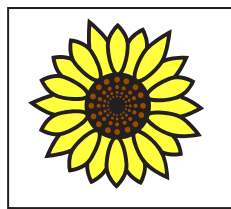


*SPFSeniorerna
Solrosen Solna
48 år och still
going strong*



SENIORER I TIDEN

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



Ordföranden har ordet:

Tyvärr måste jag börja med ett tråkigt meddelande. Vår käre Bengt Norrbom har lämnat oss i stor saknad och sorg. Bengt var ordförande i vår förening under 13 år och medlem under ännu längre tid. Med glädje och ett outtröttligt engagemang arbetade han alltid för Solrosen. Han visade en varm omsorg om oss medlemmar och bidrog till att skapa en verksamhet som vi alla kunnat uppskatta. Bengt somnade stilla in i sitt hem lördagen den 18 april. Vid nästa månadsmöte kommer vi att hålla en tyst minut till hans minne. ❤️

Sedan tackar jag och styrelsen för fortsatt förtroende och lovar att vi ska göra vårt bästa för att ge er gemenskap och trivsamma aktiviteter. Vi jobbar ständigt även med att driva viktiga seniorfrågor gentemot Solnas politiker och nämnder. Men nu är våren här och sommaren står för dörren! En tid av ljus, värme och möjligheter att njuta av livet. Vi har planerat inspirerande evenemang – allt från utflykter och kulturbesök till avkopplande fikastunder och trädgårdsbesök. Jag vill uppmuntra er alla att delta, vara aktiva och bidra med era idéer. Det är ni som gör vår organisation så speciell. Tack vare ert engagemang och glädje blir varje tillfälle meningsfullt. Glöm inte att kolla vår kalender och anmäla er till de aktiviteter som intresserar er. Vi ser fram emot att träffa er.

Med sommarhälsningar, *Kerstin Zetterlund, ordförande*

Kalendarium Maj-Augusti 2026

5/5 kl. 10-16 Seniordagen i Kungsträdgården
11/5 kl. 17.00 PUB-kväll på Tegelbaren
15/5 kl. 13.00 Gemensamhetslunch på Pizzeria Lejon
18-22/5 Folkhälsoveckan
20/5 kl. 13.00 Månadsträff om Monica Zetterlund
21/5 kl. 09.45 Fågelvandring runt Råstasjön
28/5 kl. 13.00 Besök på Hallwylska palatset
29/5 kl. 13.00 Gemensamhetslunch på Kärven

9/6 kl. 13.00 Besök på Waldemars udde
18/6 kl. 09.00 Drottninggatan upp och ner

16/7 kl. 13.00 Ingrids trädgårdscafé
23/7 kl. 13.00 Ingrids trädgårdscafé
30/7 kl. 13.00 Ingrids trädgårdscafé

4/8 kl. 13.00 Lunch på Jungfrusund
6/8 kl. 13.00 Ingrids trädgårdscafé
26/8 kl. 13.00 Månadsträff. Föredrag Slussens historia



Resor och utflykter

19/5 Bussresa till Enköping
1-3/6 Resa till Kosta Boda glasbruk
23-30/6 Resa till Lofoten
7/7 Utflykt till Ingmarsö
11/8 Bussresa till Nora
23-28/8 Resa till Baltikum
9/9 Det nya Stockholm, busstur

AKTIVITETER

VIKTIGT!

Första datum för anmälan till aktivitet är den 5/5.

Du som har mail anmäler via den. Den som saknar e-post kan ringa expeditionen.

Tisdag 5/5 kl 10-16 Seniordagen i Kungsträdgården.

SPF Seniorerna finns i monter 71 nära stora scenen.

Måndag 11/5 kl. 17.00 PUB-kväll på Tegelbaren, Råsundavägen 31.

Kom och ta ett glas öl eller vin eller en bit mat. Det finns även alkoholfria alternativ.

Fredag 15/5 Gemensamhetslunch på pizzeria Lejon i Huvudsta centrum.

Kom och ät lunch tillsammans med andra Solrosare. Dagens lunch kostar 125 kr och då ingår varmrätt, dryck, sallad och kaffe.



Tisdag 19/5 Endagstur till Enköping samt Härkeberga kyrka.

Fulltecknad.



Folkhälsoveckan 18 - 22 maj

Genom de aktiviteter vi fyllt vår Hälsovecka med hoppas vi det finns något som passar dig. Det är alltid roligare att motionera tillsammans! Ingen förhandsanmälan behövs men om du undrar över något kontakta Anne Utter på telefon 070 779 25 71.

