



Karl Johan i egen hög person. Foto Bengt ArvidSon

Sidan 4

**Nu utvecklas volon-
tärverksamheten**

Sidan 11

**Lära mer om det
digitala livet**

Sidan 19

**Inbjudan till Livsbe-
rättargrupper**

Ordförande har ordet



Nu väntar oss en tid med många föreningsaktiviteter - som vanligt. Det är dags att lämna hängmattans frid och den sköna sommaren bakom oss.

I min hängmatta läste jag ”Tjänstekvinnans son” av August Strindberg. Boken ska jag ha läst till höstens första möte i bokcirkeln. Esbjörn Melin leder inspirerande vår cirkel. Att delta i en bokcirkel är innehålls-

rikt. När vi läst om en författare besöker vi hans eller hennes museum. Moa Martinssons har vi besökt och vi ser fram emot Sven Delblancs i Vagnhärad. Strindbergs väntar. Medlem, anmäl dig till en bokcirkel.

Jag har noterat att vår kommun blivit allt aktivare när det gäller äldreomsorgen och frågor som ligger oss varmt om hjärtat. Det gläder vi oss åt. Kanske blir det så småningom också att vi får de där samlingslokalerna för bl.a. teater, bio och bokcirklar, som vi krävt. Låt oss behålla förväntningarna.

Kommunens biståndsbedömning berör oss alla, förr eller senare. Kommunen har tagit ett bra initiativ. Vi alla inbjuds till en sammankomst där kommunens handläggare berättar om hur handläggningen går till, vilka insatser som erbjuds och hur. Under en eftermiddag får vi veta allt. Håll utkik efter inbjudan. Ta tillfället i akt att få veta mer om vad som erbjuds oss pensionärer.

Staten har också blivit aktivare när det gäller äldreomsorgen. Bl.a. har man uppmärksammat bristande språkkunskaper hos personal inom äldreomsorgen. Äldre ska, enligt direktiven till en nyligen tillsatt utredning, känna sig trygga med personalen. Att personalen har goda språkkunskaper i svenska ökar möjligheten för många äldre att ha inflytande över omsorgens utförande. En utredare ska, i vanlig ordning, utreda förbättringar. Han har tiden på sig till den 1 september 2024. Vi kan inte annat än välkomna förbättringar inom äldreomsorgen – även om de tar tid.

Vårt program för hösten är som vanligt rikligt. Jag undrar själv hur jag ska få tiden att räcka till. Som så ofta måste jag prioritera bland aktiviteterna, som vi alla måste. Medlemmar, anteckna genast vårt utbud i er kalender. Varför tveka?

Margareta Erman
Ordförande

Ordförande har ordet	2
Nu utvecklas volontärverksamheten	4
Arbetet med de äldrepolitiska frågorna	5
Studiebesök	7
Lunch/middag	8
Månadsmöten	9
Lära mer om det digitala livet	11
Resor	12
Kalendarium	14
Musikal - nyhet	18
Inbjudan till Livsberättargrupper	19
Kåseri - Göran Aurelius	21
Jazz	22
Friskvård	24
Styrelsen	26
Föreningsuppgifter	27

Visste du att . . .

en av Tunasols i särklass populäraste aktiviteter är jazzen. Vi har haft 118 konserter sedan starten och under hösten kommer ytterligare åtta (8).

Hittills har vi haft 9 681 besökare varav 7 721 Tunasolare och 1 960 gäster!

Vår medlem Pelle Olsson var initiativtagare och Ulf Blanche (med start i styrelsen 2010) blev drivkraften bakom denna succé.

Nu utvecklas volontärverksamheten

De senaste åren har det inte hänt så mycket inom volontärverksamheten i vår kommun. Under hösten kommer det dock att hända mycket. Är du intresserad av att bli volontär eller få stöd av en volontär så ska du ta del av den information som kommer framöver. Här får du en försmak av det som kommer att hända.

Kommunen har anställt en ny volontärsamordnare, Eva Ahlenius, som har stor erfarenhet av frivilligarbete hos olika organisationer. Hon anställdes den första juni och har redan kommit med många intressanta idéer. Vi har skapat en utvecklingsgrupp där personer från kommunen och pensionärsorganisationerna deltar.

Med volontärer avser vi personer som på ideell grund engagerar sig för att stödja enskilda personer eller göra insatser på träffpunkterna. Under hösten kommer det att ordnas informationsträffar för både de som vill bli volontärer och för personer som vill ha kontakt med en volontär för promenader, besök på träffpunkterna eller bara sällskap vid en kopp kaffe.

Tunasol kommer att informera på hemsidan, i medlemstidningen och genom mejl.

