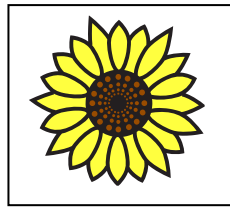


*SPFSeniorerna
Solrosen Solna
48 år och still
going strong*



SENIORER I TIDEN

- inflytande
- valfrihet
- livskvalitet



Ordföranden har ordet:

Så här i början av augusti kan vi se tillbaka på en sommar som förhoppningsvis har bjudit på både soliga dagar, sköna stunder och många trevliga möten. Vi har dessutom kunnat glädjas åt både onsdagsträffar på Ankaret och Ingrid's trädgårdscafé.

Nu börjar vi så smått vända blicken mot hösten och allt som väntar. Och nog känns det lite extra roligt när kalendern fylls på igen! Dessutom har vi val i september. Då gäller det att bevaka våra intressen som seniorer.

I höst får vi möjligheter att träffas, lära nytt, skratta tillsammans och kanske upptäcka något vi inte tidigare provat. Ölprovning till exempel. Vårt föreningsliv bygger på gemenskap så vi bjuder på utflykter, föredrag, resor och kanske kan en gemensamhetslunch bli dagens höjdpunkt.

Jag hoppas därför att ni känner samma förväntan som jag inför hösten. Vi har mycket att se fram emot och jag hoppas att vårt program ska innehålla något för alla – både det välbekanta och det nya.

Ett särskilt varmt tack till alla er som på olika sätt bidrar till föreningen. Det är genom ert engagemang, era idéer och er vilja att ställa upp som vi kan fortsätta skapa SPF Solrosen.

Så låt oss ta med oss sommarens ljusa minnen och möta hösten med ny energi, nyfikenhet och ett gott humör.

Jag önskar er alla en fortsatt fin sommar – och ser fram emot att träffa er när vi drar igång igen.

Kerstin Zetterlund, ordförande

Kalendarium september-december 2026

Ons	9/9	kl 08.45	Det nya Stockholm, busstur
Fre	11/9	kl 13.00	Pizzeria Lejonet, gemensamhetslunch
Mån	14/9	kl 17.00	Pubkväll på Tegelbaren
Tis	15/9	kl 10.00	Besök på Pressbyråns museum
Mån	21/9	kl 13.00	Visning av Aula Medica
Ons	23/9	kl 13.00	Månadsträff, sång och musik av Roffe Ilrot
Fre	25/9	kl 13.00	Café Kärven, gemensamhetslunch
Mån	12/10	kl 17.00	Pubkväll på Tegelbaren
Fre	16/10	kl 13.00	Pizzeria Lejonet, gemensamhetslunch
Mån	19/10	kl 16.00	Konstvisning SEB
Ons	21/10	kl 13.00	Månadsträff, New Orleans Stompers
Fre	30/10	kl 13.00	Café Kärven, gemensamhetslunch
Tors	5/11	kl 13.00	Studiebesök på Solna Tingsrätt
Tis	10/11	kl 17.00	Ölprovning på Ankaret
Fre	13/11	kl 13.00	Pizzeria Lejonet, gemensamhetslunch
Ons	18/11	kl 13.00	Månadsträff, Föredrag om Nationalstadsparken
Fre	27/11	kl 13.00	Café Kärven, gemensamhetslunch
Ons	16/12	kl 13.00	Solrosens julbord i Pingstkyrkan



AI-genererad bild

Resor och utflykter

Ons	14/10	Utflykt, Miniatur Kingdom i Kungsör
Ons	14-15/10	Kryssning med vinprovning på MS Birka Gotland
Sön	29/11	Bussresa till Sigtuna med julbord och julmarknad.
Sön	13/12	SKÅJ-tåg till julmarknad i Örebro

AKTIVITETER

VIKTIGT!

Första datum för anmälan till aktivitet är den 3 september.

Du som har mejl anmäler via den. Den som saknar det kan ringa expeditionen.



Onsdag 9/9 Busstur "Det nya Stockholm, södra delen"

Anmälan: tidigast 18/8 och senast 3/9. Se mer i Solrosblad nr 2 eller på hemsidan.

Tisdag 15/9 kl 10.00 Besök på Pressbyråns museum

Efterlängtat visning av Pressbyråns unika samtidsmuseum på Strandbergsgatan 55.

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

Ta Tunnelbanan till Stadshagen, utgång Sankt Göransgatan/Mariedalsvägen.

Max: 20 deltagare.

Anmälan: senast 10/9 till expeditionen.

