SOLROSBLADET NR 1/2026

SPFSeniorerna Solrosen Solna 48 år och still going strong

SENIORER I TIDEN
- *inflytande*
- *valfrihet*
- *livskvalitet*

Ordföranden har ordet:

Så har hösten passerat och vintern kommit. Det lyser i varje fönster och snart kommer naturens ljus på himlen åter. Tills våren är här har vi ett späckat och spännande program. Vi hoppas du kommer med!

Nu är influensaperioden här och det är en god idé att vaccinera sig; en bra försäkring mot att bli allvarligt sjuk. Du kan kostnadsfritt vaccinera dig mot både influensa och Covid-19 på vårdcentraler, VaccinDirekt och en del apotek.

Vi vill gärna starta lite nya aktiviteter för att nå er alla. Är du politiskt intresserad och vill delta i en diskussionsgrupp? Vill du gå på PUB-kvällar? Eller är det andra aktiviteter du saknar/längtar efter? Anmäl i så fall ditt intresse till expeditionen eller någon av oss i styrelsen.

Snart är det årsmöte och vår valberedning vill hitta medlemmar som kan sitta i styrelsen. På årsmötet väljer stämman både ordförande, styrelse och valberedning, Vill du vara med? Hör av dig i så fall till valberedningen.

OCH DU!!! – Har du en ny mailadress – anmäl din nya!!

Kerstin Zetterlund, ordförande

Kalendarium Januari-April 2026

22/1 kl. 12.00 Lunch med bowling på O´Learys
27/1 kl. 13.00 Besök i Astrid Lindgrens hem

28/1 kl. 13.00 Månadsträff, Konsten att falla
30/1 kl. 13.00 Gemensamhetslunch på Kärven

4/2 kl. 13.00 Besök på Waldemarsudde
9/2 kl. 17.00 PUB-kväll på Tegelbaren
12/2 kl. 13.00 Upplev Tutankhamon, Magasin 9
13/2 kl. 13.00 Gemensamhetslunch på Pizzeria Lejon Huvudsta centrum
17/2 kl. 13.00 Besök i Stuckatörernas våning
25/2 kl. 13.00 Föreningens årsmöte
27/2 kl. 13.00 Gemensamhetslunch på Kärven

3/3 kl. 17.00 Vinprovning på Ankaret
4/3 kl. 17.00 Vinprovning på Ankaret
10/3 kl. 13.00 Gemensanhetslunch på Pizzeria Lejon
18/3 kl. 12.15 Besök på Vårsalongen på Liljevachs
25/3 kl. 13.00 Månadsträff. Tommy Löbel swingband
27/3 kl. 13.00 Gemensamhetslunch på Kärven
13/4 kl. 13.30 Besök på Aula Medica på KI
22/4 kl. 13.00 Månadsträff. Föredrag av äventyrare Per Nordström

Resor och utflykter

18/3 Utflykt till Tumba bruksmuseum och Häringe slott
18/4 Uppsala, lunch på slottet och OD-konsert
19/5 Enköpings parker, Westerlundska gården och Härkeberga kyrka
23 – 30 juni 2026 Resa till Lofoten

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

SENIORERNA Solrosen Solna

AKTIVITETER

VIKTIGT!

Första datum för anmälan till aktivitet är den 13/1.
Du som har mail anmäler via den. Den som saknar e-post kan ringa expeditionen.

Torsdag 22/1 kl 12.00 Lunch med bowling på O´Learys i Mall of Scandinavia.

Vi startar året med en trevlig och spännande eftermiddag som börjar med att vi äter Fish and chips i restaurangen. Efter lunchen går vi till Aktivitetshallen och spelar bowling. Både nybörjare och vana spelare är välkomna. Vi spelar 5 på varje bana. Skor och klot ingår i priset.
Pris 250 kr för lunch och spel. Sista dag för anmälan och betalning är 19/1.

Tisdag 27/1 kl. 16.00 Besök i Astrid Lindgrens bostad på Dalagatan 46.

Där författarinnan bodde i över sextio år. Tredje och sista besöket vi gör i bostaden. Av respekt till boende i fastigheten samlas vi ***utanför*** porten kl 15.50.
Max 12 deltagare. Pris 250 kr. Betalas senast 15/1. Kolla att det finns plats först! ***OBS! Ej rullator.***

Onsdag 28/1 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

”Konsten att falla rätt” Nils Jonas Carlsson från Solna judoklubb lär oss falla rätt för att undvika fallskador som är den vanligaste orsaken för oss seniorer att söka vård. Jonas kommer berätta men också visa hur vi bäst undviker fallskador.
Solna har anställt en ny Syn-och hörselinstruktör, Gunilla Suwe, som kommer och berättar om vad hon kan ge för hjälp och stöd och kommer att mingla med oss under mötet.
Inträde 50 kr. Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås.

