



Sidan 6 och 7

**Traditionellt
julbord**

Sidan 20 och 22

**Årets
julkonsert**

Sidan 13

**SPF Seniorerna
fyller 80 år**

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Nu går vi in i slutsapurten av detta år.

SPF Seniorerna har stor inverkan i viktiga äldre- och samhällsfrågor, exempelvis bostäder, pensioner och skatter. Vårt ändamål inom föreningen är att hålla dig som medlem informerad bl a genom månadsmöten, medlemstidningen och på hemsidan, spf.se/tunasol, om sådant som berör oss äldre.

Vi ska även verka för gemenskap, trygghet och trivsel samt för förståelse och solidaritet mellan generationerna.

Inom KPR, Kommunens Pensionsråd, arbetar Äldrerådet vidare med att aktivt påverka våra politiker i kommunen om äldrefrågor. Det är viktigt att vi bland annat får bra bostäder, hemtjänst samt kan nå de publika områdena såsom läkare, apotek, bibliotek, göra postärenden osv inom hela kommunen.

Ju fler medlemmar vi är desto större tyngd får SPF Tunasol i kontakterna med kommunen via Äldrerådet. Berätta därför för dina vänner och bekanta om betydelsen att vara medlem.

Onsdagsjazzen byter lokal både den 4 december och den 18 december från Amorinasalen till Edsvikskyrkan på grund av renovering av Amorinasalen.

Det finns plats för fler deltagare i våra aktivitetsgrupper, kom och testa. Läs mer om de olika aktiviteterna längre fram i tidningen.

Flera av er har efterlyst aktiviteter även under sommaren. Kom gärna med förslag på vad ni önskar så ska vi se vad vi kan göra.

Hälsningar

Monica Sveningsson

Ordförande

Kallelse till årsmöte 2020

Måndag 27 januari kl 14.00

Edsvikskyrkan Kapellvägen 2, Sollentuna

**Eventuella motioner skall vara styrelsen tillhanda
senast fyra veckor före årsmötet, d v s
senast 30 december 2019**

Välkomna!

Ordföranden har ordet.....	2
Arbetet med äldrefrågorna	4
Studiebesök	5
Månadsmöten	6
Middag i gemenskap	8
Samtalsgrupp Senior	8
Bokcirkel	9
Framtidsfullmakter, arvsrätt m m.....	9
Sollentuna Bio.....	11
Onsdagsjazz.....	13
Kalendarium.....	14
Friskvård.....	18
Resor.....	20
Styrelseledamöter och förtroendevalda.....	26

Kan detta vara något för dig?

Inför verksamhetsåret 2020 behöver vi välja/komplettera med några nya styrelseledamöter. Vår sekreterare Mona, kassör Peter och Lennart, ansvarig för vår medlemstidning, har flaggat för att de vill lämna styrelsen efter ett antal år.

Vi har varit med på flera styrelsemöten och är mycket imponerade av hur man arbetar i styrelsen. Alla hjälps åt och det är högt i tak.

Vi vill vara ute i god tid och om du är intresserad så finns möjlighet att redan under hösten se vad det innebär att vara sekreterare, kassör eller att arbeta med medlemstidningen.

Hör av dig med intresseanmälan till någon av oss i valberedningen:

Bernt Larsson larsson.bernt@gmail.com

Ingegerd Lindgren ingegerd.lindgren@outlook.com

Ingegerd och Bernt

ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

Oj, vad tiden går fort! Det känns som om det var i förra veckan jag senast rapporterade om vad som händer i arbetet med äldrefrågorna. Efter min förra artikel fick jag ett par samtal om det jag skrivit – tack för dem! Nu när halva hösten har passerat har en del hänt, om än inte allt som vi förväntat oss ska hända. En del lovande och annat inte så bra. Som rapporterats i lokalpressen har kommunfullmäktige nu fattat beslut om nya taxor inom hemtjänsten och för mat i särskilt boende. Vi lyckades inte påverka beslutet om att höja taxorna så från och med januari 2020 betalar den som har hemtjänst 200 kr/timme upp till en maxavgift på 2125 kronor (den nya maxtaxan för 2020). Exakt hur den nya taxan kommer att påverka enskilda kommer kommunen att informera om individuellt. Vi försökte påverka med insändare i lokalpressen och ett brev till politiker men utan resultat.

Höstens första möte i kommunala pensionärsrådet ägde rum helt nyligen. Stor del av tiden ägnades åt demensfrågor. Vi fick information om det som många uppfattat som en striktare biståndsbedömning för personer med demenssjukdom och det projekt som pågår för att utveckla demensvården. Vi fick möjlighet att ställa frågor till en biståndshandläggare som gjorde att det är lättare att inse hur de jobbar och resonerar och vilka komplexa ärenden de ansvarar för. För att handläggningen ska vara rättssäker – och det vill vi ju alla – diskuteras ärenden anonymt i grupp innan beslut fattas. Demenssjukköterskan deltar med sin specifika kompetens, vilket är mycket uppskattat. Vi fick höra att i satsningen ingår att en biståndshandläggare nu deltar i en utbildning för att ge fördjupad kunskap om demens som ges av Sophiahemmet högskola och Stiftelsen Silviahemmet. Tanken är att flera handläggare ska genomgå kursen. Det gör att kompetensen kring demens och dess komplexitet kommer att stärkas framöver.

Utöver detta görs inom projektet en kartläggning av dagverksamheterna för personer med demenssjukdom; vad fungerar och vad fungerar inte, liksom vilka utvecklingsbehov som finns. Även hjälp och stöd till anhörigvårdare ingår i projektet. Arbetet kommer att dokumenteras och ska redovisas för nämnden. Vi följer arbetet – två personer från demensföreningen är delaktiga i projektet.

En genomlysning och uppföljning av hemtjänsten har, något försenad, nu kommit igång. Vi kommer att få vara med i det arbetet genom Barbro Graeffe, som är ansvarig för äldre rådets grupp för hemtjänst. Hur det kommer att ske vet vi inte i dagsläget men vi håller oss framme. En konsult är anlitad för att hålla i det omfattande uppdraget som ska pågå under två år. Hon kommer att lämna en första rapport till nämnden i november. Jag hoppas vi får samma rapport på KPR i december så att vi kan följa vad som händer. Jag får säkert anledning att återkomma i denna angelägna fråga framöver.

Trafikgruppen har nyligen träffat Thomas Ardenfors, som numera är den som ansvarar för trafikfrågorna. Enligt Monica Sveningsson var det ett bra möte där flera angelägna frågor berörts och som de fått gehör för. Även lokalbussen, som är en landstingsfråga där kommunen aktivt engagerat sig och är av samma uppfattning som vi, togs upp.

