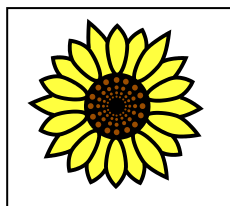


*SPF Seniorerna  
Solrosen Solna*



*SENIORER I TIDEN*

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

## Den blomstertid nu kommer...

Det är försommar och skolorna har stängt för sommarlov. De lyckliga studenterna har sprungit ut övertygade om att den ljusnande framtid är deras. Vi seniorer springer inte så mycket även om det finns undantag. I bästas fall promenerar vi, vilket har visat sig vara häl-sosammare än man trott. Om man rör på sig minskas, till exempel, risken att vi får stroke. Att röra sig är viktigare än kosten.

Ensamhet anses vara ett stort problem för oss seniorer. Problemet när man diskuterar ensamhet är att man inte vet om den är ofrivillig eller självvald. Nu har regeringen beslutat att satsa medel för ett projekt där SPF Seniorerna ingår tillsammans med PRO och SKPF. Projektet kallas "Tillsammans mot ensamhet". Materialet är tänkt att användas till studiecirkel i ämnet, som sedan kan leda till uppsökande verksamhet. Styrelsen funderar som bäst på detta. Vi kommer att återkomma till hösten.

Nu hoppas vi att det blir en lagom varm sommar som vi kan njuta av. Som vanligt kommer vi att ha några aktiviteter under juli-augusti, bl.a Ingrid's uppskattade sommarpromenad. Ha nu en skön sommar så ses vi om inte förr så i augusti.

*Bengt Norrbom*

*ordförande*

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

*Kontaktpersonerna står i kontaktrutan på sista sidan.*

*DS*

*Sommaren 2019*



## SPF Seniorerna 80 år

Besöksadress Ankaret  
Hagalundsgatan 33  
Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon  
08 83 74 63  
E-postadress

[spf-solrosen.solna@telia.com](mailto:spf-solrosen.solna@telia.com)

Plusgiro 430 70 15 - 0

Hemsida

[www.spfseniorerna.se/solrosensolna](http://www.spfseniorerna.se/solrosensolna)

## Våra aktiviteter i samarbete med Vuxenskolan

### **Tisdag 16/7 kl 12.00 Besök på utställningen Vikingaliv på Djurgården**

Vi får en guidad visning och en föredragning av Ragnfrids saga. Som avslutning äter vi en sopplunch på museirestaurangen Glöd. Efter lunchen finns det tid för eget tittande.

Vikingaliv ligger på Djurgårdsvägen 48. Man tar T-banan till T-centralen och går upp vid Centralstationen. Där tar man buss 69 mot Blockhusudden.

Pris 295 kr. Ring eller maila expeditionen om du vill vara med senast 9 juli

### **Torsdag 25/7 kl 10.00 Sommarpromenad med Ingrid i Gamla Råsundas villakvarter.**

En guidad historisk promenad som avslutas med kaffe i Ingrids trädgård, Samling på Råsunda torg. *Vänligen ring Ingrid om du vill delta!* Hon har tel.nr 0708288697

### **Tisdag 6/8 kl 13.30 Sommarlunch på Jungfrusunds marina.**

De som känner för att träffas under trevliga former samlas för att äta gemensam lunch på marinans restaurang, som ligger alldeles nära vattnet.

Anmäl ditt deltagande senast den 1. Augusti så vi vet hur många vi ska boka bordför. *Ring Ingrid 0708 288697 eller Bengt 070 5654454. Du kan få tips på hur man åker till marinan vid anmälan.*

### **Onsdag 14/8 kl 13.30 Månadsräff i Pingstkyrkans lokal på Råsundavägen 76.**

Vi inleder hösten med trevlig underhållning av gamle bekantingen Staffan Klingspor.

### **Helgen den 17. eller 18. Augusti Gratis fotboll som AIK bjuder på.**

Hemmamatch på Friends Arena mot Kalmar FF. Beroende på hur det går för AIK internationellt. Du som vill gå får själv hålla reda på dag och tid.

Vi har 40 biljetter. Ring eller maila expeditionen om deltagande.



### **Onsdag 11/9 kl 13.30 Månadsräff i Pingstkyrkans lokal på Råsundavägen 76**

Leif Gidlöf kåserar om Stockholms ölkafeér. Ölkafeér var typiska inslag i stadsbilden när vi var unga. De fyllde säkert en social funktion. Många var nattöppna och de flesta öppnade mycket tidigt på morgonen för att ordna frukost till hungriga och servera pilsner till de törstiga. De flesta i vår generation minns nog ölkafeérna.



