



Dammen vid Landsnora kvarn. Bilden är tagen av Lennart Bergström

Sidan 6

Sommarkonsert

Sidan 8

**Kryssning till
Höga Kusten**

Sidan 11

**Lunchsällskap på
Garden**

Ordförande har ordet



Hej alla medlemmar,

Våren är på ingående och en meteorologisk ljusare tid. Vi har haft årsmöte och jag tackar för förtroendet att leda Tunasol. Som nyvald ordförande känner jag hur viktigt det är att utveckla föreningens arbete.

Vid vårt senaste medlemsmöte lyssnade vi på Barbro Westerholm. Hon lyfte fram faktorer som har betydelse för äldres hälsa bl.a. ofrivillig ensamhet. Här har vår förening en viktig social uppgift med möten och aktiviteter. Vidare pekade hon på oskicket att behandla äldre som en enhetlig grupp. Det måste bli slut på det – vi är individer med olika behov och önskemål. I vår förening är vi alla individer. Läs mer om Barbros föreläsning på sidan 18.

Kommunens olika verksamheter inom äldreomsorgen är viktiga för oss äldre individer. Kommunen ska den 1 april återta den öppna, förebyggande verksamheten vid träffpunkterna. Nya tag ska också tas för att få medverkan av volontärer. Förändringarna har stor betydelse för många av oss och vi följer detta uppmärksamt.

Kommunen har infört en ny insats ”Digitala inköp”. För att få hjälp med den insatsen krävs ett biståndsbeslut. Det känns lite oklart hur detta ska fungera i praktiken. Därför kommer vi att ta en kontakt med kommunen.

Vi har framför oss några månader med månadsmöten, resor, studiebesök och inte minst jazzen. Vår medlem Inga Ovanmo ”bjuder in” till lunchträff på Garden i Sollentuna Centrum. Läs mer på sidan 11.

Middagarna på Hamilton fortsätter våren ut. Vi kommer inte att ha några schemalagda träffar under sommaren. Fortsätt gärna att äta tillsammans.

Jag önskar en trevlig läsning. Hör gärna av er till oss i styrelsen. Nästa tidning kommer ut först i augusti.

Till sist. Förhoppningsfull önskar jag oss alla en fridfull sommar.

Margareta Erman
Ordförande

Ordförande har ordet	2
Arbetet med de äldrepolitiska frågorna	4
Tillgänglighetsgruppen	5
Månadsmöten	6
Resor	8
Lunchsällskap på Garden	11
Seniorträffar	12
Jazz	13
Kalendarium	14
Studiebesök	15
Middagar på Hamilton	16
Aktiviteter	23
Styrelsen	25
Föreningsuppgifter	26

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.



Arbetet med de äldrepolitiska frågorna

Inte heller den här gången (16 mars) kunde vi träffas på riktigt i kommunala pensionärsrådet (KPR) eftersom Sollentuna inte tillåter öppna nämndmöten förrän pandemin inte längre är en samhällsfarlig sjukdom. Men vi fick värdefull information från de fyra nämndordföranden som bjudits in. Pensionärsorganisationerna hade bett om att få träffa ordförandena för Kultur- och fritidsnämnden (KFN), Natur- och trafiknämnden (NTN) samt Samhällsbyggnadsnämnden (SHBN) för att uppmärksamma dem på samråds-skyldigheten i ärenden som berör oss enligt KPR:s reglemente. Vi hade skickat frågor i förväg, bl.a. hur de ser på sin nämnds arbete med fokus på seniorer på kort och lång sikt, hur deras respektive nämnd ser på samarbete sinsemellan, hur långt frågan om lokaler, inkl. ett seniorernas hus/föreningshus, har kommit, varför det helt saknas ett äldreperspektiv i Kultur- och fritidsnämndens verksamhetsplan samt tillgängligheten för äldre till våra naturområden. Här finns bara plats för det viktigaste av det som behandlades.

Thomas Nyman (KFN) höll med om att det borde finnas ett tydligare äldreperspektiv i nämndens fokus men idag är deras uppdrag fokuserat på barn och unga. Dock finns vissa aktiviteter för äldre på Edsvik. Fokus kan ändras efter valet – se här en fråga för oss att driva inför valrörelsen! Lokalfrågan utreds fortfarande – vi utlovades ett besked om när den blir klar inom några dagar. Några planer för ett förenings-/kulturhus finns inte i dagsläget.

Thomas Ardenfors (NTN) beskrev arbetet med att skapa en trygg närmiljö i Sollentuna med fungerande gator, god belysning, fungerande parkering och tillgänglighet. Mest handlar det om att vardagen fungerar i nutid men visst framtidsperspektiv finns också. Han lyfte fram värdet av det arbete som tillgänglighetsgruppen (ledd av Monica Sveningsson) gör. Han uppmanade oss anmäla fel och brister till kontaktcenter och gärna direkt till honom.

