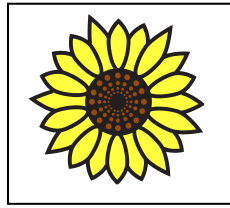


*SPFSeniorerna  
Solrosen Solna  
45 år och still  
going strong*



*SENIORER I TIDEN*

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

## Var tog vintern vägen?

Redan nu i början av mars månad känns det som vår. Enligt en del meteorologer har stockholmstraktens vintrar flyttat norrut till någonstans i Gävletrakten. En vårdag är temperaturen över 0 men under 10 grader. Efter sju sådana på raken är våren här. Riktigt där är vi väl inte ännu. Det hindrar dock inte föreningens vårprogram, som innehåller en hel del som vi hoppas ska intressera medlemmarna. Som vanligt en blandning av månadsträffar, studiebesök och, hör och häpna, den hundra vinprovningen! Den firas med en champagneprovning under festliga former i juni. Dessutom har vi bland annat ett par unika studiebesök. Det första är det berömda Hagströmerbiblioteket med en unik samling medicinska praktverk och det andra är Pressbyråns samtidsmuseum, som speglar vår tid på ett härligt sätt.

Även i år genomförs Folkhälsoveckan, som initierades av vårt förbund och som vi genomförde första gången förra året. Det blir ett antal aktiviteter lämpliga för seniorer. Passa på och prova boule och bowling eller häng med på vandringar med lagom längd. Vi avslutar med en klurig tipspromenad och kaffe i Hagaparken.

Sedan blir det förhoppningsvis en lagom varm sommar. För den som vill ha lite sällskap kommer det att finnas möjligheter även denna sommar. På torsdagarna i juli månad kan man fika i Ingrid's trädgård och Ankarets servering är öppen på onsdagarna hela sommaren.

Till sist en tillönskan om en riktigt god fortsättning på året!

*Bengt Norrbom  
Ordförande*



Våren 2023



## AKTIVITETER

Första dag för anmälan till de aktiviteter som annonseras i Solrosbladet är 3/4 för att alla ska ha fått bladet.

Men vänta inte för länge med din anmälan.

**OBS! Solrosen byter e-postadress till [solrosensolna@spfseniorerna.se](mailto:solrosensolna@spfseniorerna.se)**

### Onsdag 12/4 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Råsundavägen 76

Johan Eriksson berättar om det svenska postväsendets historia. Postordning infördes i Sverige 1636 på initiativ av Axel Oxenstierna. Missa inte detta intressanta föredrag!

Pris 50 kr som inkluderar kaffe/te och smörgås. Ingen förhandsanmälan.

### Onsdag 27/4 kl 13.00-15.00 Studiebesök på det unika Hagströmerbiblioteket som är inrymt i Haga Gamla Tingshus. Den stora gula byggnaden vid E4

Vi får en guidad visning av antika rariteter inom bland annat medicinhistoria samt en information om husets intressanta historia. Biblioteket administreras av Karolinska Institutet

Pris 200 kr pp. Anmälan till expeditionen senast 18/4. Betalas senast 20/4 till föreningens plusgirokonto.

## FOLKHÄLSOVECKAN 8 – 12 Maj

*Genom de aktiviteter vi fyllt vår Hälsovecka med hoppas vi att många av våra medlemmar tar tillfället i akt och deltar. Det är alltid roligare att motionera tillsammans.*

### PROGRAM

**Måndag 8/5** Samling kl 10.00 vid Näckrosens T-banestation. Vandring genom Råsunda och Hagalund till Ankaret där vi dricker kaffe.

*Kontakt:* Anne Utter 070 7792571

**Tisdag 9/5** Samling kl 10.00 vid boulebanan i Byparken, Göran Perssons väg 8B i Huvudsta. Närmaste T-bana är Huvudsta Centrum. Ta med eget kaffe om så önskas.

Carl-Magnus Wiklund och Hans Liljekrantz tar emot och ger instruktioner för nybörjare.

*Kontakt:* Carl-Magnus Wiklund  
0708 721 821

**Onsdag 10/5** Samling kl 11.30 i Sundbybergs Bowlinghall på Stationsgatan 5. Närmaste T-banestation är Sundbybergs station (på andra sidan järnvägen). Även buss 515 går dit. SPF Solrosens bowlare visar tillräta. Klot och skor ingår i spelavgiften.

*Kontakt:* Margareta Lindström 070 6629436





**Torsdag 11/5** Samling kl. 10.00 vid Västra Skogens T-banestation.

Vandring ner mot Ulvsundasjön och längs med dess strand upp till Huvudsta centrum där vi dricker kaffe.

*Kontakt:* Anne Utter 070 7792571

Alternativt program:

Samling kl. 10.00 vid boulebanan i Byparken. (se tisdagens program)

**Fredag 12/5** Samling kl. 14.00 vid Fjärilshuset i Hagaparken. Vi går en tipspromenad med kluriga frågor, därefter dricker vi kaffe i Fjärilshusets trädgård.