Måndag 18/5

Samling vid Näckrosens T-banestation kl 10.00. Vi vandrar genom Råsunda och Hagalund till Ankaret där vi dricker kaffe. Distans cirka 5 km.

Tisdag 19/5

Vi testar boule med Carl-Magnus Wiklund och Hans Liljekrantz. Både nybörjare och vana spelare är välkomna. Samling kl 10.00 vid boulebanan i Byparken på Huvudstafältet. Ta gärna med kaffe. Närmaste T-banestation är Huvudsta centrum, därefter en kort promenad till vänster när man kommer ut ur centrum.

Onsdag 20/5

Månadsträff i Pingstkyrkan. Se särskild information om denna.

Torsdag 21/5

Fågelvandring runt Råstasjön med Hasse Ivarsson, som är den som vet mest om fåglarna runt sjön. Vi får lära oss allt om fåglarnas utseende och sång. Vi träffas kl 09.45 vid busshållplatsen Arenan där bussarna 501 och 505 stannar och går till Träbron vid sjön där Hasse väntar.

Fredag 22/5

Hagaparken i vårens tid är underbar. Vi samlas vid Fjärilshuset kl. 13.00 där vi får frågor till en tipspromenad, som tar oss på en liten vandring i parken. Därefter bjuder föreningen på kaffe och tilltugg i Fjärilshusets trädgård.

Under Folkhälsoveckan anordnar SPF Seniorerna varje dag kl 10.00 webinarier om aktuella hälsofrågor. Du finner dessa på SPF:s hemsida under Folkhälsoveckan.

Onsdag 20/5 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Johan Norberg berättar om Monica Zetterlund och framför några av hennes välkända sånger.
Inträde 50 kr. Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås.

Torsdag 21/5 Fågelvandring runt Råstasjön

Se mer under Folkhälsoveckan.

Torsdag 28/5 kl 13.00 Besök på Hallwylska museets utställning "Korsettkriget".

En kamp om kvinnlighetens former. I utställningen får vi följa kvinnlighetens former vid förra sekelskiftet. Samt följa hur korsetten vid slutet av 1800-talet kom i särskilt focus och hamnade i centrum för en omfattande och hetsig debatt om kvinnans roll i samhället.

Museet saknar hiss och man måste kunna gå i trappor under guidningen.

Max 20 pers, Pris 250 kr, Anmälan om deltagande senast 21/5 till expeditionen. Betalas snarast efter bekräftelse.



Fredag 29/5 kl 13.00 Gemensamhetslunch på Kärven på Råsundavägen 66

Dagens lunch kostar 120 kr och då ingår varmrätt, dryck, sallad och kaffe.

1-3/6 Resa till Kosta Boda

Se särskild inforuta

Tisdag 9/6 kl 13.00 Besök på Prins Eugens Waldemars udde.

Visning av utställningen "Det blommande – Konst & botanik"
Max 25 deltagare.
Pris 240 kr. Anmälan till expeditionen senast 21/5. Betalas efter bekräftelse.



Torsdag 18/6 kl 09.00 Drottninggatan upp och ner.

Guidad tur med Stockholmsguiden Victoria Sandels på en av stadens mest spännande gator.
Max 20 pers. Pris 100 kr. Sista anmälningsdag 11/6. Betalas efter bekräftelse. Mötesplats Observatorielunden vid Drottninggatan 111.

23-30/6 Resa till Lofoten.

Fulltecknad.

Tisdag 7/7 Utflykt till vackra Ingmarsö

Vi träffas vid Strömkajen utanför Grand hotell kl 08.00. Vi anländer till Ingmarsö Norra kl 11 där Barbro Nilsson från SPF Seniorerna Lidingö möter oss och bjuder på sin ö. Vi promenerar på skogsstigar och grusvägar och besöker Ingmarsö Brottö Hembygdsmuseum, hembygdsgården Lurkan samt bageriet.

Klockan 13 äter vi lunch på Ingmarsö krog vid ett reserverat bord på bryggan, Hemfärd från Ingmarsö Södra kl 15. Åter i Stockholm 18.30.

Alla kostnader under dagen står du själv för.

Båtresa enkel kostar c:a 100 kr, lunchen c:a 200 kr. Max 20 pers. OBS! ca 5 km promenad och svårt med rullator på skogsstigarna. Anmälan till Ingrid Andersson via mejl hemtillingrid@gmail.com eller telefon 0708 28 86 97.



Tisdag 4/8 kl 13.00 Sommarlunch på Jungfrusund på Ekerö.

Vi träffas och äter vid vattnet. Är det bra väder sitter vi ute, annars inne.

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.