Pris: 90 kr.

Betalning: efter bekräftelse.

Måndag 21/9 kl 13.00 Besök på Aula Medica vid Karolinska Institutet

Repris av guidad visning av denna spännande och annorlunda byggnad som är utformad av Gert Wingård och valdes till Årets byggnad 2014.

Buss 506 från Solna centrum. Adressen är Nobels väg 6.

Max: 25 deltagare

Anmälan: senast 15/9 till expeditionen.

Pris 140 kr.

Betalning: efter bekräftelse.

Onsdag 23/9 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Roffe Ilrot underhåller med "Sång och musik härlig stämning".

Inträde 50 kr. Föreningen serverar kaffe/te och smörgås.

Ons 14/10 Utflykt, Miniatur Kingdom i Kungsör

Se separat sida.

Ons 14-15/10 Kryssning med vinprovning på MS Birka Gotland

Se separat sida.

Onsdag 21/10 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Christer Fellows med New Orleans Stompers underhåller.

Inträde 50 kr Föreningen serverar kaffe/te och smörgås.



Måndag 19/10 kl 16.00 Konstvisning på SEB

SEB:s kontor ligger på Stjärntorget 4 mellan Solna station och MoS. För besök krävs för- och efternamn samt att deltagarna måste visa legitimation. En visning tar c:a 90 minuter.

OBS! Glöm ej att ta med legitimation vid besöket.

Max: 30 deltagare.

Anmälan: senast 13/10 till expeditionen.

Pris: kostnadsfritt men avboka om du inte kommer!



Torsdag 5/11 kl 13.00 Studiebesök Solna Tingsrätt

Solna tingsrätt ligger på Sundbybergsvägen 5 i Solna. Samling sker utanför entrén.

OBS! Glöm ej att ta med legitimation vid besöket.

Max: 25 deltagare.

Anmälan: senast 27/10 till expeditionen.

Pris: kostnadsfritt men avboka om du inte kommer!

NYHET!

Tisdag 10/11 kl 17.00 Ölprovning på Ankaret

Peter Bohmelin på Solna bryggeri berättar om verksamheten och låter oss smaka flera ölsorter. Lättare tilltugg bjuds till ölen.

Max: 40 deltagare.

Anmälan: senast 27/10 till expeditionen.

Pris: 200 kr.

Betalning: efter bekräftelse.



Onsdag 18/11 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76

Kungliga Nationalstadsparken, kultur och natur. En av initiativtagarna till bildandet av Nationalstadsparken för 30 år sedan, Henrik Waldenström kommer att på ett levande sätt beskriva parkens unika natur- och kulturmiljö och betona hur viktigt det är att parken kommer att bevaras för framtiden. Henrik är en välkänd ornitolog och har skrivit boken, Fågelpromenader i Kungliga Nationalstadsparken, så det kommer att handla en del om fåglarna i parken.

Inträde 50 kr. Föreningen serverar kaffe/te och smörgås.

Söndag 29/11 Bussutflykt till Sigtuna med julmarknad och julbord på Stadshotellet

Buss och bord på Stadshotellet är bokat, men prisbilden är i skrivande stund inte klar. En detaljerad inbjudan med all info avseende tider, prisbild, anmälan och betalning kommer att finnas på hemsidan och i SPF-appen i början av oktober.

Program:

Upphämtning Solna-Sundbyberg

Egen tid att besöka julmarknaden, ca 1,5 timme.

Samling på Stadshotellet, där vi avnjuter julbordet.

Detta är ett samarbete mellan SPF Sundbyberg, Solrosen och Brunnsviken. Researrangör: Sundbyberg och BOKA Uppland.

Söndag 13/12 SKÅJ-tåget till Örebro med julmarknad i Wadköpings friluftsmuseum

Se separat sida.

Onsdag 16/12 kl 13:00 Julbord i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76

Välkomna till Solrosens traditionella julbord.

Anders Elmblad spelar julsånger.

Max: 70 deltagare.

Anmälan: senast 1/12 till expeditionen.

Pris: 350 kr.

Betalning: efter bekräftelse.





Kryssning till Mariehamn med vinprovning ombord på M/S Birka Gotland 14-15 oktober

Sätt guldkant på vardagen under en nöjeskryssning till Mariehamn med god mat, dryck, vackra skärgårdsvyer, dans och taxfreefynd.

Ombord väntar även en vinprovning innehållande fyra olika viner med tilltugg, och vi får lära oss om vinets historia och hur man kombinerar vin till olika mat.

