

Medlemstidning nr 1 - Januari 2025



Bild från Pixaby

Bokcirkelns terminsavslutningsfika den 3 december i 3 Sys Café i Rotebro.
Cirkelmedlemmarna har under hösten läst och diskuterat minst åtta böcker.

Hemtjänstindex 2024
Hur gick det för
Sollentuna?

Sid 8

Följ med på ett studiebe-
sök eller en resa

Sid 9-13



Kallelse till Grindslantens årsmöte 2025

**När/Var: Måndagen den 3 februari kl. 13.30
i S:t Larsgården**

**Motioner skall vara styrelsen tillhanda
senast fyra veckor före årsmötet, dvs senast den 6 januari 2025.**

**Årsmöteshandlingarna hittar du på föreningens
hemsida www.spfseniorenerna.se/grindslanten under fliken:
*Vår förening***

**Protokollet från årsmötet kommer att publiceras under februari på
samma plats som övriga årsmöteshandlingar, det kommer även att
tryckas i marsnumret av Grindslanten.**

**Före årsmötesförhandlingarna blir det fika & månadsmöte med
kommunpolisen Kristian Bergström!**

**Årsmötet är kostnadsfritt och öppet för medlemmar i
SPF Seniorerna Grindslanten
Välkomna!**

**Vi tackar våra annonsörer samt Percys kött och ICA Norrviken för att de
stödjer vår verksamhet för äldre i Sollentuna, ett stort tack till er alla **

Kalendarium	4
Ordföranden har ordet	6
Sen sist	7
Resor och Studiebesök mm	9-13
Månadsmöten mm.....	16
Om SPF Seniorerna Grindslanten	17
Styrelse och funktionärer	18

Vill du träna hos Friskis & Svettis....

De finns nu även i nyöppnade fräscha lokaler i Rotsunda i f.d. 3M-huset, ett träningskort gäller både i lokalerna i Stinsen och de nya i Rotsunda.

Info: 08-35 01 02, hemsida: www.friskissvettis.se/sollentuna

...eller Sollentuna Senioregymnastik...

De har ett stort antal senior-inriktade träningspass varje vecka på olika platser i kommunen. Här finns något för alla. Exempel på aktiviteter är Linedance, Gympapass med träning för hela kroppen, Vattengymnastik i varmvattenbassäng mm. Info: www.sollentunasiorgymnastik.se eller ring 070-440 02 05 (telefonid vardagar kl: 14-16)

...eller spela boule...

Nya spelare är välkomna till boulehallen i Stinsen plan 2, vid Friskis & Svettis.

Grupp 1 Medlemmar i Tunasol - Hans Eriksson 076-184 32 08

Grupp 2 Medlemmar i Tunasol, Grindslanten och PRO - Bertil Uhlan 070-750 75 27, bertil.uhlan@gmail.com

... eller 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

Kalendarium

Januari 2025 Obs! Inget månadsmöte i januari

- Onsdag 08, 15, 22, 29 **Onsdagspromenad**, startar den 8 januari om vädret tillåter
Tisdag 21 **Museets Guldkorn på Stadsmuseet**, se nr 4 2024 av Grindslanten.

Februari

- Måndag 03 **Månads/Års-möte med Kommunpolisen** i S:t Larsgården kl. 13.30.
Onsdag 05, 12, 19, 26 **Onsdagspromenad**

Mars

- Måndag 03 **Månadsmöte med SeniorNet Sollentuna** i S:t Larsgården kl. 13.30.
Onsdag 05, 12, 19, 26 **Onsdagspromenad**
Torsdag 13 Besök på **Attunda Brandstation** i Sollentuna, se sid 10
Måndag 24 **Grindslanten nr 2** utkommer preliminärt v:a 13
Tisdag 25 Resa till **Mälarstaden Strängnäs & besök hos Lena Linderholm**, se sid 11

April

- Måndag 07 **Månadsmöte med musik** i S:t Larsgården kl. 13.30.
Onsdag 02, 09, 16, 23, 30 **Onsdagspromenad**
Måndag 14 Besöker vi **Sigtunastiftelsen** med konsert i Mariakyrkan, se sid 12
Fredag 25 Resa till **Salsta slott och Österbybruks Vallonbruk**, se sid 13