Moa Rasmusson (SHBN) presenterade planerna för utveckling av vissa delar av kommunen. På sikt ska 5000 nya bostäder byggas. Det byggs ett nytt särskilt boende i gamla mässområdet som blir klart till hösten 2022 och det kommer att byggas ett vid Väsjön. Bostadsrätter för seniorer blir det i mässområdet (Seniorgården) och vid Väsjön (Seniorkvarter) förhoppningsvis 2024/26.

Anna-Lena Johansson (VON och KPR) betonade vikten av att intensifiera samarbetet med KFN – kultur och fritid är till för alla i kommunen. Det gäller särskilt nu när ansvaret för öppna verksamheter för seniorer återgår till VON den 1 april. Vad gäller lokalproblem håller hon med oss om att det borde finnas plats för äldres möten i Amorinasalen – kommunens tjänstemän kan knappast utnyttja dem under all bokningsbar tid.

Hemtjänstuppsdraget ska redovisas i vår. Våra representanter finns med det arbetet. Öppna verksamheter ska utvecklas under det här året där vi har kontakter med projektledaren, Liberta Mehmedi. Vi fick även veta att socialdemokraternas motion om ett föreningshus ska utredas.

Det finns många frågor att bevaka! Vi har fått ett preliminärt datum (12 maj) för vår traditionsenliga politikerutfrågning. En grupp i äldrerådet förbereder. Inbjudan kommer.

Agneta Björklund
tel. 076-808 34 40

Tillgänglighetsgruppen

Våra olika pensionärsföreningar har kvartalsvisa möten med kommunen där vi bl a får aktuell information om vad som pågår. På senaste mötet informerade Thomas Ardenfors om att:

- kommunen stärker tryggheten genom att utöka belysningen inom mörka områden
- tillgängligheten till våra naturreservat förbättras så att fler når grill- och utsiktsplatser. Vid Ravalen har tillgängligheten utökats för rörelsehindrade
- trottoarkanten höjs vid en del busshållplatser för att underlätta påstigning

En fråga som varit uppe tidigare är att det är problem med att ta sig norrut från Viby (som har 6 000 invånare) till vårdcentral eller handelsplatser om man saknar bil. Finns ännu ingen lösning för detta.

Det är problem med personer som springer/går över Bagarbyvägen från busshållplatsen Mossvägen på väg till Häggviks handelsplats med både vårdcentral och gym. Det kommer också inom en snar framtid att bo ca 900 personer i de nybyggda husen vid Factory som även de vill nå handelsplatsen! Frågan är under utredning.

Kommunen kommer från i år att anordna skräpplockardagar både vår (3 april) och höst. Under dessa dagar kommer ”temporära skräpstationer” att finnas där man kan lämna säckar/påsar. En liten aktivitet som även vi pensionärsföreningar kan ha när vi ändå är ute och promenerar under dessa veckor. Mer information kommer från kommunen.

Upptäcker du klotter, översvämningar, överfulla papperskorgar etc, skicka in en felanmälan till kommunen - sollentuna.se/felanmalan eller 08-579 210 00. Trasig gatubelysning anmäler du till SEOM - seom.se/kundservice/felanmalan eller 08-623 88 00.

De som för närvarande ingår i gruppen är:

Monica Sveningsson, Annika Karlsson från Tunasol, Göran Ahlberg från Grindslanten och L-O Bäckman, Stig Nyman från PRO.

Månadsmöten



Start kl 14.00 i Församlingsvåningen Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

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

Obs! Endast kontant betalning.

Aktuell information från styrelsen samt lotteri med lotter för fem kr och du kan även vinna på din entrébiljett. Se även vår hemsida spf.se/tunasol

28 mars

Olle Wästberg - Är den svenska demokratin hotad?

Olle Wästberg, tidigare bl a riksdagsledamot (L), statssekreterare, ordförande i Demokratiutredningen kom förra året med boken ”Den hotade demokratin”.

Den framtida demokratin går inte att ta för given i Sverige. Olle Wästberg ser riskerna och möjligheterna till räddning.

Sverige är inte immunt mot sådana antidemokratiska omvälvningar som skett i åtskilliga länder där populistiska partier vuxit sig starka.

25 april

Thomas Ardenfors



”Under drygt 28 år har Thomas Ardenfors och hans familj varit jour- och familjehem. Över 30 barn har bott hos dem genom åren. Under föreläsningen kommer Thomas dela med sig av en mängd berättelser från dessa placeringar, men framförallt berätta varför de ser detta uppdrag som sin livspassion.”

30 maj

Maria och Klara Lindegren välkomnar sommaren med oss!



Sommaren kan väl inte inledas finare än med att Maria och Klara återigen besöker oss! Tillsammans har mor och dotter konserterat i de mest skiftande sammanhang och med allt från visor och jazz till musikal och opera på repertoaren.