**Torsdag 12/9 kl 11.00 Studiebesök på Confidensen i Ulriksdal.**

Confidensen är Sveriges äldsta rokokoteater. Teatern ligger i Ulriksdals slottspark granne med värdshuset. Vi får en guidad visning.

Adressen är Slottsallén 3 i Solna. Man kan åka buss 503 från Solna station till Ulriksdals värdshus. Därifrån är det 200 m att gå. Pris 100 kr pp. Anmälan till expeditionen senast 3/9. Betalas vid anmälan till föreningens plusgirokonto.



**Tisdag 24/9 kl 12.15 Studiebesök på Ridderhuset.**

Sittande visning c.a 1,5 tim. Ett besök för ett antal år sedan var mycket intressant. Pris 100 kr pp. Anmälan senast 17/9. Betalas vid anmälan.



**SPF Seniorerna  
80 år  
26/9 2019**



**Tisdag 1/10 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret**

Den här gången provar vi portugisiska viner åtföljda av lämpligt tilltugg. Pris 170 kr pp. Anmälan till expeditionen senast den 24 september. Betalas vid anmälan. Max 22 deltagare. Kolla att det finns plats!

**Onsdag 2/10 Vinprovning på Ankaret  
Se informationen ovan.**

## KONTAKTRUTAN

Ordf. Bengt Norrbom

Tel 070 5654454

[bengt@norbom.nu](mailto:bengt@norbom.nu)

Vice ordf: Anne Utter:

Tel 070 7792571

[anne.utter@telia.com](mailto:anne.utter@telia.com)

Sekr. Carl-Magnus Wiklund:

Tel 0708 721821

[cm.wiklund@comhem.se](mailto:cm.wiklund@comhem.se)

Kulturfrågor Per Stockhaus:

Tel 070 2033737

[per.stockhaus@icloud.com](mailto:per.stockhaus@icloud.com)

Kassör Lillemor Sundholm;

Tel 070 6610521

[lillis.sundholm@gmail.com](mailto:lillis.sundholm@gmail.com)

Klubbmästare Ingrid Andersson:

Tel 070 8288697

[hemtillingrid@gmail.com](mailto:hemtillingrid@gmail.com)

Webbredaktör Anniqua Lindström;

Tel 0707 104545

[anniqua.lindstrom@gmail.com](mailto:anniqua.lindstrom@gmail.com)

Medlemssekr Marita Pettersson;

Tel 83 74 63 ti,to 10 – 12

[spf-solrosen.solna@telia.com](mailto:spf-solrosen.solna@telia.com)

### Reseombud

Titti Schöldberg 08 831934

Ulla Balksjö 0706970894

Bengt Norrbom 0705654454

**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

## SKALDJURSKRYSSNING 19/9

Birka Cruises i samarbete med SPF

Seniorerna ordnar skaldjurskryssning 19/9. För detaljer kontakta

Grand Tours AB – 08 24 15 25

Besöksadress Ankaret

Hagalundsgatan 33

Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon

08 83 74 63

E-postadress

[spf-solrosen.solna@telia.com](mailto:spf-solrosen.solna@telia.com)

Plusgiro 430 70 15 - 0

Hemsida

[www.spfseniorerna.se/solrosensolna](http://www.spfseniorerna.se/solrosensolna)

## Missa inte Hälsingeresan!

Det finns fortfarande platser kvar på denna fantastiska resa. Vi behöver din anmälan senast den 25 juli.

3 jätteintressanta dagar till ett mycket bra pris! Läs mer i förra numret av Solrosbladet.



*Hälsinglands landskapsblomma*

## SPF Seniorerna bildades i Göteborg för 80 år senan.

Förbundet är en fristående och ideell organisation med cirka 260 000 medlemmar fördelade på 27 distrikt och knappt 800 föreningar. Stockholmsdistriktet är det största med nära 46 000 medlemmar i 62 föreningar. Stockholmsdistriktet representeras i förbundsstyrelsen av distriktets ordförande Monica Ulfheim, SPF Seniorerna Boo, Birgitta Borg, Draken Kungsholmen och Richard Olsson, Nacka.



Besöksadress Ankaret  
Hagalundsgatan 33

Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon

08 83 74 63

E-postadress

[spf-solrosen.solna@telia.com](mailto:spf-solrosen.solna@telia.com)

Plusgiro 430 70 15 - 0

Hemsida

[www.spfseniorerna.se/solrosensolna](http://www.spfseniorerna.se/solrosensolna)