



Sollentunahimmel januari 2020

**Sidan 8**

**Försommarlunch på  
Lillstugan**

**Sidan 16**

**Sommarfika**

**Sidan 17**

**Välkommen till  
årets Seniordag**

## ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Vill börja med tacka för att jag fick fortsatt förtroende som Tunasols ordförande.

Vid årsmötet lämnade fyra personer sina uppdrag: Lennart Bergström och Gun Wallin lämnade styrelsen och Bengt Kaxe och Rolf Lindh lämnade revisorjobbet. Ett stort tack till er alla för ett mycket bra arbete!

Tre personer valdes in: Hans Wigholm styrelseledamot och May Zackrisson och Elna Thunell som revisorer. Önskar er hjärtligt välkomna!

Två motioner inkom till årsmötet – en om att Sollentuna Bio blir av med sin lokal och en om att vi bör tänka mer på vår miljö.

Den 13 feb genomförde vi en manifestation för att få behålla bion i kommunen. Vi var drygt 200 personer som manifesterade utanför Amorinasalen där Kommunfullmäktige skulle ha sitt sammanträde. Det här uppmärksammades av våra lokaltidningar och P4 Stockholm gjorde en livesändning. Som tack för vårt engagemang bjöd Sollentuna Bio 180 personer på en gratis visning av filmen Judy.

Vad gäller miljön så ser vi kontinuerligt över våra inköp av t ex plast och försöker minimera detta så mycket som möjligt.

Vi har haft lite problem med lokalerna för onsdagsjazzen men nu är den frågan löst. Ni hittar information om vilken lokal som gäller vid varje jazztillfälle.

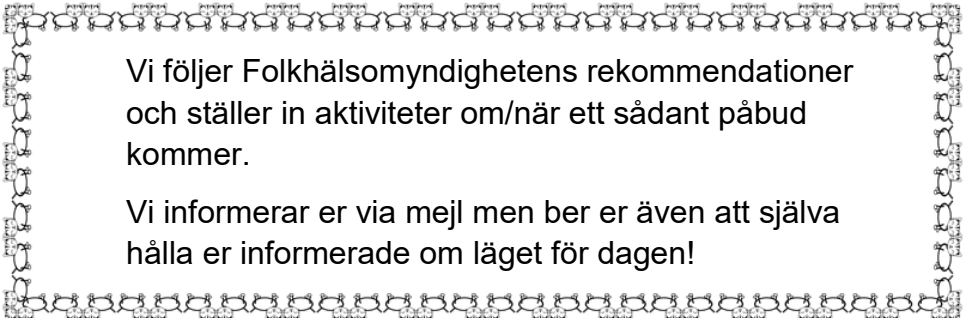
Stockholms-Distriktet har slutat att skicka ut Distriktbladet i pappersform. Denna information sänds från i år endast ut via mejl. Vill du ha detta i pappersform kontakta Annika Karlsson 0736-25 78 08 så skickar hon en kopia till dig.

Livet är outgrundligt och oförutsägbart. Att ett nytt virus skulle påverka allas våra liv så omfattande, hade vi nog knappast kunna föreställa oss. Vi har därför redan ställt in ett antal aktiviteter men vi vet i dagsläget inte hur det blir under resten av våren/hösten. Vi fortsätter dock med vår planering och förhoppningsvis kan vi genomföra våra jazzonsdagar, resor, studiebesök etc.

Väl mött!

Monica Sveningsson

Ordföranden har ordet.....	2
Årsmöte 2020 - protokoll .....	4
Arbetet med äldrefrågorna .....	7
Månadsmöten .....	8
Försommarlunch på Lillstugan .....	8
Studiebesök .....	9
Kalendarium/Aktiviteter .....	12
Resor .....	13
Sommarfika på Edsvikens Piazza & Gelateria.....	16
Bokcirkel .....	17
Middagar i gemenskap .....	17
Seniordag i Sollentuna .....	17
Fysisk friskvård .....	18
Onsdagsjazz .....	19
Polisvolontärer informerar oss om brott mot äldre .....	20
Styrelseledamöter och förtroendevalda .....	21
Föreningsavgifter .....	22



Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och ställer in aktiviteter om/när ett sådant påbud kommer.

Vi informerar er via mejl men ber er även att själva hålla er informerade om läget för dagen!

# **Protokoll fört vid årsmöte i SPF Seniorerna Tunasol den 27 januari 2020**

**Lokal:** Edsvikskyrkan, Sollentuna

**Antal deltagare:** 98 personer

## **1. Årsmötets öppnande**

Efter välkomsthälsning och parentation över avlidna medlemmar (25 personer) förklarade Tunasols ordförande Monica Sveningsson årsmötet öppnat.

