



Foto Bengt Arvidsson

Sidan 2

Kallelse till årsmöte

Sidan 9

Efterlysning

Sidan 12

**Års-/medlemsavgift
2023**

Ordförande har ordet



Hej alla medlemmar. Julen närmar sig. Jag är förhoppningsfull om framtiden. Att vi som vanligt får el nog att tända granen. Jag har som ledstjärna att det bästa inte får bli det godas fiende. Kan vi inte tända alla ljus i granen så kan vi i alla fall få tända några. Vi ska klara krisen är min övertygelse.

Vår bokcirkel, som leds av Esbjörn Melin, har varit på studiebesök hos Moa Martinsson i hennes författarlya. Efter vårt besök hoppas jag att allt fler medlemmar söker sig till våra bokcirklar. Att läsa en bok - och sedan besöka författarlyan är en upplevelse. Läs Esbjörns artikel om vårt studiebesök hos Moa. Bli inspirerad.

Tillvaron upphör aldrig att förvåna. Orden är Göran Aurelius, vår flitige kåsör. Denna gång berättar han om att skriva dagböcker. Jag tänker, som Göran, att i dagens digitala värld är dagboken ovanlig. Görans berättelse får oss kanske att tänka om. Medlemmar hur har ni det med dagboksskrivandet?

Även om det nya året 2023 kan verka avlägset vill jag redan här påminna om alla aktiviteter som erbjuds under kommande år. Men vi vill bli bättre. Som framgår på följande sidor behöver vi medlemmarnas hjälp. Det gäller bl.a. styrelsearbetet där vi efterlyser fler medarbetare. Men också bevakningen av distributionen av vår tidning. Får du tidningen i rätt tid?

Jag tackar alla medlemmar för ert stora engagemang under året. Låt oss fortsätta att utveckla vår förening. För allas vårt bästa.

Margareta Erman

Ordförande

Kallelse till årsmöte 2023

Måndagen den 20 februari kl 14.00 i Församlingsvåningen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet, d v s senast den 20 januari 2023.

Välkomna!

Ordförande har ordet	2
Arbetet med de äldrepolitiska frågorna	4
Tillgänglighetsgruppen	5
Månadsmöten	6
Studiebesök	7
Informationsträff nya medlemmar	8
Våra funktionärer	8
Resor	9
Moa Martinssons Johannesdal	10
Kalendarium	12
Skriver dagböcker, Göran Aurelius	13
Lunchsällskap	15
Jazz	17
Appen SPF Tunasol	19
Aktiviteter	20
Styrelsen	22
Föreningsuppgifter	23



Har du ny mejladress eller nyligen skaffat ett mejlkonto? Vi skickar ut en del information via mejl så jag tar tacksamt emot både ändrade och nya mejladresser!

Annika Karlsson
Medlemssekreterare

Arbetet med de äldrepolitiska frågorna

Sommaren har varit lång och behaglig – nu är det höst och vi går i väntans tider efter en valrörelse och ett val. Våra politiker är mitt emellan mandatperioder så det rätt så lugnt på den äldrepolitiska fronten. De partier som bildar majoritet i kommunen brukar ta fram en politisk plattform för den kommande mandatperioden. I den kan man läsa vilka frågor som är särskilt viktiga under de närmaste fyra åren. Plattformen kommer att ligga till grund för en hel del av den bevakning vi har framför oss under de närmaste åren. Ser med spänning fram emot den och vad som planeras för äldre under mandatperioden. Under hösten sker val till nämnder inklusive Kommunala Pensionärsrådet (KPR). Så det händer inte så mycket i de frågor som vi driver i KPR. Vi kommer inte att få besked om den fråga rådet väckte på sammanträdet före sommaren med förslag om hur rådet tillräckligt tidigt ska komma in i ärenden som bereds i olika nämnder och som berör äldre. Jag väckte frågan inför kommande KPR men det blir inte mer än en uppdatering på mötet eftersom arbetet pågår. Så den fortsättning kring utvecklingsarbetet som jag utlovade i förra numret får vi vänta på ett tag till.

