



Sidan 4

Årsmötesprotokoll

Sidan 8

”Våravslutning”

Sidan 19

Mötesglädje

Ordförande har ordet



Jag gillar att köra bil. Den är för mig symbolen för frihet. En bland flera. Jo, jag vet så väl att mitt gillande strider mot tidens strömning.

Senaste numret av medlemstidningen SENIOREN, 2/24, innehöll en artikel med den manande rubriken TA TILLBAKA RATTEN. Nu finns det kurser för seniorer som glömt bort hur man kör bil. Av gammal vana låter kvinnor mannen köra bil. Att köra bil kräver regelbundenhet. Jag instämmer i maningen – ta tillbaka ratten. Och friheten.

Styrelsen beviljades nyligen ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret. Det känns betryggande när vi nu tar oss an ett nytt. Vid vårt styrelsemöte utsågs Agneta Hovmöller till ny vice ordförande. Hon har lång erfarenhet av vår verksamhet. Kjell Sveningsson är ny ledamot i styrelsen. Hans uppgift är bl.a. att svara för tekniken vid våra medlemsmöten. En viktig uppgift för honom och styrelsen. Vi måste kunna höra vad våra medverkande vill förmedla. Då behövs en fungerande teknik.

Styrelsen var beslutsam – som alltid. Medlemmarna ska erbjudas ett rikt utbud av aktiviteter att fylla sin fritid med. Några av aktiviteterna finner du inne i tidningen.

Bland våra medlemmar finns många idéer om vår verksamhet. Tveka inte. Hör av dig till styrelsen. Den är lyhörd.

Jag läste den än en gång. Katalogen. Innehållsrik från pärm till pärm. Kommunens katalog SENIORAKTIVITETER VÅREN 2024. Den finns att hämta på kommunens fem träffpunkter runt om i kommunen. Katalogen har många aktiviteter att erbjuda dig. Njut av friheten att kunna välja bland mängden. Hämta den redan - nu. Och välj.

Jag tar mig friheten att påminna om att snart är det vår - igen. Glömd är vinterns snö och is. Glömda är trottoarernas glesa gruskorn i en isig tid. Glömda är alla andra vinterns förtretligheter. Nu sätter vi oss vid ratten – och njuter av friheten.

Margareta Erman
Ordförande

Ordförande har ordet	2
Årsmötesprotokoll	4
Månadsmöten	8
Studiebesök	10
Lunch på Garden	11
Kalendarium	14
Resor	15
Kåseri - Göran Aurelius	18
Mötesglädje	19
Middag på Hamilton	19
Kåseri - Gitt Rosander Gerhardsson	20
Kåseri - Göran Aurelius	23
Jazz	21
Friskvård	24
Styrelsen	26
Föreningsuppgifter	27

Obs!

Aktiva medlemmar som inte betalat sin medlemsavgift för 2024 avslutas av Förbundet med automatik den 4 april.

Årsmötesprotokoll

Protokoll fört vid årsmöte i SPF Seniorerna Tunasol den 26 februari 2024

Lokal: Edsvikskyrkan, Sollentuna

§ 1 Årsmötets öppnande

Ordförande Margareta Erman förklarade årsmötet öppnat. Efter parentation och ljuständning över under 2023 avlidna medlemmar inleddes årsmötetsförhandlingarna.

§ 2 Val av mötesfunktionärer

Till ordförande och sekreterare vid årsmötet valdes Esbjörn Melin respektive Lars Engvall, vilka tackade för förtroendet. Till justerare och rösträknare valdes Mona Lantz och Solveig Kark.

§ 3 Fråga om kallelse skett i behörig ordning

Konstaterades att årsmötet utlysts i behörig, stadgeenlig ordning.

§ 4 Fastställande av röstlängd

70 medlemmar deltog i mötet. Röstlängd upprättades inte, då detta inte är nödvändigt i en ideell förening.

§ 5 Fastställande av dagordning

Den framlagda dagordningen godkändes.

§ 6 Styrelsens verksamhetsberättelse 2023

Ordförande gick igenom styrelsens verksamhetsberättelse för 2023 i rubrikform. Denna godkändes och lades till handlingarna.

§ 7 Styrelsens förvaltningsberättelse (Resultat- och balansräkning)

Styrelsens ekonomiska redogörelse för 2023 presenterades av kassören Peter Hellström.

§ 8 Revisorernas berättelse

Revisionsberättelsen presenterades av Else-May Wirén. Revisorerna tillstyrker att resultat- och balansräkning fastställs och att styrelsen beviljas ansvarsfrihet.

