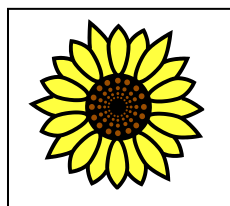


*SPFSeniorerna
Solrosen Solna
47 år och still
going strong*



SENIORER I TIDEN

- inflytande
- valfrihet
- livskvalitet

Ordföranden har ordet:



”Först vill vi i Solrosen hälsa alla Skyttens medlemmar Varmt Välkomna!

Vi hoppas ni ska trivas med oss och uppskatta vårt arbete och våra aktiviteter. Flera av er vill kanske hjälpa oss att få till en rik och bra verksamhet framöver.

Sommaren är äntligen här och jag hoppas den blir både varm och glädjefylld.

Ankarets café har öppet varje onsdag hela sommaren, och till Ingrid Trädgårdscafé är du välkommen torsdagar i juli från klockan 13. Ingrid serverar hembakat kaffebröd till självkostnadspris.

SPF har haft sin kongress där förbundet fick en ny förbundsordförande; Maria Larsson. Kongressen fattade många viktiga beslut, framför allt beslut som tillsammans med distrikt och lokala föreningar ska driva seniorernas frågor. Bl.a. bättre anpassade bostäder för seniorers behov, bättre och tryggare utemiljö och bättre sjukvård och kommunal omsorg.

Till sist önskar jag er en riktigt skön och bra sommar, och ser fram emot att träffa er under höstens alla trevliga aktiviteter.”

Kerstin Zetterlund, ordförande

Kalendarium kvartal 3/2025

25/6 - 13/8 Onsdagar 10.00-14.00. Ankarets sommarcafé
10,17,24,31/7 Torsdagar i juli från kl 13.00, Ingrid Trädgårdscafé
20/7 - 22/7 Visbykryssning med Birka Gotland (fullbokad)

5/8 10.45 Lars Wallinutställningen på Artipelag. Guidad visning.
18/8 - 19/8 Resa till Gränna-Visingsö, 2 dgr (fullbokad)
25/8 - 29/8 Hälsovecka. Aktiviteter varje dag förutom onsdag.
27/8 13.00 Månadsträff med musikunderhållning

9/9 Resa Avesta Art och Västanfors Hembygdsgård
10/9 13.00 Besök på Stadsmuseets utställning
16/9 13.15 Besök på Stockholms synagoga
18/9 Åland i skördetid (fullbokad)
22/9 16.00 Besök i Astrid Lindgrens hem på Dalagatan
24/9 13.00 Månadsträff med föredrag
29/9 13.00 Gemensamhetslunch på Kärven

Planerad aktivitet

AIK fotboll på Strawberry Arena. Vi blir bjudna på en match. Dag och match är inte klart vid detta medlemsblads utgivning.



AKTIVITETER

VIKTIGT!

Expeditionen har sommarstängt därför är första datum för anmälan till aktivitet kl 10.00 den 13/8 (gäller både för mail och tel).

Undantaget är aktivitet som sker innan den 13/8 och som kräver anmälan. Läs under respektive aktivitet vad som gäller.

Onsdagar 25/6-13/8 kl 10.00-14.00 Ankarets sommarcafé

Varje onsdag håller Ankarets sommarcafé öppet. Här hittar du smörgåsar, fika och fikabröd. Vid fint väder kan man sitta ute på altan. Du betalar för det du förtär. Endast kontant eller swish. Representanter från SPF Solrosen finns på plats.

Torsdag 10/7, 17/7, 24/7, 31/7 – från kl 13.00 Ingrid's trädgårdscafé

Favorit i repris. Sitt i trädgården och njut av kaffe, hembakat och trevligt sällskap från andra Solrosare. Adressen är Filmgatan 6 i Råsunda. Pris 30 kr pp. Inställt vid regn.

*Ring gärna, senast dagen innan, och tala om ifall du vill komma förbi.
Ingrid 0708-28 86 97.*



SPF Solrosens hälsovecka 25 – 29 augusti

Nu startar vi hösten med friskvård i form av olika aktiviteter, där vi hoppas att någon eller några passar just dig. Att göra saker tillsammans är alltid roligt och att pröva någon ny aktivitet är spännande.

Måndag 25/8

Samling vid Näckrosens T-banestation kl 10.00. Vandring genom Råsunda och Hagalund till Ankaret där vi dricker kaffe. Vi går i lugn takt de ca 3 km som vägen är.

Kontakta Anne Utter 070-779 25 71

Tisdag 26/8, Ny aktivitet för året, Minigolf

Vi samlas kl 11.00 vid Solna Minigolfbana vid Råstasjön.

Banan är nyanlagd och mycket fin, kaffe och lätt mat finns i caféet. Det kostar 90 kr att spela en runda. Buss 502 går från Solna Centrum till Dalvägen/Vintervägen.

Kontakta Anne Utter 070-779 25 71

Onsdag 27/8

Månadsmöte, så ingen friskvård denna dag.

Torsdag 28/8

Samling kl 10 00 vid boulbanan i Byparken, Göran Perssons väg 8B på Huvudstafältet. Carl-Magnus Wiklund och Hans Liljekrantz tar emot och ger instruktioner för nybörjare. Ta med kaffe om så önskas.

Kontakta Carl-Magnus Wiklund 0708-721 821

Fredag 29/8

Samling vid Fjärilshuset i Hagaparken.

Vi går en tipspromenad med kluriga frågor, därefter dricker vi kaffe i Fjärilshusets trädgård.

