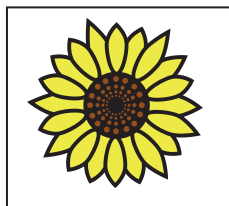


*SPFSeniorerna
Solrosen Solna
46 år och still
going strong*



SENIORER I TIDEN

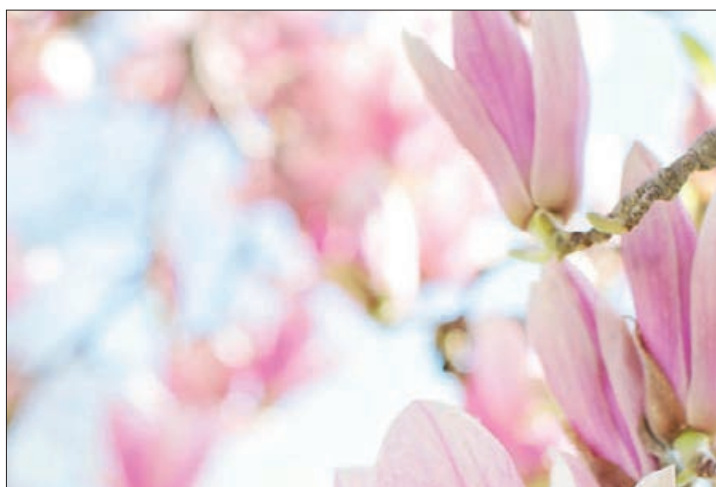
- *inflytande*
- *valfrihet*
- *livskvalitet*

”Tack för visat förtroende vid årsmötet”

Jag är både glad och stolt att få vara Solrosens nya ordförande. Det blir svårt att fylla utrymmet efter Bengt, som lett föreningen så föredömligt under 13 år. Tack Bengt! Och tack för att du finns kvar i styrelsen och kan stötta mig.

Nu går vi in i ett nytt verksamhetsår och så även naturen. Våren har försiktigt börjat visa sig, för att snart slå ut i full blom. Så även Solrosens aktiviteter. Vi kommer att fylla året med spännande aktiviteter, utflykter och resor och jag hoppas du kommer att hitta många saker som passar dig. Tills vi ses – Ha det gott!

*Kerstin Zetterlund
ordförande*



Våren 2024

AKTIVITETER

Viktigt om föransmälan

Första dag för anmälan till de aktiviteter som annonseras i Solrosbladet är 4/4 för att alla ska ha samma chans.

Men vänta inte för länge med din anmälan.

Anmälningar som inkommer tidigare kan av rättviseskäl inte beaktas.

Din anmälan till resor och andra aktiviteter är bindande. Om du får förhinder måste du genast ringa eller maila återbud, annars får du själv stå för kostnaden.

Torsdag 11/4 kl 15.30 på Ankaret Föreläsning om ögonhälsa

Martin Höjlund från Lamera informerar.
Ingen förhandsanmälan och ingen kostnad för deltagande.

Måndag 22/4 Äldreforum anordnar den årliga Seniordagen på Folkets hus. Tid 12.30 till cirka 16

Utdelning av Äldreforums pris. Föredrag om ålderism, baserad på Barbro Westerholms bok "Om att inte ge upp", av Barbro Kinne Lindgren som medarbetat i boken. Äldreforum bjuder på kaffe och bulle. Därefter informerar Omvårdnadsförvaltningens förebyggande verksamhet om sina aktiviteter.

Fokets hus ligger på Skytteholmsvägen 2. Ingen kostnad och ingen förhandsanmälan. *Nominering till hederspriset kan göras på blanketter som finns på alla seniorträffar och hos pensionärsföreningarna. Om du inte hittar nomineringsformulär maila bengt@norbom.nu.*



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

Onsdag 24/4 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundav. 76.

Underhållning "Bellman på krogen" med Staffan Wikström och Puch Magnus Olsson. De presenterar miljöerna på ett antal av de krogar som Carl Mikael brukade besöka och framför de epistlar och sånger som hör till dessa miljöer.

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

Fredag 26/4 Lunch på Café Kärven på Råsundavägen 66 kl 13.00

Tisdag 7/5 SPF-distriktets Seniordag i Kungsträdgården

Onsdag 15/5 kl 14.00 Studiebesök på Konserthuset.

Guidad visning av huset. Samling kl 13.50 utanför biljettkontoret som ligger i hörnet Sveavägen-Kungsgatan. Pris 120 kr pp. Max 25 deltagare. Du som behöver hiss, ange det vid anmälan till expeditionen. *Betalas senast 2/5 till föreningens plusgirokonto.*

Måndag 20/5 – fredag 24/5 Folhälsoveckan

Se särskilt program på sid 4



Miniature Kingdom Kungsör samt Munktellmuseet, 30 maj.