Agneta Björklund

Tel 076 808 34 40

STUDIEBESÖK

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Anmäl dig alltid på telefon innan du betalar så att du säkert får en plats!

- Gun Wallin, 08-754 22 71 eller 070-378 64 34
- Eva Forsström, 076-803 03 99

Vid för få anmälningar riskerar aktiviteten att ställas in.

Meddela alltid återbud - någon annan står kanske på väntelistan!

Om du uteblir och din plats inte fylls återbetalas inte inbetalt belopp.



Torsdag 14 nov Nya Judiska Museet

kl 13.00

Efter tre års stängning och flytt från Hälsingegatan har Judiska museet återinvigts juni 2019 i ny lokal på gammal historisk adress i Gamla stan, Själagårdsgatan 19.

I detta medeltida hus låg Sveriges första synagoga 1795-1870 fram till invigningen av den stora synagogan på Wahrendorffsgatan i City, som vi besökte för ett par år sedan.

Den aktuella utställningen har fokus "om en minoritet för en majoritet".

Pris: 150 kr för inträde och guidning.

Anmälan: Senast 7 nov. Max 30 deltagare.

Betalning: Senast 11 nov till SPF Tunasols plusgiro 41190-0.

Adress: Själagårdsgatan 19.

Kommunikation: Tunnelbana till Gamla stan. Gå upp Tyska brinken förbi Tyska

För 29:e gången arrangerades den 15 september Edsbacka Marknad. Så många gånger har inte SPF Tunasol deltagit, men några har det blivit och nu kan vi påstå att vi har skapat en egen liten tradition.

Den här gången visade sig inledningsvis vädret inte från sin bästa sida, det var regnigt och blåsigt med stormbyar som gjorde att vi två gånger fick hämta vårt montertält på gräsytan tio meter bakom montern.

Men som Tunasolare besegrade vi naturligtvis vädret, som gav upp, varpå solen värmdde både oss och alla ni intresserade som besökte vår monter.



MÅNADSMÖTEN

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Kl 14.00 i Församlingsvånningen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2 börjar det.
Entré 50:- per person inkl kaffe eller te med bröd, underhållning och lokalhyra.
Aktuell information från styrelsen samt därefter underhållning eller föredrag.
Lotteri med lotter för fem kr styck och du kan även vinna på din entrébiljett!

Måndag 28 okt Historien om Tureberg



Vi ser den senaste filmen om Tureberg som kommunarkivarie Annika Holmberg presenterade i början av 2019. Speltiden är ca 50 min.

Måndag 25 nov Adventsträff och Tusen Juleljus



med Mikael Edfelt, välkänd trubadur som gästtat oss tidigare och nu underhåller med riktiga julsånger.



Som traditionen påbjuder serveras det glögg, jullandgång, måltidsdryck, kaffe, pepparkaka och julmusik.

Pris: 150:- inklusive allt. Max 75 deltagare, så vänta inte - anmäl dig!

Anmälan: Senast 18 nov till Annika Karlsson, spftunasol@gmail.com eller 073-625 78 08.

Vänligen uppge eventuella allergier vid anmälan.

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

Onsdag 11 dec Julbord på Edsbacka Wärdshus

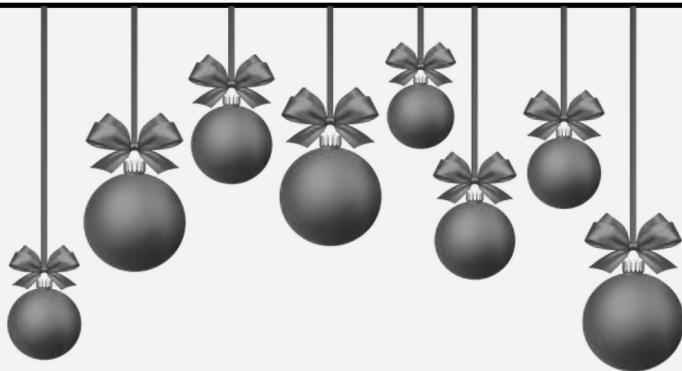
OBS kl 11:30 Se nästa sida för mer information.

Pris: 475:- för medlem och 575:- för medföljande ej medlem.

Anmälan: Senast 1 dec till birgitta.hultkvist@gmail.com eller 08-96 20 55.

Betalning: Senast 4 dec till Tunasols plusgiro 41190-0.
Uppge ditt namn och "Julbord" på inbetalningen.





Inbjudan till traditionsenligt julbord på Edsbacka Wärdshus

Portarna öppnas för oss onsdagen den
11 december kl 11.30 - 14.00

Till maten ingår lättöl, julmust eller bordsvatten. Övriga drycker betalar du separat. Kaffe efter maten ingår.

Pris Medlemmar 475 kr
Medföljande icke medlemmar betalar 575 kr

Anmälan Senast den 1 dec till Birgitta Hultkvist
birgitta.hultkvist@gmail.com eller 08-96 20 55

Betalning Senast den 4 dec till Tunasols plusgiro 41190-0.
Vänligen uppge namn och "Julbord" på inbetalningen.

Hjärtligt välkomna!



SOCIAL FRISKVÅRD

Middagar i gemenskap

På initiativ av Esbjörn Melin har hittills under hösten ett 20-25-tal medlemmar i SPF Tunasol några onsdagar samlats till gemensam middag på restaurang Hamilton i Sollentuna Centrum. Erfarenheterna har varit så goda att Cecilia Verner, vår reseansvarige, tagit initiativ till att prova intresset för gemensam middag även en helg. Därför, tack vare Cecilia, utökar vi middagstillfällena med en söndag nu i höst. Vi vill att även du som ännu inte deltagit ska vara med i gemenskapen - välkommen!

Onsdagen den 6 november kl 17.00 är sista onsdagsmiddagen för i år. Anmäl dig till Esbjörn: 070-745 56 39 (tel/sms) eller esbmel16@gmail.com

Söndagen den 17 november kl 17.00 är den nya helgmiddagen. Anmäl dig till Cecilia: 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com



Restaurang Hamilton Turebergs torg mitt emot kommunhuset.

En varmrätt kostar ca 150-200 kr. Du bestämmer själv hur länge du vill stanna, men cirka 18.30 - 19.00 brukar vi lämna.

För att kunna ge Hamilton ett rimligt besked om hur många som kommer behöver vi din anmälan senast dagen före respektive middag.

Människan behöver sina svårigheter, de är nödvändiga för att njuta av framgången.
A.P.J. Abdul Kalam

Samtalsgrupp - Senior

Samtal för mer inspiration i vardagen

Två samtalsgrupper i regi av SPF Tunasol och SPF Grindslanten har nu startat.

Den ena gruppen startade med sju deltagare den 18 september under ledning av Kerstin Löfgren i SPF Grindslanten.