Pris

100 kr - **Obs!** konserten är i kyrksalen

Månadsmöten

Anmälan	Senast den 20 maj till Birgitta Hultkvist, 070-791 24 30 eller spftunasol@gmail.com . Obs! max 150 personer och anmälan är bindande
Betalning	Senast den 20 maj till Tunasols plusgiro 41190-0
29 aug	Vi har ännu inte fått bekräftelse från föredragshållaren. Så fort vi får information lägger vi upp denna under månadsmöten på hemsidan - spf.se/tunasol . Har du inte dator kan du kontakta Cecilia Verner eller Annika Karlsson för info.
26 sep	Mer information i Medlemstidning nr 3 som utkommer under vecka 33.

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@xnxdata.se
www.xnxdata.se

Resor



- * Resorna arrangeras för Tunasols medlemmar och vänmedlemmar.
Obs! Medföljande icke medlem betalar 100:- mer vid dagsresor och 300:- mer vid längre resor.
- * **Boka och invänta bekräftelse före betalning** så du är säker på platstillgång. Lämna alltid telefonnummer.
- * Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på vårt plusgiro-konto. Vid avbokning efter sista anmälningdatum återbetalas ej inbetalt belopp.
- * Resor ska betalas senast på angiven sista betalningsdag.
- * För övriga resor gäller varje researrangörs egna boknings-/betalningsvillkor.
- * **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. Se även över ditt försäkringsskydd inför resan.

19 - 21 april

Fullbokad

Oslo, konst och litteratur - med nya Munchmuseet, Lerin och Lagerlöf

I konsten och litteraturens tecken får vi möta de stora konstnärerna Edvard Munch och Lars Lerin. På vår väg till Oslo besöker vi Lars Lerins Konsthall, Sandgrund. Resans höjdpunkt är det alldeles nyöppnade Munchmuseet där vi får en inblick i Edvard Munchs liv och konst.

22 - 25 maj

Fullbokad

Kryssning med M/S Cinderella till Bornholm/Visby

En helt unik långkryssning till danska Bornholm och därefter till Visby. Det här är en sommardröm med kritvita stränder, spännande utflykter och inte minst tre kvällar i skärgården.

11 - 13 sep

Kryssning med M/S Cinderella till Höga Kusten

Höga Kusten tar andan ur sina besökare. De dramatiska klipporna som stupar rakt ner i havet är resultatet av världens största landhöjning, hela 800 meter sedan isen började smälta efter den senaste istiden. Och den fortgår än i dag.

Högakustenbron, Sveriges svar på Golden Gate, och det mäktiga Skuleberget är några av de mest kända landmärkena. År 2000 upptogs Höga Kusten på Unesco:s världsarvslista.

Resor

Pris	2 334 kr/person - del i Seaside Standard 3 629 kr - enkelhytt Seaside Standard
Ingår	11 sep kl 18.00 buffé med vin, öl, läsk och kaffe 12 sep kl 09.00 sjöfrukost 12 sep kl 18.00 skaldjursbuffé med vin, öl, läsk och kaffe 13 sep kl 10.00 brunch med dryck
Tillägg utflykter	OBS! ange bokningskod 7049300 när du bokar och betalar utflykter via länken nedan www.vikingline.se/hittaresa/kryssningar
Anmälan	Senast den 15 juni till Cecilia Verner cecilia.verner@gmail.com. Max 25 deltagare. (Har du ingen mejl ring 070-872 05 90.)
Betalning	Senast den 20 juni till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0. Obs! Invänta besked om platstillgång innan du betala!
Avresa	Söndagen den 11 sep kl 17.00 från Stadsgårdskajen. Vi träffas i avgångshallen senast kl 16.00. Måndagen den 12 sep kl 09.30 ankomst Härnösand
Hemresa	Avresa från Härnösand den 12 sep kl 15.00 Ankomst Stockholm den 13 sep kl 14.00



Välkommen, o vår med din lovsång av ljus
och solvärmda vind kring den ensammes hus.
En urgammal spådom du skriver som ny
med skälvande skrift i den eviga sky.

Dan Andersson

Hej alla Tunasolare!

Det har varit väldigt roligt att fått vara ordförande för Tunasol. Jag tycker det är viktigt att man byter ordförande inom lagom tid. Styrelsen har varit ett bra sammansatt gäng, som har varit öppna för nya influenser.

Tyvärre kom Corona med många vilande aktiviteter, som nu äntligen har lämnat oss, så vi kan genomföra våra aktiviteter. Jag hälsar och önskar vår nya ordförande Margareta Erman lycka till. Jag vet att du får jättekul.

Jag fortsätter i Äldrerådet med tillgänglighetsgruppen och dess frågor samt att vara coffee-girl vid våra medlemsmöten.

Hälsningar

Monica Sveningsson

Cirkulär ekonomi (saxat ur DN)

Kalle rättar till hjälmen, faller ner visiret, drar i gång motorsågen och börjar såga. Det är en fin, åttioårig gran, den faller snyggt. Bra massaved.

Pjotr rättar skickligt sin 24-meters timmerbil på de små vägarna till massafabriken.

Ombord på Nordic Star från Panama ser Felipe till att container 1237 med pappersmassa når rätt kajplats i Sydostasien.

Nguyen övervakar tillverkningen av kartong och skickar den sedan vidare för bearbetning.

