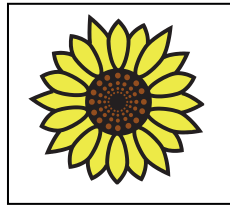


*SPFSeniorerna  
Solrosen Solna  
44 år och still  
going strong*



*SENIORER I TIDEN*

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

## **Ibland är det skönt att vara med i en förening**

Våren blir väl inte riktigt vad vi hade hoppats på. Äntligen var pandemin över och allt skulle återgå till det normala. Då startar ett krig i vår närhet som skakar om hela västvärlden. Inte underligt om man blir orolig. I det läget är föreningsgemenskapen en positiv motkraft. Man befinner sig i ett sammanhang med andra likasinnade som man kan utbyta tankar med och få avkoppling i. Studiebesök och utflykter ger nytt lärande och nya erfarenheter som bidrar till att hålla oss alerta långt upp i livet. Se bara på vår hedersmedlem, Dagny Carlsson, som fyller 110 år i början av maj månad.

En av de aktiviteter som syftar till att göra oss pigga och alerta är *Hälsoveckan 16/5 tom 20/5*. Det är ett initiativ från förbundet, som föreningen deltar i med aktivitet varje dag under hela veckan. Se mer om detta i en särskild ruta.

Ända fram till juli har föreningen planerat olika aktiviteter som redovisas i detta blad. Det är en hel rad av intressanta studiebesök och utflykter. Självt är jag nyfiken på endagsutflykten till Sveriges närmaste stad, som Enköping kallar sig. Där ska vi åka ett litet tåg med guidning medan vi upplever *Parkkonst och samlade konstigheter*. Särskilt det sista är jag nyfiken på. Vi hinner också med lite provning av roséviner.

Föreningen har anslutit sig till betalningssystemet Swish för, framför allt, enklare betalningsrutiner vid månadsträffarna. Många betalar aktiviteter genom Swish, vilket går utmärkt. Problemet är att meddelande som talar om vad betalningen avser ibland inte kommer med på den redovisning vi får från banken. Glöm alltså inte att skriva in under meddelande vad betalningen gäller.

I Juli blir det en stadsvandring i Råsunda Villakvarter följt av fika i Ingridis berömda trädgård. Däremot blir det inget sommarkafé hos henne i sommar. Det blir istället på onsdagar på Seniorträffen Ankaret på Hagalundsgatan.

*Bengt Norrbom*  
*Ordförande*



Våren 2022

Besöksadress Ankaret  
Hagalundsgatan 33

Telefon  
08 83 74 63

Plusgiro 430 70 15 - 0  
Swishnr 123 342 00 64

Postadress:  
Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

E-postadress:  
spf-solrosen.solna@telia.com

Hemsida:  
www.spfseniorerna.se/solrosensolna

OBS! Ny tid för månadsträffarna

**Onsdag 6/4 kl 12.00 Studiebesök på Livrustkammaren. Kunglig historia**

*OBS! Detta är en flyttad aktivitet.*

*Därför krävs ny anmälan om deltagande.*

Guidad visning av samlingarna under 45 minuter.

Max 30 pers. Pris 125 kr inkluderande guidning och entréavgift. Adressen är Slottsbacken 3 (tel. 402 30 30). Anmälan om deltagande till expeditionen senast 31/3. Betalas till föreningens plusgirokonto i samband med anmälan. *OBS! Glöm inte ange vad betalningen avser!*

**Onsdag 13/4 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal på Råsundavägen 76**

Sjung med Åke Norin. Underhållning med allsång. Alla de gamla klassikerna. *Kaffe och smörgås. Pris 50 kr*

**Onsdag 20/4 Busstur "Det nya Stockholm, västar delen"**

Se förra Solrosbladet! 5 platser kvar. Anmälan senast 3/4.

**Onsdag 27/4 kl 11.30 Möt den tropiska medelhavsvåren i växthuset!**

Besök på Edvard Anderssons växthus vid Frescati.

Buss 509 från busstorget till Bergshamra. Byt till buss 540 och åk till Frescati.

Därefter en kort promenad till växthuset. Pris 145 kr Max 25 pers. Guidad visning av växthuset. *Anmälan senast 19/4. Betalas till föreningens plusgirokonto. Glöm inte ange vad betalningen avser.*

**Måndag 9/5 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret**

Vi testar säsongens roséviner under sakkunnig ledning av Carl-Magnus och inmundigar lämplig förtäring tillgodosedd av Ingrid. Blir som vanligt en trevlig kväll. *Max 25 pers. Pris 150 kr. Anmälan till exp. senast 28/4. Betalas till föreningens plusgirokonto. Glöm inte ange vad betalningen avser!*