Årsmötesprotokoll

§ 9 Fastställande av resultat- och balansräkning

Den av styrelsen framlagda resultat- och balansräkningen för år 2023 fastställdes.

§ 10 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för år 2023

I enlighet med revisoreernas förslag beviljades styrelsen ansvarsfrihet för år 2023. Styrelsen deltog inte i beslutet.

§ 11 Behandling av verksamhetsplan inklusive rambudget

Styrelsens förslag till verksamhetsplan och rambudget för 2024 godkändes.

§ 12 Fastställande av medlemsavgifter

Styrelsen föreslog ändrade avgifter för 2025. Detta då förbundet höjer avgiften med 30 kr och föreningen med 20 kr, vilket innebär att avgiften blir 350 kronor för medlem och 50 kronor för vänmedlem. Avgifterna godkändes av årsmötet.

§ 13 Fastställande av arvoden och ersättningar till styrelse och revisorer

Mötet beslutade att de fasta kostnadsersättningarna till styrelse och revisorer ska vara fortsatt oförändrade, 600 kronor till styrelseledamot och 500 kronor till ordinarie revisorer.

§ 14 Behandling av inkomna motioner

Inga motioner hade kommit styrelsen tillhanda.

§ 15 Behandling av förslag från förenings-, distrikts- eller förbundsstyrelse

Inga förslag hade kommit styrelsen tillhanda.

§ 16 Fastställande av antalet styrelsemedlemmar

Valberedningens förslag presenterades av Monica Sveningsson som föreslog en återgång till att antalet styrelsemedlemmar är nio. Detta då det varit svårt att hitta nya styrelsemedlemmar/ersättare till de ledamöter som avgår. Förslaget godkändes av årsmötet.

§ 17 Val av ordförande och vice ordförande

På förslag av valberedningen omvaldes Margareta Erman till ordförande på ett år. Årsmötet överlät till styrelsen att utse vice ordförande på ett år.

Årsmötesprotokoll

§ 18 Val av övriga styrelseledamöter

På förslag av valberedningen omvaldes Cecilia Verner på två år och Peter Hellström på ett år, samt nyvaldes Kjell Sveningsson på 2 år.

Ledamöterna Kerstin Hahne, Agneta Hovmöller, Annika Karlsson, Ninni Ossmark och Lars Engvall har ett år kvar av sina mandat.

§ 19 Val av revisorer och ersättare

På förslag av valberedningen valdes Else-May Wirén och nyvaldes Ann-Margret Bratt till ordinarie revisorer. Nyval av Lennart Ossmark till ersättare. Samtliga valdes på ett år.

§ 20 Val av ombud och ersättare till distriktets årsstämma/förbundets kongress

Beslutades uppdra till styrelsen att utse ombud och ersättare till distriktets årsstämma och förbundets kongress.

§ 21 Nomineringar av ledamöter till Kommunala pensionärsrådet (KPR)

Till föreningens representanter i KPR valdes enligt valberedningens förslag Margareta Erman som ordinarie ledamot. Barbro Graeffe valdes som ersättare. Båda på ett år.

§ 22 Fastställande av antalet ledamöter i valberedningen

Årsmötet beslutade att antalet ledamöter i valberedningen ska vara tre.

§ 23 Val av ordförande och ledamöter i valberedningen

Valberedningens båda ledamöter Esbjörn Melin och Monica Sveningsson hade avböjt omval.

Mötet ajournerades för diskussion med och mellan mötesdeltagarna, vilket resulterade i följande förslag:

Inga Ovanmo, Ingegerd Lindgren och Anne-Marie Öster, med Inga Ovanmo som sammankallande. Samtliga valdes på ett år.

§ 24 Behandling av övriga frågor som anmälts inför fastställande av dagordningen

Ingen övrig fråga hade anmälts.

Årsmötesprotokoll

§ 25 Mötets avslutande

Margareta Erman avtackade Ulf Wester, Agneta Björklund och Birgitta Hultkvist för det engagerade arbete de alla lagt ner i föreningen under många år. Ett särskilt tack riktades till Lennart Bergström för sina insatser med ljud och teknik på våra möten.

Esbjörn Melin avslutade mötet och lämnade över ordet till Margareta Erman som tackade alla närvarande för deras deltagande.