Yasmine pressar fram 20 cl pappmuggar i färgtryck, ett litet "e" i ett grönt blad. Hon packar dem omsorgsfullt i smala plastpåsar med hundra i varje och förser påsarna med varningstexter och adresskoder.

Vijay på Qatar Airways färdigställer en flygcontainer med styckegods och märker den CPH.

Janis hämtar en lastpall med styckegods på terminalen och kör norrut. På sin väg till Luleå lossar han den i en terminal i Mellansverige.

Seija på Muggia åker runt bland kantiner och byggfuttar och serverar kaffeautomater.

Kalle faller upp visiret, torkar sig i pannan, tar en pappmugg, fyller på kaffe, sveper det snabbt. Kastar muggen i papperskorgen, drar i gång motorsågen och faller nästa gran.

Bo Maltander

Vill du ha lunchsällskap?



Lunch med lite småprat i både gamla och nya vänners sällskap låter väl trevligt. Vi börjar med en torsdag i månaden kl 11.30 för att se om ni tycker att det här är en bra idé.

Välkomna den **14 april**, **12 maj** och **16 juni** till Gardens trädgårdscafé, restaurang och inredningsbutik i Sollentuna C

Ser fram emot att träffa er - Inga Ovanmo

Anmälan på tel/sms 070-710 52 18 eller inga.ovanmo@gmail.com

Friskvårdsaktiviteter under sommaren



En del aktiviteter håller på hela sommaren och andra gör uppehåll. Kontakta den/de personer som håller i den aktivitet som du är intresserad av. Se sidan 24.

Saknar du bänkar att vila på under dina promenader? Skicka ett mejl till oss på spftunasol@gmail.com så skickar vi dina synpunkter vidare till kommunen.

Fredagsfika och middagar under sommaren

Vi kommer inte att ha några ”schemalagda” träffar. Vi är nu många som känner igen varandra så fortsatt att träffas även under sommaren! Ta gärna med dig din, man, fru, sambo, syster ja vem som helst som vill fika eller äta tillsammans med andra.



Är du fikasugen på *fredagar* vid 13-tiden kan du ta en kopp på gelaterian vid Edsvik.



Onsdagar vid 17-tiden kan du äta middag på Hamilton men ingen anmälan krävs.

Vi önskar er alla en fin sommar!

Ändrad eller ny mejladress?

Några av er har *gamla mejladresser* som t ex swipnet.se och telenordia.se. Dessa *fungerar inte längre* så vi ser fram emot att få er nya mejladress. Till dig som har *mejl men ännu inte meddelat oss* - gör gärna det för vi skickar ibland ut viktig informationen mellan tidningens utgivningstillfällen.

Obs! Du kan själv gå in och ändra dina uppgifter från vår hemsida. Klicka på "Mina sidor" (ligger högst upp i rubrikraden på hemsidan). Skriv in ditt personnummer och lösenord. Om det är första gången så är det personnummer och postnummer och byt sedan till ett eget lösenord och logga in igen med det nya lösenordet.

Seniorträffar och Träffpunkten i Sollentuna

Välkommen till Sollentunas seniorträffar! Från och med den 1 april tar kommunen över verksamheten från AB Solom.

Här kan du delta i någon intressant aktivitet eller kanske bara dricka en kopp kaffe tillsammans med andra.

Helanelundsgården - Stupvägen 1 (ovanför ICA i Helanelunds centrum)

Måndagar 9.00-15.30 Torsdagar 9.00-15.30 Fredagar udda veckor 9.00-15.30

Malmgården - Malmvägen 12 A

Måndag – Torsdag 9.00-15.30

Norrvikens seniorträff - Sjöängsvägen 21, 1 tr

Tisdagar 9.00-15.30 Onsdagar 9.30-15.30 Fredagar jämna veckor 9.00-15.30

Träffpunkten Turebergsallé - Turebergs allé 16 (ingång från gården)

Måndagar 10.00-14.00 Fredagar 9.00-13.00

Seniorträffarnas verksamhet är avgiftsfri men du kan få betala för material, studiecirkel och arrangemang av olika slag. Du behöver inte vara medlem eller tillhöra någon organisation.

Tisdagsjazz - Kyrksalen i Edsvikskyrkan



Start kl 10.00 med paus ca kl 10.45 - kaffe/te med bulle serveras i pausen

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

5 april

Gustens Svänggång

Veteranbandet från skoljazzens 50-tal! Jazz med rötterna fast förankrade i New Orleans. Dixieland, Swing, Blues och gamla örhängen från förr. Garanterat omodern dansmusik! Den härliga musik som en gång var vår ungdoms upproriska protest mot en äldre förstockad generation

19 april

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. Special guests: Bent Persson (trumpet) och Bosse Juhlin (tuba).

3 maj

Swingville Seven & Frida Hellkvist

Bandet spelar mainstreamjazz – d.v.s. swingmusik som den spelas på 50-talet av t.ex. Johnny Hodges, Buck Clayton, Duke Ellington, Buddy Tate med flera.