Den andra gruppen påbörjades den första oktober med sex deltagare och den leds av Ewa Frisk, SPF Tunasol.

Varje gång behandlar vi ett nytt tema. Alla samtal handlar om hur man upplever sin situation här och nu och om det behövs, vad man kan göra för att förbättra den. Alla deltagare lyssnar och stöttar varandra i samtalen.

Kontakta respektive ledare om du vill delta eller ha mer information:

Grupp 1 Kerstin Löfgren, 076-849 07 56 eller kerstin.u.h.lofgren@telia.com

Grupp 2 Ewa Frisk, 070-372 02 07 eller ewa.frisk45@gmail.com

Lokal Malmgården Malmvägen 12A. Gäller båda grupperna.

Kostnad Deltagandet är kostnadsfritt, men vill du dricka en kopp kaffe eller te med dopp i pausen kostar det 20 kr.

Bokcirkel i SPF Tunasol



Inför våren 2019 togs på initiativ av mig, Esbjörn Melin, vice ordförande i styrelsen, att starta en bokcirkel. Intresseanmälan gick ut i bl a medlemstidningen och ett tiotal medlemmar visade sitt intresse. En bokcirkel påbörjades i bibliotekets lokaler i Sollentuna centrum under ledning av mig och Gunnel Knutsson. Vi har diskuterat oss fram till bokvalen och har haft väldigt öppna och fina samtal kring den bok vi läst. Eftersom deltagarna haft olika uppfattningar och erfarenheter med sig, har böckernas karaktär skiftat och våra samtal har både höjt värdet och förtydligat innehållet i böckerna. Gruppen fortsätter samvaron med bra litteratur även under hösten. Under den tid som bokcirkeln pågått har fler medlemmar anmält intresse att delta varför vi startat ytterligare en bokcirkel med sju-åtta deltagare.

Är även du intresserad att delta i en bokcirkel, anmäl ditt intresse till: Esbjörn Melin, 070-745 56 39 eller esbmel16@gmail.com.



Esbjörn Melin och Gunnel Knutsson



Mån 4 nov kl 13.30 Påminnelse om juridiken kring framtidsfullmakt och arvsrätt, testamente och gåvobrev.

Jurister från Familjen Jurist AB i Sollentuna ger dig fördjupad inblick i juridiken kring en del viktiga handlingar inom familjerättens område.

Komplett beskrivning finns på sidan 9 i förra numret, nr 3, av medlemstidningen.

Tid Måndagen den 4 nov kl 13.30 - ca 15.15

Lokal Amorinasalen, Aniaraplatsen 2, Sollentuna C, 1 tr ned till vänster om biblioteket.

Pris 100 kr per person, inkl förfriskning i pausen.

Anmälan Senast den 25 okt till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com

Betalning Senast den 25 okt till Tunasols plusgiro 411 90-0. Vänligen ange ditt namn och "Jurist" på inbetalningen.

SPF SENIORERNA Tunasol
Sollentuna



Här hittar du mer information om SPF

Förening: spf.se/tunasol

Distrikt: spf.se/stockholmsdistriktet

Förbund: spf.se

Om du inte använder dator...

ring SPF Tunasols medlemssekreterare
Annika Karlsson 073-625 78 08

Månadsmöte september - Ingalill Mosander

Måndagen 30 september var en högtidsdag för alla oss närvarande Tunasolare som hade förmånen att få höra ett personligt, lättsamt, roande och inspirerande föredrag av Ingalill Mosander, dagen innan hemkommen från Bokmässan, med massor av tips om läsvärda böcker. Här är några av de spännande titlar hon tipsade oss om:



Boktitel

Allt jag lärt mig

Alfred Nobel

The Mars Room

Resten av vårt allt

*Anders Eklöf,
murarens son*

Spion och förrädare

Vardagar

Herravälde

En grav för två

Blodsband

Person okänd

Det innersta rummet

Att lura åldrandet

Författare

Tara Westover

Ingrid Carlberg

Rachel Kushner

Emma Hamberg

Staffan Bruun

Ben Macintyre

Ulf Lundell

Elin Olofsson

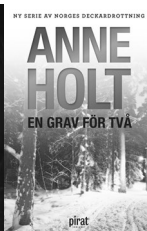
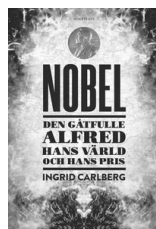
Anne Holt

Ingrid Hedström

Susie Steiner

Jørn Lier Horst

Barbara Ehrenreich



"Jag vill hellre vara fattig i en stuga full med böcker än kung utan lust att läsa."
Thomas Macanlay

Kassan öppnar kl 12.15. Filmerna kostar 90 kronor för alla besökare. Kaffe och kaka ingår i priset.

Boka biljetter på www.sollentunabio.se eller på 08-96 12 14 eller vid besöket. Se även sollentunabio.se klicka sedan på DAGBIO.

Filmansvarig från SPF Tunasol är Barbro Zachrison.

Downton Abbey

Speltid 2 tim 02 min.



Måndag 28 okt kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 4 nov kl 13.00

Äntligen får vi återse de populära karaktärerna från den omtyckta tv-serien Downton Abbey i en helt nyskapad film. Filmen fokuserar på familjen Crawley, en rik ägare till det edwardianska lantgodset Downton Abbey på den engelska landsbygden i början av 1900-talet. Denna gång blir de överraskade av ett storslaget, kungligt besök och får hantera utmaningarna som kommer med det.

I rollerna ser vi bland andra Michelle Dockery, Maggie Smith och Elizabeth McGovern, och i registolen hittar vi Michael Engler.

Quick

Speltid 1 tim 50 min



Måndag 11 nov kl 13.00 och kl 16.00

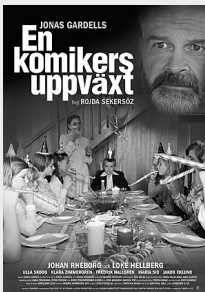
Måndag 18 nov kl 13.00

Quick är den fängslande sanna historien bakom Sveriges största juridiska skandal hittills, historien om Hannes Råström som var dedikerad att bevisa Thomas Quicks oskuld. Men ingen var intresserad av att befria och frikänna Sveriges värsta seriemördare, en kannibalistisk våldtäktsman som dömts för åtta mord och som erkänt ytterligare tjugofem. Berättelsen lägger ett pussel för betraktaren att följa som bit för bit avslöjar den otroliga historien bakom Thomas Quick-fallet.

Medverkar gör bl a Alba August, Jonas Karlsson, David Dencik och Mikael Håström regisserar. Filmens budget 40 miljoner kronor.