Vid protokollet

Lars Engvall

Mötesordförande

Esbjörn Melin

Justeras

Mona Lantz

Solveig Kark



**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 eller kontakta oss:
Tel. 08-591 272 00
E-post: info@stockholm-gotland.boj.se

**BROTTSOFFER
JOUREN**
☎ 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

29 april

Fixartjänst och digitalt stöd

Fixartjänst - har du svårt att hålla balansen? Behöver du hjälp med att byta glödlampor och batterier, hänga upp gardiner eller sätta fast lösa sladdar? Du som är pensionär och är 65 plus eller har en funktionsnedsättning kan få hjälp gratis av vår fixarhjälp.

Digitalt stöd - du kan även få stöd med digitala tjänster utifrån vad just du behöver hjälp med. Det kan till exempel vara att lära dig nya funktioner på din mobil, dator eller surfplatta.

27 maj



Björn Hemstad - vi växte upp med Rock & Roll

Vi växte upp med Rock & Roll är en show med mycket rockmusik och här görs en resa till ungdomstiden med minnen från skoltiden, moppen, första kyssen, körkortet, systembolaget, Radio Luxemburg, Radio Nord, danserna, filmer och introduktionen av TV med mera.

5 juni

"Våravslutning" på Lillstugan

Välkomna till Lillstugan kl 13.00. Det kommer att serveras en välkomstdrink, buffé, lättöl/bordsvatten - vin betalas kontant på plats. Kaffe och kaka

Pris

210 kr per person - max 60 personer.

Månadsmöten

Anmälan	<i>Tidigast</i> den 20 maj <i>Senast</i> den 28 maj Ring eller mejla till Birgitta Hultkvist, 070-791 24 30 eller birgitta.hultkvist@gmail.com
Betalning	Efter platsbekräftelse senast den 28 maj till Tunasols plus- giro 411 90-0.
Adress/Buss	Johannesbergsv 5, 607:an från Sollentuna C till Rådanvägen
Parkering	Det finns några P-platser utanför Vårdshuset
26 aug	TV-profilen Claes Elfsberg Claes Elfsberg är en av Sveriges mest erfarna och kända programledare. Han föreläser om medias roll i samhället, ålderismens konsekvenser och att hantera sorg i livet.
30 sep	Britt Östlund - professor emeritus på KTH Ska vi vara rädda för AI (artificiell intelligens)? Eller hur sätter man en undersköterska på månen? Vi får lyssna på professor emeritus Britt Östlund som satt sin prägel på forsk- ningen om människors relation till teknik och fokusera på den centrala frågan: Vilken roll har teknologi i äldre perso- ners liv och i vården och omsorgen av äldre?

Medlemskort för 2024

Förbundet skickar numera inte ut medlemskortet med tidningen Seniorens. Du, som medlem i SPF Tunasol, är välkommen att höra av dig om du önskar att vi skickar ett kort till dig.

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

5 sep

Filmstaden, Råsunda

Vi börjar med att promenera genom Filmstadens magiska miljöer. Vår guide berättar om hur den här platsen blev Sveriges Hollywood. Vi går runt och tittar på de åtta filmhistoriska byggnaderna som är bevarade och stannar till vid den nya arkitekturmodellen som visar hur Filmstaden såg ut på 1920-talet samt Peter Lindes staty Teatervagnen. *Guidningen sker mestadels utomhus.*

Efter guidningen tar vi en fika och filmklipp i Portvaktstugan. Medan vi fikar visas ett antal klipp ur Filmstadens rika historia och guiden berättar mera.

Pris

340 kr per person (inkl guide och fika)

Anmälan

Tidigast den 2 april *Senast* den 29 aug
Ring eller mejla till Inga Ovanmo 070-710 52 18 eller
inga.ovanmo@odima.se. Max 15 deltagare.

Betalning

Efter platsbekräftelse senast den 29 aug till Tunasols plusgirokonto 411 90-0.

Start

Visningen startar kl 13.00 så vi träffas senast kl 12.45 utanför Portvaktstugan på Greta Garbos väg 3. Guidning, fika och filmklipp tar ca två (2) timmar.

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.

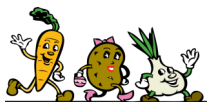


Kalle Wannberg



XnX Data AB
Tolvmansvägen 15
192 70 Sollentuna
Tel: 08-626 71 00
info@xnndata.se
www.xnndata.se

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 25 april och den 23 maj.