GEMENSAMMA LUNCHER

Välkommen att äta lunch tillsammans med andra Solrosare!
Vi har nu utvidgat luncherna med en mötesplats i Huvudsta centrum. Där träffas vi den andra fredagen i månaden.
Som tidigare är luncherna på Kärven sista fredagen i månaden. Någon från styrelsen möter upp.

Pizzeria Lejon i Huvudsta centrum
Fredag 13/2, 13/3 och 10/4 kl. 13.00
Pris 125 kr
Dagens lunch inkl. dryck, sallad och kaffe.

Cafe´Kärven Råsundavägen 66
Fredag 30/1, 27/2, 27/3 och 24/4 kl. 13.00
Pris 120 kr
Dagens lunch inkl. dryck, sallad och kaffe.

Onsdag 4/2 kl 13.00 Besök på Waldemars udde och visning av utställningen om Rackstadmålarna.

Vi samlas i huvudentrén där guiden möter oss. Till Waldemars udde åker man bäst spårvagn med linje 7 från T-centralen eller Nybroplan. Tar ca 20 minuter. Går var 15:e minut.
Max 20 deltagare. Pris 260 kr. Sista dag för anmälan och betalning 19/1.

NYHET-NYHET-NYHET!

PUB-Kväll på Tegelbaren måndag 9/2 kl 17.00. Råsundavägen 31.

Kom och ta en öl, ett glas vin eller en bit mat och umgås med andra föreningsmedlemmar!
Självklart finns även alkoholfria alternativ.

Kallelse till föreningens årsmöte

Onsdagen den 25 februari kl 13.00 i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Stadgeenliga förhandlingar och val av funktionärer. Årsmöteshandlingarna finns tillgängliga på hemsidan och kan erhållas på expeditionen två veckor före årsmötet.

Föreningen bjuder på kaffe/te och semla.

Torsdag 12/2 kl 13.00 Upplev Tutankhamon!

Följ med på en spännande tidsresa om upptäckten av Tutankhamons grav och omständigheterna kring denna. Utställningen använder senaste VR-teknik med bl.a en 6,5 m hög filmduk och 360-graders video. Utöver den digitala miljön visas ett antal autentiska föremål och 1:1-reproduktioner från graven.

Visas på Magasin 9 i Frihamnen, Dit åker man antingen T-banan till Ropsten och promenerar ca 15 min eller tar buss 76 som stannar närmare utställningslokalen.Utställningslokalen är handikappanpassad, Max 20 pers och min 14. Pris 225 kr. Sista anmälningsdag och betalning är 26/1.

Tisdag 17/2 kl. 13.00 Besök på Stuckatörernas våning.

Kom med på ett besök i ett överdådigt borgarhem från 1800-talet. Våningen är klassad som byggnadsminne och förvaltas av Stockholms stadsmuseum. Den uppfördes 1883 för eget bruk av Axel Notini, som var en av de främsta hantverkarna av italiensk härkomst.

Adressen är David Bagares gata 10. Pris 175 kr. Sista anmälnings- och betalningsdag är 6/2. Samling utanför porten. ***OBS! Ej rullator denna gång.***

Tisdag 3/3 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret.

Den här gången provar vi röda viner från Sydafrika. Som vanligt med något gott att äta till vinet. Carl-Magnus guidar med sedvanlig bravur.
Max 30 deltagare. Pris 200 kr.
Sista dag för anmälan och betalning 24/2.

Onsdag 4/3 kl. 17.00 Vinprovning på Ankaret.

Se texten för 3/3

Onsdag 18/3 kl. 12.15 Besök på Vårsalongen på Liljevalchs.

Guidad visning av Vårsalongen 2026. Samling i huvudentrén senast kl. 11.50. Visningen tar cirka 50 minuter.

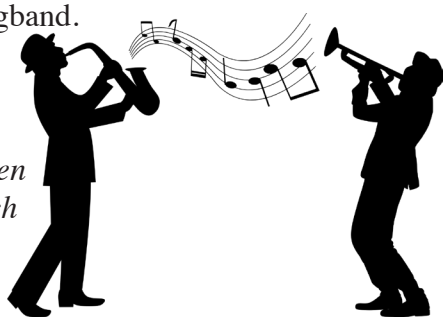
Max 20 delt. Pris 175 kr. Sista anmälnings- och betalningsdag 26/2.