En komikers uppväxt

Speltid 1 tim 30 min



Måndag 25 nov kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 2 dec kl 13.00

Jonas Gardells roman *En komikers uppväxt* från 1992 ligger till grund till filmen med samma namn.

Tolvårige Juha Lindström är klassens clown i förorten Sävbyholm på 70-talet. Att vara rolig är det enda sättet för honom att bli bekräftad på och han gör allt han kan för att passa in i den sociala hackordning som råder i skolan. Vi lär känna hans mamma Ritva, pappa Bengt, lillasyster Marianne och klasskamraterna: bästa vännen Jenny, som Juha skäms för, den mobbade hackkycklingen Thomas som har en galen tysk mamma och de elaka Lennart och Stefan. I huvudrollen Johan Rheborg.

Jag kommer hem igen till jul

Speltid 1 tim 55 min

Måndag 9 dec kl 13.00 och kl 16.00

Måndag 16 dec kl 13.00



Världsstjärnan Simon (Peter Jöback) kommer hem till Sverige för att fira jul. I det lilla samhället han växte upp arrangerar hans bror Anders den årliga julkonserten och Simon har övertalats att vara med. Anders, som alltid levt i skuggan av sin bror, är inte helt nöjd med detta. Simon däremot tar lätt på det hela, tills gamla minnen väcks till liv och han konfronteras med begravda familjehemligheter.

Peter Jöback, Suzanne Reuter och Johannes Kuhnke har huvudroller.

Filmen spelades in Åre och Mellerud under perioden mars-maj 2019.

BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se



Har du tid över och funderar på vad du ska göra? Bli volontär.

Vi är ett glatt gäng som gör olika saker för att glädja en medmänniska. Här är några exempel på uppdrag: Fika tillsammans, komma ut på en promenad, spela spel eller varför inte starta upp en aktivitet på någon av våra trevliga seniorträffar. Du ger den tid du kan och självklart får du en introduktion inför ditt uppdrag.

Våga prova.

För mer information kontakta
Karina Utne, volontärsamordnare,
AB SOLOM, tel 08-128 243 82.



ONSDAGSJAZZ

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Vi fortsätter ända fram t o m 18 dec med uppfriskande jazzmusik i Amorinasalen, **utom den 4 dec och 18 dec då vi tillfälligt byter lokal till Edsvikskyrkan.**

Men som vanligt start kl 10.00 och paus ca 10.45. Kaffe/te med bulle för 20 kr.

Entré 60 kr för oss Tunasolare och 80 kr för ej medlemmar. Endast kontant betalning.

23 okt

Cristina Taube med Pelle Olssons orkester

Vi 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, kanske nån vintrig låt och t o m en och annan schlager.

Amorinasalen

6 nov

Skärgårdspojkarna

Bandet uppstod ur Lill Lindfors kompband Jumping Jacks som kompat henne sedan 1958.

De beskriver sig som ett skojband med jazzen som huvudfåra, men där de respektlöst och kärleksfullt plöjer och skördar även i andra delar av jorden.

Amorinasalen

20 nov

Soft Jazz Quartet

Förra gången SJQ gästade oss på onsdagsjazzen bestod orkestern av fyra musikanter som 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 en skön gladjazz.

Amorinasalen

Ny lokal

Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2, kyrksalen

Amorinasalen är tillfälligt stängd för renovering



4 dec

LIRA med Anders Linder

Bandet spelar lättsmält sällskapsjazz uppblandat med svensk populärmusik av bl a Povel Ramel och Owe Thörnqvist.

18 dec

Eh'la-Bas Jazz Band

Bandet bjuder på en svängig New Orleansjazz, eller som den kallas av en del jazzälskare, "omodern" jazz.

SPF Seniorerna fyller 80 år 2019

Det vill SPF Tunasol fira genom att på årets sista jazzkonsert den 18 december bjuda alla medlemmar på gratis entré och kaffe!



KALENDARIUM / AKTIVITETER



Oktober			Sida
23	Onsdagsjazz	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	13
28	Månadsmöte	Filmen från jan 2019 - Historien om Tureberg	6
28	Sollentuna Bio	Downton Abbey	11
November			
4	Juridisk info	Föreläsning om framtidsfullmakt, arvsrätt m m	9
4	Sollentuna Bio	Downton Abbey	11
6	Onsdagsjazz	Skärgårdspojkarna	13
6	Middag	Gemensam middag på Restaurang Hamilton	8
11	Sollentuna Bio	Quick	11
14	Studiebesök	Nya Judiska Museet	5
17	Middag	Gemensam middag på Restaurang Hamilton	8
18	Sollentuna Bio	Quick	11
20	Onsdagsjazz	Soft Jazz Quartet	13
25	Sollentuna Bio	En komikers uppväxt	11
25	Månadsmöte	Adventsträff	6
30	Resa	Julkonserter med julbord	20
December			
2	Sollentuna Bio	En komikers uppväxt	11
4	Onsdagsjazz	LIRA med Anders Linder	13
9	Sollentuna Bio	Jag kommer hem till jul	12
11	Månadsmöte	Julbord Edsbacka Wårdshus - OBS onsdag	6
16	Sollentuna Bio	Jag kommer hem till jul	12
18	Onsdagsjazz	Eh'la-Bas Jazz Band	13

Skydda dig mot bedrägerier riktade mot äldre!

- Lämna aldrig ut uppgifter** om Bank-id, bankkonton och annat via telefon. Läs alltid i Bank-ID-appen var legitimeringen/signeringen sker. Banker, myndigheter, polisen och seriösa butiker ringer *aldrig* och ber om sådana uppgifter. Lagg på luren och ring själv upp företagets kundtjänst på det telefonnummer du själv tagit reda på, för att kontrollera uppgifterna.
- Släpp aldrig in någon okänd i bostaden.** Om något ska göras i bostaden får man alltid ett meddelande i god tid från hyresvärderna.
- Släpp aldrig in någon okänd i trapphuset när du varit ute.** Låt dem aldrig följa med dig in i hissen eller i trapporna upp. Gå ut igen och vänta tills någon du känner kommer förbi.
- Bluff-SMS.** I dagsläget cirkulerar SMS där avsändaren utger sig för att vara bl a Postnord. SMS-et kan se ut ungefär som "Vi har inte kunnat leverera din försändelse då det var för lite porto, gå in på xxxx för att betala" eller "Det finns en uppdatering för din leverans med fraktnummer xxxx". Syftet är att komma åt dina personliga uppgifter och använda dem för bedrägliga syften. Granska kritiskt all text och klicka inte på länkar från okända avsändare.

Älgen i Edsviken

Förra numrets framsida pryddes (?) av en bild på älgen i Edsviken. De av er läsare som bor i Sollentunas södra delar känner förmodligen till både älgen och dess historia men vi övriga är kanske inte lika informerade. Därför ska jag försöka med en sammanfattande historielektion.