NORRVIKEN OPTIK

Varmt välkommen till din personliga optiker i Norrviken, Sollentuna! Norrviken Optik drivs av dedikerade och erfarna legitimerade optiker Unni La Fleur Rosengren och Gaida Kareem. Här erbjuds du ett handplockat sortiment av glasögonbågar, från budget till premium. Vi erbjuder glas från ledande glasleverantörer och avsätter ordentligt med tid i undersökningsrummet. Allt för att hitta den snyggaste och bästa lösningen för dig och din syn. **Seniorer 65+ får 20% rabatt på hela glasögon, ej tidsbegränsat erbjudande!**

Öppettider: Vardagar 09:00 - 17:00

Kontakta oss: 08-42 00 15 30

www.norrvikenoptik.se

Adress: Kyrkvägen 1G, Sollentuna



Skapa ditt eget SPF-program

Datum	Aktivitet	Sida	Anmälningdag
8 januari	Onsdagspromenad start vid Sollentuna Golf kl 10		
15 januari	Onsdagspromenad start vid Sollentuna Golf kl 10		
21 januari	Stadsmuseet kl 14.30		Fullbokad
22 januari osv.	Onsdagspromenad start vid Sollentuna Golf kl 10		
13 mars	Besöka Attunda Brandstation kl 13.30	10	3 mars
25 mars	Resa till Strängnäs kl 8.30	11	10 februari
14 april	Resa till Sigtunastiftelsen kl 09.30	12	28 mars
25 april	Resa till Salsta & Österbybruks Vallonbruk kl 07.30	13	12 mars

Ordföranden har ordet



God fortsättning på det nya året önskar jag er alla!

Som ni kan se längre fram i tidningen har pensionärsföreningarna en viktig roll i att stötta kommunens äldre för en god tillvaro, särskilt med tanke på resultatet i Hemtjänstindexet som publicerades i december.

Utöver arbetet med äldrefrågor fortsätter föreningen att erbjuda intressanta studiebesök och resor som bidrar till gemenskap och upplevelser. Har själv deltagit i de flesta av föreningens arrangemang, och samtalen med

bänkgrannar – ofta nya bekantskaper – har varit mycket givande. Följ gärna med på en vårresa du också! Vi återupptar våra onsdagspromenader när ljuset så smått börjat återvända. Förutom frisk luft och motion ger de fina tillfällena att dela med sig av vad som händer i livet. I detta nummer har vi även glädjen att presentera material från några nya skribenter. Trevlig läsning!

Göran Ahlberg

Ordförande

Medlemsavgiften och medlemskortet för 2025

Medlemsavgiften höjs med 30 kr till 330 kr, då SPF höjt förbundsavgiften med 30 kr fr.o.m. 2025-01-01.

- Medlemsavgiften fördelas enligt följande: Förbund: 190 kr, Distrikt: 50 kr och Grindslanten 90 kr
- Avgiften för **vänmedlemmar** för 2025 är oförändrad 50 kr/år. Betalinfo till vänmedlemmar skickas ut via e-post under januari 2025.

Medlemskortet 2025 blir digitalt

2024 års medlemskort gäller till och med sista februari 2025. Gör så här:

1. Öppna valfri webbläsare i din telefon och gå till spfseniorena.se
2. Klicka på "Meny" och därefter "Mina sidor".
3. Logga in med ditt personnummer och lösenord. (Spara gärna dessa uppgifter)
4. Ditt medlemskort visas nu längst upp på sidan. Där står ditt namn, medlemsnummer och förening.

- Om du **glömt ditt lösenord** kan du beställa ett nytt genom att klicka på länken "glömt lösenord". Då får du ett nytt lösenord skickat till den e-postadress du har registrerat i systemet.

- **Behöver du ett medlemskort** men inte har möjlighet att använda det digitala, då kan du hämta ett sådant på årsmötet den 3 februari i S:t Larsgården

Månadsmötet den 7 oktober om Elvis Presley

Elvis Presley i form av *Lars Lind Jaktlund* gästade oss denna dag. Han framförde en mix av Pop, Lovesongs och Gospel ur Elvis Presleys repertoar. Mellan låtarna blev det kortare, intressanta och roliga anekdoter om Elvis.