*Kontakt:* Ingrid Andersson 070 8288697

### Seminarier om hälsa

Under Folhälsoveckan anordnar SPF Seniorerna varje dag kl. 10.00 seminarier, i form av digitala webinarier, om intressanta hälsofrågor för pensionärer.

Seminarierna finns på SPF:s hemsida under rubriken Folkhälsoveckan.

## PLATSER KVAR!!

Fyra platser kvar till Värmlandsresan 23-25 maj.

Läs om resan på Solrosens hemsida eller i

Solrosbladet nr 1. Förlängd sista anmälningdag till 13 april.

Du kan även kontakta Ingrid Andersson, 0708-28 86 97.

Om du har en smartphone kan du via QR-koden komma direkt till programmet på vår hemsida. →



### Tisdag 16/5 kl. 10.00 Efterlängtat visning av Pressbyråns unika samtidsmuseum på Strandbergsgatan 55.

Museet har fått nya lokaler. Samling sker utanför Pressbyråns kiosk där det serveras kaffe kostnadsfritt före visningen. Bulle kan köpas till för 10 kr.

Museet ligger i Stadshagen och man tar tunnelbanan till station Stadshagen. På grund av ombyggnad är inte den närmaste utgången öppen. Gå ut genom utgång S:t Görans sjukhus och gå mot Essingeleden.

Pris 80 kr pp. Anmälan till expeditionen senast 4/5. Betalas till föreningens plusgirokonto senast 9/5. Max 20 personer.

### Onsdag 17/5 kl. 14.00 Vårlunch på restaurang Jungfrusund på Ekerö.

Restaurangen vid marinan med bedårande utsikt över fjärden. Vi sitter skyddade mot väder och vind i nybyggd glasveranda.

Pris 140 kr då ingår sallad, dagens rätt alt. vegetariskt, smör och bröd samt dryck.

Max 40 personer. Anmälan till expeditionen senast 9/5. Betalas på plats!

*Till Jungfrusund åker man med blå buss 176 eller 177 mot Stenhamra (från Solna centrum norra) till Tappström. Där går man över vägen mot Ekerö centrum och tar buss 303 mot Jungfrusund. Man stiger av vid Jungfrusunds varv. Resan tar cirka 1 timme.*





## JUBILEUMSVINPROVNING



*Vi har kommit till vinprovning nr 100!*

*Det firar vi genom att klä oss för fest och avnjuta en specialprovning med champagne med lämpliga tillbehör.*

*Festen går av stapeln fredagen den 9/6 kl 17.00 på Ankaret.*

Max 50 personer får plats. Pris 290 kr. Anmälan senast 25/5. Betalas senast 30/5.

## Nynäshamns skärgård och Dragets kanal. Onsdagen den 23/8

- 10.30 Avresa från Solna C  
12.00 Lunch på rest. Kroken  
13.15 M/S Flora avgår för en 2 timmarsguidad tur inkl. kaffe med dopp. Därefter besök på Nynäs rökeri.  
17.00 Hemma i Solna igen  
Pris 925 kr pp.  
Anmälan till Ingrid tel; 070 828 86 97 senast 19/7 betalas senast 3/8. Utförligare information på vår hemsida.

## Endagstur till Rånäs slott i samarbete med SPF Skytten, 12 juni.

En trevlig avkoppling med lunch, kaffe och trivselaktiviteter. I priset 650 kr ingår bussresa, mat och guidning på slottet. För mer detaljerad information se Solrosens hemsida.

## KONTAKTRUTAN

Ordf.: Bengt Norrbom Tel 070 565 44 54  
[bengt@norrbon.nu](mailto:bengt@norrbon.nu)

Vice ordf: Kerstin Zetterlund Tel 073 962 42 78  
[kerstin.zetterlund@gmail.com](mailto:kerstin.zetterlund@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 & hälsoansvarig: Anne Utter Tel 070 779 25 71  
[anne.utter@telia.com](mailto:anne.utter@telia.com)

Sektioner: Carl-Magnus Wiklund Tel 0708 72 18 21  
[cm.wiklund8@gmail.com](mailto:cm.wiklund8@gmail.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  
**Exp. öppen ti och to kl 10 - 12**  
[solrosensolna@spfseniorena.se](mailto:solrosensolna@spfseniorena.se)

### 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

## "Nya styrelsen"



Kerstin

Bengt

Anne

Carl-Magnus

Annica

Ingrid

Anniqua

Besöksadress Ankaret  
Hagalundsgatan 33  
Postadress:  
Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon  
08 83 74 63  
E-postadress  
[solrosensolna@spfseniorena.se](mailto:solrosensolna@spfseniorena.se)

Plusgiro 430 70 15 - 0  
Swishnr 12334200 64  
Hemsida  
[www.spfseniorena.se/solrosensolna](http://www.spfseniorena.se/solrosensolna)