## **2. Val av ordförande och sekreterare vid årsmötet samt två justerare**

Till ordförande och sekreterare vid årsmötet valdes Marianne Lundqvist respektive Mona Lantz. Till justerare utöver mötesordföranden valdes Björn Kark och Ulf Wester.

## **3. Årsmötets stadgeenliga utlysande**

Konstaterades att årsmötet utlysts i stadgeenlig ordning.

## **4. Godkännande av dagordningen**

Den framlagda dagordningen godkändes. Punkt 12 "Behandling av eventuella förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse" utgår, då inga förslag inkommit.

## **5. Verksamhetsberättelse och ekonomisk redogörelse för 2019**

Styrelsens verksamhetsberättelse och ekonomiska redogörelse för 2019 godkändes och lades till handlingarna.

## **6. Revisorernas berättelse**

Revisionsberättelsen lästes upp av Ulf Wester och lades till handlingarna.

## **7. Fastställande av resultat- och balansräkning**

Den av styrelsen framlagda resultat- och balansräkningen för år 2019 fastställdes.

## **8. Ansvarsfrihet för styrelsen för år 2019**

I enlighet med revisorernas förslag beviljades styrelsen ansvarsfrihet för år 2019. Styrelsen deltog inte i beslutet.

## **9. Förslag till rambudget**

Styrelsens förslag till rambudget för 2020 presenterades och godkändes.

## **10. Fasta kostnadsersättningar till styrelse och revisorer**

Beslutades att de fasta kostnadsersättningarna till styrelse och revisorer för år 2020 ska vara oförändrade, 600 kr för styrelseledamot och 500 kr för ordinarie revisor.

## **11. Behandling av eventuella motioner**

Två motioner hade kommit styrelsen tillhanda:

*Agera för klimatet* – motion inlämnad av Kristina Feldhusen. Lydelse: ”Jag föreslår att Tunasols årsmöte beslutar att uppdra till styrelsen att tänka genom sina aktiviteter för att inte i onödan påverka klimatet negativt”. Styrelsens yttrande: ”Styrelsen är inne i ungefär samma tankebanor som motionären och kommer vid en planeringsdag i februari att analysera hur vi som förening kan agera för klimatet”. Motionen ansågs besvarad med styrelsens yttrande.

(Motionären hade lämnat en motion med motsvarande lydelse till Kongressen, dessvärre för sent inkommen.)

*Kan SPF agera så att vi får behålla vår biograf?* – motion inlämnad av Berit Weimer. Styrelsens yttrande: ”Vi är måna om att en biograf ska finnas centralt i Sollentuna och kan konstatera att namninsamling pågår. Lista finns på biografen. Vi önskar dock agera ytterligare och planerar en manifestation, helst tillsammans med övriga pensionärsorganisationer, för behållande av en biograf, vid Kommunfullmäktiges möte den 13 februari, då vi vädjar till alla som har möjlighet att delta.” Motionen ansågs besvarad med styrelsens yttrande.

## **12. Behandling av eventuella förslag från förbundet, distriktet och föreningens styrelse**

Inga förslag hade kommit styrelsen tillhanda.

## **13. Beslut om budget och plan för verksamheten 2020**

Föreningens ordförande och kassören presenterade styrelsens plan för verksamheten 2020 vilken godkändes.

Budget, se punkt 9 ovan.

## **14. Beslut om årsavgift för år 2021**

Styrelsen föreslog oförändrad årsavgift för år 2021, 300 kr för medlem och 50 kr för vänmedlem. Förslaget godkändes.

## **15. Beslut om antalet styrelsemedlemmar**

Valberedningen föreslog oförändrat antal styrelsemedlemmar, dvs 11. Förslaget godkändes.

## **16. Val av ordförande**

På förslag av Valberedningen omvaldes Monica Sveningsson som ordförande för SPF Seniorerna Tunasol för år 2020.

## **17. Val av övriga ordinarie styrelseledamöter**

Ledamöterna Lennart Bergström och Gun Wallin hade avsagt sig omval.

Ledamöterna Kerstin Hahne och Annika Karlsson har ett år kvar av sina mandat.

På förslag av Valberedningen omvaldes Peter Hellström och Mona Lantz för ett år och Agneta Björklund, Birgitta Hultkvist, Esbjörn Melin samt Cecilia Verner för två år

På förslag av Valberedningen nyvaldes Anita Lindblom och Hans Wigholm för två år. De nyvalda styrelsemedlemmarna var inte närvarande vid årsmötet.

### **18. Val av två revisorer och ersättare**

På förslag av Valberedningen valdes Elna Thunell (nyval) och May Zackrisson (nyval) till ordinarie revisorer med Ann-Margret Bratt (omval) som ersättare, samtliga på ett år.

### **19. Val av ombud och suppleanter till Distriktets årsstämma**

Beslöts att uppdra till styrelsen att utse representanter till Distriktets årsstämma.