Jag vill gärna att du anmäler dig så jag kan boka bord!
Mejla inga.ovanmo@gmail.com, tel/sms till 076-225 57 54

Det kom ett mejl ”Välkommen till Livsberättargrupp”

Inbjudan var att delta i en grupp på åtta personer plus två ledare, umgås tio gånger under tio veckor och dela sina livsberättelser. Jag blev intresserad och anmälde mig. Vi möttes första gången 23 februari på Seniorsgården Malmgården i Sollentuna, där vi fick låna ett rum där vi fick sitta ostörda. De flesta var främlingar som såg varandra i ögonen. Innan procedur med mötesetik gavs tid att presentera sig själv, som avslöjade mångskiftande bakgrund. Förslag till ämnen för varje möte hade ledarna förberett och uppdagade mycket god ordning i förväg. Vi lovade varandra tystnadsplikt om våra namn och våra berättelser vilket var en moralisk förutsättning till att våga berätta om sitt liv. Vi beslöt att göra den överenskommelsen skriftligt. Värdefullt att uppleva livshändelser kan delas med varandra och inte ”sladdras” vidare. Så förvandlas främlingar till VÄNNER.

Varje sammankomst varade två och en halv timme med fikapaus efter halva tiden. Vi lovade varandra att den som begärde ordet fick tala till punkt utan att avbrytas. God atmosfär skapades genom att ingen fick ställa frågor förrän talaren avslutat. Det var fantastiskt fångslande och spännande att lyssna på olika, men ibland lika, föreställningar och eskapader.

Någon gillade inte titeln pensionär vid 80 års ålder utan ville helst kallas senior. Utöver viktiga och ibland allvarliga berättelser fanns åtskilligt med plats för humor och skratt som upplevdes uppbyggligt.

Vid tionde träffen kom frågan ”vad händer nu efter den officiella agendans sista möte?”

Naturliga svaret ”vi måste hålla kontakt”, och inte tappa bort gemenskapen. Redan några dagar senare, på initiativ från en av deltagarna, träffades ”gänget” på lunch vid Edsvikens Piazza & Gelateria och efter måltiden lyssnades på Kungliga Musikhögskolans elevs konsert i Edsviks musiksäl. Vi har även därefter haft guidad tur i Stora Synagogan i Stockholm och ätit lunch på Radisson Collection vid Nybroviken. Det fina är att ta del i vad och var som blir träff nästa gång för oss. Vi håller kontakt via mail sms och telefon. Någon i gruppen har faktiskt avhållit kommunikation via mail till förmån att höra en röst.

Ännu en gång framförs vårt hjärtliga tack till ledarna till detta jättefina initiativ för oss seniorer, och gratulerar dig som deltar i nästa inbjudan.

Vid pennan anonymt blm (en deltagare)

Livsberättargrupp hösten 2024

Nu när ni har läst detta bidrag från en av deltagarna i den första livsberättargruppen från våren 2023 vill vi samtalsledare berätta att ytterligare en grupp med sex deltagare genomfördes hösten 2023/vintern 2024. Vi som lett grupperna vill gärna fortsätta och kommer att bjuda in till deltagande i en ny livsberättargrupp för åtta personer under hösten 2024. Gruppen kommer att träffas sex gånger. Vi har ett tema för varje träff. Träffarna är 2,5 timmar inklusive en paus. Deltagandet är kostnadsfritt – ev. tillkommer självkostnad för kaffe och en smörgås.



När man delar sina livsberättelser med andra väcks minnen till liv och man känner igen sig i varandras upplevelser. I gruppen kan man också lära känna nya vänner, nya erfarenheter och nya minnen.

Vi återkommer med inbjudan och mer information och tid och plats via gruppmejl i slutet av sommaren. Om du är nyfiken/intresserad och vill ställa frågor redan nu är du välkommen att göra det till

Agneta Björklund	076-808 3440
Ewa Frisk	070-372 0207
Inga Ovanmo	070-10 52 18



Vi önskar er alla en fin sommar!

Nästa nummer av tidningen delas ut mellan den
12 och 18 augusti.