**Tisdag 10/5 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret** Se ovan.

**FOLKHÄLSOVECKAN 16-20 maj**

**Måndag 16/5 Samling kl 10.00** vid Näckrosens T-banestation. *Vandring genom Råsunda och Hagalund till Ankaret där vi dricker kaffe.*

**Tisdag 17/5 Prova på att spela boule** i Byrparken i Huvudsta under ledning av Carl-Magnus Wiklund och Hans Liljecrantz mellan kl 10 och 12. *De som inte hittar till boulebanan samlas vid T-banan på busstorget Solna C kl 9.30 för vandring dit (ca 2 km)*

**Onsdag 18/5 Vandring runt de båda sjöarna.** *Kort alternativ runt Råstasjön 3 km. Långt alternativ runt både Råstasjön och Lötsjön cirka 7 km. Samling vid Vasalunds busshållplats kl 10.00.*

**Torsdag 19/5 Prova på boule** i Byrparken. *Se tisdagens program!*

**Fredag 20/5 Avslutning på hälsoveckan.** *Vi träffas kl 14 i Hagaparken vid Fjärilshuset. Vi går en tipspromenad med kluriga frågor. De som gått tipspromenaden bjuds på kaffe och bulle utanför Fjärilshuset.*

*Under hälsoveckan pågår tävlingen "Hur långt kan vi gå" Formulär kommer att finnas på vår hemsida 16 maj.*

## Aktiviteter fortsättning

### **Onsdag 1/6 Endagsutflykt med buss Parkkonst och samlade konstigheter**

Ett arrangemang i samarbete med SPF Skytten och Brunnsviken.

*Ett kanonprogram! Se särskild sida.*

### **Onsdag 15/6 kl 12.00 Vi hamnar på kåken!**

*Studiebesök med guidad tur runt gamla fängelset på Långholmen.*

*Oerhört intressant kulturhistorisk miljö där många berömdheter varit inspärrade.*

*Efter besöket kan den som vill äta lunch.*

*Pris endast guidad tur 100 kr.*

*Lunchen kostar 139 kr och måste bokas vid anmälan.*

*Max 25 pers. Anmälan till exp. senast 2/6 Ta T-banan till Fridhemsplan. Byt till buss 4 till Långholmen. Därefter en promenad över bron. Antalet p-platser är begränsat.*



### **Torsdag 21/7 kl. 11.00 Stadsvandring genom Råsunda villa- kvarter.**

*Samling på Stråket. Håll span på Ingrid.*

*Efter promenaden blir det kaffe med dopp i Ingrids berömda trädgård.*

*Pris 20 kr. Ingen förhandsanmälan.*



### **Tisdag/onsdag 9-10/8 Göta kanal 200 år**

*En oerhört trevlig upplevelse i repris. Se särskilt sida med information.*

Besöksadress Ankaret  
Hagalundsgatan 33

Telefon  
08 83 74 63

Plusgiro 430 70 15 - 0  
Swishnr 123 342 00 64

Postadress:  
Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

E-postadress:  
spf-solrosen.solna@telia.com

Hemsida:  
www.spfseniorerna.se/solrosensolna



## *Kerstins kulturtips*

Sommarutflykter med Strömma kanalbolag:

*Lilla skärgårdsturen med eller utan lunch. En live-guidad tur som tar ca 3 timmar. Avgår tors-sön kl 10.30 Och 14.00 från Strandvägen. Utan lunch 345 kr, med lunch 430 kr*

Utställningar:

Nationalmuseum *Swedish grace. Hundra år efter "det glada 20-talet" sammanfattar muséet epoken i en storartad utställning.*

Armémuseum

*1 Vandra genom Sveriges historia från 1500-tal till nutid.*

*2 I rikets tjänst. Stockholm under andra världskriget.*

Artipelag

*Vackert utflyktsmål som kan nås såväl lands- som sjövägen*

Böcker

*Solsken och parmesan av Christoffer Holst*

*Från flykting till polis av Nadim Ghazale*

*Historien om Sverige av Herman Lindqvist*

*Morgonstjärnan av KarlOve Knausgård*

## **KONTAKTRUTAN**

Ordf. Bengt Norrbom

Tel 070 565 44 54

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

Vice ordf: Kerstin Zetterlund

Tel 073 962 42 78

[kerstin.zetterlund@gmail.com](mailto:kerstin.zetterlund@gmail.com)

Sektioner. Carl-Magnus Wiklund:

Tel 0708 72 18 21

[cm.wiklund8@gmail.com](mailto:cm.wiklund8@gmail.com)

Klubbmästare Ingrid Andersson:

Tel 070 828 86 97

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

Sekr och webbred. Anniqua Lindström;

Tel 0707 10 45 45

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

Kassör och hälsoansvarig Anne Utter

Tel 070 779 25 71

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

Ledamot Annica Larsson

Tel 0725 71 81 80

[annica.ellenhill@telia.com](mailto:annica.ellenhill@telia.com)