Är du redan nu intresserad av att höra dig för hur det är att vara volontär eller få stöd av en volontär kan du ta kontakt med volontärsamordnaren Eva Ahlenius. Hon har telefon 08-579 220 31 eller e-post eva.ahlenius@sollentuna.se. Vill du höra mer om Tunasols engagemang för att utveckla volontärverksamheten får du gärna kontakta mig.

Ulf Wester
ulf.wester@one.se

Arbetet med de äldrepolitiska frågorna

Det har varit en rolig och inspirerande vår när det gäller de äldrepolitiska frågorna. Det känns hoppfullt att vi blir involverade i allt fler ärenden redan i ett inledningsskede! Arbetet med de öppna förebyggande verksamheterna fortsätter att gå framåt. Vi är delaktiga i utvecklingsarbetet på olika sätt och känner att vi verkligen kan påverka det som händer. Nämnden och kontoret inser hur viktigt det är att det finns vettig verksamhet för oss äldre i kommunal regi så att vi håller oss pigga och friska längre. Att satsa på förebyggande verksamhet lönar sig i längden då vi kan leva självständigt längre om vi trivs, har trevligt tillsammans med andra och håller i gång fysiskt. Jag ser idag inget som gör mig orolig att vinden ska vända eller att det sker indragningar på de öppna verksamheterna.

En annan fråga som har betydelse för äldres välbefinnande är att det finns lämpliga bostäder för oss att flytta till när vi känner att vi vill bo i en lägenhet som är anpassad för äldre. Många äldre bor idag i en villa eller ett radhus med trappor som kan bli svåra att klara av när rörligheten begränsas eller i flerfamiljshus utan hiss. För mig är det en fråga av hög angelägenhetsgrad att det är väl känt bland oss äldre att det finns ett visst antal seniorlägenheter inom Sollentunahems bestånd och hur man får tillgång till dem. Ska de vara till för personer 55+, 70+ eller på annat sätt? Ska det finnas en särskild kö inom Sollentunahem för det hundratal lägenheter som finns eller ska man köa som alla andra hos Sollentunahem och själv bevaka när det blir en lägenhet ledig? Ska kommunen som ägare till Sollentunahem bli mer aktiv i hur dessa lägenheter ska fördelas? Frågan togs upp på senaste mötet med det kommunala pensionärsrådet (KPR) utan att få något svar. På initiativ från mig och vår ordförande Margareta Erman kommer dialogen mellan kommunen och seniororganisationerna att återupptas under hösten samtidigt som det görs en analys av hur äldres behov av anpassade bostäder kan tillgodoses. Sollentunahems VD Anna Mellström kommer att bjudas in till KPR i oktober.

Efter kommunfullmäktiges sammanträde i maj gick Kultur- och fritidsnämndens ordförande Thomas Nyman ut med information om att det kan komma att finnas en lösning på seniorers långsiktiga behov av lokaler för större möten när Kulturskolan så småningom flyttar till de tomma bibliotekslokalerna. En första utredning är klar. Det kommer i höst att finnas möjligheter att boka Amorina- och Tintomarasalarna för aktiviteter under dagtid och vissa kvällar. Jag har begärt att få ut beslutsunderlaget och fick först ett besked att det skulle gå bra, men nu har ärendet belagts med sekretess och jag har inget hört från ansvarig nämndsekreterare. Ärendet finns inte i det protokoll som ligger på kommunens hemsida så jag får ta nya tag och begära ut handlingarna när semestrarna är över.

Agneta Björklund
076-808 34 40

”Oviktig reklam”

I det stora köpcentret går jag förbi ”Mobildoktorn”. I butiksöppningen står en leende man, uppenbarligen väntande på en kund. Jag stannar upp och beslutar mig för att fråga vad man kan göra med all reklam som belastar min mobil. Särskilt irriterande är två-tre halv nakna unga kvinnor som exponerar olika kroppsdelar i något affärssyfte.

Mobildoktorn tar sig snabbt an uppgiften och jag återfår den reklambefriade mobilen, väger den litet i handen och säger skämtsamt ”tack, nu känns den faktiskt litet lättare”, varpå han återgäldar med: -Ja, vikten har väl minskat med två-tre gånger 60 kilo blir det väl ... åtminstone”.

Göran Aurelius

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

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.

7 sep

Fotografiska

Peter Lindbergh - *Lightness of Being*, över hundra verk av den inflytelserika fotografen, som är känd för att ha omdefinierat synen på modefotografi.

Konstnären Alexander Wessely, som har samarbetat med några av världens största artister, gör nu sin mest omfattande utställning någonsin på Fotografiska. Wessely kontrasterar detta långvariga arbete genom att undersöka fenomenet idoldyrkan med marmorstatyer, videoverk och ljus- och ljudlandskap.

