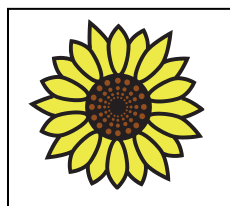


*SPFSeniorerna
Solrosen Solna
47 år och still
going strong*



SENIORER I TIDEN

- inflytande
- valfrihet
- livskvalitet



Ordföranden har ordet:

Hoppas ni har haft en bra start på det nya året! Med fräscha vintervindar och hoppfulla nyårsönskningar ser vi fram emot vad 2025 har att erbjuda. Det är alltid en härlig tid full av möjligheter, och vi har massor av spännande aktiviteter i kalendern som vi ser fram emot att dela med er. Så håll ögonen öppna för våra kommande nyhetsbrev, vår hemsida och i appen, där ni kommer att få mer information om vad som väntar. Till dess ta hand om er själva och varandra!

Kerstin Zetterlund, ordförande

Kalendarium kvartal 1/2025

22/1 12.00 O'Learys Mall of Scandinavia
29/1 13.00 Månadsträff med underhållning
31/1 13.00 Gemensamhetslunch på Kärven

5/2 15.00 Apoteket informerar på Ankaret
19/2 13.00 Konståkning i tunnelbanan
26/2 13.00 Föreningens årsmöte
28/2 13.00 Gemensamhetslunch på Kärven

4/3 17.00 Vinprovning på Ankaret
5/3 17.00 Vinprovning på Ankaret
12/3 13.00 Studiebesök Kungl. Biblioteket
19/3 Utflykt till Tumba bruksmuseum och
Sturehovs slott med afternoon tea
26/3 13.00 Månadsträff med underhållning
28/3 13.00 Gemensamhetslunch på Kärven

Planerade resor

Maj 13-17 Vinresa till Franken
Augusti 18-19 Gränna -Visingsö



AKTIVITETER

VIKTIGT!

Första datum för anmälan till aktivitet är kl 10.00 den 9/1 (gäller både för mail och tel).

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

Onsdag 22/1 kl 12.00

Vi startar året med en trevlig eftermiddag på O'Learys i Mall of Scandinavia. Kom och ät Fish and chips till lunch. När vi ätit går vi in i Aktivitetshallen och provar bowling. Den som är sugen på fler aktiviteter kan fortsätta med t.ex minigolf. Vi spelar 5 på varje bana. Pris för lunch och bowling är 240 kr pp som betalas till föreningens plusgirokonto. *Sista dag för anmälan om deltagande är 16/1*

Onsdag 29/1 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Underhållning av Tommy Löbel Swing Band. Bandet spelar swing i Benny Goodmans anda med musik av Duke Ellington, Louis Armstrong m.fl. och har gjort många lyckade framträdanden i Sverige, Europa och USA. *Inträde 50 kr. Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås. Ingen förhandsanmälan.*



Det här fotot av okänd författare licensieras enligt CC BY-SA-NC

Fredag 31/1 kl 13.00 Gemensamhetslunch på Café Kärven på Råsundavägen 66.

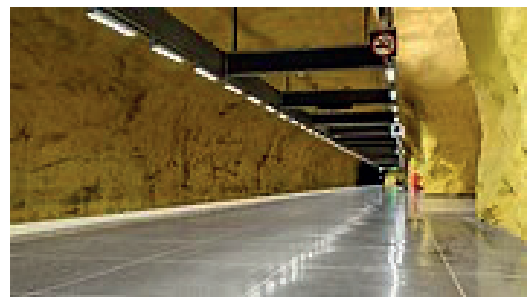
Kom och ät lunch med andra föreningsmedlemmar i trevlig miljö och god mat!

Onsdag 5/2 kl 15.00 på Ankaret. Representanter från Apoteket informerar om mediciner och hur man hanterar dem.

Efter föredragningen blir det tid för egna frågor. Informationen är gratis och Apoteket bjuder på kaffe. *Max 40 pers. Anmälan till expeditionen senast 4/2.*

Onsdag 19/2 kl 13.00 Konstakning i tunnelbanan.