### **Medlemssekreterare**

Titti Schöldberg

Anitha Hedin

Tel 83 74 63 ti,to 10 –12

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

### **Reseombud**

Ulla Balksjö 0706970894

Bengt Norrbom 0705654454

Ingrid Andersson 070 8288697

**Boule** Carl-Magnus Wiklund (se ovan)

**Bowling** Margareta Lindström 0706629436

**Bridge** tisd Birgitta Ekelin 070 9119411

**Motion** Ingvar Eliasson 0730 566509

Besöksadress Ankaret  
Hagalundsgatan 33

Telefon  
08 83 74 63

Plusgiro 430 70 15 - 0  
Swishnr 123 342 00 64

Postadress:  
Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

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

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



# Följ med på en försommarresa

SPF Solrosen, Brunnsviken och Skytten i samarbete!

## Onsdagen den 1 juni

### "Parkkonst och samlade konstigheter"

**08.30 – Avresa från Solna C med stopp i Bergshamra (ca kl 08.45)**

**10.00-10.40 – Förmiddagsfika**

Fika i centrala Enköping med kaffe och smörgås.

**10.45-12.15 – Guidad tur med minitåg i Enköping**

Guidad tur genom stadens parker. I Enköping är man stolt över sin gröna stad där människor kan mötas. På turen får du möjlighet att uppleva de flesta av stadens parker. Beroende på årstid och blomning läggs turen så att du får uppleva det som för tillfället är vackrast. På två ställen görs det stopp och du får att kliva av tåget för att komma närmare och då också få möjlighet att ställa frågor till guiden.

**13.00-14.00 – Lunch i Bålsta**

På Åbergs museum inkl. varmrätt, smör, bröd, sallad samt kaffe på maten.

**14.00-15.30 – Visning och entré**

Muséets samling av antika Disneyföremål är en av världens främsta, med föremål från 1928-1940. I muséet finns tillfälliga utställningar och Lasses egen samling av konst och seriefigurer. I den permanenta konstutställningen hittar man serieoriginal av de stora tecknarna samt serieinspirerad konst av både Picasso och Keith Haring. Nytt är en permanent utställning med rekvisita, foton och kostymer från filmerna om den gänglige nörden Stig-Helmer.

**ca 16.30 – Hemma i Solna igen.**

## Pris 800 kr. Anmälan till SPF Solrosens expedition.

Anmäl via mejl: [spf-solrosen.solna@telia.com](mailto:spf-solrosen.solna@telia.com) eller telefon: 08-83 74 63.

Sista dag för anmälan och betalning till plusgiro 430 70 15-0 är 24 maj.





**SPF Solrosen, Brunnsviken och Skytten i samarbete!**

## **Tisdag/onsdag den 9-10 augusti** **Götakanal 200 år – en tvådagarsresa.**

**9 augusti kl 08.00 – Avresa från Solna C med stopp i Bergshamra (ca kl 08.15).**

**Vi tar ett kaffestopp på vägen mot Örebro (ingår ej i priset).**

### **Program 9 augusti:**

Lunch (köttträtt) serveras på Stora Hotellet vid slottet i Örebro ca. kl. 12.30 innan incheckning på hotell Rattugglan vid Mariestad. På kvällen kl. 19.00 skärgårdskryss från Mariestad till Sjötorp med M/S Bellevue. 2-rätters middag (varmrökt lax med dillkräm). Underhållning ombord. Kvällen avslutas med att passera 3 st. slussar innan bussen möter upp för resa till hotellet.

### **Program 10 augusti:**

Frukost, sedan buss kl. 09.30 till kanalbåten M/S Bellevue som avgår kl. 10.30. Nu väntar en 4,5-timmars guidad kanalkryss från Sjötorp till Töreboda genom en idyll av växlande landskap med skog, gårdar och bebyggelse samt över fälten med betande boskap. Vi passerar 16 st. slussar med en nivåskillnad på ca 40 meter. Lunch serveras ombord ca 12.30. Ankomst Töreboda ca kl. 15.30 där bussen väntar för hemfärd. Smörgåsar medskickas för servering på bussen. M/S Bellevue med kapten Sonny har medverkat i tv-serien Göta kanal och Camping Queen. Fartyget har fullständiga rättigheter.

## **Pris 2 700 kr. Enkelrumstillägg (max 15 pers) 200 kr.**

I priset ingår allt ovan förutom kaffestoppet dag 1. Alkoholhaltiga drycker finns till försäljning.

Anmälan till Ingrid Andersson (SPF Solrosen):

via mejl: [hemtillingrid@gmail.com](mailto:hemtillingrid@gmail.com) eller telefon: 0708-28 86 97.

Sista dag för anmälan och betalning är 28 juli. Max 60 pers... först till kvarn :)

Betalning till SPF Solrosens plusgiro 430 70 15-0.