Vi söker dig!

Vi är en aktiv förening med många evenemang som kräver volontärer som hjälper till med att göra det trevligt för våra medlemmar.
Nu söker vi ytterligare energiska förmågor som vill hjälpa till vid olika tillfällen. T.ex vid månadsträffar, vinprovningar, julbord mm. Tunga bord och stolar ska komma på plats, bord ska dukas, mat ska läggas upp och glas ska fyllas. Kan du tänka dig att hjälpa till vid tillfälle? Kontakt Ingrid Andersson, 0708-28 86 97.

Onsdag 25/3 kl. 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan Råsundavägen 76.

Svängig underhållning med Tommy Löbel Swingband. Gamla bekanta på våra månadsträffar under åren.
Pris 50 kr. Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås.



Måndag 13/4 kl. 13.30 Besök på Aula Medica vid Karolinska institutet i Solna.

Guidad visning av denna spännande och annorlunda byggnad som är utformad av Gert Wingård och valdes till Årets byggnad 2014. Buss 506 från Solna centrum.
Adressen är Nobels väg 6. Max 25 delt. Pris 140 kr. Sista anmälnings- och betalningsdag 31/3.

Onsdag 22/4 kl. 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan Råsundavägen 76.

Spännande föredrag av den kände äventyraren Per Nordström, som 2024 nådde Sydpolen efter en skidtur om 59 dygn. Per kommer att berätta om sina äventyr från expeditioner över hela världen. Missa inte detta!
Pris 50 kr. Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås.

Vi startar en förmiddag för sällskapsspel.
Den kommer att gå av stapeln på onsdagar kl. 10 – 12 i stora salen på Ankaret. Kortlekar och sällskapsspel tar man med sig själv tillsvidare. Intresse måste anmälas första gången till Kerstin Zetterlund tel. 0733-05 07 43.
Gruppens spelare kan sedan bestämma hur ofta de ska ses.
Serveringen är öppen.

KONTAKTRUTAN

Ordf: Kerstin Zetterlund Tel 0733 05 07 43
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@norrbom.nu

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

Reseombud
Kerstin Zetterlund 0733 05 07 43
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 Seniorerna 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.

Tumba bruksmuseum och Häringe slott

Onsdagen den 18 mars 2026

Kl. 08.45 Avresa från Bergshamra, ICAbutiken
Kl. 09.00 Avresa från Sundbyberg, Vegagatan 22
Kl. 09.15 Avresa från Solna centrum, KorvIngvars

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.

Vi blir guidade genom utställningen ”Sedlarnas historia” och får berättat om den svenska sedelhistorien.

Vårt första besök är Tumba bruksmuseum där vi serveras kaffe och smörgås vid ankomst. Efter detta får vi en guidad visning av utställningen ”Svenska sedelhistorian” och därefter tid på egen hand för att se resten av museet.

Vidare till Häringe Slott som ligger på en plats med anor från vikingatiden. Här serveras även vår lunch och därefter får vi en guidad visning. Hemresa för att vara åter i Solna ca kl.16.30-17.00.

Pris per person: 1 095:-

I priset ingår: bussresa, förmiddagskaffe och smörgås, entré samt den guidade visningen ”Svenska sedelhistorian och handpapperstillverkningen”, lunch inkl. bordsvatten, kaffe och kaka, guidad visning Häringe slott.

Anmälan: tidigast 2 feb, senast 23 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, upphämtningsställe samt ev matavvikelser.***

Betalning: senast 26 feb till SPF Solrosens plusgiro 430 70 15 - 0.

Frågor: Kontakta Ingrid Andersson 0708-28 86 97 *(min 30 personer, max 45)*

Uppsala – vårlunch på slottet och OD-konsert

Lördagen den 18 april 2026

Dagens program:

Kl. 11.00 Avresa från Bergshamra vid ICA
Kl. 11.15 Avresa från Solna C (Korv Ingvars)
Kl. 11.25 Avresa från Sundbyberg Vegagatan 22

13.00 Lunch på Uppsala slott

Välkommen till en vacker och historisk plats, vid entrén kan du se resterna av Vasaborgen, vilket är det ursprungliga Uppsala slott, som började byggas av Gustav Vasa 1549. I vårlunchen ingår bröd, smör, 1 glas vin och kaffe.