Resan till Tumba Bruksmuseum och Sturehofs slott den 16 oktober

Med full buss styrde vi kosan mot Tumba Bruksmuseum för att lära oss mer om det som vi nu använder allt mindre - Sedlar och Mynt! Sedan var det dags att ge sej iväg till Sturehofs Slott där vi fick en mycket intressant guidning av hela slottet av slottsfrun *Maria Sandberg*. Efter guidningen bjöds det på Afternoon tea. Ett stort tack till *Yvonne Örkander* som arrangerade!

Mötet i det kommunala pensionärsrådet den 16 oktober

Var det tredje för året mellan pensionärsorganisationerna, politiker och tjänstemän.

Besöket på K.A. Almgrens Sidenväveri den 21 oktober

Det blev ett mycket givande besök där vi fick vara med på en guidad visning med museichefen *Mari-Louise Franzén*. Vi fick bl.a. se hur man tekniskt löste problemet att styra vävstolar med hålkort. Tack till *Bernt Andersson* som arrangerade besöket!

Vildmarksvandringen i Norra Törnskogens naturreservat den 23 oktober

13 vildmarksvandrare från både Grindslanten och Tunasol deltog vid denna något försenade vandring med efterföljande korvgrillning. Tack till *Göran Larbo* som rekat och arrangerade!

Månadsmötet den 4 november om Alf Henriksson

Till slut kunde vi ordna det efterfrågade månadsmötet om dagsverkspoeten *Alf Henrikssons* liv och produktion i text och ton av *Catharina Grünbaum* och *Sven Idar*. *Alf Henrikssons* tänkvärda texter var ett kärt återseende för många.

Vinprovningen med sommeliern Karl Soläng den 19 november

20 Personer fick ta del av *Karl Solängs* klokheter när det gäller mousserande viner från när och fjärran. Ett stort tack till *Mia Kinnunen* som arrangerade och bostadsföreningen i Gula husen för att vi fick vara där.

Mötet i det kommunala pensionärsrådet den 27 november

Var det fjärde och sista för året mellan pensionärsorganisationerna, politiker och tjänstemän.

Luciafirandet den 2 december

Klass 6mb från Sollentuna musikklasser drog storpublik, 89 personer var med på Luciafirandet, tack till *Kjell Bensing* som höll i det hela.

Hemtjänstindex 2024

Hemtjänstindex är en sammanvägning av olika data som indikerar kvaliteten i hemtjänsten. Syftet är att underlätta kommunernas kvalitetsanalyser och prioriteringar. Indexet har tagits fram av SPF Seniorerna med stöd från Allmänna arvsfonden. Det publicerades för första gången i november 2022 och uppdateras årligen. Hemtjänstindex för 2024 släpptes den 4 december.

Sollentuna har i den nationella rankingen fallit från plats 92 till 108 av landets 290 kommuner. Kommunen har dock förbättrat sin placering inom länet, där man klättrat från plats 22 till 20 av länets 26 kommuner. När det gäller de olika delområdena inom hemtjänsten ser resultatet ut så här:

- Utförandet av hemtjänsten har förbättrats från plats 218 till 188.
- Biståndshandläggningen har tappat från plats 161 till 259.
- Stöd och utveckling har försämrats från plats 55 till 90.