17 maj

BaltiQ

BaltiQ har sin musikaliska hemvist på Sollentuna Jazz Workshop (SJW). De hette tidigare Jazz&Joy.

Deras musikaliska inriktning är bred och omfattar swing och standards samt Be-Bop och Latin. The American Songbook tolkas av Rolf Eidem.

31 maj

Christer Fellers New Orleans Stompers

Härlig New Orleansjazz av bästa märke. Bandet har sedan många år spelat i den traditionella jazzstilen som baseras på musiken i New Orleans. Medlemmar har alla har studerat musiken på plats i staden vid Mississippi och på skivor.

Kalendarium / Aktiviteter

Mars

28	Månadsmöte - Olle Wästberg - Är den svenska demokratin hotad?	6
30	Middag på Hamilton	16

April

5	Jazz - Gustens Svänggång	13
11	Studiebesök - Tre magiska holmar	15
13	Middag på Hamilton	16
14	Lunch på Garden, Sollentuna C	11
19	Jazz - Mississippi Seven	13
19-21	Resa - Oslo, konst och litteratur (fullbokad).....	8
25	Månadsmöte - Thomas Ardenfors	6
27	Middag på Hamilton	16

Maj

3	Jazz - Swingville Seven & Frida Hellkvist	13
11	Middag på Hamilton	16
12	Studiebesök - Judiska Museet	16
12	Lunch på Garden, Sollentuna C	11
17	Jazz - BaltiQ	13
22-25	Resa - Viking Line/Cinderella till Bornholm och Visby (fullbokad).....	8
25	Middag på Hamilton	16
30	Månadsmöte - Maria och Klara Lindegren	6
31	Jazz - Christer Fellers New Orleans Stompers	13

Juni

16	Lunch på Garden, Sollentuna C	11
----	-------------------------------------	----

Aug

29	Månadsmöte - föredragshållare ännu ej bekräftad	6
----	---	---

Sep

11-13	Resa - Kryssning med M/S Cinderella till Höga Kusten	8
26	Månadsmöte - mer information i nr 3 som utkommer vecka 33	

Studiebesök

11 april	Tre magiska holmar - med Stefan Maurbakken, den gröna guiden En stadsvandring på tre holmar. Vi vandrar från Berzelii park via Blasieholmstorget till Skeppsholmen och Kastellholmen. Hör om det forna nöjeslivet på “Nybrosquaren” och Packaretorget. Se var familjen Hallwyl hyrde bostad innan de byggde eget. Vad hände 1885 när Kristina Nilsson sjöng Värmlandsvisan från balkongen på Grand Hotel? Se platsen där Gustav III 1772 hyllades av en folkmassa som sjöng hyllningsdikten Gustafs skål. Var var det farmor åkte skridskor? På värdshuset Blås ut kostade supén 1 krona och gästerna serverades här en gratis karaff med renat brännvin. Idag är värdshuset bostad. Denna stadsvandring avslutas vid Kastellet på Kastellholmen. Med många bilder från förr.
Pris	145 kr per person
Anmälan	Senast den 4 april till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com . Max 20 deltagare.
Betalning	Senast den 5 april till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0.
T-bana	10 eller 11 till Kungsträdgården och därefter några minuters gångtid till Berzelii park. Vi samlas framför skulpturen av Jöns Jacob Berzelius senast kl 12.50.
Start	Guidningen börjar kl 13.00 och tar ca 90 minuter. Det är nästan inga trappor så det går bra att ta sig fram med rullator eller rullstol. Efter guidningen tar vi sedan bussen från Skeppsholmskajen mot Kungsträdgården.
Avslut	För den som så önskar avslutar vi med en kaffe (ca 15.00) på Thelins. Var och en betalar för sig.

Studiebesök

12 maj	Judiska museet Judiska museet i Stockholm är ett museum beläget på Själagårdsgatan 19 i Kvarteret Cupido i Gamla stan där det återöppnade den 6 juni 2019. Museet är inhyst i Stockholms äldsta bevarade synagoga. Museet grundades 1987 och låg i Frihamnen.
Pris	260 kr per person
Anmälan	Senast den 25 april till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com . Max 30 deltagare.
Betalning	Senast den 26 april till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0.
T-bana	Grön eller röd linje till Gamla Stan (Själagårdsgatan 19).
Start	Guidningen börjar kl 13.00. Vi samlas utanför museet senast kl 12.50.
Avslut	Med en fika ca 14.00 på restaurangen Under Kastanjen, Kindstugatan 1. Det serveras kaffe, kanelkaka och biskvi.

Middagar på Hamilton

Vi träffas som vanligt (onsdagar 17.00) 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.

De datum som är markerade med **fet stil** kommer någon från styrelsen att vara med. Till dessa datum vill vi gärna att du anmäler dig till Cecilia på 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com. Övriga datum är ”drop-in”.

Mars	30
April	6, 13 , 20 och 27
Maj	4, 11 , 18 och 25

Häpnadsväckande åldring

Vad händer med oss när vi åldras, om vi bortser från krämporna? Sociologiprofessorn Lars Tornstam lanserade begreppet ”gerotranscendence” (Wikipedia). Teorin beskriver en, oftast positiv, perspektivförskjutning i sättet att uppfatta jaget och livet som helhet, ibland med en omdefiniering av tid, rymd, liv och död.