Multikonstnären AdeY - *Uncensored*. Ingen vet riktigt vem AdeY är. Den svensk-brittiske konstnärens riktiga namn och ålder är fortfarande okänt. AdeY lämnade en karriär som professionell dansare, något som syns i fotografierna som kombinerar fotografi, koreografi och performance.

Pris

280 kr inkl guidning

Fotografiska har en fikabuffé till priset av 95 kr per person för pensionärer. Var och en betalar för sig.

Anmälan

Tidigast den 21 aug *Senast* den 31 aug

Ring eller mejla till Annika Karlsson, 073-625 78 08 eller spftunasol@gmail.com. Max 25 personer.

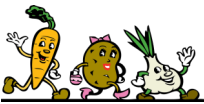
Anmäl om du vill att vi bokar en plats för en fika efter guidningen.

Betalning

Efter platsbekräftelse senast den 1 sep till Tunasols plusgiro-konto 411 90-0.

Studiebesök

Start	Guidningen börjar kl 13.00. Vi träffas senast kl 12.50 utanför huvudentrén, Stora Tullhuset, Stadsgårdshamnen 22. Guidningen tar ta 45 min.
T-bana	Grön eller Röd linje och kliv av vid Slussen. Det är ett antal trappor ned mot Stadsgården men det finns även en liten hiss. Vi gör som vi brukar - samåkning med pendel. Mer info när vi besöket närmar sig.
9 nov	Ännu ej bokat Mer information i Medlemstidning nr 4.
23 nov	Ännu ej bokat Mer information i Medlemstidning nr 4.



Lunch - välkomna!

Vi fortsätter våra härliga lunchmöten med mat och mysigt prat på **Garden**. Du väljer på en variationsrik meny av dagens rätt, soppa, sallad, à la carte eller fika med en god smörgås.

Vi träffas kl. 12.30 på nedan angivna torsdagar

31 aug 28 sep 26 okt 7 dec

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

Mejla inga.ovanmo@gmail.com, tel/sms till 076-225 57 54

Middag - välkomna!

Varje onsdag vid 17-tiden träffas en del medlemmar på **Hamilton**, Sollentuna C för att äta middag. Kom dit du med! Ingen anmälan krävs.

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

28 aug

Stig Fredriksson - Rysslandsexpert

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.

25 sep

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 nu är det vår tur!

30 okt

Pekke polis

Pecke Abrahamsson (fd polis från Enköping) underhåller och ger oss kunskap om bedrägerier, hur vi kan luras att lämna ut koder eller bankkonton och lösenord.

27 nov

Gunnar Wiklund i våra hjärtan

Julian Olin sjunger och berättar om den populäraste sångaren från den gamla folkhemstiden, Gunnar Wiklund. Julian har fått arva Gunnars egna gitarr, guldskivor, hans utklippta annonser och sparade minnen. Men vad hände när rampljuset försvann?

Reflektioner vid nyss fyllda 90 år

En dialog mellan två gamla studiekamrater, Göran G och Göran A.

-En skugga av mitt forna jag,
jag blir alltmer för varje dag.
Jag orkar ej ta nya tag
ty därtill är jag alltför svag.
Den enda kraft jag har
är den tyngdkraft som finns kvar,
men även den avtar.

-Du är ej ensam om det där!
Vi äro fler som delar din misär;
Med årens gång de nya tagen
bidar sin tid mest hela dagen.
Men solen skiner liksom förr om åren
och lärkans sång hörs liksom förr om
våren, ty hörselapparaten har jag kvar
och den är ny och laddningsbar!

Göran Aurelius



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

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

Lära mer om det digitala livet

Vi inbjuder våra medlemmar till tre nya träffar med fokus på grundläggande utbildning i digitala lösningar

- Torsdag den 7 september 10 - 12** Fokus för er som har Android mobil
Torsdag den 14 september 10 - 12 Fokus för er som har Iphone mobil
Torsdag den 5 oktober 10 - 12 Allmänt om digitala lösningar och utifrån önskemål hos deltagarna

Träffarna är i Pingstkyrkans församlingsvåning, Sollentunavägen 193 nb, Sollentuna. Numera finns det parkeringsplatser och det är skyltar uppsatta vid parkeringsplatserna, plus några platser närmare ingången till kyrkan på nb.

Det finns plats för ca 50 personer och kontaktperson är Kristina Malm Jansson RPG Sollentuna 070-201 70 23. *Anmäl dig till* info@rpgsollentuna.se

Vi behöver ditt namn och mejl samt vilka/vilket datum du anmäler dig till!