Socialstyrelsens har redovisat sin årliga enkät ”Vad tycker de äldre om äldreomsorgen?” Den riktar till dem som har hemtjänst och till dem som bor i särskilt boende. Sollentuna har i år fått lägre resultat än på länge och det är förstås angeläget att få veta vad kontoret och nämnden tänker göra för att de som har hemtjänst och bor i SÄBO ska bli nöjdare. Frågan är ställd men svaret kommer i början av oktober när KPR träffas för höstens första möte. Mer information i nästa nummer av tidningen.

Äldrerådet jobbar på som vanligt i arbetsgrupperna som rör seniorbostäder, tillgänglighet, hemtjänst, SÄBO och välfärdsteknik. Vid vårt senaste möte fick vi veta att Inspirationsrummet som ska visa olika slags välfärdsteknik kommer att invigas i november. Det finns i samma lokaler som Norrvikens seniorträff.

Det är full aktivitet i det arbete kring volontärverksamheten och öppna verksamheter som Ulf Wester beskrev i förra numret. På månadsmötet i oktober kommer kommunens projektledare, Liberta Mehmedi och berättar om hur hennes arbete med att skapa en mer folkhälsoinriktad verksamhet utvecklas och Ulf kommer att berätta om vårt eget projekt. Kom gärna och lyssna då och ställ frågor och ge synpunkter till Liberta. Några exempel på vad som skett hittills i utvecklingsarbetet har vi kunnat läsa om i Mitt i Sollentuna eller höra i P4 Stockholm under sommaren och tidig höst. Bl.a. har det anordnats ett kollo på Rådmansö under några dagar och en ung volontär att kört äldre på turer på en flakcykel.

Det är inte stiltje men det är lite lugnare i avvaktan på att den nya mandatperioden inleds. Vi hoppas på engagerade medlemmar i vår förening och på politiker som vill satsa på oss äldre.

Agneta Björklund
076-8083440

Tillgänglighetsgruppen

Information från Tillgänglighetsgruppen – Äldrerådet

Under flera år har korrespondens förts mellan Tillgänglighetsgruppen, Äldrerådet och Region Stockholm om närtrafikbussen 955 - att kunna åka närtrafik utan att ringa Färdtjänst samt trafikera Sollentuna sjukhus.

Tillgänglighetsgruppen vill att närtrafiken ska trafikera både till och från Sollentuna sjukhus den tid som Närakuten är öppen.

955 Måndag-fredag

Sollentuna station	08:30	09:30	10:30	11:20	12:50	13:40	14:40	15:30
Sollentuna sjukhus*	08:31	09:31	10:31	11:21	12:51	13:41	14:41	15:31
Åkershyttan	08:35	09:35	10:35	11:25	12:55	13:45	14:45	15:35
Mälarselvägen†	08:40	09:40	10:40	11:30	13:00	13:50	14:50	15:40
Ekberg	08:45	09:45	10:45	11:35	13:05	13:55	14:55	15:45
Sollentuna station	09:05	10:05	11:05	11:55	13:25	14:15	15:15	16:05
Sollentuna sjukhus*	09:06	10:06	11:06	11:56	13:26	14:16	15:16	16:06
Hälsjögränd**	09:10	10:10	11:10	12:00	13:30	14:20	15:20	16:10
Tygglipen**	09:10	10:10	11:10	12:00	13:30	14:20	15:20	16:10
Färdergarvsvägen**	09:10	10:10	11:10	12:00	13:30	14:20	15:20	16:10
Sollentuna station	09:20	10:20	11:20	12:10	13:40	14:30	15:30	16:20

* För dessa hållplatser måste påstigning ske vid 08:00-09:00 kl. och 16:00 kl. senast 30 min före avgångstid.
** Kl. 10:00-16:00 kl. 20 minuter till påstigning vid stopp och beställning.

Hans Adeby, Region Stockholm, har i ett mail i mars 2022 skrivit att närtrafik 955 ska flyttas från Färdtjänst till SL och bli tidtabellsställd.

I höstens tidtabell har ingenting hänt. Vad ska vi göra?

Tillgänglighetsgruppen har uppmärksammat att personer går tvärs över Bagarbyvägen mellan busshållplatsen vid ICA Maxi och Häggviks handelsplats. Vägen har två filer i vardera riktningen med gräsdiken och en grässträng mellan norr och södra trafiken. Mail skickades till Kontaktcenter och svar har kommit.