Mer info om hemtjänstindex hittar du på nätet: hemtjanstindex.se

Tabell med 2024 års Hemtjänstindex för Stockholmskommunerna

Placering i Sth län	Placering i Sverige	Kommun	Län	Hemtjänst-index 2024	Information	Bistånds-handläggning	Utförande	Stöd och utveckling	Data saknas*
1	12	Solna	Stockholm	76,9	50	8	175	37	
2	20	Nacka	Stockholm	75,4	19	46	92	97	
3	39	Norrköping	Stockholm	72,7	5	191	56	100	
4	47	Järfälla	Stockholm	72,1	117	34	209	52	
5	52	Täby	Stockholm	71,8	37	140	87	79	
6	62	Stockholm	Stockholm	71,1	49	102	114	93	
7	63	Lidingö	Stockholm	71,1	122	28	187	106	
8	64	Österåker	Stockholm	71,1	54	88	140	107	EI
9	67	Sundbyberg	Stockholm	70,8	26	119	63	144	
10	70	Sigtuna	Stockholm	70,7	27	93	249	53	
11	72	Vaxholm	Stockholm	70,6	57	188	17	138	
12	75	Salem	Stockholm	70,5	97	11	107	220	EH
13	78	Huddinge	Stockholm	70,2	6	16	286	120	PK, EI
14	85	Haninge	Stockholm	69,9	80	107	195	58	
15	87	Ekerö	Stockholm	69,9	103	245	26	87	
16	90	Vallentuna	Stockholm	69,5	76	85	127	152	
17	93	Upplands Väsby	Stockholm	69,4	4	223	251	67	
18	101	Botkyrka	Stockholm	68,9	108	73	233	83	
19	103	Södertälje	Stockholm	68,6	30	104	240	105	
20	108	Sollentuna	Stockholm	68,4	40	259	188	90	
21	133	Danderyd	Stockholm	66,9	91	206	122	153	EI
22	146	Upplands-Bro	Stockholm	66	85	277	230	76	
23	155	Nykvarn	Stockholm	65,7	182	15	134	235	EI
24	164	Tyresö	Stockholm	65	109	35	130	275	EU
25	185	Värmdö	Stockholm	63,6	136	226	212	158	
26	269	Nynäshamn	Stockholm	55,5	83	288	235	288	EU, KÄ, EH
Genomsnitt Sth län	94			69	69	123	158	122	

*När data saknas påverkar det Hemtjänstindexresultatet negativt

- EH: Socialstyrelsens E-hälsokenät KÄ: Socialstyrelsens kommunenkät äldreomsorg
 EI: Enstaka indikatorer saknas NB: Socialstyrelsens nationella brukarundersökning
 EU: Socialstyrelsens enhetsundersökning PK: Personalkontinuitet

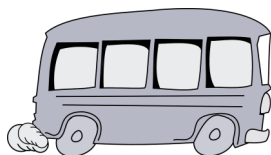
Resor och Studiebesök mm

Grindslantens villkor för resor och studiebesök

Våra resor och studiebesök är öppna för alla SPF:are i Sollentuna och våra grannkommuner. Medföljande icke medlem betalar 100 kr mer vid dagsresor och 300 kr vid längre resor. **Boka och invänta bekräftelse före betalning!**

Inbetalning till Grindslantens Plusgiro: 73 72 10-5 senast på sista angiven betalningsdag om inget annat anges. Vid avbokning efter sista anmälningsdatum återbetalas inte inbetalt belopp. När bokning sker via mail: **boka.grindslantengmail.com** är vi tacksamma för uppgifter om namn, tfn-nr och var du/ni vill stiga på bussen samt eventuella matallergier. Eller ring för **Resor måndag till fredag 10-18:** Yvonne Örkander 070-53 52 074 eller Marta Ahlberg 0736-420 446 och **Studiebesök:** Bernt Andersson 076-10 24 140.

För övriga resor gäller varje researrangörs boknings-/betalningsvillkor.



BLOMS BLOMMOR

Sollentuna Centrum

08-35 07 40

info@blomsblommor.se

Interflora
THE FLOWER EFFECT

Resor och Studiebesök mm

13 mars

Besök på Attunda Brandstation i Sollentuna



Brandstation är strategiskt belägen vid E4:an, i anslutning till Häggviks handelsområde. Stationen är en heltidsbemannad enhet där fyra skiftlag arbetar dygnet runt. Varje skift består av en styrkeledare och fem brandmän som tillsammans utgör den utryckande styrkan. Brandstationen invigdes 2020 och hanterar cirka 600 larm årligen. Vid ett larm är styrkan på väg inom 90 sekunder, vilket säkerställer en snabb och effektiv insats. I byggnaden finns även en ambulansstation för att ytterligare stärka den lokala räddningstjänsten och akutsjukvårdens närvaro.