Välkomna!

PRO, RPG Sollentuna, SPF seniorerna Grinds lantern, SPF seniorerna Tunasol och SeniorNet Sollentuna



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.

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.

5 sep	Det gamla och nya Stockholm - med besök i det nya Spårvägmuséet Under ledning av vår guide - Michaela Jolin - reser vi med buss genom det Stockholm vi känner så väl. Det är i alla fall vad vi tror. Staden förändras och växer med sina invånare. <i>Mer info på nästa sida</i> (om du har svårt att läsa texten så hör av dig så skickar vi ett A4-dokument).
Pris	925 kr per person. I priset ingår: - bussresa och sightseeing - lunchbuffé, entré och visning av Spårvägmuséet
Anmälan	<i>SNARAST</i> <i>Senast</i> den 14 aug Ring eller mejla till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com
Betalning	Efter platsbekräftelse senast den 18 aug till Tunasols plusgirokonto 411 90-0.
Avresa	Tisdagen den 5 sep kl 08.00 från bussfickan Aniaraplatsen.
Hemkomst	Ca kl 16.30 vid bussfickan Aniaraplatsen.



RESEFAKTA

PRIS: 995 KR
MEDLEM SPF TUNASOL 925 KR
 AVRESA: 5 SEPTEMBER 2023

I PRISET INGÅR

- Bussresa, sightseeing
- Förmiddagskaffe, busskaffe
- Auktoriserad guide Michaela Jolin
- Lunchbuffé
- Entré och visning Spårvägmuséet
- Övrigt enligt program

PLATSER/TIDER

FRÅN: Sollentuna, Aniaraplatsen
 KL: 08:00
 Åter ca kl 16:30

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.
 Minsta antal betalande 30 resenärer.

DET GAMLA OCH NYA STOCKHOLM

- Med besök i det nya Spårvägmuséet

Stockholm, Sveriges huvudstad grundades enligt ett dokument underskrivet av Birger Jarl 1252. Birger Jarl hette tidigare Birger Magnusson men utsågs 1248 till Jarl och blev kung Eriks närmste man. När kungen dog blev Birger Jarls son Valdemar utsedd till kung eftersom Birger för tillfället var i Finland, men Birger behöll makten till sin död. Under ledning av vår auktoriserade guide Michaela Jolin får vi inblick i såväl det historiska som det nya Stockholm, en stad i förändring.

Under ledning av vår guide reser vi med buss genom det Stockholm vi känner så väl. Det är i alla fall vad vi tror. Staden förändras och växer med sina invånare. Vi får för en dag vara turister i vår egen hemstad där vi dels får en inblick i vad våra besökare från när och fjärran får se på en Stockholms sightseeing. Vi besöker utsiktspunkter och får se panoramavyer. Vi får höra historien om hur Stockholm fick sitt namn och hur en explosion i Alfred Nobels laboratorium nästan förintade en hel stadsdel. Vi får veta lite om hur Stockholm styrs, om kultur och konst, om djur och natur. Vår lunch serveras på Scandic Hotel Foresta med utsikt över Värtan. Här finns såväl vegetariska som kött- och fiskrätter att välja på. Vi avslutar lunchen med kaffe och liten kaka. Efter lunch fortsätter vår rundtur med de nya stadsdelarna Hagastaden och Norra Djurgårdstaden. Vi funderar lite om tankar hur man i de moderna områdena varvar miljö med boende och näringsliv i de före detta gasverks- och

hamnområdena. Här har byggts och planer finns på att bygga om hela området från Hjorthagen till Värtahamnen, Frihamnen och Loudden till bostadsområden, ett projekt som kommer att pågå långt efter 2030.

Vi avslutar vår dag med besök på nya Spårvägmuséet där vi delas upp i grupper. Muséet invigdes så sent som 21 maj 2022 efter att ha varit stängt sedan 2017 då man flyttade ut ur sina gamla lokaler i Sofia. Vi får en visning för att sedan på egen hand besöka utställningarna och kanske fika i muséets café innan vi åter tillbaka till startpunkten.



ANMÄLAN SENAST 14 AUGUSTI

SPF Tunasol

Cecilia Verner

TEL 070-872 05 90

E-POST cecilia.verner@gmail.com

VAR GOD ANGE EV MATALLERGI

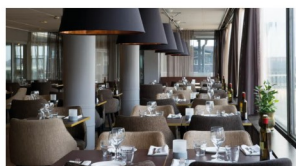
Betalning sker, efter att platstillgång har bekräftats senast den 18 augusti, till SPF Tunasol Plusgirokonto 411 90-0

PLATSTILLGÅNG: Tidig bokning rekommenderas då antalet platser är begränsade.