Det hela började 1984 med att Gunnar Sellin, född och fortfarande bosatt i Sollentuna, skulle installera en värmepump åt konstnären Ulf Öhrström (1939-2013). Problemet var vad man skulle göra med den gamla oljetanken. Ulf och Gunnar spånade om att göra ”något kul” av tanken och dagen efter ringde det på Gunnars ytterdörr och där stod Ulf med en pappfigur av en älg i naturlig storlek. Sagt och gjort, Gunnar som bl a är svetskunnig skar ut älgen i skala 1:1 ur oljetanken och Ulf målade den, han var ju konstnär.

Båda kände till ett grund i Edsviken som flera båtfarare kört på och bestämde sig för att det var en bra plats att placera älgen på. Men vi hade inget byggnadslov, säger Gunnar när jag ringer honom, så vi fraktade ut fundamentet med hjälp av bojpråmen från Edsvikens båtklubb till grundet på dagtid och därefter själva älgen nästkommande natt! Sen var vi nervösa på vad kommunen skulle säga, men efter en tid fanns älgen med på deras lista över konstverk i Sollentuna. Skönt att upptäcka det!

Älgar är utedjur och får därför stå på grundet året runt utom de tillfällen höststormen faller den, då får den komma in i värmen och bli rostskrapad och ommålad.

Som kuriosia nämner Gunnar att relativt tidigt upptäckte de ett kulhål i älgen, någon längtade tydligen efter älgstek till middag.

Vill du se några verk av Ulf Öhrström kan du bl a åka till Täby kyrka där Ulf skapat korfönstret eller besöka Löwenströmska sjukhuset där han gjort en skulptur.

Tack Gunnar för all information och för att du, Ulf och andra skapat och ställer ut en av Sollentunas större och mest intressanta sevärdheter.

Lennart Bergström



GPS: N 59°24'31.06" E 17°59'52.14" (WGS84 DMS) / 59.40863, 17.99782 (WGS DD)

Visst lönar det sig...

...att röra på sig och äta med förstånd, det gäller alla åldrar, var budskapet när professor Mai-Lis Hellénus mötte oss vid månadsmötet i augusti. Möteslokalen i Edsvikskyrkan var fylld till max av Tunasolare som ville ta del av livsstilsdoktors råd.

Mai-Lis, med bakgrund som distriktsläkare i Sollentuna, hjärtläkare och nu folkhälso-
soläkare med fokus på prevention av hjärt-kärl-sjukdom, presenterade hälsoråd med
avstamp från breda forskningsrapporter från hela världen. Nästan alla pekar i känd
riktning: vi rör oss för litet och äter för mycket, åtminstone av fet/söt/processad mat.
En tänkbar följd av detta kan vara det faktum att stroke drabbar allt yngre människor.

En stor studie i vårt grannland Finland, där man allttjämt har allmän värnplikt med
mönstring och hälsoundersökning av alla unga män, har visat att åldersgruppens kon-
dition har minskat drastiskt på senare år. Situationen verkar vara densamma i Sve-
rige: inom företagshälsovården, vid hälsoundersökningar av personer i åldern 19-44
år, har konstaterats att andelen med dålig kondition fördubblats på några decennier.

Vad tror ni ligger bakom dessa siffror frågade Mai-Lis. Mycket stillasittande, tyckte
någon, ”skärmsjukan” nämndes liksom för litet idrott i skolan och bilåkande till
många aktiviteter. Vår föredragshållare nickade instämmande och tillade att genom-
snittssvensken tillbringar nio-tio timmar per dag sittande.

Receptet är förstås att vi rör på oss. Det minskar risken för allvarlig ohälsa som dia-
betes, hjärt-kärlsjukdom och olika cancerformer med 30% enligt forskarna. Men även
minnet kan stärkas via musklerna och deras kemiska inverkan (myokiner) på hjärn-
delen Hippocampus, vår kopplingsstation för minnesfunktionen.

Vad kan man då göra? Där finns det kända folkhälsoreceptet rask promenad minst
150 minuter i veckan. Har man leder och rygg som tar emot skall man veta att även
enkla åtgärder som att undvika att sitta länge, mera än 20 min, har effekt. Utnyttja
reklaminslagen i tv med uppstigning och tio knäböjningar!

Och så kosten, där Maj-Lis förordade den s k medelhavskosten, mycket frukt,
grönsaker, fisk, olivolja och nötter. Alkohol med försiktighet.

Till kaffet förslagsvis solrosolja-muffins. Receptet? - titta på nästa sida.

Fler recept hittar du på: www.sundkurs.se/sundarecept/muskelmuffins.

Göran Aurelius



Kloka ord av Göran. Fler klokheter finns att läsa på nästa sida där du kan välja en
aktivitet som du tycker passar just dig. Det viktiga är inte i vilken aktivitet du deltar,
utan *att* du deltar. Promenader, lunkar, vandringar, boule och bowling är bara några
av de aktiviteter som finns att välja mellan för SPF Tunasolmedlemmar.

Det är aldrig för sent att börja röra på sig. Prova får du se - välkommen!

Friskvårdsledarna

RECEPT SOLROSMUFFINS

2 ägg

1 ½ dl solrosolja

3 dl mandelmjöl

1 dl majsmjöl

1 tsk bakpulver

½ krm salt

3 dl finrivna morötter

Rivet skal och saft från
en apelsin, gärna
blodapelsin och ekologisk

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Vispa ihop ägg och socker.
3. Vispa i solrosoljan.
4. Blanda de torra ingredienserna i en separat skål.
5. Blanda försiktigt ihop det i äggblandningen till en jämn smet.
6. Tillsätt morötter, rivet apelsinskal och saft och blanda runt.
7. Fördela i tolv muffinsformar placerade i en muffinsplåt.
8. Sätt in plåten mitt i ugnen och grädda cirka 15 minuter.

ALLTID
15%
RABATT
FÖR SENIORER

SOLLENTUNA SIMHALL

Gym, simning och gruppträning

Bli medlem hos oss, kom igång med att röra på dig och upptäck vår träning som gör dig glad.

Vi erbjuder dig som pensionär alltid 15 % rabatt och träning som är anpassad just efter dina förutsättningar.

Välkommen in till oss på Medley Sollentuna Simhall så berättar vi mer och vi bjuder på en gratis provträning.

