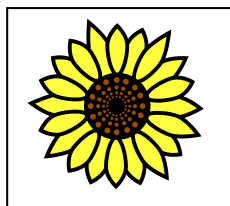


SPFSeniorerna
Solrosen Solna



SENIORER I TIDEN

- inflytande
- valfrihet
- livskvalitet

Sommar, sommar, sommar!

Den här sommaren har verkligen börjat bra. Varmt och skönt hela maj månad. Ska bli intressant att se hur den senare delen av sommaren kommer att bli. I våra trakter är sommaren ofta uppdelad i en bättre och en sämre del. Om första delen av sommaren är fin kan den andra halvan vara betydligt sämre.

Sommaren är en årstid då man kan känna sig väldigt ensam. Särskilt i semestertider då de yngre far iväg på efterlängtnade aktiviteter. Av den anledningen har föreningen numera egna aktiviteter även under sommarmånaderna. De flesta föreningar, även seniorföreningar, gör ofta ett ganska långt uppehåll i verksamheten under sommaren. Solrosen har dock aktiviteter under juni, juli och augusti.

Du hittar dessa i kalendarier som vanligt. Vi anser att det är viktigt att motverka den ensamhet som många seniorer upplever, särskilt på sommaren.

Den här utgåvan av Solrosbladet omfattar månaderna **juli, augusti och september**. Det kommer alltså ett nytt Solrosblad i slutet av september månad, som då omfattar resten av året. Redan nu sitter programgruppen och funderar på vad vi ska göra i höst. En sak är säker. Den **18 oktober** har vi föreningens **40-årsjubileum**, som firas med mat och vin på restaurang Frösunda Port. Anteckna dagen i din kalender redan nu och glöm inte att anmäla dig till festen!

Mellan midsommar och 14 augusti är föreningsexpeditionen obemannad. Det innebär inte att den är helt övergiven. Vi lyssnar av telefonsvararen och läser e-post minst en gång i veckan. Seniorträffen Ankaret är öppen på onsdagar tack vare förtroenderådet. Då kan man gå dit och fika och träffa folk. I regel är också någon från föreningsstyrelsen närvarande dessa onsdagar.

Till sist en tillönskan om en snöfri sommar. Med bra väder. Hela sommaren.

Bengt Norrbom

ordförande

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

DS



Våra aktiviteter i samarbete med Vuxenskolan

Tisdag 10/7 kl 14.00 Studiebesök på Ulriksdals slott.

Guidad visning av slottet. Efteråt kan den som vill dricka kaffe i parken. Missa inte chansen till en trevlig sommaraktivitet i trevliga kamraters sällskap.

Pris 100 kr pp, Max 30 pers.

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

Torsdag 26/7 kl 10.00 Sommarpromenad Solna 75 år.

Ingrid guidar i gamla Råsunda där hon växte upp.

Samling vid **Stråket** kl 10.00. Efter promenaden bjuder Ingrid på kaffe i sin trädgård, där man kan beskåda hennes 81-åriga knölbegonior. Ingrid har tel. 0708288697

OBS!! Ingen anmälan och ingen kostnad

Tisdag 31/7 Häng med ut till Jungfrusund på Mälaröarna och ät en dagens lunch.

En del kommer nog ihåg att vi var där och åt lunch på Marinans restaurang, som ligger vackert vid Mälaren. Dagens lunch kostar 105 kr och serveras mellan kl 11 och 14. Man kan även dricka kaffe.

Buss 176 går från *Solna centrum Norra* till Ekerö centrum. Där byter man till buss 342 som går till Jungfrusund. Vi ses vid kl 13.

Ingen förhandsanmälan behövs. Om du har frågor ring Ingrid på tel. 0708288697



Onsdag 15/8 kl 13.30 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal på Råsundavägen 76.

Ett spännande föredrag med titeln ”*Kaffe sett med andra ögon – på ett sätt som du aldrig tänkt på*”. med Giovanni Masturzo

Onsdag 22/8 kl 13.00 Guidad visning av den pågående Lars Lerin-utställningen på Liljevalchs konsthall på Djurgården

Ett tillfälle du inte får missa!

Max 30 pers. Pris 150 kr pp. Anmälan till expeditionen senast 14/8. *Betalas till föreningens plusgirokonto i samband med anmälan*

Söndag 26/8 AIK-fotboll bjuder oss pensionärer som hedersgäster på matchen mellan AIK och Trelleborg FF på Friends Arena

Avspark är kl 17.30, men AIK bjuder oss före matchen på kaffe och kaka i ett evenemangstält vid entré HX där vi har våra platser.

Intresserade kontakta Ingrid Andersson på tel 0708288697. Vi har 30 biljetter.