BRA ATT VETA:

- Resan går mestadels inomhus och i buss. Spårvägmuséet har väl anpassat för seniorer.

viatour
 resor & event



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

Kalendarium / Aktiviteter

Augusti

28	Månadsmöte - Stig Fredriksson, rysslandsexpert	9
29	Jazz - Swingville Seven	22
31	Lunch - Garden	8

September

5	Resa - Det gamla och nya Stockholm	12
7	Studiebesök - Fotografiska	7
12	Jazz - J C Swingtett	22
21	Resa - Norrtelje Brenneri & Pythagoras Industrimuseum	15
25	Månadsmöte - Eddie Oliva	9
26	Jazz - Wasa, Qvintetten från Uppsala	22
28	Lunch - Garden	8

Oktober

3	Resa - Upplands Bro	15
10	Jazz - Jelly Babies Jazz Band	22
24	Jazz - Mandy's Blue Seven	22
25	Musikal - Änglagård	18
26	Lunch - Garden	8
30	Månadsmöte - Pekke polis underhåller och pratar om bedrägerier	9


November

7	Jazz - Spader Jazz	23
9	Studiebesök - mer info i Medlemstidning nr 4	
21	Jazz - Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	23
23	Studiebesök - mer info i Medlemstidning nr 4	
27	Månadsmöte - Gunnar Wiklund i våra hjärtan	9

December

5	Jazz - Josefin's New Orleans Gang	23
7	Lunch - Garden	8

Resor

21 sep	<p>Norrtälje Brenneri och Pythagoras Industrimuseum</p> <p>Vår dag börjar med den knappt timmeslånga resan till Norrtälje där vårt förmiddagskaffe står framdukat. Vi får en visning av den gamla motorfabriken Pythagoras.</p> <p>Efter detta reser vi lite längre norrut till Lohärad. Här startade makarna Richard Jansson och Kristina Anerfält Jansson Norrtälje Brenneri år 2001. Vi får en välkomstdrink och till lunchen har vi möjlighet att provsmaka på tre sorters destillat à 2 cl. Naturligtvis får vi berättat vad de passar till och hur de ska drickas för att ge bäst smak. <i>Mer info på sidan 17</i> (om du har svårt att läsa texten så hör av dig så skickar vi ett A4-dokument).</p>  <p>Pris</p> <p>1 295 kr per person (minst 25 personer) ”Provsmakningskit” 150 kr vilket beställs och betalas på plats.</p> <p>Anmälan</p> <p><i>SNARAST</i> <i>Senast</i> den 21 augusti Ring eller mejla till Annika Karlsson, 073-625 78 08 eller sptunasol@gmail.com. Var god uppge ev matallergi.</p> <p>Betalning</p> <p>Efter platsbekräftelse senast den 28 aug till Tunasols plusgirokonto 411 90-0.</p> <p>Avresa</p> <p>Torsdagen den 21 sep kl 09.00 från bussfickan Aniaraplatsen.</p> <p>Hemkomst</p> <p>Ca kl 17.00 vid bussfickan Aniaraplatsen.</p> <p>3 okt</p> <p>Upplands Bro</p> <p>Lars Wahlström, som har guidat oss på flera turer i Stockholmstrakten, är även denna gång vår guide under utfärden med buss till en kommun belägen vid sidan av de vanliga</p>
---------------	---

Resor

	<p>allfarvägarna. Det är Upplands-Bro kommun med sina två huvudorter Kungsängen och Bro.</p> <p>Vi börjar med ett stopp vid Håtuna kyrka och får information om den spännande Håtunaleken. Färden fortsätter mot Bro där vi får njuta av Brohofs pampiga golfklubb med sina unika greener och Sveriges yngsta slott Lejondal som visats på TV4 för en tid sedan.</p> <p>Vi gör en avstickare förbi den nya galoppbanan i Råby och Försvarets stora anläggning vid Livgardet där man nyligen firade 500 år. Lunch äter vi sedan på Kungsängens golfklubb. På hemvägen passerar vi också Stäkets borg med anor från Wasatiden och har på så sätt under turen fått en provkarta på kommunens olika turistmål belägna i ett vackert landskap.</p>
Pris	550 kr per person. I priset ingår bussresa, guidning enligt program samt lunch.
Anmälan	<i>Senast</i> den 5 sep till boka.grindslantent@com eller 070-535 20 74 (Yvonne Örkander)
Betalning	Efter platsbekräftelse senast den 18 sep till Grindslantens plusgiro 73 72 10-5.
Avresa	kl 10.00 från Sollentuna Centrum, busscentrum hlp Z kl 10.10 från Norrvikens station, busshållplats kl 10.40 från Jakobsberg, busstation södra delen vid 15-minutersparkeringen kl 11.00 Kallhäll, busstation
Samling	10 min före bussens avgång.
Hemkomst	ca kl 15.00