SPF Sundbyberg anordnar en resa och vi får följa med. Se bl.a hur Sveriges största modelljärnväg håller på att färdigställas i miljö av ett Sverige i miniatyr. Läs mer på vår hemsida.



Foto av Holger.Ellgaard - Eget arbete, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11062409>

Onsdag 22/5 kl 13.00 Vår lunch på Brostugan

Till Brostugan åker man lämpligen blåbuss 176 eller 177 som bl.a passerar Solna centrum norra till hållplats Brostugan. Därefter en kort promenad till restaurangen.

Du kan välja mellan en kötträtt, en fiskrätt och en vegetarisk rätt. Brostugan föreslår

Kötträtt: Köttbullar med potatismos, råörda lingon och gräddsås 148 kr

Fiskrätt: Laxpudding med skirat smör och en sidosallad 144 kr

eller en vegansk rätt till ungefär samma pris.

Ange vad du vill äta vid anmälan om deltagande.

Betalas på plats. Sista anmälningsdag är 14/5

Fredag 31/5 kl 13.00 Lunch på Café Kärven på Råsundavägen 66

Onsdag 12/6 kl 12 – 13 Favorit i repris! Studiebesök på Ersta (Diakoni) Museum.

Guidad visning av museet, som skildrar Ersta diakonis historia och nutid och väver samman kvinnohistoria, sjukvårdshistoria, socialhistoria och kyrkohistoria. När man är på Erstaklippan kan man också besöka den åttkantiga kyrkan och titta in på Sveriges enda oblatbageri. Efteråt kan man ta en fika eller äta något på serveringen som har Stadens bästa utsikt över Stockholms inlopp.

Pris 100 kr pp. Man kan åka buss 2 från Slussen till hållplats Ersta sjukhus. Samling utanför porten. Museet är det vänstra porthuset innanför valvet.

Betalas senast 4/6 till föreningens plusgirokonto.

Måndag 17/6 Försommarresa till Uppsala med Bror Hjorts hus

Se det särskilda informationsbladet!

Fredag 28/6 kl 13.00 Lunch tillsammans på Café Kärven på Råsundavägen 66.

Onsdag 7/8 Utflykt till Skultuna Mässingsbruk och lunchkryssning på Mälaren.

Se det särskilda informationsbladet!

OBS! Resan till Vadstena är fulltecknad.

Nu finns Solrosen i appen SPF Seniorerna!

Förbundet har utvecklat en app där man kan lägga in föreningarna och deras aktiviteter. Där hittar man dessutom information från förbundet och distriktet. Ladda ner den nya appen SPF Seniorerna. Finns för både Apple och Android. I appen gå till menyvalet ”välj förening” och välj Solrosen. Då får du aviseringar om platser kvar vid aktiviteter och om ev ändringar.

Vi kommer att informera om appen och hur man lägger in den i telefonen på månadsträffarna.



Halvdagsutflykt till Moa Martinsons torp Johannesdal i Sorunda, 29 augusti.

Ytterligare en resa där våra nya vänner i SPF Sundbyberg är delaktiga och gör denna resa i ABF:s regi. Läs mer på vår hemsida.

Folkhälsoveckan 20-24 maj

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

Måndag 20/5 Samling vid Näckrosens

T-banestation kl 10.00

Vandring genom Råsunda och Hagalund till Ankaret där vi dricker kaffe.

Kontakt Anne Utter 070 7792571

Tisdag 21/5 Samling kl 10.00 på boulebanan i Byparken, Göran Perssons väg 8B på Huvudsta-fältet. Närmaste T-banestation är Huvudsta centrum. Ta med kaffe om så önskas. Carl-Magnus Wiklund och Hans Liljekrantz tar emot och ger instruktioner för nybörjare.

Kontakt Carl-Magnus Wiklund tel 0708 721 821

Onsdag 22/5 Utflykt och vårlunch på Brostugan (se programruta). Efter lunchen ges möjlighet till en skön promenad i skogen eller ett parti minigolf på näraliggande bana för specialpriset 50 kr pp.

Torsdag 23/5 Samling kl 10.00 vid Vasalunds busshållplats. Vandring runt Råstasjön och Lötsjön. Kort alternativ 3 km och långt 7 km.

Kontakt Anne Utter tel 070 7792571

Alternativt program - se tisdag 21/5

Fredag 24/5 kl 13.00 Samling vid Fjärilshuset i Hagaparken. Vi går en tipspromenad med kluriga frågor, därefter dricker vi kaffe i Fjärilshusets trädgård.

Seminarier om hälsa

Under Folkhälsoveckan anordnar SPF Seniorerna varje dag kl 10.00 seminarier, digitala webinarier, om intressanta hälsofrågor för pensionärer. Du finner seminarierna på SPF:s hemsida under rubriken Folkhälsoveckan.

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.: Anniqa 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

Anitha Hedin

Tel 83 74 63

Exp. öppen ti och to kl 10 - 12

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

FOLLOW US ON
facebook 

SPF Solrosen har en grupp på Facebook där man kan hitta bilder och beskrivningar av våra trevliga aktiviteter. Gå med du också. Det kostar inget.