Kalendarium / Aktiviteter

April

2	Jazz - Jazzkapellet	21
16	Jazz - Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	21
18	Resa - Lidingö (ett fåtal platser kvar se nr 1, sidan 11)	
25	Lunch - Garden Sollentuna C	11
29	Månadsmöte - Fixartjänst och digitalt stöd	8
30	Jazz - Christer Fellers New Orleans Stompers (anmälan krävs)	21

Maj

8	Resa - Hjälmare kanal	5
14	Jazz - Mississippi Seven	21
23	Lunch - Garden Sollentuna C	11
27	Månadsmöte - Björn Hemstad, vi växte upp med Rock & Roll	8

Juni

4	Resa - Nynäshamns skärgård	15
5	”Våravslutning” på Lillstugan	8

Aug

26	Månadsmöte - TV-profilen Claes Elfsberg	9
27	Jazz - WASA-qvintetten	21

Sep

5	Studiebesök - Filmstaden	10
10	Jazz - mer info i nr 3	
22-24	Resa - Klassisk Musikkryssning till Helsingfors (förhandsinfo) ...	16
24	Jazz - mer info i nr 3	
30	Månadsmöte - Britt Östlund professor emeritus på KTH	9

Okt

16	Resa - Tumba Bruk	16
----	-------------------------	----

I nr 1 hade vi en rad om att vi planerade Afternoon Tea. Vi upptäckte att det är endast helgerna som gäller. Det finns några som serverar under veckorna men då är det så dyrt så vi ville inte boka upp det.

Resor




Resorna arrangeras för Tunasols och Grindslantens medlemmar/vänmedlemmar. Obs! 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 anmälningsdatum 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.

8 maj	Hjälmare kanal Följ med på en historisk resa mellan Mälaren och Hjälmarens. Hjälmare kanal är Sveriges äldsta konstgjorda vattenväg och blev, i sin ursprungliga sträckning, färdigställd 1639. Kanalen har en fallhöjd på 22 m och har nio handdrivna slussar. Vår befälhavare tar oss igenom broar och slussar i sakta fart. Vi får berättelser och skrönor om kanalen och under resan serveras vi lunch. Läs mer på sidan 17.
Pris	1 290 kr/per person.
Anmälan	<i>Tidigast</i> den 28 mars <i>Senast</i> den 15 april Mejla eller ring Cecilia Verner på cecilia.verner@gmail.com eller 070-872 05 90.
Betalning	Efter platsbekräftelse senast den 15 april till Tunasols plusgirokonto 411 90-0.
Avresa Åter	Kl 07.40 från Aniaraplatsen Sollentuna C. Samling senast 07.30. Ca kl 16.30
4 juni	Nynäshamns skärgård Följ med på en härlig båttur med M/S Flora som tar oss genom Dragets kanal och kryssning i Nynäshamns skärgård. Vi passerar kanalen och fortsätter båtfärden söderut, mellan Arnholmarna där vi kan se Landsorts fyr i horisonten. Vidare genom Tattmarsund och in i Rassa vikar och sedan tillbaka till Nynäshamn.
Pris	950 kr/person. I priset ingår: Buss, lunch inkl måltidsdryck, sallad samt kaffe och kaka. Båttur i två timmar inkl eftermiddagskaffe och besök på Nynäs rökeri.

Resor

Anmälan	<i>Tidigast</i> den 25 mars <i>Senast</i> den 16 april Mejla boka.grindslanten@gmail.com eller ring Yvonne Örkander 070-535 20 74.
Betalning	Invänta bekräftelse innan betalning! Betalning senast den 26 april till Grindslantens pg 73 72 10-5.
Avresa	Kl 10.00 från Norrviken, Häckvägen vid Norrvikenleden Kl 10.15 från bussfickan på Aniaraplatsen (Sollentuna C) Samling 10 min. före bussens avgång. Vid ankomst till Nynäshamns hamn serveras lunch på restaurang Kroken. Kl 13.00 M/S Flora avgår från hamnen. Båtturen tar ca två timmar inkl guidning ombord samt kaffe med dopp När vi är åter i hamnen tar vi oss till Nynäs Rökeri för ett besök. Här arbetar rökeriets rökmästare med att förädla fisk. Fisken säljs i rökeriets fiskaffär där man hittar allt från färsk fisk, sillar och såser, rökt och inlagt i alla sorter och former. Allt du kan behöva för en lunch eller middag med äkta hantverk och med smak av skärgården.
Hemkomst	Ca kl 17.30
22 - 24 sep	Klassisk Musikkryssning till Helsingfors OBS! Denna resa kom till vår kännedom precis innan tryck av tidningen. Så fort vi vet mer kommer vi att skicka ut all information via mejl. Även i år är Ola Karlsson kryssningens konstnärliga ledare. Nya artister är operasångerskan Synne Vinje, skådespelerskan Stina Ekblad samt den kända violinisten Linda Lampenius.
16 okt	Tumba bruksmuseum och Sturehovs slott  Vi får guidning av utställningen "Sedlarnas historia" och guidning av Sturehovs slott som är en av landets vackraste byggnader i den gustavianska stilen. Där kommer vi även bli serverade Afternoon Tea. <i>Mer info i nästa nummer.</i>