Under besöket kommer vi att få möjlighet att:

- Gå på en rundvandring på stationen.
- Prova på handgreppen och avfyra en handbrandsläckare.
- Testa eller observera hur man släcker en brand i kläder.
- Få information om HLR och DHLR (Ingen utbildning).

Pris

Kostnadsfritt

Anmälan

Senast den 3 mars till: boka.grindslanten@gmail.com eller Bernt Andersson måndag-fredag kl 10-18 på telefon 076-102 41 40. Max 30 deltagare.

Vid anmälan ange namn, telefonnummer samt mailadress.

OBS! Hör av dig om du anmält dig men inte har fått någon bekräftelse på den inom fem dagar.

Start

Visningen startar kl 13.30, vi träffas utanför stationen senast 13.20. OBS! Vid eventuellt larm avslutas besöket.

Ta sej dit

Från Häggviks station går man till vänster när man kommer ner för trapporna från tåget.

Följ sedan gångvägen ut på Andelsvägen och fortsätt sedan till gångtunneln under Norrvikenleden.

Efter gångtunneln går det trappor upp till vänster alternativt gångväg till höger. Strax kommer man till Circle K. Då ser man brandstationen.

C:a 10-15 minuter tar det att gå från Häggviks station.

Resor och Studiebesök mm

25 Mars Mälärstaden Strängnäs samt besök hos Lena Linderholm



Strängnäs, som ligger vackert belägen vid Mälarens södra strand, har en lång historia med anor sedan Vikingatiden och stadsrättigheter sedan 1336. Här valdes Gustav Vasa till kung den 6 juni 1523. Våra guider tar oss med på en stadspromenad med bl.a ett besök i den pampiga domkyrkan. Lunch äter vi på Grassagården, en av få borgargårdar som finns bevarad på sin ursprungsplats. Efter lunchen åker vi hem till Lena Linderholm. En av Skandinavians mest älskade konstnärer. Sitt unika konstnärliga uttryck skapar hon med en tydlig doft av Provence. Hon berättar om sitt hus och konstnärskap och bjuder oss på något att dricka samt lite snacks.

Pris 985 kr per person. I priset ingår:

- bussresa
- guidad stadspromenad
- lunch inkl. bordsvatten och kaffe
- besök hos Lena Linderholm

Anmälan Senast den 10 februari till: boka.grindslanten@gmail.com eller Yvonne Örkander måndag-fredag kl 10-18 på telefon 070-535 20 74

Vid anmälan ange namn, telefonnummer samt mailadress.

OBS! Hör av dig om du anmält dig men inte har fått någon bekräftelse på den inom fem dagar.

Betalning För denna resa kommer resehandlingar och betalningsinformation direkt från arrangören Resekompaniet via mail. Saknas mail tillkommer 25 kr i fakturaavgift om utskicket sker via post. *Ingen betalning görs denna gång till Grindslantens plussgironummer*

Avresa Kl 08.30 Norrviken, korsningen Kistav/Norrviksleden
Kl 08.45 Sollentuna, bussfickan vid Aniaraplatsen
Obs! Inte SL:s busshållplats med samma namn utan bussfickan mittemot den stora parkeringen bredvid gaveln på Scandic Hotel.

Samling 10 min före bussens avgång.

Åter Åter Sollentuna ca kl 17.30

Resor och Studiebesök mm

14 april Sigtunastiftelsen med konsert i Mariakyrkan



Sigtunastiftelsen är en helt unik miljö som är svår att fånga med ord, den måste upplevas. Det är som att kliva in i en helt annan värld, tiden kring förra sekelskiftet. En helt fantastisk arkitektur signerad John Åkerlund, efter stiftelsens grundare Manfred Björkquists idéer. En blandning av italiensk klostermiljö och svensk medeltida borg. En omsorg om material och former.

Tiden före Sigtunastiftelsen tillkomst 1917 präglades av stora förändringar. Bondesamhället fick ge plats för det framväxande industrisamhället. Människor slöt sig samman kring gemensamma intressen, folkrörelser växte fram. Det här skulle bli en kreativ plats där tankar och idéer kunde utbytas och där människovärdet kunde värnas.