### **20. Val av ledamot och ersättare i Kommunala pensionärsrådet (KPR)**

Valberedningens förslag till föreningens representanter i KPR var Agneta Björklund (ordinarie) och Barbro Graeffe (ersättare). Som motförslag presenterade Kjell Sveningsson Monica Sveningsson som representant i KPR. Efter medlemsomröstning omvaldes Agneta Björklund och Barbro Graeffe i enlighet med Valberedningens förslag.

### **21. Beslut om antalet ledamöter i Valberedningen**

Beslöts att antalet ledamöter i Valberedningen ska vara två.

### **22. Val av Valberedningens ordförande/sammankallande och övriga ledamöter i Valberedningen**

Beslutades att Ingegerd Lindgren (omval) och Bernt Larsson (omval) ska utgöra valberedning med sistnämnde som sammankallande.

### **23. Mötets avslutande**

Monica Sveningsson tackade för förtroendet att under ytterligare ett år vara föreningens ordförande. Hon framförde tack till mötets ordförande och sekreterare för deras arbete under mötet. Tack framfördes även till de två avgående styrelsemedlemmarna Lennart Bergström och Gun Wallin.

Traditionsenligt avslutade Marianne Lundqvist årsmötet med lyrik av Alf Henriksson, denna gång en dagsvers med lydelsen

”Sotar’n är obekant med Caracalla  
Filologen vet inget om rör och kloaker  
Okunnigheten är stor hos oss alla  
men om olika saker”

Mötet förklarades avslutat.

Vid protokollet:

Mona Lantz

Justeras:

Marianne Lundqvist

Björn Kark

Ulf Wester

## ARBETET MED ÄLDREFRÅGORNA

Jag hade hoppats kunna berätta en del om resultaten av de olika gruppernas arbete med äldrefrågorna den här gången. Men såväl mötet om Sollentunahems seniorlägenheter med Maria Stockhaus som KPR den 10 mars ställdes tyvärr in.

När det gäller **boendegruppens** möte med Moa Rasmusson (ordförande i samhällsbyggnadsnämnden) och Maria Stockhaus (ordförande i Sollentunahem) i februari kunde vi träffa Moa och få viss information om planerna för Väsjöområdet och mässområdet ur ett äldreperspektiv. Vi fick bl.a. veta att inledande arbete med infrastrukturen är på gång på mässområdet. Boendegruppen har bitt om ett möte med Maria Stockhaus om Sollentunahems seniorlägenheter och hemsida, men hon har inte svarat. Av den anledningen skulle frågan tas upp i KPR. Nu blev det inte heller av på grund av sjukdom hos flera som skulle medverka. Men det har utlovats en ny kallelse!

Mest angeläget i relation till Sollentunahem är deras bostadskö. Den som vill ha en seniorlägenhet i deras bestånd står i samma kö som alla andra. Det som upprör oss är att den som redan bor i Sollentunahems bestånd får tillgodoräkna sig tid som vederbörande bostad i sin lägenhet och får på så sätt lång kötid. Den som först som pensionär ställer sig i bostadskön kommer knappast att ha en chans till någon av de 236 seniorlägenheter som finns. Detta sätt att räkna kötid diskriminerar den som inte redan bor hos Sollentunahem och vi menar att det strider mot kommunallagens bestämmelse om likabehandling. Därför måste kösystemet ändras. Och vi anser också att det ska finnas en särskild kö till seniorlägenheterna där man får ställa sig vid en viss ålder. En annan viktig fråga rör informationen på Sollentunahems hemsida där det är jättesvårt att hitta information om seniorlägenheterna och hur man köar till dem. Det ska vara lätt för oss äldre att hitta den information vi behöver!

När det gäller det stora uppdraget om **genomlysning av hemtjänsten** som jag skrivit om tidigare fick vi för en månad sedan veta att rekryteringen av en projektledare pågår – kanske är det redan klart när ni läser detta. Gruppen har fått tilläggsdirektiv om att pröva om det går att begränsa antalet utförare ”på ett sätt som skapar goda förutsättningar för att fortsätta utveckla kvaliteten som skapar värde för kunden.” Vi har påpekat för tjänstemännen att vi behöver komma in under projektets gång med våra frågor och synpunkter och inte när allt är klart. Vi har fått löfte om detta och några från hemtjänstgruppen kommer att delta.

**Förebyggandegruppen** har under februari uppdaterat pärnarna med information om aktiviteter för äldre som ligger på vårdcentralerna. Gruppens kontakter med Vård- och omsorgskontoret och AB SOLOM fortsätter inom ramen för kontorets projekt som vi hoppas under våren ska komma igång med diskussioner om hur det förebyggande arbetet ska utformas.

*Agneta Björklund*

076-808 3440

# MÅNADSMÖTEN

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Start kl 14.00 i Församlingsvåningen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.  
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!