Kontakta Ingrid Andersson 0708-28 86 97

Tisdag 5/8 kl 10.45 Lars Wallins 35 års jubileumsutställning på Artipelag

Här bjuds man in till Wallins universum! Drömlika kreationer - haute couture. Ett fantastiskt hantverk. Vi tar direktbuss från Cityterminalen kl 10.45 och vänder tillbaka från Artipelag kl 15.15. Restaurang finns eller ta med egen matsäck.

Anmälan till Ingrid Andersson, helst via mejl: hemtillingrid@gmail.com annars 0708-28 86 97. Entré 250 kr + buss 100 kr = totalt 350 kr pp. Betalas till föreningens plusgirokonto senast 29/7.

Onsdag 27/8 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Swingville Seven spelar mainstreamjazz av den typen som spelades i New York på 50-talet. Inspiration hämtad från t.ex. Johnny Hodges, Buck Clayton, Duke Ellington, Buddy Tate med flera. *Inträde 50 kr pp. Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås. Ingen förhandsanmälan.*



Tisdag 9/9 Avesta Art och Västanfors Hembygdsgård

Se särskild ruta med information på nästa sida!

Onsdag 10/9 kl 13.00 Stadsmuseets utställning "Nya Stockholm" – sekelskiftet i ett nötskal

Utställningen skildrar stadens förvandling kring sekelskiftet 1900 från lantlig skärgårdsstad till modern huvudstad. Befolkningen fördubblas, nya shoppingstråk och nöjeskvarter växer fram samtidigt som konflikter och oro uppstår.

Under visningen får vi höra om denna period när teknik, relationer, vardagsliv och institutioner förändras i grunden.

Anmälan till expeditionen. Max 20 pers. Pris 100 kr betalas till föreningens plusgirokonto senast 28/8.



Plötsligt händer det... men vi vet inte i skrivandets stund när. Vi har fått förhandsinformation om att AIK även i år kommer att bjuda på fotbollsmatch. Mejla din intresseanmälan till Ingrid Andersson så håller hon dig uppdaterad. hemtillingrid@gmail.com



Är du intresserad av att delta i en ny bokcirkel? Anmäl dig i sådana fall till expeditionen!

Tisdag 16/9 kl 13.15 Stockholms synagoga

Ett intressant besök i Stockholms största synagoga, den rymmer upp till 1000 personer! Vi möts på Wahrendorffsgatan 3B, inne på gården står en staty med inskriptionen: "Flykten med Toran." Där möter guiden upp, efter en kort säkerhetsgenomgång.

OBS: Medtag giltig legitimation!

Anmälan till expeditionen. Max 35 pers. Pris 90 kr betalas till föreningens plusgirokonto senast 4/9.

Måndag 22/9 kl 16.00 Astrid Lindgrens hem

Lägenheten där Astrid bodde och verkade i 61 år. Familjen har bevarat lägenheten i samma skick som då hon levde. Allt från Pippi Långstrump till Krigsdagböckerna skrev hon i lägenheten. Adressen är Dalagatan 46 i Stockholm och vi träffas utanför porten kl 15.50. Tyvärr är det ej möjligt att besöka med rullator.

Anmälan till expeditionen. Max 12 pers. Pris 250 kr betalas till föreningens plusgirokonto senast 4/9.

Onsdag 24/9 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Sanna Evers håller föredrag om fyra spännande, banbrytande och kreativa kvinnor: Karin Larson, Marie Krøyer, Ellen Key och Estrid Ericson. *Inträde 50 kr pp. Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås. Ingen förhandsanmälan.*

Fredag 29/9 kl 13.00 Gemensamhetslunch på Café Kärven på Råsundavägen 66.

Kom och ät lunch och umgås med andra föreningsmedlemmar.



AVESTA ART OCH VÄSTANFORS HEMBYGDSGÅRD

TISDAGEN DEN 9 SEPTEMBER

SPF Brunnsviken arrangerar denna resa som tar hos till det gamla verket i Avesta som lever igen. Idag är verket ett prisbelönt inlevelsemuseum. Här möter vi som besökare en spännande mix av historia, konst och teknik.

På Västanfors hembygdsgård finns mycket att utforska i den kulturhistoriska miljön.

Dagens program

Kl. 07.30 Avresa från Bergshamra, vid ICA butiken

Kl. 07.40 Avresa från Solna centrum vid Korv Ingvars

Vid ankomst till Avesta verken serveras busskaffe med smörgås, och därefter får vi en guidad visning.

Kl. 12.00 Lunch serveras på restaurang Koppardalen.

Kl. 13.45 Ankomst till Västanfors hembygdsgård för guidad visning, eftermiddagsfika samt tid på egen hand.

Hemresa för att vara åter ca kl. 17.00-17.30.

(Fullständigt program finns på hemsidan.)

Pris per person: 995:-

I priset ingår: bussresa, busskaffe med smörgås, lunch inkl. bordsvatten, kaffe och kaka, eftermiddagskaffe med bröd, entréer och guidningar enligt programmet.

Anmälan per mail till brunnsvikensolna@spfseniorerna.se eller till Eva Eliasson sms 0702920861. Ange namn och vilken SPF förening du tillhör samt ev matkänslighet. Betala efter bekräftelse till pg 463 80 53-1 Sista anmälningsdag är 1 augusti, med reservation för fullbokning.

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@norrbon.nu

Medlemssekreterare

Titti Schöldberg & Marita Pettersson

Expeditionen öppen tis. och tors. kl 10 - 12

(Sommarstängt, öppnar åter 13/8)

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 tis. Birgitta Ekelin 070 9119411

Redaktör Solrosbladet: Bengt Norrbom



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