NORRTELJE BRENNERI - med besök i Pythagoras Industrimuseum

Dunket från tändkulemotorn den gamla fabriken har sedan länge tystnat... eller har den det? Den gamla motorfabriken övergavs som om arbetarna skulle komma tillbaka efter helgen men det kom ingen förrän flera decennier senare. Industriminnen fascinerar än idag och vad är inte ljudet från en riktig tändkulemotor?

Vår dag börjar med den knappt timmeslånga resan till Norrtälje där vårt förmiddagskaffe står framdukat. Vi får en visning av den gamla motorfabriken Pythagoras och kanske, om turen är med oss, att vi får höra det klassiska dunket av en tändkulemotor. Museet drivs av stiftelsen Pythagoras Industrimuseum som startades av den ideella föreningen Pythagoras vänner. Museet har successivt rustats sedan mitten av 1980-talet och stiftelsen bildades 1990.

Efter vårt besök och visning reser vi lite längre norrut till Lohärad. Här startade makarna Richard Jansson och Kristina Anerfält Jansson Norrtelje Brenneri år 2001 men kom igång med verksamheten först 2002.gården har drivits som jordbruk i fem generationer och efter en omfattande ombyggnad stod destilleriet klart. Råvarorna hämtas dels från den egna odlingen men även från väl utvalda fruktproducenter i Sverige och Finland. Vattnet tas

från egen brunn och har mycket hög kvalitet. Vi får visning av produktionen och berättelsen om hur det hela startade. Vi får en välkomstdrink och till lunchen har vi möjlighet att provsmaka på tre sorters destillat à 2 cl. Naturligtvis får vi berättat vad de passar till och hur de ska drickas för att ge bäst smak. Vi avslutar dagen med en stund på egen hand i Norrtälje där man antingen kan njuta av atmosfären på ett kafé eller ta en promenad i smässtadsidyllen. Efter många intryck och mycket nya kunskaper reser vi åter hemåt.



RESEFAKTA

PRIS: 1 295 KR
AVRESA: 21 SEPTEMBER 2023

I PRISET INGÅR

- Bussresa
- Förmiddagskaffe och smörgås
- Visning av Pythagoras industrimuseum
- Lunch inkl kaffe
- Visning av Norrtelje Brenneri och berättelsen om verksamheten
- Övrigt enligt program

TILLÄGG

- Provsmafningskit 150 KR

PLATSER/TIDER

FRÅN: Sollentuna C, Aniaraplatzen

KL: 09:00

Äter ca kl 17:00

Minsta antal deltagare är 25 pers. Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

"Innan du överväger vad du skall äta och dricka, bör du överväga vem du skall äta och dricka med."

ANMÄLAN SENAST 21 AUGUSTI

SPF Tunasol

Annika Karlsson

TEL

073-625 78 08

E-POST

spftunasol@gmail.com

VAR GOD ANGE EV MATALLERGI

Betalning sker, efter att platstillgång har bekräftats senast den 28 augusti, till SPF Tunasol Plusgirokonto 411 90-0

PLATSTILLGÅNG: Tidig bokning rekommenderas då antalet platser är begränsade.

BRA ATT VETA:

- Resan är tillgänglighetsanpassad då de flesta besök kan nås endast med kortare promenad. Egen tid i Norrtälje är mesatdels utomhus.

Spirit of Roslagen...

viatour
resor & event

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

Musikal

Nyhet!

Nu utökar vi våra aktiviteter genom att erbjuda biljetter till olika evenemang - den här gången till Oscarsteatern, Kungsgatan 63.

Det kommer att vara ”först till kvarn” som gäller så håll därför utkik i era mejlboxar för det är den vägen vi kommer att erbjuda dessa aktiviteter. (**Obs!** har du ny eller ändrad mejladress, skicka in den till oss på spftunasol@gmail.com)

Anledningen är att vi inte hinner få med alla erbjudanden innan medlemstidningen går till tryck.

25 okt kl 19:30 Änglagård - höstens stora musikal

Med i huvudrollen Tuva B Larsen och Lindy Larsson. Dessutom medverkar bl.a Tommy Körberg och Helene Sjöholm.

Pris 860:- per person (inkl garderobsavgift). Vi har 20 biljetter.