<b>Måndag 27 apr</b>	<b>Kvinnorna runt sjön Björken</b> Christina Jutterström, tidigare chefredaktör för DN och Expressen och vd för SVT berättar om sin nya bok. Från sin gård i Sörmland startade hon en cirkel för kvinnorna i grannskapet som längtade efter bildning. De lärde sig om allt från stickning till astrofysik. Christina berättar om kvinnornas historia, men också om vilken betydelse studiecirkel haft och har för framförallt kvinnor.
<b>Måndag 18 maj kl 13.00</b>	<b>Välkomna till försommarlunch på Lillstugan</b> Välkomna till årets försommarlunch som även i år avnjuts på Lillstugan, Johannesbergsvägen 5 vid Silverdal.
<b>Anmälan</b>	Senast den 4 maj till Annika Karlsson 0736-25 78 08 eller <a href="mailto:spftunasol@gmail.com">spftunasol@gmail.com</a> . OBS! Max 70 personer
<b>Betalning</b>	Senast den 4 maj till Tunasols plusgirokonto 41190-0 Medlemmar 210 kr, icke medlemmar 250 kr  I priset ingår välkomstdrink, buffé, lättöl, bordsvatten, kaffe och kaka. Vin betalas kontant på plats
<b>Buss</b>	607 från Sollentuna C till hållplats Rådanvägen
<b>Parkering</b>	Några platser utanför Vårdshuset
<b>Måndag 31 aug</b>	<b>Lyckliga gatan</b> (flyttad från den 30 mars) Bibliotekarie Mikael Borrman berättar och visar bilder om den stora stadsomvandlingen som skedde i Stockholm under 1950- och 1960-talen. Han sjunger dessutom svensktoppslåtar som Trettifyran, Lyckliga gatan m fl och kopplar sångerna till det som då hände med staden.





# STUDIEBESÖK

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

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

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 7 maj Visning av Sollentunas nya brandstation**

**Kl 10.00-10.30**



Sollentuna brandstation är en heltidsstation med en styrkeledare och fem brandmän. Det är fyra skiftgrupper som turas om att bemanna stationen dygnet runt. Sollentuna har ca 600 larm/år.

Kommunen är präglad av storskalig infrastruktur i form av E4:an och järnvägen vilket ger goda förutsättningar för tillgänglighet till regionen och kommunen har hela fem pendeltågsstationer. Riskfaktorer i kommunen är Jästfabriken, E4:an med trafik mellan Stockholm-Arlanda och tågtrafiken. Som specialresurs finns katastrofenheten som används vid olyckor som kräver större sjukvårdsresurser.

OBS! Besöket avslutas vid eventuellt larm.

### **Anmälan**

Senast 27 april till Kerstin Hahne, 08-96 47 49 , 070-229 22 77 eller [k.j.hahne@gmail.com](mailto:k.j.hahne@gmail.com). Max 15 deltagare

### **Adress**

Hammarbacken 17 (vid Häggviks rondellen)

### **Kommunikation**

Busslinjer som slutar relativt nära Sollentuna Brandstation - Linje 516, 520, 522, 525, 537. Obs! lägg till gångtid på mellan 7 – 15 minuter beroende på vilken buss ni väljer och var ni stiger av.

**Tors 10 sept  
kl 13.00**

**Tors 17 sept  
kl 13.00**

## **Nyströms Läder - moderna och stilrena kvalitets- produkter**

Vi har delat upp det här studiebesöket på två tillfällen. Anledningen är att vi endast kan vara max 10 personer per besök. Besöket varar i ca 1½ timme. Vid anmälan vänligen uppge vilket datum som anmälan gäller.

Alla produkter tillverkas för hand i den 500 kvadratmeter stora fabriken. Här har man tillverkat läderprodukter sedan 1991 och idag har företaget tre anställda med stort kunnande och lång erfarenhet. Det noggrant utvalda materialet kommer mestadels från Italien, ansett som lädrets hemland, men också till viss del från Sverige.

Butiken ligger vägg-i-vägg med fabriken och där hittar du bland annat weekendbagar, portföljer, datorväskor, iPad-fodral, handväskor, korthållare, hörlurshållare, passfodral, reseetuier, cykelaccessorier och till och med en liten stol för barn som bland annat finns hos prinsessan Estelle på Haga slott. De flesta produkter finns också i flera modeller och färger.

Anmälan

**Tidigast den 18 augusti** till Annika Karlsson,  
0736-25 78 08 eller [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com)

Adress

Dalagatan 52. Odenplan därefter ca fem minuters gångtid.



# **BLOMS BLOMMOR**

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

[info@blomsblommor.se](mailto:info@blomsblommor.se)



**Interflora**  
THE FLOWER EFFECT

# 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



## Begravningar och Bouppteckningar

# Fondkistan Sollentuna

**Personligt och Prisvärt**

I samband med dödsfall hjälper Fondkistan till med allt det praktiska.

