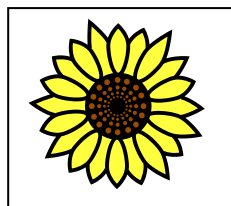


*SPFSeniorerna
Solrosen Solna*



SENIORER I TIDEN

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

Corona, Corona, Corona....

Vart man än vänder sig just nu så handlar det om det förskräckliga Coronaviruset, eller Covid-19 som det kallas allt oftare. Det är alarmerande eftersom vi äldre är i farozonen. Särskilt utsatta är äldre med sjukdomar som diabetes eller annat nedsatt immunförsvar. Där hittar vi många äldre och särskilt då personer över åttio år. Myndigheterna rekommenderar extrem renlighet som ett verktyg för att inte bli smittat. Man har förbjudit sammankomster med fler än femtio deltagare. I England rekommenderar regeringen att alla över sjuttio ska gå i frivillig karantän under fyra månader! Om pandemin ökar ännu mer i omfattning kommer säkert striktare regler att utfärdas även i vårt land.

Situationen påverkar naturligtvis även föreningens verksamhet. På månadsträffen i mars var deltagandet ungefär trettio procent av vad det brukar vara. Andra SPF-föreningar vittnar om liknande utveckling. SPF-distriktet har ställt in alla sina arrangemang t.o.m utgången av april månad och rekommenderar föreningarna att göra detsamma. Solrosens styrelse har därför fattat beslut om att ställa in alla aktiviteter under mars och april månad. Vi planerar för maj och juni, men genomförandet blir avhängigt pandemins utveckling.

Bengt Norrbom

ordförande

PS Glöm inte våra sektioner med motion, .bridge, boule mm

Kontaktpersonerna står i kontaktrutan på sista sidan.

DS

Våren 2020



Aktiviteter som planeras med reservation för att de går att genomföra.

Du kan anmäla dig för deltagande men betala ingenting i förskott och ta reda på att det verkligen blir av genom att ringa föreningens telefon och lyssna på meddelandet.

Tisdag 5/5 Teater

”Maj” på Dramatens lilla scen

Se information i förra Solrosbladet

Onsdag 13/5 kl 12.45

Vår lunch på Foresta på Lidingö.

Vi äter dagens lunch och umgås och har trevligt. Till Foresta kommer man med T-banan kl. 11.17 från Solna C. Man byter vid T-centralen till linje 13 mot Ropsten. Från Ropsten tar man buss 204 till Foresta. Framme kl 12.03
Pris 135 kr. Förhandsanmälan senast 28/4. Betalas på plats.

Kontaktperson Ingrid Andersson
 070 8288697

Onsdag 3/6 TIDSRESAN

Se nästa sida för detaljer

Onsdag 17/6 kl. 11.30 Studiebesök på Viktoriahuset på Bergianska trädgården

Pris 100 kr pp. Max 25 deltagare

Anmälan till expeditionen senast 4/6

Samling utanför Viktoriahuset, därefter en guidad visning på en timme

Kontaktperson Titti Schöldberg
 076 2482514



Modevisning på Ankaret

Torsdagen den 7 Maj 16.00

Förtroenderådet på Ankaret ordnar en modevisning med seniorkläder.

Inträde 40 kr och då ingår kaffe och smörgås

Anmälan till Ankaret

**Håll dig frisk!
 Följ utfärdade anvisningar och rekommendationer.
 Vi vill ha dig kvar i föreningen.
 Tänk på att det kommer bättre tider!**

TIDSRESAN I UPPLAND

Onsdagen den 3 juni

En guidad tur i vårt förflutna.

**Avgång från Solna centrum 09.15
med upphämtning vid ICA Bergshamra**

Vi åker till **Gamla Uppsala** där vi tar en förmiddagsfika på trevliga Odinsborg.

Från Gamla Uppsala far vi till **Vendel**, där vi får en guidad visning av fornminnesområdet och kyrkan i Vendel. Guiden berättar om hur det såg ut i Vendel från stenåldern fram till vikingatid. Vi är i **Svea Rikes vagg**. I kyrkan tittar vi på de unika kyrkomålningarna och får höra om kyrkans spännande historia.

Därefter far vi till **Örbyhus** där vi äter lunch på restaurang Erik XIV, som ligger i slottets omgjorda ladugård. Vi får varmrätt, smör och bröd, sallad samt kaffe på maten.

Efter lunchen får vi en visning av slottet Örbyhus, där Erik XIV satt fången och sägs ha blivit förgiftad av sin egen bror genom arsenik i ärtsoppa.

På vägen hem stannar vi till i **Tobo** där vi besöker glasblåsarna Rundlöf & Melhus. Vi får lära oss hur man blåser glas. Efter visningen besöker vi butiken där det går att köpa förstklassigt hantverk.

Kl 18 är vi tillbaka i Solna igen efter en fantastisk dag.

Pris 650 kr. Vi behöver vara cirka 40 personer för att det ska gå ihop.

Anmälan till expeditionen senast 14/5.

Kolla att den blir av och betala inget i förskott!

Natur Kultur Historia

19 – 20 augusti

Pris 2180 kr pp i dubbelrum. Enkelrum

2430 kr pp

En bussresa för naturälskare, militärnördar, kulturentusiaster och alla andra som bara vill ha en annorlunda upplevelse.

I priset ingår en natt på Billingeus, inkl. frukost, en lunch på Goda Rum i Sjöparken i Kumla, en lunch på hotell Norra Vättern i Askersund, besök på Ryttmästarebostället i Simsjön med guidad visning med major Bernhard Englund, som bjuder på en tidsenlig middagsbuffé. Dessutom ingår en guidad visning av ”Konst på Hög” på Kvarntorpshögen i Kumla.

Vi reser från ICA Bergshamra 08.00 och från Solna centrum 08.15. Hemma igen nästa dag ca 18.30.

Mer om resan på Solrosens hemsida.

Anmälan till Ina Churchill tel 070 5114949 eller mail inachurchill@gmail.com.

Faktura och bokningsbekräftelse skickas från MK-Buss



Apotek på telefon

Telefonapoteket är till för dig som inte är så bra på det här med att beställa på internet. Genom att ringa 020-899165 får du som behöver vägledning från start till slut.

Känner du dig ensam och orolig?

Du kanske behöver en Pratkamrat. Vi är några från föreningen som kan ställa upp som samtalspartner. Ring i så fall

Bengt Norrbom, 070 5654454

eller

Ingrid Andersson, 070 8288697

I nödfall kan i ordna hjälp med inköp.

Ring i så fall till Ingrid.

Viktiga telefonnummer

Om du blir akut sjuk 112

Om du känner dig dålig men inte är akut sjuk 1177

Om du känner oro och har frågor 11313

Om några månader är det sommar och förhoppningsis har det värsta blåst över. Vi årsrika är ett härdat släkte, så vi står nog pall den här gången också.

KONTAKTRUTAN

Ordf. Bengt Norrbom

Tel 070 5654454

bengt@norbom.nu

Vice ordf: Anne Utter:

Tel 070 7792571

anne.utter@telia.com

Sektioner. Carl-Magnus Wiklund:

Tel 0708 721821

cm.wiklund@comhem.se

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

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