Anmälan *Tidigast* den 11 sep till Ninni Ossmark, ninni.ossmark@gmail.com eller 070-312 57 20

Betalning Efter platsbekräftelse dock senast den 20 sep till Tunasols plusgirokonto 411 90-0. Märk betalningen med ditt namn och Änglagård.

Vi gör som vid studiebesök - samåkning för den som vill. Vi skickar ut info om var vi träffas några dagar innan.



Inbjudan Livsberättargrupp hösten 2023

I höst startar vi två livsberättargrupper för er som vill dela era livsberättelser med andra samtidigt som ni får stöd och uppmuntran från de andra i gruppen, får nya erfarenheter och nya vänner.

Vi planerar för två grupper – en grupp börjar träffas i september (måndagar 14.30–17.00 på Malmgården) och en i november (tisdagar 12.30–15.00 på Malmgården). Gruppen träffas en gång i veckan under 10 veckor under 2,5 timmar inklusive en kaffepaus. Exakta datum är inte fastställda ännu.

Varje gång delar man en bit av sin livsberättelse och de sista gångerna väljer gruppens deltagare gemensamma teman att samtala om och får tillfälle att blicka framåt. När man delar sina livsberättelser väcks minnen till liv, man känner igen sig i varandras upplevelser och kan också få en och annan aha-upplevelse.

Hör av dig till någon av oss samtalsledare med din anmälan, eller frågor och funderingar om vad Livsberättargrupp är, **senast den 31 augusti!**

Agneta Björklund (076-808 34 40)
Solveig Kark (070-783 75 73)

Ewa Frisk (070-372 02 07)
Inga Ovanmo (070-710 52 18)



BLOMS BLOMMOR

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



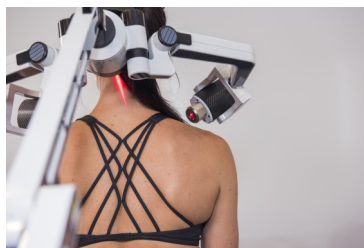
Interflora
THE FLOWER EFFECT

Vi ökar din energiproduktion, syresättning, minskar oxidativ stress och vi hjälper dig bort från smärttillstånd, utbrändhet och hjärntrötthet!

Vi på Clinic Human Re:charge sätter dig och ditt välmående i första hand. Vi vill att du ska uppleva en vitalisering, ökad ork och bättre sömn. Helt enkelt den bästa möjliga versionen av dig själv. Vi tillhandahåller lasrar med en överlägsen teknologi från Erchonia som sedan 2002 har radat upp kliniska evidens.

Allt för många går runt med smärta och krämpor som leder till sämre livskvalitet, välmående och hälsa. Vi kan hjälpa dig att bli av med smärtan oavsett om du har haft ont länge dvs kronisk smärta eller om du råkat ut för något nyligen.

Våra laserbehandlingar som utförs är en kliniskt bevisad och godkänd behandlingsform, helt utan smärta och biverkningar som på ett enkelt och smidigt sätt kan reducera smärta och inflammationer samt kortar ner tiden för en läkningsprocess. Vi kan även hjälpa dig som lider av utmattningssyndrom och depression.



Boka din behandling redan idag! Som medlem i SPF får du 15 % på ditt första tillfälle.

Boka på www.clhr.se alternativt maila boka@clhr.se

Adressen är Linnégatan 7, Stockholm

Ytterligare yttrat

Pensionären som berättade om sina ibland lustiga eller udda eller lärorika möten med medmänniskor i grannskapet (se nr 1 i januari 2023) har strövat vidare och noterat:

Fortsätta hoppas: Långt bort på trottoaren står en kvinna bredvid en sittande hund. De finns kvar när jag når fram till platsen. Hunden, en schäfer, sitter blickstill och tittar ned i aspdungen nedanför vägen. -Vad tittar han på, frågar jag. -Han såg ett rådjur när vi gick här i morse. Nu hoppas han tydligen på ett återseende men det är nog inte ömsesidigt. – Knappast. -Nää, men det är fint att kunna hoppas även om oddsen är dåliga!

Om vädret: Januari, 0-gradigt, duggregn, halt. Utanför Hemköp ser jag en man som halkar till på stenbeläggningen. - Idag får man gå försiktigt, säger jag till damen framför mig som också är på väg in i butiken. -Absolut, instämmer hon och tillägger, -säkrast bara sätta fötterna lodrätt rakt ned. -Kanske det, men då finns det ett problem. -Vilket, undrar hon. -Då kommer man inte fram överhuvudtaget. Skrattande försvinner hon bakom grönsaksdisken.

