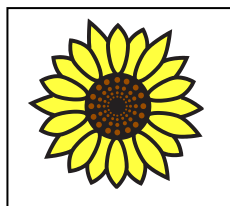


*SPFSeniorerna
Solrosen Solna
47 år och still
going strong*



SENIORER I TIDEN

- inflytande
- valfrihet
- livskvalitet



Ordföranden har ordet:

"Nu vaknar livet i naturen med fågelsång, vårlökar och sol. Ja det finns mycket att glädjas åt nu. Vårkänslor och glädje syns även i vårt program, som är fyllt med aktiviteter och resor. Jag hoppas ni alla ska hitta något som tilltalar er.

Glädjande också att vi kommer att bli fler i föreningen. SPF Skytten kommer att gå samman med oss från och med 1 juli. Mer information om detta kommer längre fram. Med hopp om att vi snart ses!"

Kerstin Zetterlund, ordförande

Kalendarium kvartal 2/2025

- 7/4 12.30 Seniordagen i Solna Folkets hus
14/4 10.00 Studiebesök i Storkyrkan
15/4 10.00 Studiebesök i Storkyrkan

22/4 12.30 Besök på Liljevalchs vårsalong. Guidad visning.
23/4 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan
25/4 13.00 Gemensamhetslunch på Café Kärven

5/5 Distriktets Seniordag i Kungsträdgården
5/5 17.00 Modevisning hos Trikåbasaren
7/5 14.00 Besök på en unik konstnärsmiljö på Södermalm
8/5 14.00 Besök på en unik konstnärsmiljö på Södermalm
13/5 10.00 Folkhälsoveckan:
Prova på boulespel i Byparken med instruktör
21/5 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan
23/5 13.00 Gemensamhetslunch på Café Kärven

4/6 14.00 Vår lunch på restaurang Backstugan i Filmstaden
12/6 17.00 Trivselkväll med rosévin och sallad på Ankaret
13/6 17.00 Trivselkväll med rosévin och sallad på Ankaret
18/6 10.30 Lunchkryssning med mat och guide i skärgården

Planerade resor och utflykter

- Maj 15 Järnvägs-muséet i Gävle och besök på Laxön
Juli 20-22 Visbykryssning med Birka Gotland
Aug 18-19 Gränna - Visingsö
Sept 9 Avesta art och Västanfors hembygdsgård, endagstur
Sept 18 Åland i skördetid, endagstur



AKTIVITETER

VIKTIGT!

Första datum för anmälan till aktivitet är kl 10.00 den 3/4 (gäller både för mail och tel).

Anmäl gärna via mail och sätt alltid ut telefonnumret så vi kan nå dig om det behövs.

Måndag 7/4 kl 12.30-15.30 Solnas Seniordag i Folkets hus, Skytteholmsvägen 2.

Ingen förhandsanmälan behövs. Fritt inträde. Föredrag om "Åldrande och hälsa" av docent Karin Modig från KI samt information från Omvårdnadsförvaltningen. Det bjuds på kaffe och bulle i pausen.

Måndag 14/4 kl 10.00 Studiebesök i Storkyrkan.

Sankt Nikolaus kyrka, bättre känd som Storkyrkan, är en av Stockholms äldsta och har gått igenom en lång och brokig historia. Vi får en 60 minuter lång visning där vi möter fascinerande människor, kända och okända, som verkat i kyrkan på olika sätt. Vi får också höra om de nya rönen runt den magnifika statyn av Sankt Göran och draken såväl som berättelser om prästslagsmål och spännande kvinnoöden.

Samling utanför kyrkan vid ingången från Trångsund kl. 09.50. Kyrkans adress är Trångsund 1. Pris 120 kr som betalas till föreningens postgirokonto senast 10/4. Entréavgift till kyrkan 50 kr betalas på plats.

Tisdag 15/4 kl 10.00 Studiebesök i Storkyrkan.