Pris Medlemspris 975 kr (ord 1.450) - minst 30 pers.
I priset ingår:
- guidad bussfärd
- kaffe smörgås/kaka på Sigtunastiftelsen
- visning av Sigtunastiftelsen
- stadsvandring med Auktoriserad Sigtunaguide
- varm lunch, sallad, smör/bröd, kaffe/tryffel på Stadshotellet
- à capella-konsert sång/fiol i Mariakyrkan med Linnéa Sallay

Anmälan Senast den 28 mars till Cecilia Verner, 070-872 05 90 eller cecilia.verner@gmail.com

Vänligen uppge eventuella allergier

Betalning Boka och invänta bekräftelse därefter betalning till Tunasols plusgiro 411 90-0.

Avresa Kl 09.30 från bussparkeringen Aniaraplatsen. Samling senast kl 09.15.

Hemkomst Ca kl 17.30

Resor och Studiebesök mm

25 april

Salsta slott och Österbybruks Vallonbruk



Här, på en tidigare udde i Salstasjön, har ett herresäte funnits sedan 1200-talet. Den första ägaren var Birger Jarls son Karl Gregers som i början av 1300-talet bytte bort egendomen i Salsta till hertig Abjörn Sixtensson (Sparre av Tofta) som kommer att bli anfader till Salsta i 675 år. 1976 såldes det till statliga Domänverket.

Kaffe och smörgås serveras vid ankomst till Salsta slott. Därefter får vi en guidad rundtur i slottets rum och salar. I Österbybruk tillverkades det världsberömda stångjärnet av järnmalm från Dannemora gruva. Idag finns här världens enda fungerande vallonsmedja med anor från 1600-talet och i området finns ett helt 1700-talssamhälle. Här följs järnets väg från malmen i Dannemora gruvor till den färdiga exportvaran, stångjärnet. På Österbybruk får vi en guidad rundtur och vi äter vår lunch där i en historisk miljö.

Pris

1175 kr. I priset ingår: Bussresa, kaffe med smörgås, lunch inkl. sallad, måltidsdryck, kaffe och kaka, guidningar enligt programmet

Anmälan

Senast den 12 mars till: **boka.grindslanten@gmail.com** eller Marta Ahlberg måndag-fredag kl 10-18 på telefon 073-642 04 46. Vid anmälan ange namn, telefonnummer samt mailadress. **OBS!** Hör av dig om du anmält dig men inte fått någon bekräftelse på den inom fem dagar!

Betalning

Denna gång kommer resehandlingar och betalningsinformation från Resekompaniet via mail. Saknas mail tillkommer 25 kr i fakturaavgift om utskicket sker via post.
Ingen betalning görs denna gång till Grindslantens plusgiro-nummer.

Avresa

Kl. 07.30 från Sollentuna, bussfickan vid Aniaraplatsen
Obs ! Inte SL:s busshållplats med samma namn utan bussfickan mitt emot den stora parkeringen bredvid gaveln på Scandic Hotel
Kl. 07.45 från Norrviken, korsningen Kistavägen/
Norrviksleden

Samling

10 min före bussens avgång, åter i Sollentuna ca kl. 16.30

Friskvårdsaktiviteterna på Sollentunas Träffpunkter

Det finns mycket att göra för dig som vill ha en aktiv fritid. Förutom det som SPF-föreningarna i Sollentuna anordnar, har kommunen fem Träffpunkter med olika inriktning.

Vi räknar inte upp alla deras aktiviteter så du bör själv gå in på www.sollentuna.se till rubriken ”Uppleva och göra” och sedan vidare till Träffpunkter.

Nedan följer några exempel:

Edsberg

Bingo, Boule (inomhus), Gympa, Gåfotboll
Ribbings väg 62 Cirkelträning, Hinderbana, Padel, Pingis,
08-579 220 34 Qigong, Stavgång, Volleyboll

Helanelundsgården

Boule/inomhus, Sittande/stående gymnastik,
Stupvägen 1 Promenader, Boule
08- 579 220 32

Malmgården (hantverksgård)