Fast grundpris 9800 kr.

Vi gör även hembesök.

**[www.fondkistansollentuna.se](http://www.fondkistansollentuna.se)**

**Tel 08 - 35 09 30**



Anders Norén

# KALENDARIUM / AKTIVITETER



## April

15	Onsdagsjazz	Jazztified feat. Marie Lindstein	19
21	Resa	Gripsholm och Mariefred - Inställt	13
22	Middag	Restaurang Hamilton	17
23	Information	Polisvolontärer talar om brott mot äldre	20
25	Resa	Orphei Drängar - Inställt	13
27	Månadsmöte	Kvinnorna runt sjön Björken	8
29	Onsdagsjazz	Hasse Sporre Swing Quartet - <b>Edsvikskyrkan</b>	19

## Maj

3	Middag	Restaurang Hamilton	17
4	Resa	Guidad bussrundtur i Sollentuna - fullbokad	13
7	Studiebesök	Sollentuna Brandstation	9
13	Onsdagsjazz	Cristina Taube med Pelle Olssons orkester	19
18	Månadsmöte	Försommarlunch på Lillstugan	8
25 - 27	Resa	Höga Kusten - fullbokad	13
26	Seniordag	Årets Seniordag i Sollentuna	17
27	Onsdagsjazz	Jazz4an - <b>Edsvikskyrkan</b>	19

## Juni, juli

7	Middag	Restaurang Hamilton	17
Juli	Sommarfika	Onsdagar - Edsvikens Piazza & Gelateria	16

## Augusti

23	Middag	Restaurang Hamilton	17
26	Onsdagsjazz	Se höstens alla bokade jazzdagar	19
31	Månadsmöte	Lyckliga gatan	8

## September

10	Studiebesök	Nyströms Läder	10
17	Studiebesök	Nyströms Läder	10
Sep/okt	Resa	Grythyttan/Nora	14

## Oktober

6	Resa	Författarkryssning med Herman Lindqvist	13
---	------	-----------------------------------------	----

## RESOR

- 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 anmälningsdatum 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 försäkringskydd inför resan.

**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.**

<b>21 april</b>	Gripsholm och Mariefred	<i>Inställd</i>
<b>25 april</b>	Orphei Drängar vårkonsert	<i>Inställd</i>
<b>4 maj</b>	Guidad bussrundtur i Sollentuna	<i>Fullbokad</i>
<b>25-27 maj</b>	Resa – Höga Kusten	<i>Fullbokad</i>

**6 okt**

### **Viking Line**

#### **Författarkryssning med Herman Lindqvist**

Herman är journalist, författare och historiker. Han har varit korrespondent i Prag, Paris och Beirut för Aftonbladet och i Bangkok och Kairo för Expressen. Han har också varit anställd på TV1 och Asienkorrespondent i Tokyo och Sveriges Radios korrespondent i Paris. Herman är uttalad rojalist och i hans texter står kungligheter i centrum.

Mer information och Medlemstidning nr 3.

## RESOR

### Hösten 2020

### Grythyttan/Nora

OBS! resan är planerad men ännu inget datum. Mer information och anmälan i Medlemstidning nr 3.

Vi reser via Västerås till Nora där vi får en guidad bussrundtur i den centrala staden och vidare till Pershyttan. Efter rundturen är det lunch och därefter delas vi upp i två grupper. Ena gruppen besöker Göthlinska gården, den andra gruppen har egen tid för besök i butiker och upptäcka staden på egen hand. Sedan byter vi grupper. Vi kommer även att hinna med att få en visning av Måltidens hus i Grythyttan. Middagen intas sedan på vårt hotell. Programmet för dag två är ännu inte helt fastställt.

Mer information i Medlemstidning nr 3.

### Skydda dig mot bedrägeri i hemmet!

- ⇒ Tveka aldrig att lägga på luren eller stänga dörren om du känner oro.
- ⇒ Lämna aldrig över legitimation, bankkort eller din kod till någon annan person.
- ⇒ Släpp aldrig in en obekant person i ditt hem innan du fått kontrollera att personen verkligen företräder det bolag som den uppger sig komma ifrån. Du kan alltid be personen komma tillbaka. Om personen sagt sig komma från till exempel sjukvården eller fastighetsbolaget kan du kontrollringa dit och höra om det stämmer att någon ska göra ett hembesök hos dig.
- ⇒ Be om en faktura. Inga fastighetsbolag eller tv-bolag kräver betalning på plats.
- ⇒ Var vaksam vid dörrförsäljning. Här vill säljaren få dig att fatta ett snabbt köpbeslut. Be dem återkomma så att du får tid att tänka igenom ett eventuellt köp.
- ⇒ Lagg på luren om någon ringer och du blir osäker. Det gäller oavsett om personen utger sig för att vara en nära släkting, från banken, ett företag eller en myndighet. Ring tillbaka på ett nummer som du själv tar reda på.