Samma program som måndag 14/4.

Tisdag 22/4 kl 12.30 Besök på Liljevalchs vårsalong.

50 minuter guidad visning av utställningen.

Pris 190 kr pp. Max 20 personer. Betalas till föreningens plusgirokonto senast 15/4.

Onsdag 23/4 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Föredrag om åldrande och hälsa av docent Karin Modig från Karolinska Institutet.

Inträde 50 kr. Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås. Ingen förhandsanmälan behövs.

Fredag 25/4 kl 13.00 Gemensamhetslunch på Café Kärven.

Kom och ät lunch i trevligt sällskap!

Måndag 5/5 Distriktets seniordag i Kungsträdgården. Pågår hela dagen.

Måndag 5/5 kl 17.00 Modeträff hos Lena Söder på Trikabasaren, Råsundavägen 35.

Vi har butiken för oss själva och Lena visar vårens nyheter. Rabatt 10% vid inköp. Avslutningsvis bjuds på bubbel och tillbehör.

Max 10 personer. Anmälan senast 29/4. Ingen kostnad.

Onsdag 7/5 kl 14.00 Besök i en unik konstnärsmiljö på Södermalm.

Består av unika ateljébyggnader samt bostäder skapade av skulptören Christian Eriksson med hjälp av arkitekten Ragnar Östberg i början av 1900-talet. På gården finns många av Christian Erikssons verk bevarade samt skulpturer av sonen Liss Eriksson. Adressen är Maria Prästgårdsgata 3. Man åker T-bana Röd linje från T-centralen till Mariatorget. Därifrån är det cirka 5 minuters promenad. Resan tar ca 30 minuter.

Max 15 personer. Pris 170 kr betalas till föreningens plusgirokonto senast 29/4.



Torsdag 8/5 kl 14.00 Besök i en unik konstnärsmiljö på Södermalm.

Se texten för onsdag 7/5

Tisdag 13/5 kl 10-12 Prova på boule!

Skär inom ramen för Förbundets Folkhälsovecka. Föreningens boulegång står för instruktion och vägledning. Bana ligger i Byparken i Huvudsta en kort promenad från Huvudsta centrum.
Ingen förhandsanmälan behövs.



Onsdag 21/5 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Underhållning med trubaduren Mikael Edfelt med temat "Lasse Berghagen".
Inträde 50 kr. Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås. Ingen förhandsanmälan behövs.

Fredag 23/5 kl 13.00 Gemensamhetslunch på Café Kärven

Kom och ät lunch i trevligt sällskap!

Onsdag 4/6 kl 14.00 Vårlunch på Backstugan i Filmstaden i Solna.

Vi träffas och äter en god lunch tillsammans. Det finns att välja mellan köttrett, fiskrett, vego, pasta eller sallad.
Lunchen kostar 149 kr inkluderande sallad, bröd samt kaffe och kaka. Vin och öl kan köpas. Betalas på plats.
Anmäl deltagande till expeditionen senast 2/6 så att vi kan göra bordsbokning.

Torsdag 12/6 kl 17.00 Trivselkväll på Ankaret.

Vi dricker rosévin och avnjuter en vårsallad därtill i glada vänners lag.
Pris 200 kr. Max 30 personer. Betalas till föreningens plusgirokonto senast 5/6.

Fredag 13/6 kl 17.00 Trivselkväll på Ankaret.

Se texten till 12/6.

Onsdag 18/6 kl 10.30-13.00

Lilla skärgårdsturen med lunch.

Den perfekta turen för dig som vill se det bästa av Stockholms innerskärgård. Vi färdas med den anrika Östanå 1, som avgår från kajplats 15 på Strandvägen.
Samtidigt som vår guide berättar om alla de sevärdheter vi passerar får vi njuta av krögarens lunch. Turens längd är 2,5 timmar.
*Sista dag för anmälan och betalning är 5/6
Vi har 30 platser bokade. Pris 540 kr.*





Resor och utflykter som anordnas av SPF-föreningarna i Solna och Sundbyberg i samarbete

Torsdag 15/5 Järnvägs-muséet i Gävle och konstbesök på Laxön.