Malmvägen 12 A Sittgympa med balansträning, Qigong
08-579 220 33

Norrviken

Promenader, Qigong
Sjöängsvägen 21
08- 579 220 32

Turebergs allé

Lättgympa
Turebergs allé 16
08- 579 220 31



Kommunens uppsökande verksamhet

I Sollentuna finns idag en mångfald av aktiviteter som seniorer kan delta i. Kommunen utvecklar hela tiden sina aktiviteter på bland annat seniorträffarna. Föreningar och organisationer har ett stort utbud av aktiviteter. Jag tycker man kan säga att för den som är frisk finns ett varierat utbud för oss seniorer. Det finns dock äldre som av olika skäl behöver stöd för att ta del av aktiviteterna. Skälen kan variera. Det kan vara sjukdom, sorg efter en anhörigs död, depression eller rädsla för att ta sig till den aktivitet som man är intresserad av. I vår diskussion om utveckling av omsorgen av äldre kallar vi ofta detta för ofrivillig ensamhet, något som inte är bra för hälsan

För att underlätta för personer upptäcka och hitta till aktiviteter finns två hälsopedagoger som gör hembesök hos äldre. Vid hembesöken informerar hälsopedagogerna om vad som finns att göra i kommunen, om kommunens hjälp- och stödinsatser och vart du kan vända dig. De samtalar även om trygghet och hälsa och vilka aktiviteter som kan vara bra för att öka trygghet och hälsa. Om man önskar, kan även hälsopedagogerna följa med på ett första besök vid exempelvis en seniorträff.

Nyligen har hälsopedagogerna startat hälsoinspirerande träffar för personer som har kommunens trygghetslarm. Träffarna sker områdesvis på seniorträffarna. Dessa sker i grupp med tema fysisk aktivitet, goda matvanor, hjärngymnastik samt avkoppling. Allt syftar till att skapa gemenskap och få oss att må bättre.

Vill du komma i kontakt med hälsopedagogerna för hembesök för egen del eller för någon annan person kan du ringa till Karin Stenberg, telefon 08-57922340 eller Caroline Helenius, telefon 08-57922344. Jag lovar att du blir mycket vänligt bemött.

Ulf Wester



Månadsmöten mm

**Grindslantens månadsmöten i S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka är öppna för alla pensionärer i Sollentuna. Känner du någon som är ensam men som inte är medlem hos oss är även den pensionären varmt välkommen! Förutom underhållning eller föredrag serveras fika, du kan även köpa lotter med fina priser, allt detta för 50 kr. S:t Larsgården ligger på Prästgårdsvägen 4, bredvid Sollentuna kyrka.
Gratis bilparkering 3 timmar, buss 520 stannar vid hp! Sollentuna kyrka**

Februaris års-/månads-möte måndagen den 3 februari
Vår Kommunpolis Kristian Bergström besöker oss och informerar om Nuläget och Bedrägerier mot äldre.
Efter följer Grindslantens årsmöte för år 2025.
Fritt inträde för Grindslantens medlemmar!

Mars månadsmöte måndagen den 3 mars
Denna gång kommer SeniorNet Sollentuna och visar några av teknikens under, kanske vad man kan göra med Artificiell Intelligens (AI)?
Det blir både genomgångar och möjlighet till frågor!

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



Vid 1980-talets början hade Tunasol, den första SPF-föreningen i Sollentuna, fått så många medlemmar att lokalfrågan blev besvärlig. Tunasol beslöt då starta en ny förening för den norra kommundelen och måndagen den 21 maj 1984 höll Grindslantens sista månadsmöte i Sollentunagården, kyrkans dåvarande församlingsshem, senare ersatt av S:t Larsgården. Man antog namnet Grindslantens inspirerad av att samlingsalen pryddes av en reproduction av August Malmströms berömda oljemålning, tillkommen 1885 i Rotebro, där konstnären var sommarboende.

SPF Seniorerna Grindslantens Sollentuna

Postadress: c/o Göran Ahlberg, Moränvägen 18, 192 67 Sollentuna

E-postadress: spfgrindslantens@gmail.com

Hemsida: www.spfseniorerna.se/grindslantens

Swish: 123 086 3225 PlusGiro: 73 72 10-5 Orgnr: 8024104229

Medlemsavgift 2025: Medlem 330 kr, vänmedlem 50/50 kr

Ansvarig utgivare för medlemstidning och hemsida: Göran Ahlberg

Vårt ändamål:

Grindslantens har till uppgift att främja SPF Seniorernas mål genom att

- informera medlemmarna i frågor som berör dem
- verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna
- tillvarata medlemmarnas intressen på det lokala planet, t ex i KPR
- aktivt verka för att ansluta personer som enligt stadgarna kan erhålla medlemskap
- verka för förståelse och solidaritet mellan generationerna.