Min moster Anna-Lisa blev hundraett år och bodde på servicehus de sista tio åren. I yngre år hade hon arbetat på försäkringsbolag; korta perioder även i England och Tyskland.

Jag hälsade på henne ibland på äldreboendet men nu hade det varit ett tag sedan sist. Vid det förra tillfället hade hon nämligen varit mycket orolig, ibland ropat omotiverat rakt ut och det hade inte gått alls att föra något samtal.

Innan jag träffar henne den här gången frågar jag föreståndaren hur det varit på sistone. - Jo, hon är mycket lugnare nu sedan distriktsläkaren givit henne ny medicin; men den har lett till en märklig förändring, jag talar inte om vad, det får du upptäcka själv, säger hon litet hemlighetsfullt.

Anna-Lisa sitter i matsalen i sin rullstol. Hon är så liten och tunn att hon nästan försvinner i stolen. Vore det inte för håret skulle jag inte ha sett henne. Men den yviga, helt vita frisyren med lockar lyser så skimrande bland de andra gästerna att jag inte kan missta mig på var jag har henne.

Hon har just avslutat måltiden. Det bleka ansiktet är insjunket över kinderna och hon kniper ihop den tandlösa munnen så att inte läpparna syns. Blicken vilar lugnt på mannen på andra sidan bordet. Hon är klädd i en grå stickad kofta över en rosafärgad blus. Personalen är mån om att de gamla alltid är prydliga, tänker jag.

När jag kommer in tänds en nyfiken glimt i hennes ögon. Med höger hand flyttar hon den förlamade vänstra och lägger den i knät. Hon lutar sig framåt och kisar mot mig.

Jag böjer mig ned och hälsar på henne. -Goddag Anna-Lisa, det är Göran. Hon ger mig en igenkännande blick och en klapp på kinden. -Oh, how nice to see you, I am very happy, säger hon till min stora förvåning. Hon har börjat tala engelska!! Det var det föreståndaren menade hade inträffat efter medicinbytet. -I am very happy too, får jag framganska häpen och tillägger -How are you?. - Very well, svarar hon, but rather tired. Vi talas vid en stund, bara på engelska. Så slocknar blicken och det blir inte mer sagt.

När jag lämnar servicehuset ber jag personalen framföra till distriktsläkaren att jag hoppas att han inte behöver ändra Anna-Lisas mediciner en gång till: -För då börjar hon väl tala tyska, säger jag, - och det är jag så dålig på.

Anna-Lisa levde en månad till, fortsatt engelsktalande! Varför? Man kan bara gissa: Kanske upplevde hon sin lyckligaste tid den gången i England?

Göran Aurelius

Månadsmötet med Barbro Westerholm



Det behövs en nationell strategi för att minska ensamheten bland äldre

- Ensamma människor söker oftare sjukvård. Ensamhet kan leda till depression men även fysiska problem som minskad motståndskraft mot infektioner och svårare fysisk smärta.

En härligt sorlande stämning mötte riksdagsledamoten Barbro Westerholm när hon klev in i Edsvikskyrkans möteslokal den 28 februari för att prata om ensamhet och åldersdiskriminering för SPF Tunasols medlemmar. Det var fullt runt fikaborden och en publik som lyssnade på helpänn, ingen ensamhet syntes här denna eftermiddag.

Allra först ställde Barbro frågan om vem som egentligen är gammal. Och konstaterade att det är fel att göra oss till ett kollektiv.

- Vi är helt enkelt individer som lagt år till livet.

- Att dra oss äldre över en kam kan kallas ålderism. Det är fördomsfullt och stereotyp att utgå från kronologisk ålder och det leder till åldersdiskriminering.

Enligt Världshälsoorganisationen WHO är det den svåraste diskrimineringsgrunden att påverka. 2016 fick WHO i uppdrag att leda en kampanj mot ålderismen, med fakta om hur det ser ut i världen och vilka konsekvenser den får för liv, hälsa och samhällsekonomi

Ett åtgärdsprogram har presenterats för att väcka uppmärksamhet och öka medvetenheten över hela världen om hur ålderismen drabbar både unga och gamla. Diskriminering på grund av ålder förekommer överallt, mellan länder och i olika studier. Årsrika personer riskerar att i högre grad utsättas för ohälsa och diskrimineras i hälso- och sjukvården.

- Vi utesluts ur studier trots att vi utgör en omfattande del av patientklientelet. Det gäller till exempel kardiologi, internmedicin, njurmedicin, psykiatri, reumatologi och förebyggande hälsovård.

Ensamma människor söker oftare sjukvård. Ensamhet kan leda till depression men även till fysiska problem som minskad motståndskraft mot infektioner och svårare fysisk smärta.