## ”Jag har inte en tråd att ta på mig till festen!”

Så kan det ju låta litet skämtsamt när man inte har någon passande klädsel till kommande partaj även om garderoben är full. Kläder har ju vi människor alltid haft för att skydda oss mot väder och vind men när blev de en viktig del i vår sociala repertoar, alltså det vi kallar för mode?

Om detta, ”Mode- och dräkthistoria”, höll Anna Konvicka, konsthistoriker och kulturvetare ett spännande föredrag i regi av SPF:s Stockholmsdistrikt. Det ägde rum i ABF:s lokaler på Sveavägen. Där var Sändlersalen fullpackad - till 95 procent av damer men vi fåtaliga herrar fick ändå en stor dos om den manliga klädsele genom tiderna.

Mode, i betydelsen klädernas ”andliga idé” - att visa upp ”vad som gäller”, tog sin början på 1300-1400-talet. Kungar och drottningar hade klätt sig exklusivt långt tidigare men det var ingenting för vanligt folk, ibland också straffbart om det förekom utanför hovet.

Först på målningar från medeltiden ses borgerskap - både män och kvinnor - i moderiktiga dräkter signalerande växande makt och betydelse. Män skulle visa axelbredd och kraftiga vader – fixades med inlägg under strumporna-, kvinnor midja, höfter. Svart dräkt och hög vit krage, som lanserades i Spanien från 1500-talet, markerade värdighet. Med lämplig klädsel kunde man lättare klättra på samhällsstegen.

På 1700-talet, som ju skulle vara förnuftets århundrade, växte rokokon fram med yviga kjolar, höga peruker och smink i vitt och rött. Dessvärre dolde de en katastrofal ohygien med smuts och dålig lukt. Ludvig XIV i Frankrike lär ha badat endast en gång om året! Även i Sverige var hygien uruselt enligt vår föreläsare. Allt doldes under ett konstlat yttre.

Stora kjolar och korsett markerade kvinnomodet långt fram på 1800-talet. Stora danssalar behövdes för de vida kjolorna. Stålkonstruktioner gjorde det möjligt dra in midjan till som värst plågsamma 40 cm!

Först med 1900-talets bilism, cyklar och tennisspel kom ett ledigare mode med motorkostym, halmhatt och lössläppt skärp som ersatte korsetten. Mäns och kvinnors klädsel började överlappa varandra.

Kvinnors hår kortklippes på 1920-talet men modet accepterades inte av alla. I en platsannons från Sollentuna domsaga som sökte en kvinnlig sekreterare kunde läsas: ”Kortklippa göra sig ej besvär”

Under tre timmar, som gick alldeles för fort, lyckades Anna K. fånga oss med bilder, anekdoter, modeskapare och kulturhistoria. Härligt att ämnet historia numera inte handlar bara om krig och kungar men också om hur vi klätt oss – bland annat! Tack SPF!

*Göran Aurelius*

## SOMMARFIKA

### Vill du ta en fika med oss?

Kom ensam eller ta med dig mannen, grannen, syrran eller vem du vill så fikar vi tillsammans.

Tid Kl 13.00 varje onsdag under juli månad (1, 8, 15, 22 och 29 juli)

Var Edsvikens Piazza & Gelateria

Adress Kummelbyvägen 37

Buss Buss 523 till hållplats Idunvägen, därefter en kort promenad

Edsvikens Piazza & Gelateria är en familjedriven liten glassbar och lunchrestaurang som gör gelato och sorbet på plats. Bland lunchrätterna hittas bland annat sallader som görs à la minute. Några platser inne, en hel del ute under tak samt lite bord och stolar ute i det fria.

*Välkomna önskar Annika Karlsson och Ann-Margret Bratt!*

## PC-verkstad – Drop in

### Vi hjälper dig när du har datorproblem

Sollentunavägen 227 – Mitt emot Edsbacka Wärdshus

Lätt att hitta – Lätt att parkera.

Öppet: Måndag-torsdag 9-12.

Övrig tid efter överenskommelse per telefon.

08-625 01 00 [info@tranfor.se](mailto:info@tranfor.se)

**Välkommen**

**Allt inom IT**

för företag och  
privatpersoner



- PC-Service
- Försäljning
- IT-konsulter

**Tranfor** Sollentunavägen 227 • 08-625 01 00 • [www.tranfor.se](http://www.tranfor.se)



## SOCIAL FRISKVÅRD



### **Bokcirkel i SPF Tunasol - inställt tills vidare**

Vi har två bokcirkelar som nu är i full gång. Vi är åtta stycken i varje grupp och har kommit igång bra. För närvarande har vi inte kapacitet för fler bokcirkelar, men om intresse finns och någon känner för att leda en cirkel, välkommen att kontakta oss, så ser vi vad vi kan göra.