HJÄLMARE KANAL

- historisk resa mellan Mälaren och Hjälmare

Hjälmare kanal är Sveriges äldsta konstgjorda vattenväg och blev, i sin ursprungliga sträckning, färdigställd 1639. Kanalens längd är drygt 13 km och byggdes för nyttotrafik som en länk mellan Örebro och Stockholm via Hjälmare och Mälaren med förbindelse till Östersjön.

Redan Gustav Vasa var intresserad av att förena Mälaren, Hjälmare och Väner med varandra. Karl IX började att bygga slussar utmed Eskilstunaån för att åstadkomma en farled mellan Mälaren och Hjälmare. Kanalen byggdes med tysk hjälp 1596–1610. Den kanalen var i drift 1610–1650 och kallades Hertig Karls Grav efter Karl IX. Nuvarande kanal byggdes på initiativ av Gustav II Adolf och kallades först för Hjälmare slussverk. Hjälmare kanal förbinder Hjälmare med Mälaren via Arbogaån. Kanalen byggdes mellan 1623 och 1639 vilket gör kanalen ca 400 år gammal. Kanalen är Sveriges äldsta byggda vattenväg. Syftet med kanalen var att underlätta transporter av järnmalm, spannmål och virke mellan Bergslagen och Stockholm. Kanalen är drygt 13 km lång varav ca 8 km är grävd kanal. Fallhöjden är 22 meter och har 9 handdrivna slussar.

På väg till Gravudden, där vår båt väntar, stannar vi för förmiddagskaffe. Väl ombord tar vår befälhavare oss under broar och genom slussar i sakta fart. Vi får berättelser och skrönor om kanalen och under resan serveras vi lunch. Resan går genom två slussar vid Gravudden, två slussar vid Säby, tre slussar vid Hällby, Hjälmare docka och Åttans sluss vid Kvarnsjön. Hjälmare docka ritades av Johan Edström som var Baltzar von Platens medarbetare och tillkom någon gång under 1820-talet men används idag mest för fritidsbåtar. I anslutning till Hjälmare docka finns ett besökscentrum för Hjälmare kanal med café och en varshistorisk samling. Strax innan utloppet i Hjälmare efter Kvarnsjön landar vi vid Notholmen där vår buss väntar för att ta oss hem igen.



RESEFAKTA

PRIS: 1 290 KR
AVRESA: 8 MAJ 2024

I PRISET INGÅR

- Bussresa
- Förmiddagskaffe med smörgås
- Båtresa Hjälmare kanal
- Lunch inkl lättdryck kaffe och kaka
- Guidning längs kanalen

PLATSER/TIDER

FRÅN: Aniaraplatsen Sollentuna C
KL: 07:40
FRÅN: Odenplan Karlbergsvägen 26
KI: 08:00
Åter ca kl 16:30

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.
Minsta antal deltagare är 40 betalande

ANMÄLAN SENAST DEN 15 APRIL

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 april, plusgiro 411 90-0.

PLATSTILLGÅNG: Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.

BRA ATT VETA:

Landgången och trapporna på båten är inte tillgänglighetsanpassade och kan upplevas som något besvärliga vid ombordstigning av avstigning. I övrigt fungerar rullator och andra hjälpmedel på denna resa.

viatour
resor & event

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

Köra bil vid 90?

Köra bil i 90 går bra på många vägar men köra bil vid 90 kan vara olämpligt på alla vägar!

Frågan blir påträngande när man som jag uppnått åldern och noterat hur kroppen reagerar på årens gång, inte minst avseende syn och hörsel. Hur skall man själv förhålla sig till detta ovedersägliga faktum?

Ämnet avhandlades trivsamt och lärorikt i ett avsnitt av TV-programmet Studio 65 där expert, läkare och några pensionärer satt i TV-soffan. Det framkom att många äldre fortsätter att köra bil, bland 85-plussare en femtedel av kvinnorna och fler än hälften bland männen. För många var bilen alltjämt förutsättningen för att kunna bo kvar i villan/radhuset eller för att kunna hjälpa anhöriga eller för att helt enkelt behålla mycket av friheten i det dagliga livet.