Reta sig på: Jag handlar i en butik där jag får hjälp av en ung man bakom disken. När köpet är avklarat och varan betald avslutar han med hälsningen: -Ha en kul dag! -Kul dag, tänker jag. -Ha en bra dag brukar man ju säga – fullt ok i alla åldrar, men ”kul”? Hur ofta har man egentligen kul som 85-plussare? ”En bra dag” är ok som hälsning också till äldre innebärande en dag med exempelvis ett gott samtal med en god vän, inga känningar av onda ryggen, en skön promenad och något bra på TV på kvällskvisten. Min teori är att den unge expediten var trött på att säga ”ha en bra dag” och ville ha litet omväxling, Och jag själv var faktiskt litet sur!! Det var ju ändå vänligt menat.



Eftertänksam moder: Hon skjuter en baby i barnvagn och har som efterslänrare en parvel i galonbyxor som traskar en bit bakom i skogskanten. Efter några ord om vädret säger jag till mamman: -Undrar vad lillgrabben där går och tänker på? - Kanske inget särskilt, svarar hon. Men det är väl bra för hjärnan -att dagdrömma alltså. Det borde vi vuxna göra litet oftare! -Om man frågar honom vad han funderar på, undrar jag. -Han skulle inte svara men kanske om en liten stund fråga till exempel varför ingen tagit upp hundbajset.

Jazz - varannan tisdag



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

29 aug	Swingville Seven Bandet spelar mainstreamjazz – dvs swingmusik som den spelades på 50-talet av t.ex. Johnny Hodges, Buck Clayton, Duke Ellington, Buddy Tate med flera.
12 sep	J C Swingtett Ett gäng mogna män som spelar svängig jazzmusik och som speciellt gillar Benny Goodmans repertoar men också spelar andra stilar inom jazzen.
26 sept	Wasa Qvintetten från Uppsala med en musikkavalkad genom 40-, 50- och 60- talets swingmusik med latin-rhythmer då och då.
10 okt	Jelly Babies Jazz Band Bandet med mottot: Happy jazz makes happy people. Jelly Babies spelar swing och klassisk jazz med många av låtarna från 20- och 30-talet, men har inte låst in sig i den gamla dixiestilen utan spelar flera melodier från "The Big American Songbook". Orkestern har deltagit i flera festivaler, på jazzklubbar, företagsevent och privata fester samt under många år gjort konserterturnéer i England.
24 okt	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.

Jazz - varannan tisdag

	<p>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 av bl a Jelly Roll Morton, vars låtar och arr de gärna spelar, men även Louis Armstrong, Bix Beiderbecke och King Oliver finns med på repertoaren.</p>
7 nov	<p>Spader Jazz</p> <p>Har på kort tid etablerat sig som ett spännande nytillskott på den svenska jazzscenen. Förankrade i en tydlig New Orleans tradition har nya efterforskningar i skivhyllan inneburit en förnyelse och breddning av repertoaren.</p> <p>Repertoaren kan därför ibland snudda vid modernare jazz eller t.o.m. bebop eller Rhythm & Blues. Men att musikanterna sedan barnsben vuxit upp med "Brommajazzen" går knappast att ta miste på. De ränderna går aldrig ur!</p> <p>Analog improviserad musik som minns jazzmusiken när den var som gladast!</p>
21 nov	<p>Cristina Taube med Pelle Olssons orkester</p> <p>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.</p>
5 dec	<p>Josefin's New Orleans Gang</p> <p>Erbjuder härlig, svängig tradjazz från 1920-talets New Orleans glansdagar och varvar repertoaren med vackra sångmelodier från swingeran.</p> <p>Glada jazzstandards varvas med rörande blues vilket skapar en positiv och stämningsfull upplevelse. Deras musik lockar publik i alla åldrar, särskilt äldre och repertoaren anpassas efter säsong. Deras vision är att sprida glädje, god stämning och förvalta den mångfaldiga musikskatt som finns i den tidiga jazzen.</p>

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

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 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
Program och Kultur *)			
	Cecilia Verner	cecilia.verner@gmail.com	070-872 05 90
	Ninni Ossmark	ninni.ossmark@gmail.com	070-312 57 20
Medlemssekreterare - Medlemstidning - 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	essemw@hotmail.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 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 2023 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 v42, 2023

Inleder sensommaren/hösten med lite fina bilder från två av våra medlemmar.
Stort tack till er båda!



Solspegling Edsån, Rotebro.
Foto Lennart Bergström



Jag är fröken Asp.
Foto Lennart Bergström



Vid Svansjön, förlåt Norrviken.
Foto Lennart Bergström



Härlig kombo. Foto
Bengt ArvidSon



Herr och fru kantarell.
Foto Bengt ArvidSon



Signalkräfta. Foto Bengt ArvidSon