010-410 72 35 | medley.se

 Träning som
gör dig glad

FYSISK FRISKVÅRD

BOULE

Lokal Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Sveltis
Nu finns det några lediga platser - välkomna att spela boule med oss.
Kontakt grupp 1 Gösta Lagerstedt 08-35 33 74 eller 070-304 57 99
Kontakt grupp 2 Gunnar Dittmer 08-664 47 38

BOWLING

Onsdagar **Kl 14.00 - 15.00** Vill du börja spela? Några platser lediga. **Välkomna!**
Lokal Sollentuna Bowling i Sollentuna Simhall
Kostnad 90 kr per gång.
Anmälan till Tommy Gidebrant 073-896 69 75 eller togi@comhem.se
Drop-in för pensionärer vardagar 11.00–18.00. Kostnad 30 kr per serie.

BRIDGE

Onsdagar **Kl 12.00 - ca 16.00** Tävlingsspel
Lokal Bygdevägen 26 "REPET"
Information Sten Strandell 070-631 73 29 eller Kjell Hedman 08-96 59 80
Nya spelare, både ordinarie och reserver, är mycket välkomna.

GYMNASTIK

Mer information www.sollentunasiorgymnastik.se 070-440 02 05 (13.00-16.00) eller mejl: info@sollentunasiorgymnastik.se

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 kafébesök med gott bröd innan hemresan eller egna aktiviteter. Allt mycket trevligt och gemytligt.
Kontakta Ingemar Lindgren, 08-35 04 21 eller Kerstin von Malmborg, kvm@hotmail.se för att få veta mer om när och var.

PROMENADER

Tisdagar **Kl 10.00.** Vi träffas på Turebergs torg innanför dörren till norra entrén till Sollentuna C. Vi går tillsammans i lugn takt och efter promenaden tar vi en gemensam fika.
Kom och trivs med oss - fler deltagare är mycket välkomna.
Information Maud Nordström 073-777 49 87 alt m.nordstrom@tele2.se

VANDRINGAR

Fredagar **Kl 10.00.** Träffpunkt vid entrén till Kommunhuset, Turebergs torg.
Innan varje vandring diskuterar vi vart och hur långt vi ska gå.
Vandringsledare Jan Svedell 070-382 47 75

VATTENGYMNASTIK

Tisdagar **Kl 16.30 och 17.30** Väsby Rehab, Dragonvägen, Upplands Väsby
Anmälan Ann-Christine Öhman 070-979 49 18, annchristine.ohman@gmail.com

Kärlek på äldrekollo

Martin hade demens, Alzheimers sjukdom. Han gick sakta, stannade ofta och åt försiktigt. Han sade hej och god dag när jag hälsade på honom men inte mer. Mestadels såg han förnöjd ut och fick ett leende på läpparna när han tittade på Birgit, hustrun.



Paret tillbringade några sommarveckor på gästhemmet för pensionärer, också kallat äldrekollo eftersom det förr användes som sommarkoloni för mindre bemedlade barn. Vi var tre volontärer som bistod med samtal, enklare hjälp och att organisera sällskapsliv i den kringliggande parken.

Martin var en lång, spenslig man med runda glasögon och en svart keps som syntes segla över andra huvuden och markera var han befann sig. Hustrun Birgit var liten, slank och alltid på språng. Hennes vaksamma pepparkornsögon släppte aldrig Martin ur sikte. Hon förde en ständig monolog med honom: ”Vilket vackert väder, Martin, har du tänkt på det?; har du sett vilken fin krasse som växer här i rabatten!; vill du ha kaffe eller te idag?; nu skall du vara med på boule-spelet, tycker jag!”

Naturligtvis var båda med på alla aktiviteter; det såg Birgit till. Ofta hade hon en boll med sig som hon kastade till Martin när han visade tendens att slöa till. När han fångade bollen fick han uppskattande kommentarer och såg nöjd ut.

Sista dagen ordnades en tipspromenad. Volontärerna sammanställde åtta frågor – besvarade med 1X2 – som sattes upp på husknutarna runt gårdsplanen. Priset var ett set hudkrämer och skönhetsmedel som en representant från Oriflame hade lämnat kvar som reklam vid ett tidigare besök på kollot.

För att sälla ut bara en vinnare bland 45 deltagare hade vi gjort en del frågor litet knepiga. Exempelvis: Vilken svensk kompositör skrev Midsommarvaka – Hugo Alfvén, Kurt Atterberg, Lars-Erik Larson? Eller: ”Vilken keramiker lanserade porslinsserien Blå eld – Estrid Ericsson, Hertha Bengtsson, Lisa Larsson?

Gästerna vandrade runt bland husknutarna under tystnad och skrev på sina papper. Flertalet gick en och en men Birgit och Martin var tillsammans som alltid.

När vi gick igenom svaren fann vi att bara en svarat rätt på alla frågor – Martin!. Hans hustru och ytterligare en dam hade sju rätt, näst bäst. Hur detta gått till var lätt att räkna ut men vad skulle de andra säga som vid det här laget kände Martin väl? Diskret tog jag upp frågan med Birgit. Skulle de inte ha priset gemensamt? Men Birgit var mycket tydlig. Martin skulle ha priset

Så kom den högtidliga prisutdelningen i samband med eftermiddagens kaffe-och-tårtkalas i trädgården. Till gästernas varma applåder och vänliga leenden fick Martin hämta priset. Han verkade mycket nöjd när han vandrade tillbaka till Birgit. I ögonvrån såg jag att han lämnade priset till hustrun.

Då hamnade det ändå rätt till slut, Oriflames kosmetika-set!

Göran Aurelius

Tack Göran för att du ofta bidrar med fina, underbara berättelser



RESOR HÖSTEN 2019

- Resorna arrangeras för SPF-medlemmarna i Sollentuna.
- Boka före betalning så du är säker på platstillgång.
Lämna alltid telefonnummer även om bokningen sker via mejl.
Bokningen är bindande men accepteras först då pengarna finns på Tunasols respektive Grindslantens plusgirokonto.
Vid avbokning efter sista anmälningdatum återbetalas ej inbetalt belopp.
- Resor som betalas till Tunasols eller Grindslantens plusgirokonto ska betalas senast på angiven sista betalningsdag.
- För övriga resor gäller varje researrangörs egna boknings/betalningsvillkor.
- Se även över ditt försäkringsskydd inför resan.

Som resenär måste du vara säker på att du har den ork och rörlighet som krävs för resan. Vid tveksamhet kontakta resans kontaktperson för mer information.

Lördag 30 nov Årets julkonsert med solister, kör och traditionellt julbord på Scandic Infra City

Årets julkonsert, en efterlängtd tradition med artister av högsta klass, förstärks i år av Laurentii Motettkör under ledning av Ewa-Lena Kansbod. Vi firar in julen i härlig gemenskap, god mat och stämningsfull musik i Sollentuna kyrka.
Läs mer om programmet på sidan 22.