Esbjörn Melin, 070-745 56 39 eller [esbmel16@gmail.com](mailto:esbmel16@gmail.com)

Gunnel Knutsson, 072-517 30 15 eller [gunnel.knutsson@mail.com](mailto:gunnel.knutsson@mail.com)

### **Middagar i gemenskap – kl 17.00 på nedanstående dagar**

Vi träffas som vanligt på Restaurang Hamilton Turebergs torg mitt emot kommunhuset. En varmrätt kostar ca 150-200 kr. Du bestämmer själv hur länge du vill stanna, men cirka 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.

Anmäl dig till Esbjörn Melin 070-745 56 39 eller [esbmel16@gmail.com](mailto:esbmel16@gmail.com)

Onsdagen den 22 april

Anmäl dig till Cecilia Verner 070-872 05 90 eller [cecilia.verner@gmail.com](mailto:cecilia.verner@gmail.com)

Söndagen den 3 maj

Söndagen den 7 juni

Söndagen den 23 augusti

*Följ alltid de rekommendationer som ges! Gå inte på middag så länge rekommendationen är att seniorer ska stanna hemma!*

### **Välkommen till vårens seniorfest på Turebergs torg!**

**Boka in den 26 maj 2020 då årets Seniordag i Sollentuna går av stapeln!** Det händer massor med spännande saker under Seniordagen, en dag för alla seniorer som är nyfikna på livet. Vi bjuder på en stor utställning med massvis av utställare, allt från researrangörer, hjälpmedel, produkter till föreningar med mera. Under dagen pågår dessutom spännande föreläsningar.

Seniordagen har öppet mellan 10:00-15:00 och det är fri entré

SPF Tunasol hälsar er hjärtligt välkomna!

# FYSISK FRISKVÅRD

## BOULE

Lokal  
Kontakt grupp 1  
Kontakt grupp 2

Välkommen att spela boule med oss.  
Boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Svetts  
Gösta Lagerstedt 08-35 33 74 eller 070-304 57 99  
Gunnar Dittmer 08-664 47 38

## BOWLING

### Onsdagar

Lokal  
Kostnad  
Anmälan till

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

## BRIDGE

Måndagar  
Mån- och onsdagar

Lokal

### Onsdagar

Lokal  
Information

**Sollentuna Bridge**  
**09.00-12.00.** Information: Inga Kjellberg 070-733 68 06  
**13.00-17.00.** Information: Bosse Lundström 070-813 69 51  
Platåvägen 20, Sollentuna  
**Kl 12.00 - ca 16.00** Tävlingsspel  
Bygdevägen 26 ”REPET”  
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.sollentunaseniorgymnastik.se](http://www.sollentunaseniorgymnastik.se)  
070-440 02 05 (13.00-16.00) [info@sollentunaseniorgymnastik.se](mailto:info@sollentunaseniorgymnastik.se)

## LUNKAR

Kontakt

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.  
Ingemar Lindgren, 08-35 04 21 eller Kerstin von Malmborg, [kvm@hotmail.se](mailto:kvm@hotmail.se) för att få veta mer om när och var.

## PROMENADER

### Tisdagar

Information

*Kom och trivs med oss - fler deltagare är mycket välkomna.*  
**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.

Maud Nordström 073-777 49 87 alt [maudnordstrom37@gmail.com](mailto:maudnordstrom37@gmail.com).

## VANDRINGAR

### Fredagar

Vandringsledare

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

## VATTENGYMNASTIK

### Tisdagar

Anmälan

**Kl 16.30 och 17.30** Väsby Rehab, Dragonvägen, Upplands Väsby  
Ann-Christine Öhman 070-979 49 18, [annchristine.ohman@gmail.com](mailto:annchristine.ohman@gmail.com)

## ONSDAGSJAZZ

i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Som vanligt, start kl 10.00 med paus kl 10.45. Kaffe/te med bulle för 20 kr. Entré 60 kr för Tunasolare och 80 kr för ej medlemmar. Enbart kontant betalning.

