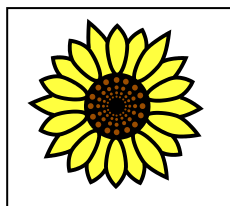


*SPFSeniorerna
Solrosen Solna*



SENIORER I TIDEN

- *inflytande*
- *valfrihet*
- *livskvalitet*

Tänk vad mycket trevligt vi ska ha när pandemin är över

Man börjar verkligen bli trött på den eländiga pandemin. Vi medelålders+ är dom som drabbats värst i alla avseenden. Men nu känns det som man skymtar ljuset i slutet av tunneln. Äntligen vaccin som kan göra en enorm skillnad. Vi kan börja titta framåt och fundera på allt trevligt vi ska göra när pandemin börjar klinga av. Tillbaka till resor och utflykter, vinprovingar och trevliga månadsträffar i Pingstkyrkans fina lokal, där vi brukar vara. I vanliga fall skulle vi ha haft årsmöte i februari, men det går inte och vi vill inte genomföra det digitalt. Så vi flyttar årsmötet till 15. september, då vi förhoppningsvis kan ses fysiskt. Som du kan se på de följande sidorna pågår sådana aktiviteter som går att genomföra. Motionsgruppen har blivit en vandringsgrupp och boulen fungerar som vanligt när det är utesäsong. Övriga aktiviteter kommer igång när restriktionerna hävs så småningom.

Vi har börjat planera lite försiktigt med aktiviteter på senvåren och början av sommaren. Vi planerar att starta höstens verksamhet med en månadsträff i augusti. Tidsresan som vi skulle åka på i juni förra året planerar vi till juni i år. Den som är intresserad anmäler detta till expeditionen. Expeditionen är öppen som vanligt tisdagar och torsdagar. Jag längtar verkligen till den dag vi kan ses som vanligt igen. I dagarna har inbetalningskortet för medlemsavgiften kommit från förbundet. Jag hoppas verkligen att du vill fortsätta att vara medlem i vår fina förening! Håll dig kry så ses vi så småningom.

Bengt Norrbom

ordförande

*PS Glöm inte våra sektioner med motion, .bridge, boule mm
Kontaktpersonerna står i kontaktrutan på sista sidan.*

DS



Våren 2021

Besöksadress Ankaret
Hagalundsgatan 33
Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon
08 83 74 63
E-postadress

spf-solrosen.solna@telia.com

Plusgiro 430 70 15 - 0

Hemsida

www.spfseniorerna.se/solrosensolna

Det här sysslar vi med under
pandemin

Motionsgruppen blev vandringsgrupp

Solrosens motionsgrupp har varit i gång i många år. Vi har varit mellan 10 och 15 SPF-are per pass och hållit till i Vasalundshallen för gruppträning med gympa och motionsredskap. Men som så mycket annat för oss 70+ tog det abrupt slut i våras, närmare bestämt den 10 mars.

Flera av deltagarna beslutade sig för att bosätta sig på sina lantställen under vår och sommar och resten motionerade var och en för sig. Vi trodde ju alla att gympan skulle sätta igång igen till hösten. Så blev det dock inte.

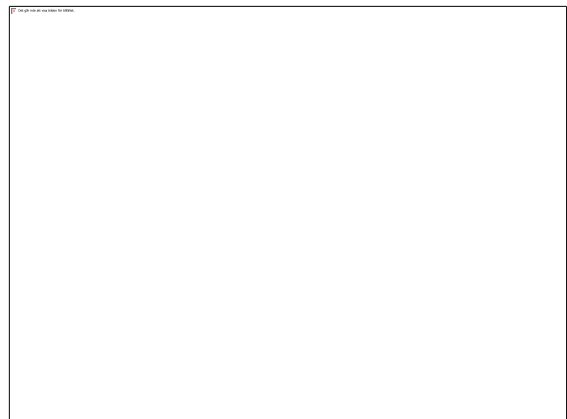
Anniqua Lindström och jag beslöt oss för att skicka mail till gruppen och fråga om de ville följa oss på coronasäker promenad tisdagar kl 09.00, så vi kunde återuppta kontakten. Den 8 september samlades 7 glada pensionärer i ösregn och gick runt Råstasjön-Lötsjön med kaffe i ryggsäcken. Sedan dess har 8 till 10 personer träffats kl 09.00 varje tisdag i sol, regn och snö och vandrat i Solna; runt sjöarna, till Järvas-taden, utefter Ulvsundasjön och på kyrkogårdarna. Inga vandringar har krävt kollektivtrafik och vi går mellan 7 och 9 km. Vandringarna har varit och är en ljuspunkt för oss och ger motion och trevlig samvaro.

Anne Utter



Ingrids trädgårdscafé- en mycket uppskattad verksamhet

Under juni-september kunde Solrosens medlemmar komma och fika i Ingrids underbara trädgård. Åtskilliga utnyttjade den möjligheten. När det blir läge kommer Ingrid att återuppta verksamheten. Något att se fram emot.