Kontaktcenter har fått svar från Trafikplanerare att *det tyvärr inte är möjligt att anlägga övergångsställe på denna plats. De känner till problemet och orsaken till att det inte är möjligt är att det inte skulle vara trafiksäkert för gående att använda övergångsställe här. Det kommer att byggas om i området och gatorna kommer i samband med detta förmodligen också att ändras. Det kan därför vara sannolikt att det i framtiden anläggs ett övergångsställe men i sådant fall närmare korsningen.*

Så bilförare: Kör försiktigt!

Gående: Använd övergångsstället nere vid södra rondellen.



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 tio kr och du kan även vinna på din entrébiljett. Se även vår hemsida spf.se/tunasol

31 okt

Liberta Mehmedi

Liberta är projektledare för den öppna förebyggande verksamheten för äldre i Sollentuna, som övergick i kommunal regi den 1 april 2022. Liberta driver utvecklingsarbetet utifrån forskningsbaserad kunskap i samverkan med pensionärsorganisationer, föreningsliv och invånarna. Syftet är att skapa förutsättningar för att upprätthålla hälsa, social gemenskap och ett aktivt självständigt liv.

28 nov

Adventsträff



Som traditionen påbjuder serveras det glögg, jul-landgång, måltidsdryck, kaffe, pepparkaka.
Klass 5Ma från Sollentuna Musikklasser kommer att sjunga under ledning av sin musiklärare Anna Segerfelt.

Pris

150:- inklusive allt. Max 80 deltagare

Anmälan

Tidigast den 1 nov men **senast** den 18 nov till Birgitta 070-791 24 30 eller birgitta.hultkvist@gmail.com
Vänligen uppge eventuella allergier vid anmälan.

Betalning

Senast den 19 nov till Tunasols plusgiro 41190-0.
Uppge ditt namn och ”Adventsträff” på inbetalningen.



30 jan 2023

Programmet är ännu inte fastställt. Mer info i nr 1, 2023

Studiebesök

27 okt/24 nov	Guidad visning Östermalmshallen <p>Guidningen leds av Lina Bielsten som är projektledare sedan 11 år tillbaka och även chefredaktör på Östermalms Saluhall Magasin.</p> <p>Lina berättar om historiken, saluhallens handlare, ombyggnationen och mixar detta med roliga anekdoter från kända stammisar, kunder och andra besökare genom åren.</p>
Fullbokat!	
Kolla gärna om återbud finns! Mer info Nr 3 sidan 8.	
Pris	310 kr Priset inkluderar guide plus tre stopp för ”tilltugg” vilket inkluderar skagenkanapé, ost och chark samt chokladtryffel.
	Den 24 nov är en extra visning. Anledningen är att intresset var så stort så att väntelistan fyllde ännu en visning.
17 nov	Stora synagogan <p>Den är den största av de tre befintliga synagogorna inom den judiska församlingen i Stockholm. Rabbin sedan 2015 är Ute Steyer, den första kvinnliga rabbinen i Sverige.</p> <p>Stora synagogan började byggas 1867 efter ritningar av arkitekten Fredrik Wilhelm Scholander och invigdes den 16 september 1870, samma år som judar i Sverige fick fullständiga medborgerliga rättigheter.</p>
Pris	50 kr
Anmälan	Senast den 7 nov till Annika Karlsson 073-625 78 08 eller spftunasol@gmail.com . Max 20 deltagare.
Betalning	Efter platsbekräftelse senast den 7 nov till Tunasols plusgiro 411 90-0.
Start	Guidningen börjar kl 13.00. Vi träffas senast kl 12.45 utanför grindarna till synagogan, Wahrendorffsgatan 3.
Pendel	Till Stockholm City och därefter ca 12 min gångtid (mellan Kungsträdgården och Berzelii Park).

Informationsträff för nya medlemmar

Den här gången hade vi det den 19 sep och det var 15 medlemmar som kunde vara med på träffen i Edsvikskyrkan. Vi började med att presenterade oss för varandra och därefter gick vi över till att prata om vad förbundet gör på riksplånet och därefter lite om vad stockholmsdistriktet gör för oss.

Vi presenterade givetvis också vad vi gör i Tunasol och att vi tacksamt tar emot tips och idéer för att förnya/förbättra oss. Tipsen gäller ju inte bara nya medlemmar utan vi ser gärna att ni kontaktar någon i styrelsen om ni har några tankar på vad vi skulle kunna förnya/förbättra!