Anmälan om deltagande till Ingrid via mail hemtillingrid@gmail.com eller telefon 0708 28 86 97 senast 31/7.

Tisdag 11/8 Endagstur till härliga Nora

Se särskild inforuta

23-28/8 Resa till Baltikum

Se särskild inforuta

Onsdag 26/8 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

SVT/SR-medarbetaren Hans Arnbom berättar om Slussens historia under 1000 år. Avslutar med att visa hur Slussen kommer att se ut när pågående bygge är klart.

Inträde 50 kr. Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås.



Slussen 1939 med lite mindre trafik än idag.

Onsdag 9/9 Det nya Stockholm..

Busstur till nyare delarna av södra Stockholm. Halvdagstur, se särskild inforuta.

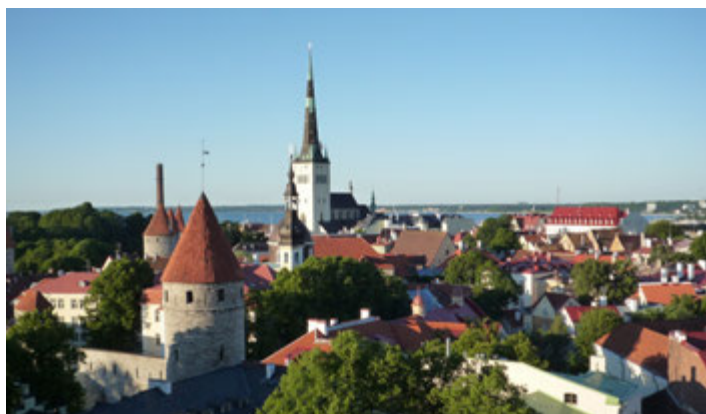


Kosta Boda 1-3 juni

Tre dagars resa till Kosta med Ekman-Buss. Boende på Kosta Boda Art och SPA Hotel, hyttsill, guidad tur i Vilhelm Mobergs land och tid för shopping.

En resa arrangerad av SPF Brunnsviken.

Läs mer på deras hemsida.



Baltikum med Kuriska Näset 23-28 augusti

Bara tvärs över Östersjön ligger våra baltiska grannländer. Vi tar dig med på en sex dagars resa genom Litauen och Lettland. Här möts gammalt och nytt, färgstarkt och annorlunda. Förutom två huvudstäder besöker vi Kuriska näset, en 100 km lång sandtunga delad mellan Litauen och ryska Kaliningrad, samt Baltikums mest storslagna slott, Rundale. Baltikum har fått sitt namn efter sin belägenhet vid Östersjön, som förr kallades Baltiska havet. Det är också namnet på en dröm som blivit verklighet. Tre små länder återupptod efter mer än 50 år av sovjetiskt valde. Redan från slutet av 1200-talet har svenskar bott längs Baltikums kuster. Riga var en av de största städerna efter Stockholm under stormaktstiden.

En resa arrangerad av SPF Brunnsviken.

Läs mer på vår hemsida.





Sommar i trästaden Nora Tisdagen den 11 augusti

Upptäck Nora på en tur genom gator med tidstypiska hus, kullersten och skvallerpegel. Sedan staden fick sina privilegier 1643 har mycket bevarats – en unik trästad från 1700- och 1800-talet. Lär dig om järnvägen, bergsmännen och några av stadens mest minnesvärda personligheter. Mitt i Nora ligger Göthlinska gården, en tidsresa till sekelskiftet 1900. Huset, donerat av yngsta dottern Ingrid 1961, står kvar som då – familjen har precis lämnat. Här finns konst, fotografier, möbler, leksaker och prydnadsföremål från flera århundraden, plus Ingrids egen porslinsmålning. I trädgården ser du Norasjön, och i sjöstugan finns väffelcaféet Selma. Göthlinska gården är byggnadsminnesförklarad – en orörd pärla där historien talar för sig själv.

Kl. 08.00 Avresa från Solna, Bergshamra (ICA)

Kl. 08.15 Avresa från Solna, Solna C (Korv Ingvars)

Kl. 08.30 Avresa från Sundbyberg, Vegagatan 22

Kl. 10.15: Förmiddagskaffe och smörgås på Café Två Skator. Vid ankomst till Nora delas gruppen i två. Den ena halvan börjar med en guidad tur på Göthlinska gården, medan den andra halvan får en guidad stadspromenad.

Kl. 13.00: Gemensam lunch på Nora Stadshotellet. Efter lunch byter grupperna plats. Grupp 1 får en stadspromenad och grupp 2 får en guidad tur på Göthlinska gården.