En dagsresa ordnad av SPF Sundbyberg. Pris 995 kr. Anmälan till Margareta Andersson senast 15/4 via mail margareta.andersson999@gmail.com. Programmet finns i sin helhet på Solrosens hemsida.

Tisdag 9/9 Endagsresa till Avesta Art och Västanfors hembygdsgård.

Anordnas av SPF Brunnsviken. Anmälan till Eva Eliasson fr.o.m 10/6 och senast 1/8. brunnsvikensolna@spfseniorerna.se Resans program finns i sin helhet på Solrosens hemsida. Pris 995 kr.

Torsdag 18/9 Åland i skördetid

Endagsresa ordnad av Spf Sundbyberg. Till Åland med Eckerölinjen och 5 timmars rundresa på Åland. Anmälan till Margareta Andersson tidigast 2/6 och senast 4/7 via mail margareta.andersson999@gmail.com. Pris 730 – 1400 kr beroende på tillval. Resans program finns i sin helhet på Solrosens hemsida.



KONTAKTRUTAN

Ordf: Kerstin Zetterlund Tel 073 962 42 78
kerstin.zetterlund@gmail.com

Vice ordf: Annica Larsson Tel 0725 71 81 80
annica.ellenhill@telia.com

Klubbmästare: Ingrid Andersson Tel 0708 28 86 97
hemtillingrid@gmail.com

Sekr och webbred.: Anniqua Lindström Tel 0707 10 45 45
anniqua.lindstrom@gmail.com

Kassör & hälsoansvarig: Anne Utter Tel 070 779 25 71
anneutter13@gmail.com

Ledamot: Carl-Magnus Wiklund Tel 0708 72 18 21
cm.wiklund8@gmail.com

Ledamot: Bengt Norrbom Tel 070 565 44 54
bengt@norrbon.nu

Medlemssekreterare

Titti Schöldberg & Marita Pettersson
Expeditionen öppen ti och to kl 10 - 12
Tel 83 74 63
solrosensolna@spfseniorerna.se

Reseombud

Kerstin Zetterlund 073 962 42 78
Ingrid Andersson 0708 28 86 97

Boule Carl-Magnus Wiklund (se ovan)

Bowling Margareta Lindström 0706629436

Bridge tisd Birgitta Ekelin 070 9119411

Redaktör Solrosbladet: Bengt Norrbom

Håll dig uppdaterad!

Genom SPF appen får du den senaste informationen direkt i din mobiltelefon. Appen är gratis och finns tillgänglig både för iPhone via AppStore och för androidtelefoner via Google Play.



20-22 juli Visbykryssning med Birka Gotland

SPF Solrosen har bokat 30 platser till Visbykryssning med Birka Gotland till rosornas ö. En resa där du till stor del sköter dig själv men har trevligt sällskap ombord av vännerna från SPF. Vi har tillgång till 10 st utsideshytter och 5 st insideshytter.

Söndag 20 juli:

Utresan kl 17:00 från Vikingterminalen (Stadsgården, Tegelvikshamn).

Kl 17:00 Middagsbuffé i restaurang Sjösalen.

Buffé med måltidsdryck inkl vin & öl.

Måndag 21 juli:

Från kl 07:30 Frukostbuffé i restaurang Sjösalen.

Kl 09:30 Ankomst Visby

Dagen fri för egna strövtåg i Visby

Kl 18:00 avgång från Visby

Kl 18:00 Temabuffé. En kulinarisk resa genom Gotland och Östersjön. Måltidsdryck inkl vin & öl.

Tisdag 22 juli:

Från kl 09:30 "Late Breakfast" i restaurang Sjösalen.