Vi avslutade träffen med att äta en god sallad och det blev mycket prat kring borden vilket vi uppskattade! Tiden går fort när man har roligt så vi hoppas att vi ses igen på både möten, luncher, utflykter, studiebesök, resor etc!

Vi som var med på träffen från Tunasol tackar för ett fint möte!
Margareta Erman, Agneta Björklund, Birgitta Hultkvist, Mia Forsberg och Annika Karlsson

Utan våra funktionärer upphör många av våra aktiviteter

För att visa vår uppskattning åkte vi den 22 sept på en guidad tur till Arlanda Flygsamlingar och efter det åt vi en gemensam lunch.

Det finns ca 50 flygplan, vilka representerar ett tvärsnitt av det svenska civilflygets historia sedan början av 1900-talet. Vår guide berättade med stor inlevelse om de olika modellerna. Vi fick gå ombord på ett charterplan från slutet av 50-talet. En rad med stolar och på andra sidan ställde man förmodligen allt bagage, mörkt och trångt. Resan till Mallorca tog 15 timmar med två mellanlandningar.



En liten ”blå sak” visade sig vara den första flygsimulatoren! Sist på guidningen fick vi se nospartiet från flygkraschen i Gottröra. Minnet från 1991 kom då tillbaka. En person blev allvarligt skadad men alla överlevde!



Ett stort tack till er alla!

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.

13 - 14 nov

Musikalkomedin Tootsie och M/S Viking Glory!

Endast info.

Senast anmälan
var den 6 sep

Resan börjar med en matinéföreställning av Tootsie på Oscarsteatern, baserad på den Oscarsbelönade och älskade filmen från 1982.

Planeringen inför vårens resor är i full gång! Du kommer att få mer information om dessa i Medlemstidning nr 1, 2023 som börjar delas ut i vecka 3.

Efterlysning!

Vi behöver bli fler personer i styrelsen

Du behöver inga särskilda kunskaper eller erfarenheter för att ingå i styrelsen. Ett intresse för att göra livet bättre och roligare för oss pensionärer räcker långt. Har du föreningserfarenhet sedan tidigare är det ett plus.

Styrelsen är ett glatt gäng som har trevligt tillsammans. Om du är intresserad kontakta någon av nedanstående så berättar vi mer.

Ingegerd Lindgren 070-307 80 78

Esbjörn Melin 070-745 56 39

Monica Sveningsson 070-145 05 00

Moa Martinssons Johannesdal

En av de fina septemberdagarna ställde vi färden till Södertörn och Moa Martinssons torp Johannesdal. Vi utgörs av en av föreningens bokcirklar. I våras läste vi Moas böcker. Inte alla men ett antal inklusive en om Moas författarskap och levnadsöde. Vi har det nämligen så ordnat i vår cirkel att vi väljer först en författare och sedan får vi läsa valfri bok av denne. Ett koncept vi tycker fungerar bra. Så här långt i alla fall.

Nu var det alltså dags att åka till Johannesdal. Att hitta dit gick i huvudsak bra på de allt mindre vägarna. Väl där blev det kaffe i trädgården. Margareta bestod



både med kaffe och borgmästarkrans. Moas sondotter Harriet Thurgren deltog med glädje i vårt kaffekalas och började berätta om torpet och Moa.

Vi slogs alla av att torpet var betydligt större än vi förväntat oss. Det var ju också tillbyggt. Bl.a. med ett efter dåtida mått mätt modernt kök. Huset befinner sig både i Ösmo och Sorunda. Gränsen går mitt i huset! Här skrevs alla hennes böcker. Även andra författare gjorde det, nämligen Harry Martinsson (förstås), Erik Asklund, Ivar Lo ohansson m.fl.



Vi bokcirkeln kan en hel del om Moa och hennes liv så det blev mycket av ett informellt samtal. Harriet berättade och vi kom med frågor och kommentarer. Torpet var tidvis invaderat av författare och kulturmänningar från Stockholm. Hur dom fick plats för att t.ex. sova är svårt att förstå. Och hur kunde Moa ordna middagar för ett 30-tal personer? I det lilla köket. Och hur kunde

hon få fram råvaror med sin mycket begränsade ekonomi. Hon hade – och var mycket intresserad av – odling av grönsaker, bär etc och hade ett fint trädgårdsland. Men ändå!! Männen stannade ju inte bara en natt utan det kunde handla om en vecka eller mer. Dom bistod inte men något av det timliga men medförde brännvin som vad man förstår var en viktig ingrediens i samvaron.