15.00 OD´s konsert i Universitetets aula

Orphei Drängar anses som en av världens främsta manskörer. Genom att alltid eftersträva högsta möjliga kvalitet, samarbeta med de bästa solisterna, dirigenterna och orkestrarna, och regelbundet beställa nyskriven musik, vill OD gå i bräschen för manskörssångens utveckling i Sverige och i världen. OD erbjuder publiken musik med igenkänning såväl som nya bekantskaper.

Foto: Staffan Claesson

18.00-18.30 Åter på hemmaplan

Pris per person: 1 300 kr

I priset ingår: Allt enligt programmet ovan. Konserten är två timmar inkl paus.

Anmälan: tidigast 9 feb, senast 27 feb till Margareta Andersson, helst via mejl margareta.andersson999@gmail.com (i andra hand tel 0708 – 73 63 93). ***Uppge namn, tel, vilken SPF förening du tillhör, upphämtningsställe samt ev matavvikelser.***

Betalning: senast 3 mars till SPF Sundbyberg Plusgirokonto 22 68 49-8 eller Swish 123 382 1394.

Frågor: Kontakta Margareta Andersson 0708 – 73 63 93. *(min 30 personer, max 57)*

Enköpings parker med Westerlundska gården och Härkeberga kyrka

Tisdagen den 19 maj 2026

Kl. 09.15 Avresa från Solna, Bergshamra (ICA)
Kl. 09.30 Avresa från Solna, Solna C (Korv Ingvars)
Kl. 09.45 Avresa från Sundbyberg, Vegagatan 22

Enköping kallar sig stolt för parkernas stad.
Westerlundska gården var under många år hem och privatmottagning för Enköpingsläkaren Ernst Westerlund (1839–1924).
Härkeberga kyrka, drygt en mil norr om Enköping, ligger i ett fornlämningsrikt kulturlandskap.
Vid ankomst till Enköping intar vi busskaffe med smörgås.
Gruppen delas i två mindre grupper, medan den ena gruppen har den guidade turen med parktåget besöker den andra Westerlundska gården. Efter en timme byter man.
Kl. 13.00 Gemensam lunch på Restaurang Park Astoria i Enköping.
Efter lunchen tar vi oss till Härkeberga kyrka, där vi får en guidad visning. Kaffe med dopp serveras vid bussen, och vi beräknas att vara åter i Solna ca. kl. 17.00.

Pris per person: 995 kr

I priset ingår: bussresa, busskaffe med smörgås, lunch inkl. sallad, smör, bröd, bordsdryck samt kaffe och kaka, besök och guidade visningar enligt programmet.

Anmälan: tidigast 23 mars, senast 19 april till Margareta Andersson, helst via mejl margareta.andersson999@gmail.com (i andra hand tel 0708 – 73 63 93). ***Uppge namn, tel, vilken SPF förening du tillhör, upphämtningsställe samt ev matavvikelser.***

Betalning: efter bekräftelse till SPF Sundbyberg Plusgirokonto 22 68 49-8 eller Swish 123 382 1394.
Frågor: Kontakta Margareta Andersson 0708–73 63 93.

Holger.Ellgaard. CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>, via Wikimedia Commons

Kosta Boda

1-3 juni 2026

Följ med på en spännande 3-dagars-resa till de småländska skogarna. Vi åker med EkmanBuss till Kosta. Där checkar vi in på det fina Kosta Boda Art och SPA Hotel. Första kvällen bjuds vi på hyttsill med musik, gemenskap och glödande glas – en genuin småländsk tradition.

Dag två åker vi på en guidad rundtur i ”Vilhelm Moberg land”. Vi besöker både bekanta platser ur Vilhelm Mobergs litterära värld och platser från hans eget liv. Vi får egen tid i Kosta by för besök på glasmuseet och möjlighet till shopping. Därefter gemensam middag.

Pris per person: 5 980 kr i dubbelrum
(Enkelrumstillägg 900 kr)

Anmälan: Tidigast 2 mars till Eva Eliasson, helst via mejl brunnsvikensolna@spfseniorerna.se (i andra hand tel 070-292 08 61). ***Uppge namn, tel, vilken SPF förening du tillhör, upphämtningsställe samt ev matavvikelser.***

Betalning: Enligt instruktioner efter bekräftelse.
Frågor: Kontakta Eva Eliasson 070-292 08 61.

Vi är 39 stycken som har bokat in oss på en spännande resa till Lofoten. Kvar för reslystna finns två dubbelrum och ett enkelrum. Vill du följa med? Kontakta Ingrid Andersson för mer information:
hemtillingrid@gmail.com eller 0708-28 86 97

👉 **Fullständigt program för samtliga resor finns på vår hemsida.**