs torg**

*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.

### *Kontakt*

Inga-Lena Lagerström 070-630 22 05 eller i-l.lagerstrom@telia.com

## **PROMENAD - start Edsbergs Sportfält**

*Onsdagar* kl 10.30. Vi träffas på Edsbergs Sportfält (vid snö, is och halka på parkeringen vid Edsvik). Sportfältet har tre olika längder och spåren är elbelysta. Ta gärna med kaffe och lite vatten.

### *Kontakt för aktuell mötesplats*

Kerstin Hahne 070-229 22 77 eller k.j.hahne@gmail.com

Monica Sveningsson 070-145 05 00 eller monica.sveningsson@outlook.com

## **SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK ”SSG”**

Det finns 23 olika senioranpassade träningspass per vecka, runt om i olika delar av kommunen. Schema och anmälan finns på [www.sollentunaseniorgymnastik.se](http://www.sollentunaseniorgymnastik.se)

### *Kontakt*

070-440 02 05 (kl 13.00 - 16.00) eller [info@sollentunaseniorgymnastik.se](mailto:info@sollentunaseniorgymnastik.se)

Mer info - [www.sollentunaseniorgymnastik.se](http://www.sollentunaseniorgymnastik.se)

## **SOLLENTUNA SQUARE DANCERS**

Motion för både kropp och knopp. Man dansar utifrån callersinstruktioner på olika nivåer.

*Tisdagar* 18.30 - 20.00

*Lokal* IOGT/NTO-huset, Mantalsvägen 4 (nära Häggviks station)

*Mer info* [www.sollentunasqd.se](http://www.sollentunasqd.se)

## **VANDRING**

*Fredagar* kl 10.00. Vi vandrar olika sträckor varje gång, cirka två timmar på småvägar och stigar samtidigt som vi löser både världsproblemen och de små nära frågorna. Efter halva tiden tar vi paus med medhavt fika på någon trevlig plats och njuter av naturen.

### *Kontakt för aktuell mötesplats*

Jan Svedell 070-382 47 75

# SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

---

Ordförande	Margareta Erman	margaretaerman@hotmail.com	073-593 37 06
Vice ordförande	Agneta Björklund	ag.bjorklund@gmail.com	076-808 34 40
Sekreterare	Lars Engvall	lars.evall@outlook.com	070-389 09 69
Kassör	Peter Hellström	peterhellst@gmail.com	070-595 24 78
Klubbmästare	Birgitta Hultkvist	birgitta.hultkvist@gmail.com	070-791 24 30
Friskvård	Kerstin Hahne	k.j.hahne@gmail.com	070-229 22 77
	Agneta Hovmöller	agneta.hovmoller@gmail.com	070-267 87 22
Förebyggande	Ulf Wester	ulf.wester@one.se	070-639 16 34
Programgrupp inkl	Kulturrevenemang *)		
	Cecilia Verner	cecilia.verner@gmail.com	070-872 05 90
	Ninni Ossmark	ninni.ossmark@gmail.com	070-312 57 20
Medlemssekreterare - Redaktör - Hemsida			
	Annika Karlsson	spftunasol@gmail.com	073-625 78 08
KPR	Agneta Björklund	ag.bjorklund@gmail.com	076-808 34 40
Ersättare	Margareta Erman	margaretaerman@hotmail.com	073-593 37 06
Revisorer	May Zackrisson	may.zackrisson@outlook.com	076-147 75 68
	Else-May Wirén	essemw45@gmail.com	070-352 57 82
Suppleant	Ann-Margret Bratt	ambratt@hotmail.se	070-591 22 39
Syn och hörsel	Astrid Ström	astrid.ström@bredband2.com	073-656 44 14
Valberedning	Esbjörn Melin	esbmel16@gmail.com	070-745 56 39
	Monica Sveningsson	monica.sveningsson@outlook.com	070-145 05 00

\*) I gruppen ingår även Mia Forsberg, Birgitta Hultkvist, Annika Karlsson, Inga Ovanmo och Yvonne Örlander från Grindslanten.

# 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 2024    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

*margaretaerman@hotmail.com*

## Betalning av medlemsavgifter - Obs ej till Tunasols plusgiro

- SPF Tunasol tillämpar det som kallas för **Central uppbörd** vilket innebär att SPF centralt i slutet 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

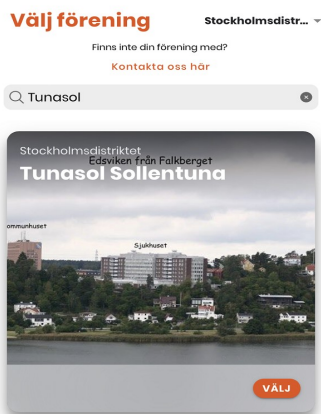


**Nästa medlemstidning distribueras preliminärt v13, 2024**

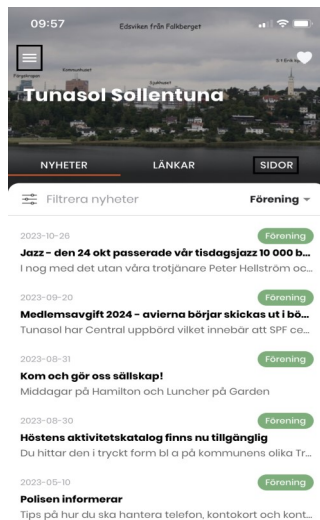
## Appen som ger dig notiser om nyheter från SPF Tunasol

Ladda ner SPF-appen på din mobiltelefon och prova. Den är gratis och finns både för Iphone och Android (hämtas på App Store eller Google Play Butik).

För att välja förening trycker du på de tre strecken uppe till vänster och klickar på ”Välj förening”. Först väljer du Stockholmsdistriktet därefter skriver du Tunasol och trycker på ”Sök”. Först ser du nyheter från Förbund, Distrikt och, lite längre ner, Förening. Trycker du på ”Filtrera nyheter” kan välja vilken/vilka av dessa nyheter du vill se.



Under ”Senaste nytt” publiceras nyheterna på respektive hemsida. Nyheterna från Tunasol är markerade med grön färg.



När du trycker på de tre strecken uppe till vänster och därefter väljer ”Inställningar” ser du att *tillåt notiser* är markerat.

Du kan också trycka på ”Sidor” där du hittar länkar till alla sidor på hemsidan.

Appen har tagits fram av Appbolaget och det är många SPF-föreningar som är anslutna.

*Om du behöver hjälp med att ladda ned appen kan någon i styrelsen hjälpa dig efter månadsmötet i januari.*