Harriet berättade om en del dråpliga episoder. När Moa fått det bättre skaffade hon en häst. Vid en tidpunkt hade hon ett barnbarn i varje klass i skolan i Sorunda.

Nu var det examensdags. Moa tog häst och vagn och åkte till skolan. Sedan knöt hon hästen vid ett träd, gav den en säck hö och gick sedan till klass efter klass för att se sina barnbarn. Enligt Harriet skämdes barnbarnen rejält inför sina kamrater över farmors tilltag. Hon berättade också om hur Harry Martinsson kunde sitta på en stol i trädgårdslandet hela dagar för att följa hur en blomma växte och utvecklades.

Efter besöket på Moas torp åkte vi till Nynäshamn och avslutade med gemensam lunch. Många åt fiskgryta som smakade så bra att bara den ger anledning att återvända till Nynäshamn.

Esbjörn Melin



BLOMS BLOMMOR

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

Interflora
THE FLOWER EFFECT

Kalendarium / Aktiviteter

Oktober

11	Jazz - Soft Jazz Quartet	17
25	Jazz - Mandy's Blue Seven	17
26	Lunch på Garden, Sollentuna C	15
27	Studiebesök - Guidad visning av Östermalmshallen	7
31	Månadsmöte - Liberta Mehmedi, kommunens öppna verksamhet	6

November

8	Jazz - Old Boy Stompers	18
13 - 14	Resa - Musikkomedin Tootsie och M/S Viking Glory	9
17	Studiebesök - Stora Synagogan	7
22	Jazz - Jesses New Orleans Band	18
23	Lunch på Garden, Sollentuna C (obs! nytt datum).....	15
24	Studiebesök - Guidad visning av Östermalmshallen (från väntelista)	7
28	Månadsmöte - Adventsträff	6

December

6	Jazz - Jelly Babies Jazz Band	18
---	-------------------------------------	----



Års-/medlemsavgift för 2023

Årsavgiften är oförändrad dvs 300 kr per person och år.
Fakturan skickas från Förbundet i november och ska vara
betald senast den 31 januari 2023.

Obs! SPF Tunasol tillämpar det som kallas för Central uppbörd vilket innebär att ni måste använda inbetalningsavin som kommer från Förbundet. Uppgifterna om bankgironummer och ert unika OCR-nummer är förtryckt på avin!

Skriver dagböcker

. . . . är det väl få som gör i dagens Sverige nu när det finns populära sociala medier som Twitter och Facebook! Inte var det väl vanligt förr heller men förekom, inte minst vid resor i främmande land.

Min telefon ringer, för ovanlighetens skull på förmiddagen. Mina barn och vänner vet nämligen att jag helst nås under sena eftermiddagen. I luren hörs en raspig, otydlig röst – en äldre man låter det som. Jag har svårt att höra vad han säger men uppfattar - ”1950”. Jag ber honom tala tydligt eftersom min hörsel är skral varför han återkommer med: -Det är Yngve Wallsteg (fingerat namn); vi gick en kurs i franska tillsammans i Melun 1950”. Då klarnar det: Inför studentexamen 1951 skulle mina kunskaper i franska förbättras varför föräldrarna sände mig på en språkkurs för ett tjugotal svenska ungdomar på en herrgård utanför Paris.

Yngve, som då kallades ”Masten” (han var lång), och jag hittade snabbt tillbaka sjuttio år i tiden - mindes, berättade, skrattade och fyllde ut kunskapsluckor som tilltagit under den tid som flytt. Själv hade han träffat sitt hjärtas dam där på kursen och småningom gift sig med henne men till hans sorg hade hon nyligen avlidit. Det var anledningen till att allt som de upplevt tillsammans återkommit i hans tankar, särskilt den lyckliga tiden i Frankrike.

-Men då skall vi återkalla den, tyckte jag. -Vill minnas att jag skrev en dagbok. Jag återkommer-, lät jag hälsa när vi avslutade samtalet.