Pris	895:- per deltagare.
Anmälan snarast	till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.
Betalning	Senast 1 nov till SPF Tunasols plusgiro 411 90-0.
Avresa	Kl 13.05 från kommunhuset.
Hemresa	Åter vid kommunhuset cirka 18.00



Är du nyfiken på framtiden? - Kika på nästa sida så får du förhandsinformation om några av resorna nästa år.

Torsdag 20 Februari 2020. Guidad bussrundtur i Sollentuna

En guidad rundtur med buss tillsammans med kommunalrådet Thomas Ardenfors som visar och berättar om delar av det ”nya” Sollentuna. Vi avslutar med lunch på Såstaholm beläget vid Vallentunasjön. Tidigare hette anläggningen Pensionat Höstsol, ägdes av Teaterförbundet och dit pensionerade skådespelare kunde komma för att vila upp sig.

Mer information i nästa nummer av medlemstidningen, nr 1 2020.

17-18 mars

Tis-ons

Vinprovningsresa

Följ med på denna trevliga vinprovningsresa med Viking Line Cinderella! Vi gör resan tillsammans med SPF Upplands Väsby. Priset gäller vid minst 30 deltagare. Läs mer om resan på sidan 23.

Pris:

Del i Seaside Comfort 1329 kr per person.
Del i Inside Comfort 1069 kr per person.

Ingår i priset:

Hytt Seaside/Inside Comfort (dubbelbädd 140 cm).
Tre-rätters à-la-carte middag inkl dryck.
Premiumfrukost inkl ett glas bubbel i à-la-carte-restaurangen.
Vinprovning och lyxig Skagensmörgås efter vinprovningen.
Buss tur/retur Upplands Väsby eller Sollentuna - Vikingterminalen.

Anmälan

Senast 29 jan 2020 till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com

Betalning

Efter klartecken om plats, senast den 21 feb 2020 till:
SPF Upplands Väsby bankgiro 5139-1456.
Märk betalningen med namn och vinprovning.

Avresa

Buss från Upplands Väsby station kl 14.00 och **från Sollentuna, uppställningsplatsen för bussar på Sköldvägen, vid Aniaraplatsen, kl 14.45.**

25 April 2020. OD-kören Uppsala

Orphei Drängar anses som en av världens främsta manskörer. Genom att alltid eftersträva högsta möjliga kvalitet, samarbeta med de bästa solisterna, dirigenterna och orkestrarna samt regelbundet beställa nyskriven musik vill OD gå i bräschen för manskörssångens utveckling i Sverige och världen.

Mer information i nästa nummer av medlemstidningen

Maj 2020. Höga Kusten med Birka Cruises

En unik kryssning till Höga Kusten i Ångermanland. Upptäck världsarvet och kryssa inomskärs i Höga Kusten vackra skärgård.

Mer information i nästa nummer av medlemstidningen



ÅRETS JULKONSERT 2019

- med solister, kör och traditionellt julbord

Årets julkonsert, en efterlängad tradition och med artister av högsta klass förstärks i år av Laurentii Motettkör under ledning av Ewa-Lena Kansbod. Vi firar in julen i härlig gemenskap, god mat och stämningsfull musik. Färden går i år norr om Stockholm till Sollentuna kyrka.

Vårt traditionella julbord avnjuts 2019 i den mångfacetterade och grönskande oasen i Infracitys unika restaurang. Området började bebyggas på 1970-talet av finansmannen Göran Lars Gullstedt och fick namnet GLG-Center. I början av 1990-talet byggdes landmärket som blev hotell och drivs idag av hotellkedjan Scandic. Göran Lars byggde sig en egen våning högst upp som sedan blev bröllopsviten.

Sollentuna Kyrka byggdes i slutet av 1100-talet och är Sollentunas äldsta kyrka. Den senaste större restaureringen gjordes på 1930-talet. Här har Laurentii Motettkör sin hemvist och har under årens lopp framfört många stora verk med både solister och orkestrar. Namnet Laurentii kommer från en stor figur i altarskåpet från 1475, Sankt Laurentius. Kören leds idag av Ewa-Lena Kansbod som

Erik Sunnerstam Linnéa Sallay Rita Saxmark



bland annat arbetat i Högalids församling med musikverksamheten. Laurentii Motettkör skänker tillsammans med våra sångstjärnor Linnéa Sallay, Rita Saxmark och flöjtisten Erik Sunnerstam julefrid i de mest älskade julsångerna. Våra solister är alla yrkesverksamma musiker, populära reseledare och guider som genomfört framförallt musikresor både i Sverige och utomlands.



Sollentuna kyrka



RESEFAKTA

ORD PRIS: 925 KR
Ert Pris 895 KR

AVRESA: 30 NOVEMBER 2019

I PRISET INGÅR

- Bussresa
- Bussvärd
- Traditionellt julbord, exkl dryck
- Årets julkonsert med kör och solister

PLATSER/TIDER

FRÅN: Sollentuna Kommunalhuset
KL: 13:05
Åter ca kl 18:00

OBS! Avresetid är preliminär

Vi reserverar oss för ändringar utom vår kontroll.

”...en stråle av Guds kärleks ljus i signad juletid.”
(psalm 116)

ANMÄLAN SNARAST

SPF Tunasol

Cecilia Verner

Telefon: 0708 720590

E-post: cecilia.verner@gmail.com

Betalning till: SPF Tunasol
Sista betaldatum: 1 november

BETALNING: Resan betalas i samband med bokning dock senast den 1 november.

PLATSTILLGÅNG: Tidig bokning rekommenderas då platserna är begränsade.

viatour
group

i samarbete med

ReseSkaparna
EVENT & RESOR

Researrangör: Viatour Group AB 08-739 32 00 - www.viatour.se

Vinprovningsresa på Cinderella

Välkomna på Vinprovningsresa 17-18 mars 2020

Följ med på denna trevliga vinprovningsresa med Viking Lines Cinderella.

I priset ingår: Hytt Seaside/Inside Comfort (dubbelbädd 140cm), tre-rätters 'a-la-carte middag inkl dryck. Premiumfrukost inklusive 1 glad bubbel, i 'a-la-carte restaurangen, Vinprovning, lyxig Skagensmörgås efter vinprovningen. Buss tur/retur Väsby eller Sollentuna – Vikingterminalen.

Pris per person:

Del i Seaside Comfort 1.329 kronor per person

Del i Inside Comfort 1.069 kronor per person.

Buss går från: Väsby Station 14.00, Aniaraplatsen 14.45

Priset gäller vid minst 30 deltagare. Medtag giltig id-handling

Boka er resa senast den 29 januari 2020.

Betalning efter klartecken om plats, till SPF Bankgiro 5139-1456 senast den 21 februari. Märk betalningen med namn och vinprovning.