I Sverige är fyra av tio hushåll ensamhushåll, två av tre personer över 60 år bor ensamma och sju av tio upplever ensamhet på äldreboenden. Mellan en halv och en miljon svenskar kan betraktas som ensamma. Vanligast är ensamhet bland män, låginkomsttagare, arbetslösa och storstadsbor.

Långvarig, ofrivillig ensamhet innebär att man lever i en kronisk lågintensiv stress med långvarigt påslag av stresshormoner som kan ge högt blodtryck och inflammation i kroppen vilket i sin tur ökar risken för sjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och demens samt högre risk för depression.

Siffror visar att före pandemin var det 105 människor i Göteborg och 237 människor i Stockholm som dog ensamma (2018).

När Covid 19 slog till betraktade Folkhälsomyndigheten oss 70-plussare som ett kollektiv. En frisk 70-åring ansågs löpa samma risk som en multisjuk 95-åring.

- Man frågar sig varför isolering av just 1,6 miljoner 70-plussare? ”Vi vill värna dom äldre”, sas det. Man såg oss inte som beslutskapabla individer vi är. Och så ville man minska trycket på hälso- och sjukvården

- Smittspridningen på vissa äldreboenden var oacceptabelt hög, beroende på en rad brister i äldreomsorgen.

- Hur kunde man införa ett besöksförbud på äldreboendena utan att ta reda på vilka som spred smittan. Var det personal, bud, hantverkare eller anhöriga?

Som avslutning reflekterade Barbro över vad som behöver göras för att minska ensamheten, och vilka som kan göra något:

- Det behövs en nationell strategi som inkluderar många olika samhällssektorer, bland annat vård och omsorg, stadsplanering, transporter, kultur, civilsamhälle och näringsliv.

- Kommuner och regioner kan skapa en plan för att motverka social isolering och psykisk ohälsa hos åsrika människor och inrätta sociala mötesplatser tillsammans med civilsamhället och föreningslivet.

- En fast omsorgskontakt bör införas i hemtjänsten.

Och så riktade hon några konkreta förslag till oss i publiken.

- ⇒ Uppmärksamma en anhörig, en vän som förlorat en närstående.
- ⇒ Uppmärksamma en vän, en närstående som drabbats av sjukdom.
- ⇒ Hitta på och erbjud aktiviteter som utflykter, teaterbesök och annat som kan ge stimulans till vardagen.

Ett citat av den kända franska författaren Simone de Beauvoir fick avsluta timmen:

"Ålderdom existerar inte. Det finns människor som är mindre unga än andra. Det är allt."

Ingrid Kinne Lindgren

Fakta:

Barbro Westerholm är läkare, forskare, ämbetsman och liberal riksdagsledamot. I höstas utkom hon med sina memoarer *Om att aldrig ge upp* (Bazar förlag), skriven tillsammans med Ingrid Kinne Lindgren.



BLOMS BLOMMOR

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



ICE-kontakt - Nödnummer till närstående på mobilen

Information på 1177— sök på 1177 ICE så kommer du till informationen.

Gör så här:

1. Klicka för att lägga till en ny kontakt. Eller skriv in i en kontakt som du redan har inlagd.
2. Skriv ICE och sedan ett mellanslag. Skriv därefter vilken relation du har till personen. Skriv gärna på engelska för att det ska fungera om du är utomlands. Skriv till exempel wife om det är din fru. Gör ett mellanslag och sedan namnet på personen. (Om din kontakt är döv eller har nedsatt hörsel skriver du ICETEXT i stället.)
3. Som telefonnummer skriver du in +46 och sedan numret, utan den första nollan.
4. Spara kontakten (om du vill lägga till fler personer, kalla dem ICE1, ICE2 osv).

Om räddningspersonalen ska kunna gå in i din telefon om den är låst bör du även lägga in ditt namn, ICE-kontakt på:

Iphone - ”Appen Hälsa”— Medicinskt ID och lägg till Nödkontakt (ICE-namnet).

Samsung - Tryck på Redigera information om du vill lägga till medicinska uppgifter. Tryck på Lägg till kontakt om du vill lägga till nödkontakter.

OBS! Vi har olika mobilmodeller så om du är osäker på vilken modell du har så kontakta din mobilleverantör så att allt blir rätt!

I lövverkets skydd på en grårutig filt -

så börjar en lärorik saga

Där satt och kysstes och smektes så milt, ett älskande par uti Haga

Där kröp dom ihop bak ett blått parasoll och mumsade kringlor och kakor och sedan de spejate åt olika håll så möttes båd munnar och hakor.

Vid sidan om dom satt en stadgad familj med ungar, smörgås och dricka med kaffe och tårta med kräm och vanilj - på gräsmattans grönskande bricka.

De unga tittade ditåt ett tag och grabben sade "min kära, så där ska vi ha det nån gång du och jag, när en bostad vi lyckats förära".

Som denna familj till Haga vi gå, bekymmer oss aldrig ska trycka och rumla i grönskan i kapp med de små - se där en bild av vår lycka.

"Håll reda på ungen!" Nu hör dom en röst. "Han står med en fot i en kruka".
"Håll rätt på'n själv" kom svaret till tröst - " jag hinner ju aldrig att duka".