Mycket riktigt fanns där i mina gömmor en liten notisbok med svarta pärmar och med titeln ”Dagbok från Frankrike 26/6 – 25/7 1950. Den var nedtecknad med blyerts i prydligt lutande, i folkskolan inlärd, skrivstil. Varje dag beskrevs kamrater och fritidsaktiviteter i en lättsam stil. Om själva undervisningen nämndes föga.

Anteckningen från 14/7, nationaldagen löd: ”Efter dejeuner tog Yngve, Bettan (hans blivande fru) och jag bussen till Place de la Bastille. Där hamnade vi mitt i en regnskur och ett kommunisttåg varför vi tog metron till Quartier Latin. Här dansade folk på gatorna. Vi åt pommes frites, en seg beef och tog ett glas Dubonet, vinet med en svart katt på etiketten. Vid 10-tiden åsåg vi ett väldigt stiligt fyrverkeri vid Seine innan vi tog bussen hem”.

Med min skrivares hjälp skannade jag en kopia av dagboken och skickade den till Yngve. Han återkom på telefonen – nu på eftermiddagen! – och var tacksam och rörd.

En vecka senare hade jag återbesök på S:t Görans sjukhus efter ett kran-skärlsingrepp. Läkaren, som jag inte träffat tidigare, hette Wallsteg! Jag frågade om han kände min ungdomsvän Yngve. ”Det är pappa, svarade han. -Om ni talas vid så hälsa honom!”

Tillvaron upphör aldrig att förvåna!

Göran Aurelius



Foto Phia Bergdahl/Johnér

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

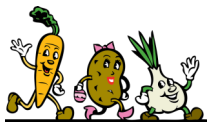
Vi behöver fler som vill göra skillnad för äldre i Sollentuna. Frivilligcentralen matchar dig med uppdrag som passar dig och där du skapar nytta och glädje för äldre i kommunen. Det kan vara allt från att vara trivselsvärd och engagera dig i evenemang på våra träffpunkter till att fika tillsammans och bryta ofrivillig ensamhet, eller egna idéer. 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, studiecirklar, informationsträffar och trevliga fester.

Låter det intressant? Kontakta oss!

Ring frivilligsamordnaren Ulrika Kullberg på 08-579 220 31 eller maila oss på frivilligcentralen@sollentuna.se så berättar vi mer.

Du behövs!

Lunchsällskap!



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

Vi träffas på **onsdagar kl. 12.30**

26 oktober 23 november (**obs!** nytt datum)

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

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

Välkomna, blir så kul att träffas igen!

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

Distribution av Medlemstidningen

Vi har haft problem med distributionen av vår tidning. En del medlemmar får den någon dag efter tryck och några har fått vänta ända upp till 10 dagar. Vi har givetvis påpekat detta till Förbundet (som tecknat distributionsavtalet) så vi hoppas att detta nu är åtgärdat. Tidningen ska, enligt avtalet, vara alla tillhanda senast fyra helgfria arbetsdagar efter tryck.

Den långa distributionstiden har orsakat problem eftersom en del aktiviteter redan är fullbokade när den sista medlemmen får sin tidning. Vi har därför beslutat att vi skriver in ett ”första och sista”-anmälningdatum på våra resor, studiebesök och andra aktiviteter som ni behöver anmäla er till.

Det här numret börjar att distribueras den 17 oktober och ska alltså, om allt fungerar, vara hos alla absolut senast den 24 oktober. Hör gärna av er om den kommer senare till er!

Annika Karlsson

Kaffemuggarna som vi använder på jazzen



Vi har några gånger fått frågan om varför vi använder plastmuggar på jazzen. En stor anledning är att det är lätt för alla oss som har lite svårt att hålla i en varm mugg utan handtag.

Texten som finns på förpackningen.

“Vet du hur hjälplös du känner dig om du har en full kopp kaffe i handen och du börjar nysa?” - Jean Kerr



Jazz - tisdagar



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

11 okt

Soft Jazz Quartet

SJQ består av fyra musikanter - Per Norlén, saxofon, Hans von Eichwald, piano, Lars Numan, kontrabas och Hans Lindskog, trummor.