En spännande och fartfylld tur i världens längsta konstutställning – Stockholms tunnelbana! Under cirka 90 minuter lång visning åker vi till olika stationer och tittar på konsten som finns där. Det finns också intressanta berättelser om de områden som stationerna ligger i. Vi samlas i entrén till Solna C T-bana och avslutar i Kungsträdgården med de magnifika ruinerna från palatset Makalös. *Max 15 pers. Pris 120 kr pp plus giltig biljett. Anmälan till expeditionen senast 11/2. Betalas till föreningens plusgirokonto.*



Det här fotot av Okänd författare licensieras enligt CC BY-SA

Onsdag 26/2 kl 13.00 Föreningens årsmöte i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Stadseenliga förhandlingar och val av funktionärer. Årsmöteshandlingarna finns tillgängliga på föreningens hemsida och kan erhållas på expeditionen två veckor före årsmötet. *Föreningen bjuder på kaffe/te och semla. Ingen förhandsanmälan.*

Fredag 28/2 kl 13.00 Gemensamhetslunch på Café Kärven på Råsundavägen 66.

Kom och ät lunch med andra föreningsmedlemmar i trevlig miljö och god mat!

Tisdag 4/3 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret.

Vi provar röda viner under ledning av Carl-Magnus och äter något lämpligt därtill. *Max 30 antal deltagare. Pris 175 kr pp. Anmälan till expeditionen senast 27/2.*

Onsdag 5/3 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret.

Se tisdag 4/3!

Onsdag 12/3 kl 13.00 Studiebesök på Kungliga Biblioteket som ligger på Humlegårdsgatan 26.

Emma Stockhaus möter oss i entrén och lotsar oss till hörsalen där hon berättar om verksamheten och leder oss i en liten rundtur i biblioteket. Därefter får vi gå själva och titta på samlingarna med t.ex "Djävulsbibeln". Hiss finns. Det finns också ett café och en lunchrestaurang för den som vill äta något efteråt. OBS Av säkerhetsskäl får man endast ta med sig en liten väska in på biblioteket.

Max 25 pers. Ingen kostnad. Anmälan till expeditionen senast 4/3.

Onsdag 19/3 Endagsutflykt med besök på Tumba Bruksmuseum och Afternoon Tea på Sturehovs slott.

Se särskild ruta med information!

Onsdag 26/3 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Underhållning av Bengt Vilhelmson med musik-kryss och sång. Många minns nog att han var hos oss för ungefär ett år sedan med ett mycket uppskattat framträdande. *Inträde 50 kr pp. Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås. Ingen förhandsanmälan.*

Fredag 28/3 kl 13.00 Gemensamhetslunch på Café Kärven på Råsundavägen 66.

Kom och ät lunch och umgås med andra föreningsmedlemmar.

Du som är intresserad av digitaliseringsfrågor och datakommunikation!

Föreningen söker en person som kan hjälpa vår webbredaktör med föreningens AI-utveckling. Webbredaktören svarar för föreningens hemsida och SPF-appen och den alltmer omfattande digitaliseringen av föreningens verksamhet. Du som känner att du vill göra en insats kontakta webbredaktören Anniqua Lindström på telefon eller via mail. Adresserna står i kontaktrutan.

Ewig tacksamhet utlovas. ❤️

Cirkelledare och uppslag till studiecirkel efterlyses!



Föreningen är mycket aktiv när det gäller studiebesök, resor och månadsträffarna. Men ett område som vi är dåliga på är studiecirkel. För en del år sedan genomförde vi en del studiecirkel som var knutna till geografiska områden. Vi hade t.ex en studiecirkel om Solna. De flesta SPF-föreningar har någon form av studiecirkelverksamheter. Det är en brist att Solrosen inte har det. Vi efterlyser därför medlemmar som kan ta ansvar för eller hjälpa till med studiecirkelverksamhet. Vi efterlyser också uppslag till innehåll i studiecirkel som kan vara av intresse för medlemmarna. Ni som känner för det här hör av er till Bengt Norrbom via mail eller telefon. Adresserna står i kontaktrutan.