Anne Utter är administratör.

Till sist: Trevlig sommar!

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





Välkomna att följa med på en försommarresa till Uppsala/Bror Hjorts hus – Måndagen den 17 juni –



Avfärd: Solna Centrum 08.00 (samling vid Korv Ingvar)
Bergshamra 08.20 (samling vid Ica)

09.30 – 10.00 Katedral Cafeet – Förmiddagsfika med kaffe/the och smörgås.

10.15 – 12.15 Bussguidning inkl visning av Uppsala Domkyrkan

Bussguidning med Uppsalas viktigaste sevärdheter. Ni kommer tillsammans med en lokalguide att få resa genom och se Uppsala från er buss. Ni börjar turen vid Domkyrkan där vi gör ett besök. I 800 år har Domkyrkan funnits på platsen och fram till på 1700 talet kröntes alla Sveriges konungar här. Efter Domkyrkan åker ni på en historisk resa genom Uppsala med Carolina Rediviva, Uppsala Slott, Museum Gustavianum och Botaniska trädgården. Turen avslutas ute i Gamla Uppsala som var en livlig plats med sammankomster för politiska beslut, handel och blot under forntiden. Platsen var även boplats till dåtidens Sveakungar.

12.30 – 13.30 Lunch med varmrätt, smör, bröd, sallad samt kaffe på maten på Odinsborg i Uppsala.

14.00 – 15.30 Besök i Bror Hjorts hus

Bror Hjorts hus är ett konstmuseum i Uppsala. Museet är inrymt i Bror Hjorths tidigare bostad och ateljé där han var verksam i 25 år. Efter konstnärens död omvandlas det till museum. Bror Hjorths Hus har den största och mest representativa samlingen av Bror Hjorths konst. Bostaden och ateljén är fyllda av målningar, skulpturer, reliefer och teckningar samt förarbeten och skisser till konstnärens många offentliga uppdrag. Möbler och böcker berättar om och fördjupar bilden av ett rikt konstnärsliv.

Åter i Solna: Bergshamra ca kl 16.45, Solna Centrum ca kl 17.10.

Pris 910 kr (min 30 deltagare).

Anmälan (**namn, telnr** samt ev. matavvikelser) senast tors 30 maj till SPF Solrosen via mejl: solrosensolna@spfseniorerna.se eller tel 08-83 74 63 (tis., tors. kl 10-12).

Betalning senast 10 juni till Solrosens plusgiro 430 70 15-0. Anmälan är bindande.





Skultuna Messingsbruk och lunchkryssning på Mälaren

Onsdagen den 7 augusti
Välkommen att hänga med på en trevlig dag!

Dagens program:

Skultuna Messingsbruk ligger sedan mer än fyra sekler på samma ställe, i en förtrollande dalgång längs Svartån. Vi börjar med kaffe och smörgås i det vackra Bistro Bruket innan det blir tid att på egen hand se utställningen med gamla föremål och maskiner från brukets långa historia samt besöka fabriksbutikerna som Rörstrand, Höganäs, Orrefors och Kosta Boda.

Efter besöket i Skultuna väntar en två timmars härlig båttur med M/S Havsörnen eller M/S Tor. Det serveras lunch samtidigt som du kan njuta av den vackra naturen kring Mälaren och dess öar. Under resan berättar Kaptenen om öarnas hemligheter och anekdoter.



08.45 Avfärd från Solna Centrum (samling vid Korv Ingvar).

09.00 Avfärd från Bergshamra (samling vid Ica).

10.30 Ankomst till Skultuna där vi börjar med kaffe och smörgås, därefter tid på egen hand enligt ovan.

13.00 M/S Havsörnen eller M/S Tor avgår och lunch serveras ombord.

15.00 Åter vid kaj där bussen väntar.

16.30 (ca, beroende på trafik) är vi åter i Solna.

PRIS 1 195 kr (min 30 deltagare, max 45).

ANMÄLAN TIDIGAST 6 MAJ, SENAST 22 JULI till Ingrid Andersson. Helst via mejl: hemtillingrid@gmail.com (i andra hand via tel 0708-28 86 97). Uppge namn, telnr samt ev. matavvikelser.

BETALNING SENAST 30 JULI som betalas till **SPF SOLROSENS PLUSGIRO: 430 70 15-0**.

I PRISET INGÅR: Bussresa, förmiddagskaffe med smörgås, besök enligt programmet, båtresa med lunch ombord inkl. måltidsdryck samt kaffe.

FRÅGOR: Kontakta Ingrid Andersson 0708-28 86 97.

Detta är ett samarbete mellan SPF Solrosen, Brunnsviken, Skytten och Sundbyberg. Researrangör: Reseskaparna.



Foto: Tobias Barkskog.
CC BY 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>>. via Wikimedia Commons