Styrelse, kommittéer och funktionärer i Grindslantén

Ordförande: Göran Ahlberg, tfn 070-612 04 85 s.goran.ahlberg@gmail.com

Vice ordförande: Mia Kinnunen, tfn 070-556 48 07 miakinnunen@icloud.com

Sekreterare: Anders Westling, tfn 070-317 26 58 anders.o.westling@hotmail.com

Kassör: Marta Ahlberg, tfn 073-642 04 46 marta_ahlberg@hotmail.com,

Medlemssekreterare: Kjell Bensing, tfn 070-650 07 71 kjell.bensing@gmail.com

Samhällskommittén: Sammankallande: Göran Ahlberg, tfn 070-612 04 85

(repr. i Kommunala pensionärsrådet KPR och Äldrerådet), Mia Kinnunen 070-556 48 07

(Äldrerådet och ersättare i KPR), Camilla Bohm Coleman (Äldrerådet) 076-070 20 16

ecamillabcoleman@gmail.com

Programkommittén: Marta Ahlberg (sammankallande), tfn 073-642 04 46, Bernt An-

dersson, tfn 076-102 41 40 boka.grindslantén@gmail.com och Yvonne Örkander

(reseombud), tfn 070-535 20 74 boka.grindslantén@gmail.com

Redaktionskommittén: Göran Ahlberg (webmaster & stf red medlemstidningen), Bernt

Andersson (annonser), tfn 076-102 41 40, vakant (red medlemstidningen)

Promenadgrupp: Ann-Cathrine Svensson, tfn 070-62512 16 och Agneta Härner,

tfn 073-626 45 99

Friskvård: Göran Larbo (070-417 85 60)

Lotteriansvariga: Mia Kinnunen 070-556 48 07 och Ewy Sandström 073-556 86 52

Valberedningen: Vakant (sammankallande), vakant

Revisorer: Sammankallande: Uno Berglund, tfn 070-811 16 63, Elisabeth Bergendal

Stenberg, tfn 072-710 66 55 och Siv Ekman, tfn 073-384 10 13

Distributionsansvarig: Birgitta Lundin, tfn 073-826 19 15 birgitta.lundin@gmail.com

Värdskap månadsmöten: Yvonne Örkander, tfn 070-535 20 74

Kaffegruppen: Ann-Cathrine Svensson, tfn 070-625 12 16, Mona

Ackerheim, tfn 070-553 80 96, Inger Holmborn, tfn 070-759 04 27 och

Ulla Brodin, tfn 070-847 06 02

Jullunchen den 10 december

Jullunch i Lillstugan

Dess historia går tillbaka till 1919 då slaktare Johansson byggde stugan åt sin dotter för att driva konditori vilket hon gjorde fram till 1945. Lillstugan fungerar fortfarande och på Nobeldagen var vi 29 seniorer som åt julbord där.



Det är en mysig miljö som gjord för jullunch. Maten var utsökt och stämningen på topp. Själva hamnade vi vid ett bord där vi ursprungligen kom från Slovakien, Tjeckien, Österrike och Sverige. Det blev intressanta samtal och mycket skratt. En av de minnesrika berättelserna är hur man bäst tillreder julkarpen.

Albert och Ylva Arnhof

Nästa nummer av medlemsbladet utkommer preliminärt vecka 2025-13
Saknar du något nummer av Grindslanten, hittar du det på hemsidan under *Vår förening*

Tryckt hos Sollentuna Offset & Digitaltryck

Vet du vad din bostad är värd?

Det gör vi!



Nu vänder utvecklingen på bostadsmarknaden. Vi ser ett större utbud, men även en väsentligt större efterfrågan. Har du tankar på att sälja är du välkommen att kontakta oss.