SPF Brunnsviken arrangerar:

Vinresa till Frankendistriktet i Bayern



Tid: 13–17 maj 2025

Pris: 16 300 kr, delat rum/hytt & halvpension, enkelrums/hyttillägg: 1 800 kr/person

Anmälan till: inachurchill@gmail.com eller mobil 070 511 49 49

Vi flyger till Frankfurt/Main och därefter reser vi med svensk buss till Franken och vår första lunch äter vi på den berömda Weinstuben Juliusspital, världens största framställare av Silvanerviner. Men vi ska inte bara prova goda viner. Vi bor och utforskar den vackra staden Würzburg, besöker historiska Bamberg och lilla mysiga Volkach med sin sengtiska pilgrimskyrka. En båttur på floden Main låter oss fascineras av det otroligt vackralandskapet.

Hemresa med buss via färja Travemünde-Trelleborg. Hela programmet hittar du på SPF Brunnsvikens hemsida> och i SPF-appen.



Resan är avsedd även för dig som kanske behöver ta med din rollator. Vår busschaufför hjälper gärna till!

En intressant och annorlunda resa att se fram emot!

// Ina Churchill Resansvarig



TUMBA BRUKSMUSEUM och STUREHOVS SLOTT med AFTERNOON TEA

ONSDAGEN DEN 19 MARS 2025

De första banksedlarna i världen gavs ut i Sverige redan på 1660-talet då mynt ersattes av banksedlar som gavs ut av den privata banken Stockholms Banco. Men falska sedlar cirkulerade och "Riksens Ständers Bank", numera Riksbanken, bestämde att man skulle starta tillverkning av eget sedelpapper. Vid Tumba å, i Botkyrka socken, fanns en lämplig plats och år 1755 startar ett svenskt pappersbruk för sedelpapper.

Vi blir guidade genom utställningen "Sedlarnas historia" och får berättat om den svenska sedelhistorien, från världens första banksedlar fram till dagens sedlar.

Sturehovs Slott stod klart 1781 och har betecknats som en av landets vackraste byggnader i den gustavianska stilen. Själva slottet är i två våningar med brutet tak. Huvudbyggnaden flankeras av två flyglar som är omkring hundra år äldre. Slottet inreddes med hjälp av tidens skickligaste konsthantverkare och här finns landets största samling av Mariebergsskackelugnar. Mariebergsfabriken blev berömd för sin höga kvalitet, de många färgerna och den klara glasyren. Slottets samling av skackelugnar är unik. Sturehov hette ursprungligen Averhulta men Sturesläkten, som ägde byn under 1500- och 1600-talen, ändrade då namnet. 1899 köper Stockholms stad Sturehovs slott och på 50-talet renoveras det för att användas för representation, 2010 renoveras det åter då Kronprinsessan Viktoria och Prins Daniel har sin bröllopslunch här dagen före bröllopet.

Dagens program

Kl. 09.00 Avresa från Bergshamra, vid ICA butiken

Kl. 09.15 Avresa från Solna centrum

Vid ankomst till Tumba serveras vi kaffe med smörgås i Brukscaféet. Därefter får vi en guidad visning av utställningen "Svenska sedelhistorien" och därefter tid på egen hand för att se resten av museet.

Vidare till Sturehovs slott där vi börjar med en guidad visning av slottet och därefter serveras en härlig Afternoon tea på slottet.

Hemresa för att vara åter ca kl. 16.00.

Pris per person: 1.095:- (min 30 deltagare max 45)

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

Anmälan tidigast 24 jan, senast 19 feb 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 senast 12 mars till SPF Solrosen plusgiro 430 70 15-0 eller Swish 1233420064.

Ansvarig Ingrid Andersson tel 0708-28 86 97.

I priset ingår: bussresa, 1 x kaffe och smörgås, entré samt den guidade visningen Svenska sedelhistorien och handpapperstillverkningen, guidad visning samt Afternoon Tea på Sturehovs slott.

Besöksadress Ankaret

Hagalundsgatan 33

Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon

08 83 74 63

E-postadress

solrosensolna@spfseniorerna.se

Plusgiro 430 70 15 - 0

Swishnr 12334200 64

Hemsida

www.spfseniorerna.se/solrosensolna