Kl 14:30 Ankomst Stockholm

Pris:

Dubbelhytt utsides 2 484 kr/pers

Dubbelhytt insides 2 149 kr/pers

Enkelhytt utsides 3 619 kr/pers

Enkelhytt insides 2 949 kr/pers

(Priset inkluderar all mat/dryck enligt programmet.)



Anmälan fr.o.m 2 april -> 17 juni till Ingrid Andersson helst via mejl hemtillingrid@gmail.com (i andra hand 0708-28 86 97).

Uppge namn, personnummer (EJ de 4 sista siffrorna), tel samt vilken SPF förening du tillhör.

Betalning av resan omedelbart efter att du har fått besked om att du fått plats till SPF Solrosens Plusgiro 430 70 15 - 0.

Förfrågningar om resan: ring Ingrid Andersson tel 0708-28 86 97.



Gränna och Visingsö på två dagar 18-19 augusti

Visingsö är en ö mitt i Vättern som rymmer mycken historia. Gravar från både stenåldern, bronsåldern och vikingatid har hittats på ön. Under 1100- och 1200-talet var Visingsö centrum för den svenska kungamakten och under 1600-talet utövade den mäktiga Braheätten sin makt från borgen Visingsborg, på öns östra sida.

Måndag 18 augusti

Kl. 07.30 Avresa från Bergshamra, vid ICA butiken

Kl. 7.45 Avresa från Solna centrum

Vi åker söderut via Rasta i Nyköpingsbro där vi stannar för kaffe och smörgås. Senare tar vi färjan över till Visingsö. Bussen parkerar och vi går ombord på färjan till fots, för en 25 minuter lång färjetur.

Vi går den korta biten upp till Restaurang Solbacken. Där äter vi en god och vällagad lunch som intas med en härlig utsikt över Vättern och Gränna.

Efter lunch väntar hästskjutsarna, Remmalagen, för en två timmar lång tur, Hagaturen.

Kl. 16.45 avgår färjan för återresa till fastlandet och där väntar bussen för att ta oss till det anrika hotellet Gyllene Uttern, där vi checkar in.

På kvällen äter vi en gemensam tvårättersmiddag i hotellets restaurang.

Tisdag 19 augusti

Kl. 07.00 Frukostrestaurangen på hotellet öppnar.

Kl. 09.30 Avresa från hotellet.

I Gränna besöker vi Grenna Museum - Andréexpeditionen och Polarcenter. Därefter kan man på egen hand ta en promenad i Gränna, kanske titta på när man bakar polkagrisar och köpa med sig av godsakerna som numera finns i alla möjliga och omöjliga smakkombinationer.

Kl. 12.30 lämnar vi staden för att åka upp på Grännaberget och äta lunch på Kaffestugan.

Efter lunch åker vi norrut och efter en dryg timmes bussfärd är vi framme i Friluftsmuseet Gamla Linköping. Åter på hemorten ca kl. 18.45.



Fullständigt program finns att läsa på Solrosens hemsida.

Pris per person: 3.995:- Enkelrumstillägg 475 kr
(min 30 deltagare max 40)

Anmälan fr.o.m 2 april -> 2 juni (pga Gyllene Utterns hotellbestämmelser är sista dag för bokning den 2 juni) till Ingrid Andersson helst via mejl hemtillingrid@gmail.com (i andra hand 0708-28 86 97).

Uppge namn, tel, vilken SPF förening du tillhör, upphämningsställe samt ev matavvikelser.

Betalning sker till Resekompaniet som skickar ut inbetalningsavier. Ansvarig Ingrid Andersson, tel 0708-28 86 97.

I priset ingår: bussresa, 1 förmiddagskaffe med smörgås, 1 hotellövernattning i delat dubbelrum, 1 frukost, 1 tvårättersmiddag på hotellet, 2 luncher inkl. bordsvatten och kaffe samt entréer, besök och guidningar enl. programmet.