Kl. 15.30: Avresa från Nora. Vi stannar till i Nostalgibyn för kaffe och fika på vägen hem.

Vi beräknas vara tillbaka i Solna ca. kl. 19.00.

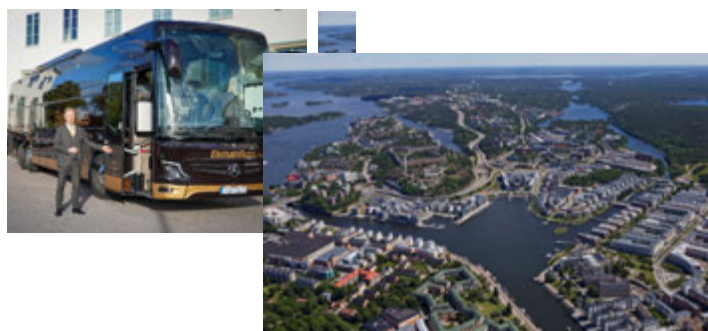
Pris per person: 1.195 kr

I priset ingår: bussresa, 1 förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl. kaffe och kaka, besök och guidningar enl. programmet.

Anmälan: tidigast 4 juni, senast 10 juli 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 14 juli till SPF Solrosens plusgiro 430 70 15 - 0.

Frågor: Kontakta Ingrid Andersson 0708-28 86 97 (min 30 personer, max 40)



Det Nya Stockholm – Södra delen Onsdagen den 9 september

Flera områden i vår stad genomgår omfattande förändringar – Industriområden blir attraktiva bostads- eller kontorsområden. Vi guidas genom spännande Gröndal och Liljeholmen med nya boendemiljöer. Årsta, Hammarby Sjöstad, Hammarbyhöjden, Björkhagen, Kvarnholmen och mycket mer längs vägen! Vi startar turen från Solna på morgonen och turen tar ca 3 timmar.

Stockholm växer – och i den södra delen av staden sker några av de mest intressanta förändringarna just nu. Gamla industriområden förvandlas till moderna och attraktiva bostads- och kontorsmiljöer. Följ med på en inspirerande rundtur där vi tillsammans upptäcker hur framtidens Stockholm tar form!

Under ledning av en **auktoriserad Stockholmsguide** får ni både historien bakom områdena och inblick i de visioner som formar stadens utveckling.

Kl. 08.30 Avresa från Solna, Bergshamra (ICA)

Kl. 08.45 Avresa från Solna, Solna C (Korv Ingvars)

Kl. 09.00 Avresa från Sundbyberg, Vegagatan 22

Pris per person: 580 kr

I priset ingår: Auktoriserad Stockholmsguide i bekväm Ekman-Buss, Bussfika

Anmälan: tidigast 18 aug, senast 3 sept till SPF Solrosens expedition solrosensolna@spfseniorerna.se eller tel: 08-83 74 63 (ti och to kl 10-12). *Uppge namn, tel, vilken SPF förening du tillhör samt upphämningsställe.*

Betalning: Till Solrosens Plusgiro 430 70 15 - 0 direkt efter bekräftad anmälan.

Frågor: Kontakta Ingrid Andersson, hemtillingrid@gmail.com eller 0708-28 86 97 (min 35 personer, max 55)

Resan till Nora och utflykten "Det nya Stockholm" är ett samarbete mellan SPF Solrosen, Brunnsviken och Sundbyberg.



Ingrids trädgårdscafé

Fyra torsdagar i sommar öppnar Ingrid upp sin trädgård för trevligt umgänge bland blommorna.

16, 23 & 30 juli samt 6 augusti.

Pris 30 kr. Anmälan per telefon 0708 28 86 97 krävs för deltagande. Max 15 personer/tillfälle.

Adress: Filmgatan 6 i Solna.

Ankarets sommarcafé

Öppnar *torsdagen* den 2 juli.

Därefter öppet onsdagar 8/7 – 12/8.

Representanter från Solrosen jobbar

på sommarcaféet. Övriga dagar är Ankaret stängt.



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: Page Holmberg Tel 070 370 25 46

piholmberg39@gmail.com

Ledamot: Bengt Norrbom

Medlemssekreterare

Titti Schöldberg & Marita Pettersson

Expeditionen öppen ti och to kl 10 - 12

(Sommarstängt vecka 26-33)

Tel 83 74 63

solrosensolna@spfseniorena.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.



Besöksadress Ankaret

Hagalundsgatan 33

Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon

08 83 74 63

E-postadress

solrosensolna@spfseniorena.se

Plusgiro 430 70 15 - 0

Swishnr 12334200 64

Hemsida

www.spfseniorena.se/solrosensolna