Information om orkestrarna, med bilder, hittar du på vår hemsida [spf.se/tunasol](http://spf.se/tunasol)

**OBS!** Om inget annat anges håller vi till i Amorninasalen (en trappa ned under biblioteket i Sollentuna C).

<b>15 apr</b>	<b>Jazztified feat. Marie Lindstein</b> Jazztified spelar välkända svängiga melodier från jazzens glansdagar och håller musikalitet, lekfullhet och spelglädje i centrum. Inspiration tas från glänsande stjärnor på jazzhimlen såsom Diana Krall, Tommy Dorsey, Trummy Young, Oscar Peterson, Keith Jarrett, Ray Brown och Jack DeJohnette.
<b>29 apr</b>	<b>Hasse Sporre Swing Quartet - Edsvikskyrkan</b> Hasse Sporre Swing Quartet lever upp till namnet då de med sin Benny Goodman-inspirerade musik bjuder på en lättsam swing i ordets rätta bemärkelse. De började spela i Gamla Stans gränder i slutet av 70-talet. På Stampen spelade bandet ofta till dans i Gamlingen, Stampens källarplan.
<b>13 maj</b>	<b>Cristina Taube med Pelle Olssons orkester</b> 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.
<b>27 maj</b>	<b>Jazz4an - Edsvikskyrkan</b> Spelar låtar vi gillar, från Bessie Smith till Monk. Ren och skär jazzglädje med Dicken Hedrenius piano och trombon, Thomas Driving trumpet, flygelhorn och sång, Hasse Larsson bas och sång samt Ragnhild Sjögren sång och percussion.

Boka redan nu in höstens jazzonsdagar! Bokning av orkestrar pågår.

Amorninasalen      26 aug, 9 sept, 23 sept, 7 okt, 21 okt samt 4 nov  
Edsvikskyrkan      18 nov – Kapellvägen 2  
Amorninasalen      2 dec och 16 dec

## Polisens volontärer informerar

**23 april**  
**kl 10.00-11.30**

### Information om brott mot äldre

Tre av Polisens volontärer besöker oss för att berätta hur vi kan skydda oss mot brott så bra som möjligt. Äldre drabbas för det mesta av stöld i hemmet eller bedrägerier. Ofta handlar det om att någon stjälar pengar eller värdesaker genom att på olika sätt försöka lura sig in i bostaden. Ett annat exempel är att man via telefon luras att logga in på banken och att bedragare sedan tömmer bankkontot.



Under det här mötet kommer vi att få lite exempel på

- hur du skyddar dig mot falska telefonsamtal
- hur du skyddar dig inom- och utomhus
- vad du ska göra om du är utsatt för kortbedrägeri

Hör av dig till Annika Karlsson om du har andra exempel som du tycker bör tas upp. Jag skickar då dessa vidare till de volontärer som besöker oss, nämligen Tage Lajronsdotter, Christian Hollman och Kurt Näslund.

Anmälan

**Senast den 16 april** till Annika Karlsson 0736-25 78 08 eller [spftunasol@gmail.com](mailto:spftunasol@gmail.com). Max 80 personer.

Plats

Församlingsvåningen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2. Kaffe finns att köpa i Livskrafts café.

## 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.

För mer information kontakta  
**Volontärsamordnare,**  
AB SOLOM, tel 08-128 243 82



# SPF Seniorerna Tunasol Sollentuna

## Styrelseledamöter (S) och övriga förtroendevalda 2020

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	peterhellst@gmail.com
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
Programgrupp (S)	Resor, månadsmöten och studiebesök		
Ansvarig	Cecilia Verner	070-872 05 90	cecilia.verner@gmail.com
	Kerstin Hahne	08-96 47 49 070-229 22 77	k.j.hahne@gmail.com
Friskvård	Agneta Hovmöller	070-267 87 22	agneta.hovmoller@gmail.com
KPR (S)	Agneta Björklund	076-808 34 40	ag.bjorklund@gmail.com
KPR Ersättare	Barbro Graeffe	073-810 80 93	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)	Hans Wigholm	072-218 29 92	hans.wigholm@one.se
Revisorer	May Zackrisson	076-147 75 68	may.zackrisson@comhem.se
	Elna Thunell	070-725 24 94	ibsen.thunell@tele2.se
Ersättare revisor	Ann-Margret Bratt	08-754 22 06 070-591 22 39	ambratt@hotmail.se
Valberedning (sammankallande)	Bernt Larsson	070-675 12 25	larsson.bernt@gmail.com
	Ingegerd Lindgren	070-307 80 78	ingegerd.lindgren@outlook.com

# 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	<i>spfseniorena.se/tunasol</i>

Årsavgift 2020: Medlem 300:-. Vänmedlem i SPF Tunasol 50:-  
(Medlemsavgiften fördelas enligt följande: Förbund 160:- / Distrikt 40:- / Tunasol 100:-)

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**  
*monica.sveningsson@fro.se*

## Betalning av medlemsavgifter

- 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 10-14 aug**



## Välkommen till oss på 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.

Läs mer på [www.solom.se/senior](http://www.solom.se/senior) eller maila oss på [info@solom.se](mailto:info@solom.se). Du kan också ringa på 08 128 240 00.



POSTTIDNING B  
SPF Senioreerna Tunasol  
Box 834, 191 28 Sollentuna

**Glad Sommar!**