Men hur står det då till med körsäkerheten hos äldre förare? Enligt TV-programmet var den god, lika god som hos 30-åringar. Man är inte längre så snabb i reaktionerna men man är mer förutseende och mer vaksam för vad som kan hända i trafiken. Dock gavs några bra råd – när du är äldre, var mer försiktig vid mörkerkörning alternativt avstå från detta och lyssna gärna på vad anhöriga tycker om din körskicklighet i stort.

För egen del stod jag som glasögonbärare inför den årliga synkontrollen hos ögonläkaren. Senast hade jag legat på synskärpa 0,6, vilket är rätt nära gränsen för körkortsinnehav. Nu blev det 0,5 – alltså godkänd men inte mer. Ögonläkarens utlåtande var: fortsatt körkortsinnehav men kontroll efter ett halvår och ”avstå från mörkerkörning”.

Eftersom nära anhörig opåtalat nämnt att jag körde så att hon aldrig kände sig orolig som passagerare bestämde jag mig för fortsatt bilkörning vid 90. Jag är medveten om min begränsning: jag undviker mörkerkörning och långa resor och pausar gärna. Men jag njuter av den känsla av frihet som bilkörningen ger mig och som väl varar åtminstone fram till nästa besök hos ögonläkaren.

Göran Aurelius

Blir du ensam i sommar igen?

Reser dina vänner och grannar till landet?

I Sverige uppger närmare en av fyra personer 65 år och äldre att de har milda eller svåra besvär av ensamhet, enligt Folkhälsomyndighetens Folkhälsoenkät. Här i Sollentuna motsvarar det cirka 2.700 äldre som har besvär med ensamhet.

Hitta nya vänner och se vilka aktiviteter som pågår nära dig.

Vill du delta i någon digital aktivitet? Då har du hela Sverige som arbetsfält, ja hela världen om någon därute bara har ett svenskt telefonnummer!



Sitt inte ensam i sommar igen! Ladda ner Mötessglädje och möt en annan människa som blir glad att få möta dig!

Appen hittar du i **Appstore** om du har en Iphone eller en iPad och i **Google Play** om du har en Android eller en padda med det systemet (sök Mötessglädje).

Läs mer på www.spfseniorerna.se/motesgladje och där finns även lathund om hur du använder appen.

Vi planerar för möte eller cirklar med mer information.

Kjell Sveningsson

styrelseledamot från 2024

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.

Fiskafänge

Nästan var gång jag går Strandpromenaden utefter Norrvikens sjö dyker ett minne upp från den tid då mina barnbarn var små. De bodde då i Norrviken. Storbbror Jacob, i tioårsåldern, hade blivit stolt ägare till ett metspö och ville naturligtvis pröva sin fiskelycka. Sagt och gjort. Vi cyklade iväg till Norrviken. Jacob hade fått lära sig hur man maskar på kroken och medförde nu en burk med mask.

Vi slog oss ned på en av bryggorna. Jacob agnade vant på och kastade ut. Lång väntan. Flera kast, inget napp. Lillebror Oscar och jag höll oss tysta för att inte skrämja bort fisken. Till sist tog vi rast. Jag plockade fram saft och bullar medan Jacob la' metspöt på bryggan. Vi åt och småpratade. Bakom oss spatserade en and omkring.

Plötsligt gjorde han - för det var naturligtvis en han – ett utfall. Nappade åt sig masken på kroken – och slök den.



Aldrig tidigare hade väl så många tankar korsat mitt huvud på så kort tid!

Slå ihjäl anden – otänkbart! Få hjälp att få ut kroken – av vem? En veterinär, var?

Såg mig själv cykla iväg med en flaxande and under armen, följd av pojkar, vart?

I det ögonblicket flög anden iväg, säkert lika vettskrämd som jag. Kroken hade inte fastnat i hans strupe. Hurra!

Gitt Rosander Gerhardsson

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

2 april

Jazzkapellet

Spelar jazzmusik från 1920- och 30-talen.

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 Orleans jazz 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.

27 aug

Wasa

Qvintetten från Uppsala med en musikkavalkad genom 40-, 50- och 60-talets swingmusik med latin-rhythmer då och då.

BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.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 så berättar vi mer.

Yttrat igen

Omvärlden är full av yttranden, oftast inte så spännande, ibland litet angenäma eller tänkvärda, någon gång otrevliga:

Ljudligt: På hemväg möter jag en granne med hund. -Hej, är det bra, säger han vänligt. -Absolut, tycker jag. -Har varit på körsång och det känns alltid bra. Sjunger du? – Nej, inget organiserat, bara i bilen ibland och då börjar hunden skälla. -Han vill väl sjunga med dig? – Nä, han vill att jag slutar; när jag gör det tystnar han.

