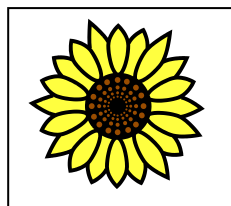


*SPFSeniorerna
Solrosen Solna*



SENIORER I TIDEN

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

Nu är våren snart här!

Skriver det här just hemkommen från en svängig jazzkonsert på föreningens månadsmöte. Det var Swingville Seven som lirade så man inte kunde sitta still. Det är ett gäng gamla musiker som spelar mest för sitt höga nöjes skull. Dom spelar sådan musik som de flesta av oss seniorer känner till sedan vi var yngre. Dessa musikanter har sina rötter i dixielandbanden, som, åtminstone för min del, var det man lyssnade på till exempel på skoldanserna på Norra Latin. För dem som inte växte upp i Stockholmstrakten kan jag berätta att Norra Latin var ett, som det hette ” läroverk för gossar ” som ligger vid Norra Bantorget och som idag är en fin konferensanläggning. På femtiotalet och tidigare var läroverken könssegregerade. Pojkar för sig och flickor för sig. Efterhand blev det dessbättre samskolor. Pojkläroverken var ganska jobbiga att gå i med klasser som kunde rymma trettiofem elever och med undervisning även på lördagarna.

Nu börjar det kännas som om vintern håller på att släppa sitt grepp. Framförallt märks att kvällarna blivit ljusare och ännu ljusare blir dom när vi går över till sammartid. Under våren och försommaren har vi en hel del trevligheter att se fram emot. Med anledning av Ingmar Bergmans 100-årsdag ordnar Filmstaden specialvisningar med Ingmar Bergman-tema. En sådan visning har vi bokat i april månad. Missa inte den! I maj gör vi en garanterat trevlig tur till Åland med Eckerölinjen och egen buss. Kanon! I juni gör vi en guidad promenad på Skepps- och Kastellholmarna under ledning av vår medlem kommandör Lars Graner. I juli besöker vi Ulriksdals slott och Ingrid Andersson leder den uppskattade sommarpromenaden i Gamla Råunda. På höstkanten blir det fotboll med AIK. Gratis för oss seniorer. Det finns också flera trevliga resor som går av stapeln i början av hösten för den som vill förlänga sommaren. Häng med på de aktiviteter som erbjuds så håller du ångan uppe! Till sist en tillönskan om en snöfri sommar. Med bra väder.

Bengt Norrbom

ordförande

PS Glöm inte våra sektioner med motion, .

bridge, boule mm DS



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

Våra aktiviteter i samarbete med Vuxenskolan

**Onsdag 11/4 kl 13.30 Månadsträff i
Pingstkyrkans lokal Råsundavägen 76**

Vad kan vi göra själva för att förebygga demens? Går det att förebygga?

Välkomna till en intressant föreläsning av Solna stads demenskoordinator, Amira Akhavan.



**Fredag 13/4 kl 14-15 Naturhistoriska
muséet.** Frescativägen 40, T-bana till station Universitetet.

Guidning av utställningen "Den mänskliga rasen"

En resa i tid och rum i den mänskliga utvecklingen under de senaste sju millioner åren.

Ett arrangemang av Stockholmsdistriktet. Pris 100 kr pp. Bindande anmälan till distriktet tel. 720 77 30



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

**Måndag 16/4 kl 13-16 Kommunikativa
svårigheter/Afasi**

Föreläsning om nedsatt kommunikationsförmåga hos vuxna. Hur kan vi stötta och ge delaktighet i vardagen?

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, Sändlersalen. Kostnadsfritt.

Anmälan till distriktet tel 720 77 30 senast den 9 April eller info@spfstockholm.se

Tisdag 17/4 kl 14-16 *Träffpunkt Kulturhuset*

"I huvudet på Alexander Lervik" En utställning över den berömde designerns hela produktion.

Visning och mingel, Plats: Galleri 3, vån. 3
Pris 220 kr pp **Obligatorisk föranmälan senast 6 april till distriktet tel 720 77 30. Bindande anmälan.**

Tisdag 24/4 kl 13 *Filmstaden Solna*

***Ingmar Bergman skulle fyllt 100 år 2018
Välkommen på en Bergmanguidning i***

Filmstaden. En vandring i Filmstaden medan guiden berättar om de världsberömda klassiker som Bergman skapade i Filmstaden. Vi vandrar i spåren efter de 24 filmer som IB regisserade här

Efter visningen går det bra att dricka kaffe i Portvaktstugans kafé

Pris 80 kr Anmälan senast 17/4. Kaffe beställs samtidigt, kostar 60 kr pp. Betalas till föreningens plusgirokonto i samband med anmälan.

Aktiviteter fortsättning

Tisdag 8/5 Seniordag i Kungsträdgården.

Stockholmsdistriktet visar upp vår verksamhet. Ta chansen att se vad som händer i vårt distrikt.

På eftermiddagen mingel på Café Opera.