Anmälan enligt nedan:

Väsby: Inga-Lill Runermark, tel 070-682 78 92, resor@spfvasby.se

Sollentuna: Cecilia Verner, tel 070-872 05 90, cecilia.verner@gmail.com

Arrangör: Björcks Resor och Viking Line



Lite mer
hjärta

NG LI

Björcks Resor

Trygghet i en liten app - SOS-appen



Den nya telefonappen för samtal till SOS Alarm gör det nu ännu enklare att nå akutnumret 112 och har blivit en succé som har laddats ned till fler än 900 000 mobiler på en månad. Flitigast har personer över 65 år varit enligt SOS Alarm.

Appen är gratis att ladda ned för Android och iPhone i Google Play respektive App Store eller från SOS Alarm hemsida, <https://www.sosalarm.se>

I en nödsituation tar man fram sin mobiltelefon, öppnar appen och klickar på en tydlig 112-symbol. Då startar ett vanligt larmsamtal till SOS Alarm och din exakta position skickas automatiskt när du talar med operatören.

Man kan också välja om man vill få korta notiser om bland annat trafikolyckor, bränder och andra krissituationer i närområdet. Appen kommer också att skicka ut viktiga meddelanden till allmänheten (VMA).

Den kommer även att ge förebyggande information om hur man ska bete sig i olika nödsituationer.

SOS Alarm ägs av Sveriges Kommuner och Landsting (SKL) och staten.

Källa: SOS Alarm

Vet du vad som är långt i Prag?
Bläddra till sidan 27 så får du svaret.

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
Kistavägen 2 C
(Norrviken) Sollentuna
Tel: 08-626 71 00
info@xnndata.se
www.xnndata.se



VÄLKOMMEN TILL OSS PÅ AB SOLOM

Som pensionär i Sollentuna är du varmt välkommen att besöka någon av våra seniorträffar. Här kan du träffa gamla och nya vänner, delta i skapande aktiviteter, gympa, eller bara ta en fika. Vi finns i hela kommunen.

Om du har tid över och vill ge den till någon som behöver stöd eller sällskap finns också vår volontärverksamhet där vi alltid välkomnar nya ideella krafter.

Fixartjänsten finns för dig

Känner du till vår Fixartjänst? Vi hjälper dig som pensionär att fixa enklare uppdrag i hemmet, som att sätta fast lösa sladdar, halkskydd, eller stå på stege och byta batteri i brandvarnaren till exempel. Kontakta Nils på 08-128 245 40 om du vill veta mer.

Kontakta oss för mer information

Telefon: 08-128 240 00

Mail: info@solom.se

Hemsida: www.solom.se/senior

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda

Ordförande (S)	Monica Sveningssson	08-35 05 03 070-145 05 00	monica.sveningssson@fro.se
Vice ordförande (S)	Esbjörn Melin	070-745 56 39	esbmel16@gmail.com
Sekreterare (S)	Mona Lantz	08-35 80 83 070-217 13 87	mona.lan@hotmail.com
Kassör (S)	Peter Hellström	08-96 24 78 070-595 24 78	peter.hellstroem@tele2.se
Medlemssekr. (S)	Annika Karlsson	073-625 78 08	spftunasol@gmail.com
Klubbmästare (S)	Birgitta Hultkvist	08-96 20 55 070-791 24 30	birgitta.hultkvist@gmail.com
Resor (S)	Cecilia Verner	08-96 42 69 070-872 05 90	cecilia.verner@gmail.com
Studiebesök (S)	Gun Wallin	08-754 22 71 070-378 64 34	wallin.gun@gmail.com
Ledamot (S)	Kerstin Hahne	08-96 47 49 070-229 22 77	k.j.hahne@gmail.com
Friskvård (S)	Lennart Bergström	070-630 99 88	lennberg28@gmail.com
KPR (S) KPR Ersättare	Agneta Björklund Barbro Graeffe	076-808 34 40 073-810 80 93	ag.bjorklund@gmail.com barbrograeffe@yahoo.se
Syn-och hörselombud	Astrid Ström	08-560 444 14 073-656 44 14	astrid.ström@bredband2.com
Hemsida (S)	Annika Karlsson	073-625 78 08	spftunasol@gmail.com
Medlemstidning (S)	Lennart Bergström	070-630 99 88	lennberg28@gmail.com
Revisorer	Rolf Lindh Bengt Kaxe	073-627 71 51 08-96 38 01	rolflindh@telia.com bengt_kaxe@hotmail.com
Ersättare revisor	Ann-Margret Bratt	08-754 22 06 070-591 22 39	ambratt@hotmail.se
Valberedning	Bernt Larsson (sammankallande) Ingegerd Lindgren	070-675 12 25 070-307 80 78	larsson.bernt@gmail.com ingegerd.lindgren@outlook.com

SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

Föreningsuppgifter

Org.nr	814800-6250
Adress	SPF Tunasol Box 834 191 28 Sollentuna
Plusgiro	41190-0
E-post	spftunasol@gmail.com
Hemsida	<i>spfseniorerna.se/tunasol</i>
Årsavgift 2019	Medlem 300:- (Fördelas: Förbund 130:- / Distrikt 70:- / Tunasol 100:-) Vänmedlem i SPF Tunasol 50:-

Den som blir ny medlem i SPF Seniorerna Tunasol under perioden 1 okt - 31 dec betalar ingen medlemsavgift för den tiden utan debiteras ordinarie årsavgift för nästkommande år i samband med årsdebiteringen.

Ansvarig utgivare för medlemstidningen Tunasol
monica.sveningsson@fro.se

Välkommen att bli medlem 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 de en högre avgift för aktiviteten.

Vill du veta mer - kontakta medlemssekreterare Annika Karlsson
spftunasol@gmail.com eller 073-625 78 08

Vill du bidra med innehåll till medlemstidningen är du välkommen att kontakta redaktören, Lennart Bergström *lennberg28@gmail.com* eller 070-630 99 88



- H + post, vad blir det?

Rätt svar på frågan på sidan 24: **Checklistan**



Nästa medlemstidning distribueras preliminärt 13-17 jan 2020



Vilt och gott

PÅ ECKERÖ LINJEN!

På **M/S Eckerö** dukar vi traditionsenligt upp vårt berömda **viltbord 27/9–21/11** med delikatesser från skog och hav. Välkommen ombord för att njuta av **god mat, underhållning** och shopping till glada sjöpriser!



ECKERÖ  **LINJEN**

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

BUSS + BÅT T/R + VILTBORD

Webbpris **310:–**/person
Ordinarie pris 430:–

Erbjudandet gäller dagskryssningar
27/9–21/11 söndag–torsdag samt
lördag på 10.00-avgången.

Tips!

VÅRT POPULÄRA JULBORD SERVERAS 22/11–23/12

Webbpris fr. **330:–**/person
Ordinarie pris 350:–