De har sedan länge var för sig spelat med olika orkestrar och artister. Exempelvis Svante Thuresson, Isabella Lundgren, Meta Roos, Jan Allan, Cave Stompers, Jazz Doctors, Sundbybergs storband m fl. De har bl a spelat på Nalen, Stampen, Fasching och Sundbybergs Jazzklubb. SJQ spelar skön gladjazz för oss.

25 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.

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.

Bandmedlemmar: Bob Mc Allister trombon och sång, Per-Axel Olsson kornett, Bernt Eskeby klarinett, Ulf Lindberg piano, Håkan Rosenqvist banjo och gitarr, Artur "Ärtan" Forsberg tuba, Peter Inghe, trummor.

Jazz - tisdagar

8 nov

Old Boy Stompers

Ett traditionellt jazzband som spelat ihop i närmare 10 år.

Glad underhållande tradjazz är det de spelar, med en underhållande leader på cornet, som heter Gwyn Lewis (från Wales). I övrigt består de av välkända musiker i genren, som Hans Brandgård på trombon, Clazze Sterner på sopransax, Hans Hultman-Boye på piano, Tomas Ekström på bas och Boa Carlman på banjo.

22 nov

Jesses New Orleans Band

Riktigt äkta och genuin New Orleansjazz har en sorts märklig naturkraft inom sig.

Orkestern består bara av tradjazzmusiker på absolut högsta musikaliska nivå.

6 dec

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 grundades år 2000 och har deltagit i flera festivaler, på jazzklubbar, företagsevent och privata fester samt under många år gjort konsertturnéer i England.



”Appen SPF Tunasol”

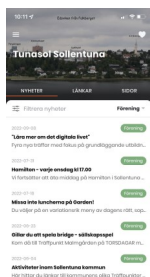
Nu är det lätt att hitta våra aktiviteter hos SPF Seniorerna Tunasol

Nu kan du lätt ta hem en app på telefonen eller paddan så att du snabbt kan hitta vilka nya aktiviteter som Tunasol har. Du kan även se vad som är aktuellt inom distriktet och hos SPF Seniorerna centralt. Du kan även följa vad som händer hos många andra föreningar hos SPF Seniorerna.

Gör så här

Gå in på den ikon där du tar hem appar. På Iphone heter den App Store. På en Android telefon kallas den Google Play. I sökrutan skriver du SPF Seniorerna.

Appen ser ut så här.



När du fått hem appen kan du öppna den och klicka på raderna längst upp till vänster. Du hittar då en rubrik ”Välj förening”. Här kan du hitta exempelvis Tunasol och Grindslanten som kanske är intressantast att följa. Du kan även hitta andra föreningar som du är intresserad av. När du hittat din förening kan du göra den till din favorit genom att klicka på hjärta längst upp till höger.

När du väl fått hem appen kan du hela tiden välja att se bara aktiviteterna eller dina favoriter, vad som finns på distriktet eller hos SPF Seniorerna centralt eller alla aktiviteter. På skärmdumpen till ovan ser du hur det kan se ut när du går in i appen. Aktiviteterna är markerade gröna vilket innebär att det är Tunasols egna aktiviteter. Du får alltid de senaste aktiviteterna som lagts in på hemsidan.

Du kan även denna väg gå in på Tunasols hemsida för att se vad som finns på denna.

Lycka till!

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

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.

Aktiviteter

PROMENAD - start Turebergs torg

Tisdagar kl 10.00. Vi träffas på Turebergs torg innanför dörren till norra entrén till Sol-
lentuna 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 parkering-
en 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 kom-
munen. Schema och anmälan finns på www.sollentunaseniorgymnastik.se

Kontakt

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

SOLLENTUNA SQUARE DANCERS

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

Tisdagar 18.30 - 20.00 (totalt 7 ggr för 500 kr)

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

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
Tf Sekreterare (S)	Mona Lantz	mona.lan@hotmail.com	070-217 13 87
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 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 v3, 2023



SOLOM
NÄROMSÖRG FÖR DIG

Näromsorg för dig

SOLOM är det trygga valet för dig som bor i Sollentuna. Vi är kommunens största utförare och erbjuder flera olika former av äldreomsorg för dig som har ett biståndsbeslut från kommunen.

Om du har hemtjänst kan du välja oss som din utförare. Vi driver även dagverksamheter, korttidsboende och äldreboenden.

Läs mer om oss på vår hemsida: www.solom.se