Boulespelet under 2020

På grund av pandemin har verksamheten bedrivits endast utomhus. På hemmaplan i Byparken i Huvudsta har vi träningsspelat mellan april och september på tisdagar och torsdagar som vanligt. Vi har varit upp till tio personer och det har varit enkelt att hålla avstånd på tre av våra fyra banor.

På grund av pandemin har inget tävlingsspel ägt rum i den lokala serien Boule 2000. Det blev heller inget Riksmästerskap som var planerat till Västervik men om situationen tillåter ska Västervik vara spelplatsen för årets mästerskap igen. De andra stora tävlingarna i Rimbo, Enköping och Börklinge blev också inställda.

Årets spel börjar igen när väderleken tillåter.



Prova-på boulespel i Byparken!

*Kontakta Carl-Magnus Wiklund som ansvarar för boulesektionen
Tel 070 872 18 21 eller maila
cmwiklund8@gmail.com*

KONTAKTRUTAN

Ordf. Bengt Norrbom

Tel 070 5654454

bengt@norrbon.nu

Vice ordf: Anne Utter:

Tel 070 7792571

anne.utter@telia.com

Sektioner. Carl-Magnus Wiklund:

Tel 0708 721821

cm.wiklund8@gmail.com

Kulturfrågor Kerstin Zetterlund;

Tel 073 9624278

kerstin.zetterlund@gmail.com

Kassör Lillemor Sundholm;

Tel 070 6610521

lillis.sundholm@gmail.com

Klubbmästare Ingrid Andersson:

Tel 070 8288697

hemtillingrid@gmail.com

Sekr och webbred. Anniqua Lindström;

Tel 0707 104545

anniqua.lindstrom@gmail.com

Medlemssekreterare

Marita Pettersson;

Anitha Hedin

Tel 83 74 63 ti, to 10 – 12

spf-solrosen.solna@telia.com

Reseombud

Ulla Balksjö 0706970894

Bengt Norrbom 0705654454

Ingrid Andersson 070 8288697

Boule Carl-Magnus Wiklund (se ovan)

Bowling Margareta Lindström 0706629436

Bridge tisd Leif Lindberg 070 5645541

Motion Ingvar Eliasson 0730 566509

Friskvård Aase Bergman 82 60 15

Det här är vad vi vill göra till att börja med under 2021

Onsdag 31/3 kl 13.00 och onsdag 28/4 kl 13.00

Föreningen bjuder på kaffe i Koppartälten i Hagaparken.

Går att sitta coronasäkert!

Slutet av april – boulespelet börjar igen i Byparken.

Från och med maj månad Ingrid's trädgårdscafé öppnar vid lämplig väderlek.

*Den som är fikasugen ringer Ingrid och bokar på tel. 070 8288697. Endast 4 per gång. Kostar 20 kr. **Coronasäkert!***

Onsdag 9/6 Tidsresan i Uppland

*En fantastisk endagstur i Svea rikets vagga med förmiddagsfika på trevliga Odinsborg och lunch på Örbyhus där vi också får en visning av det beryktade slottet där Erik XIV satt fången och dog. Hemfärd över Tobo med besök hos glasblåsarna. Mycket prisvärd resa för endast 690 kr. **Intresseanmälan, som inte är bindande, till föreningens expedition.***

Till hösten...

Onsdag 18/8 kl 13.30 Månadsträff

Som vanligt i Pingstkyrkans lokal på Råsundavägen. Någon form av underhållning utlovas.

Onsdag 15/9 13.30 Årsmöte i Pingstkyrkans lokal på Råsundavägen.

September, datum inte fastställt

Höga kusten

Resa med övernattnig. Detaljer längre fram. Tåg och buss med guide.

Känner du dig ensam och orolig?

Du kanske behöver någon att prata med för att bryta din isolering. Isoleringen under pandemin är svår att uthärda för de flesta av oss och det är lätt att känna sig ensam. Om du känner för det får du ringa vem som helst i styrelsen som samtalspartner. Vi sitter ju alla i samma båt. **Telefonnumren hittar du i kontaktrutan. Om du hellre vill kan du ringa expeditionen så tar vi kontakt.**

Viktiga telefonnummer

Om du blir sjuk ring 112 för ambulans

Om du mår dåligt men inte är akut sjuk ring 1177

Om du känner oro och har medicinska frågor ring 113 13

Apotek på telefon för dig som inte använder dator. Ring 020-899165



Besöksadress Ankaret
Hagalundsgatan 33
Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon
08 83 74 63
E-postadress

spf-solrosen.solna@telia.com

Plusgiro 430 70 15 - 0

Hemsida

www.spfseniorerna.se/solrosensolna

Besöksadress Ankaret
Hagalundsgatan 33

Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon

08 83 74 63

E-postadress

spf-solrosen.solna@telia.com

Plusgiro 430 70 15 - 0

Hemsida

www.spfseniorerna.se/solrosensolna