Under sommaren kan du anmäla dig på telefonsvararen eller skicka e-post. Vi lyssnar av och läser mail minst en gång i veckan

Aktiviteter fortsättning

Måndag 3/9 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret.

Denna gång provar vi italienska röda viner och äter en god pasta därtill. Som vanligt är det Carl-Magnus och Ingrid som står för arrangemanget. Pris 150 kr pp. Max 25 pers. Anmälan senast den 28 augusti. Betalas till föreningens plusgirokonto. **Kolla att det finns plats först!**

Tisdag 4/9 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret

Se information under måndag 3/9

Onsdag 12/9 kl 13.30 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal på Råsundavägen 76

Vi har lyckats boka dragspelsvirtuosen Kajtik Wojciechowski, som kommer att underhålla oss.

Vill du spela bangolf i sommar?

Bangolfbanan vid Råstasjöns idrottsplats är från och med 27 juni öppen från kl 14.00 på onsdagarna.

Alla medlemmar i SPF Seniorerna och PRO är välkomna.

Buss 502 och 505 från Solna C stannar vid hållplats Arenan. Därifrån är det 150-200 meter att gå.

Avgift för pensionär är 25 kr

Normalt finns det gott om parkeringsplatser

Anläggningen har besökstolett och är hyfsat handikappvänlig

Nya regler för för skyddet av personuppgifter

Den 25 maj i år började nya bestämmelser gälla för skyddet av personuppgifter. Då ersätts personuppgiftslagen (PuL) med dataskyddsförordningen, GDPR som står för *General Data Protection Regulation*.

Detta påverkar föreningens hantering av personuppgifter. Föreningen kommer inte att spara t.ex anmälningslistor efter det att de använts.

Sedan juli 2017 gäller den nya lagen om

FRAMTIDSFULLMAKTER.

Framtidsfullmakten ger oss helt nya möjligheter att bestämma hur våra anhöriga ska sköta situationen den dag vi inte själva är kapabla att göra det.

Vi diskuterar med Solna stads omvårdnadsförvaltning om att ordna en allmän information om framtidsfullmakt till hösten.

GRANNSTÖD I SOLNA STAD

På initiativ av Äldreforum kommer Solna stad och lokalpolisområde Solna att starta Grannstöd i staden. Verksamheten ska bedrivas som en ideell förening där pensionsorganisationerna, Solna stad och lokalpolisen samarbetar.

Grannstödet's uppgift är att öka tryggheten i boendemiljön genom att t.ex genomföra dagliga observations- och synlighetspass där man åker runt i en särskilt skyltad bil mellan 10.00 och 16.00. Det behövs två personer per pass.

Om du är intresserad att köra eller vara bisittare ring Bengt Norrbom 0705654454

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

Sekr. 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 Anniqua Lindström:

Tel 0707 104545

anniqua.lindstrom@gmail.com

Medlemssekr Marita Pettersson:

Tel 83 74 63 ti, to – 12

spf-solrosen.solna@telia.com

Reseombud

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

När hände vad?

1571 Gustav Vasas kyrkoförordning där församlingarna uppmanas att inrätta fattigstugor.

1624 Hospitalsförordning om byggandet av fattigstugor

1763 Fattigvårdsförordning. Starten på kommunal fattigvård

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

Skaldjurskryssning 17/9

SPF-distriktet ordnar i samarbete med Grandtours och Birka cruises en skaldjurskryssning den 17 september. En stor skaldjursbuffé dukas upp. Man äter så mycket man orkar av hummer, havskräftor, räkor, ostron mm med goda tillbehör.

Pris 665 kr pp med del i hytt Cabin standar insides. Resan kan uppgraderas med olika alternativ.

Bokning på GRANDTOURS.SE eller på telefon 08-241525 (måndag-fredag 9-17)



TEATERBILJETTER

Föreningen har 10 biljetter till

"Fanny och Alexander" på Dramaten den 4 november.

Biljetterna kostar 450 kr per styck. Kan bokas och hämtas på föreningsexpeditionen. Betalas till föreningens plusgirokonton.

Föreningen har också 9 biljetter till föreställningen "Shakespeare in love" på Stadsteatern fredagen den 23 november kl 19.00, Biljetterna kostar 385 kr/st

Anmäl dig redan nu till jubileumsfesten på Frösunda Port torsdagen den 18 oktober kl 17.

Vi dricker välkomstbubbel, äter en god tvårättersmiddag och dricker kaffe med kaka. Välkomstbubblen och ett glas vin ingår i priset som är 350 kr. Staffan Klingspor kommer att underhålla under kvällen. Anmälan till expeditionen och betalning till föreningens plusgiro senast 2/10

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