"Var tusan är Albin, vad ser jag, vad nu? Han äter ju sylt till spenaten - ja uppfostra ungar kan rakt inte du - än mindre kan du laga maten!

"Vad brödet tog vägen - ja inte vet jag o inte jag heller har sett det. VA, glömde du brännvinet, människa, dra åt pipen är du alldeles från vettet!

"Du får inte bråka, nu står pannan på sned och kaffet far ut genom pipen"

Ja, nog har man roligt och det med besked och nu ska du visst ta till lipen!"

Det par som såg livet så ljust och så ungt, båd kyssar och smekningar glömde. År detta - de tänkte - så dystert och tungt, den framtid om vilken vi drömde.

Inga Ovanmo

Aktiviteter

BOULE - nya spelare är välkomna!

Lokal Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Svettis
Kontakt grupp 1 Gösta Lagerstedt 08-35 33 74 eller 070-304 57 99
Kontakt grupp 2 Gunnar Dittmer 08-664 47 38

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

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.

Aktiviteter

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

Kontakt

070-440 02 05 (kl 13.00 - 16.00) eller info@sollentunaseniorgymnastik.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.

VATTENGYMNASTIK

Tisdagar kl 16.30 och kl 17.30 Väsby Rehab, Dragonvägen, Upplands Väsby

Kontakt Ann-Christine Öhman 070-979 49 18 eller annchristine.ohman@gmail.com

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda 2022

Ordförande (S)	Margareta Erman	margaretaerman@hotmail.com	073-593 37 06
Vice ordf. (S)	Agneta Björklund	ag.bjorklund@gmail.com	076-808 34 40
Sekreterare (S)	Agneta Hovmöller	agneta.hovmoller@gmail.com	070-267 87 22
Kassör (S)	Peter Hellström	peterhellst@gmail.com	070-595 24 78
Klubbmästare (S)	Birgitta Hultkvist	birgitta.hultkvist@gmail.com	070-791 24 30
Aktiviteter (S)	Kerstin Hahne	k.j.hahne@gmail.com	070-229 22 77
Ledamot (S)	Ulf Wester	ulf.wester@one.se	070-639 16 34
Programgrupp (S)	Resor, månadsmöten och studiebesök *)		
Gruppansvarig	Cecilia Verner	cecilia.verner@gmail.com	070-872 05 90
	Birgitta Hultkvist	birgitta.hultkvist@gmail.com	070-791 24 30
	Annika Karlsson	annika.karlsson49@gmail.com	073-625 78 08
Medlemssekr. (S)	Annika Karlsson	spftunasol@gmail.com	073-625 78 08
Medlemstidning			
Hemsida			
Revisorer	May Zackrisson	may.zackrisson@outlook.com	076-147 75 68
	Else-May Wirén	essemw@hotmail.com	070-352 57 82
Ersättare revisor	Ann-Margret Bratt	ambratt@hotmail.se	070-591 22 39
KPR (S)	Agneta Björklund	ag.bjorklund@gmail.com	076-808 34 40
Ersättare KPR	Barbro Graeffe	barbrograeffe@yahoo.se	073-810 80 93
Syn- och hörselombud	Astrid Ström	astrid.strom@bredband2.com	073-656 44 14
Valberedning	Ingegerd Lindgren	ingegerd.lindgren@outlook.com	070-307 80 78
	Esbjörn Melin	esbmel16@gmail.com	070-745 56 39
	Monica Sveningsson	monica.sveningsson@outlook.com	070-145 05 00

*) Övriga medlemmar i Programgruppen är Mia Forsberg och Inga Ovanmo

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 2022: 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 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 v33, 2022



Fågelbad - Norrviken vid kanotklubben

Bilderna är tagna av stjärnfotografen
Lennart Bergström!



Tunasols egna snöängel



Badvaken vid Solängen



MEN nu längtar vi efter det här!



Norrviken

POSTTIDNING B
SPF Seniorerna Tunasol
Box 834, 191 28 Sollentuna



Glad Påsk **SPF Tunasol!**



Njut av fyra sköna timmar tur och retur på Ålands hav! **Koppla av** till underhållningen i baren, **ät gott** i våra trivsamma restauranger och **handla förmånligt** ombord. Under tiden 8–18 april kan du njuta av vårt härliga **påskbord** i bufférestaurang Bornhom.

••• Kampanj som gäller söndagar-torsdagar!



PÅSKBORD webbpris **inklusive buss + båt t/r 300:–**

Ordinarie pris fredagar–lördagar inklusive buss + båt t/r 440:–

ANSLUTNINGSBUSS från Sollentuna station **onsdagar** till båtavgång kl. 10.00. Bussen avgår kl. 07.25. Du är hemma igen kl. 16.20. **Lördagar** till båtavgång kl. 15.00. Bussen avgår kl. 12.25. Du är hemma igen kl. 21.25.

Boka och betala på webben för bästa pris!

ECKERÖ  **LINJEN**

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