Etik i tunnelbanan: En het sommareftermiddag för flera år sedan tog jag tunnelbanan från Hässelby Strand. Vagnen var tom och jag satte mig längst bak. I Vällingby strömmade ett livligt ungdomsgäng in och satte sig i mitt hörn. Grabben mitt emot mig halade upp en flaska starksprit, öppnade den och tog en djup klunk. ”Du, det är inte tillåtet att dricka sprit i tunnelbanan”, för det ur mig. Han störtade upp arg med flaskan högt över mitt huvud, verkade ett ögonblick tveka, drog så ned fönstret, slängde ut flaskan och skällde ut mig. Resten av resan fortgick under upprört men småningom allt fredligare samtal. När de gick av vid Odenplan vinkade alla adjö till mig och jag tänkte att det slutade ju trevligt men kunde ju också, för min del, ha landat i ett besök på KS-akuten. Det kan kosta på att vara *show stopper* (A Mathlein, Under strecket SvD 6/7 2020). Skulle jag tyst ha suttit kvar eller, alternativt, genast lämnat gruppen? En fråga för etiken, vetenskapen om ”det riktiga handlandet”.

”Vart är vi på väg?” Tv:s populära frågeprogram under höstens fredagskvällar utmanar minnesgodhet och kunskaper. Jag trivs med att få alla udda, märkliga, roliga fakta om nu och då som bjuds oss tittare men förvånas över min egen, den årsrikes, tilltagande glömska. Inte så att jag missar vad det är frågan om men svaren ”trillar inte ned på tungan” som förr eller trillar inte alls. Samma gäller namn på växter och fåglar vilket jag förr var rätt bra på. Nu kan jag promenera med en vän som frågar om namnet på en fågel på grusgången framför. Jag vet ju det men först när jag är ensam hemma dyker det upp: ”björktrast” – förstås! Tråkigt, men det är ju bara att gilla läget!

Göran Aurelius

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. 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

Mer info - 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

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 ordf	Agnetta Hovmöller	agneta.hovmoller@gmail.com	070-267 87 22
Sekreterare	Lars Engvall	lars.evall@outlook.com	070-389 09 69
Kassör	Peter Hellström	peterhellst@gmail.com	070-595 24 78
Klubbmästare (adjungerad)	Birgitta Hultkvist	birgitta.hultkvist@gmail.com	070-791 24 30
Friskvård	Kerstin Hahne	k.j.hahne@gmail.com	070-229 22 77
	Agnetta Hovmöller	agneta.hovmoller@gmail.com	070-267 87 22
Ledamot	Kjell Sveningsson	kjellsveningsson@outlook.com	073-387 93 28
Medlemssekreterare - Medlemstidning - Hemsida	Annika Karlsson	spftunasol@gmail.com	073-625 78 08
Program och kultur			
	Cecilia Verner	cecilia.verner@gmail.com	070-872 05 90
	Ninni Ossmark	ninni.ossmark@gmail.com	070-312 57 20
<i>Övriga medlemmar ingående i gruppen:</i>			
Mia Forsberg, Birgitta Hultkvist, Annika Karlsson, Inga Ovanmo samt Yvonne Örskander från Grindslanten			
KPR	Margareta Erman	margaretaerman@hotmail.com	073-593 37 06
Ersättare	Barbro Graeffe	barbrograeffe@gmail.com	073-810 80 93
Revisorer	Else-May Wirén	essemw45@gmail.com	070-352 57 82
	Ann-Margret Bratt	ambbratt@hotmail.se	070-591 22 39
Suppleant	Lennart Ossmark	lennart.ossmark@gmail.com	070-561 44 37
Syn och hörsel	Astrid Ström	astrid.ström@bredband2.com	073-656 44 14
Valberedning	Inga Ovanmo	inga.ovanmo@odima.se	070-710 52 18
	Ingegerd Lindgren	ingegerd.lindgren@outlook.com	070-307 80 78
	Anne-Marie Öster	amoster@kth.se	070-438 17 30

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 v33, 2024

POSTTIDNING B
SPF Seniorerna Tunasol
Box 834, 191 28 Sollentuna



Sollentuna växer - Brf Skimret (bilden tagen från Industrivägen). Foto Lennart Bergström