Måndag 14/5 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret

Under Carl-Magnus kunniga ledning provar vi roséviner inför sommarens grillkvällar. Till detta bjuder Ingrid på en smarrig räksmörgåstårta.

Pris: 150 kr pp Anmälan senast 30/4 till föreningsexpeditionen. Betalas i samband med anmälan. Kolla att det finns plats först.

Tisdag 15/5 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret.

Se Måndagen den 14/5.

17-19/5 Trädgårdskryssning till Türi i Estland

Inspirerande trädgårdskryssning tillsammans med SPF Stockholmsdistrikt och PRO Stockholms län. Blomstermarknaden är mycket populär och har ett enormt utbud av växter och blommor. Resa med Tallink. Boka på tel 08 666 33 33. Se annonsen i distriktsblad.



Onsdag 23/5 Vårresa till Åland

Vi åker med Eckerölinjen på en härlig dagstur runt Åland där vår guide visar oss det intressantaste på ön. Vi tittar t.ex på Eckerös ståtliga post-och tullhus och Kastellhoms slott och vi gör en liten rundtur i Mariehamn.

På vägen dit dricker vi kaffe och äter en läcker smörgås på båten. Under rundresan äter vi lunch på Sotuna restaurang, som ligger vackert belägen vid havet. Vi äter ställets specialitet som är laxsoppa.

Båten går tillbaka kl 17.30 svensk tid och då äter vi båtens berömda buffé där allt ingår utom dricka, som man betalar själv. Bussen tar oss sedan hem till Solna dit vi anländer cirka 21.30.

Avresa från Solna centrum 07.15.

Pris endast 780 kr.

Bindande anmälan till föreningens expedition senast 3/5

Betalas till föreningens plusgirokonto i samband med anmälan!

OBS! Du som anmäler dig via mail måste uppge Förnamn, efternamn, födelseårnationalitet och tel.nummer.

Torsdag 14/6 kl 12.00 Guidad tur på Skeppsholmen och Kastellholmen

Vår medlem, kommandören Lars Graner tar oss på en tur runt Skeppsholmen och Kastellholmen. Vi får också titta på Kastellet som dock inte har någon hiss och det är många trappor.

Kostnadsfritt, max 20 personer. Ta buss 65 till hållplats Arkitektur/Moderna muséet, där vi träffas kl 12.

Anmälan till föreningsexpeditionen senast den 7 juni.

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

KONTAKTRUTAN

Ordförande: Bengt Norrbom;
Tel 070 5654454

bengt@norrbon.nu

Vice ordf: Anne Utter:

Tel 070 7792571

anne.utter@telia.com

Skr. Carl-Magnus Wiklund:

Tel 0708 721821

cm.wiklund@comhem.se

Kulturfrågor Per Stockhaus:

Tel 070 2033737

per.stockhaus@icloud.com

Kassör Lillemor Sundholm;

Tel 070 6610521

lillis.sundholm@gmail.com

Klubbmästare Ingrid Andersson:

Tel 070 8288697

hemtillingrid@gmail.com

Webbredaktör Anniqa Lindström;

Tel 0707 104545

anniqua.lindstrom@gmail.com

Medlemssekr Marita Pettersson;

Tel 83 74 63 ti,to 10 – 12

spf-solrosen.solna@telia.com

Reseombud

Birgit Åman;

Tel 0735 044915

bigge.aman@gmail.com

Bengt Norrbom se ovan

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

Studier Catharina Hedman 27 53 04

25/8 AIK bjuder på fotboll!

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

För dig som är hemma i juli

Tisdag 10 juli kl 14.00 Studiebesök på Ulriksdals slott

Vi får en guidad visning av slottet. Efteråt kan vi dricka kaffe i parken.

Pris 100 kr pp, Max 30 personer.

Anmälan till föreningsexpeditionen senast 2/7. Betalas på plats.

Tisdag 26/7 Sommarpromenad. Solna 75

år. Ingrid guidar i Gamla Råsunda där hon växt upp. Samling kl 10 vid Stråket. Efter promenaden bjuder Ingrid på kaffe i sin trädgård där man kan beskåda henes 81-åriga knölbegonior.. Gratis.

Resor till hösten

Champagne och Alsace i september

Avresa 2 september. Pris 8675 kr i dubbelrum. Enkelrum +1300 k inkl. enkelhytt på färjan.

6 middagar, alla vinprovningar och utflykter ingår i priset. Guidning av kunnig reseledare.

Se informationen i Solrosblad 1/2018

Kontakt Birgit Åman 0735 044915

Algarvekusten 8 dagar, flyg och buss

Vi bor i Albufeira alla nätter och gör rundturer i omgivningarna. Vi får också egen tid för sol och bad. Utflykter till bland annat Lago, Porches och Faro.

Avresedatum 10/10. Pris 9 495 kr, tillägg för enkelrum 2 000 kr. I resans pris ingår flygresa, boende i dubbelrum, halvpension, utflykter med lokalguide, vin- och oljeprovning samt reseledare. Inkvartering på Villa Galé, Alagoa, Albufeira.

Anmälan till Ina Churchill, 0705114549

inachurchill@gmail.com

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