Dag 1 – onsdag 14 oktober 2026

Kl. 16.00 Incheckning i Viking Lines terminal, Stadsgården.

Kl. 17.00 M/S Birka Gotland avgår från Stockholm, Stadsgården

Kl. 17.00 Vinprovning i konferensrum. Det ingår provning av fyra olika viner samt en liten smaktallrik, under vinprovningen får vi lära oss om hur man kombinerar vin med mat.

Kl. 18.30 Middagsbuffé inkl. dryck serveras i restaurang Sjösalen.

Dag 2 – torsdag 15 oktober 2026

Kl. 08.00 Frukost serveras i restaurang Sjösalen.

Kl. 14.30 M/S Birka Gotland ankommer till Stockholm

Grundpris per person: 1 150 kr

Tillägg: Singelhytt Inside standard: 180:-
2-bäddshytt Seaside standard: 95:-pp
Singelhytt Seaside standard: 365:-

I priset ingår: Kryssning till Mariehamn del i 2-bäddshytt kat. Inside standard, middagsbuffé inkl. dryck, frukostbuffé, vinprovning enl. programmet, bränsletillägg och klimatavgift.

OBS! GILTIG LEGITIMATION SKA KUNNA UPPVISAS VID OMBORDSTIGNING.

Anmälan: Senast 14 sept till Ingrid Andersson, helst via mejl hemtillingrid@gmail.com (i andra hand 0708-28 86 97). Uppge namn, tel, önskad hyttkategori samt födelsedata (år/mån/dag, ej sista fyra siffrorna)

Betalning: Betalning sker till Resekompaniet som mejlar ut inbetalningsavier. (Vid pappersfaktura tillkommer 25 kr.)

Frågor: Kontakta Ingrid Andersson 0708-28 86 97

Researrangör: Resekompaniet i Eskilstuna AB.



Foton: BOKA Uppland

Miniatyrdrömmar och konstglädje 14 oktober

Miniature Kingdom i Kungsör

Vi inleder dagen med att kliva in i en imponerande värld i miniatyr där svenska landskap och kända byggnader väcks till liv med rörliga tåg och lekfulla detaljer. Det är ett fantastiskt hantverk som bjuder på både igenkänning och nostalgiska upptäckter i alla åldrar.

Besök hos Lena Linderholm i Jägmästarvillan i Strängnäs

Dagen kröns med ett exklusivt och personligt besök hos den folkkära konstnären Lena Linderholm i hennes vackra hem, Jägmästarvillan i Strängnäs. Vi får njuta av färgprakt, konst och design i en unik historisk miljö där Lena själv berättar om sin inspiration och sitt skapande. Här finns möjlighet till shopping direkt i hemmet.

Dagens program

07.50-08.20 Avfärder: ICA Bergshamra kl 07.50, Solna C (Korv Ingvars) 08.05 och Vegagatan 22 08.20.

10.30-11.45 Guidad visning av Miniature Kingdom (inkl kaffe och godbit)

12.30-13.30 Strängnäs. Lunch på MEGS Kök & Trevligt. Här serveras "Lavendelkyckling på Lena Linderholms vis"

14.00-15.00 Besök hos Lena Linderholm i Jägmästarvillan.
Åter: ca kl 17.10-17.40

Pris per person: 1 245 kr

I priset ingår allt enligt programmet. (min 35 deltagare, max 49).

Anmälan: tidigast 26/8, senast 16/9 till Margareta Andersson, helst via mejl margareta.andersson999@gmail.com (i andra hand tel 0708 – 73 63 93). Uppge namn, tel, vilken SPF förening du tillhör, upphämtningsställe samt ev matavvikelser.

Betalning: senast 14/9 till SPF Sundbyberg Plusgirokonto 22 68 49-8 eller Swish 123 382 1394.

Frågor: Kontakta Margareta Andersson 0708 – 73 63 93.

En resa arrangerad av SPF Sundbyberg via BOKA Uppland.



(H)julbordsresa till Örebro med julmarknad i Wadköping Söndagen den 13 december

Vi reser och äter på ett SKÅJ-tåg. SKÅJ är en ideell förening, som verkar för restaurering, bevarande och användning av äldre järnvägsfordon, främst från 1930 - 1960-talen.

SKÅJ vill förmedla den speciella känslan av att åka tåg i mitten av förra seklet. Det blir återuppväckta minnen för en del, en helt ny upplevelse för andra.

Resefakta:

I Örebro's friluftsmuseum Wadköping, som fått sitt namn efter Hjalmar Bergmans fiktiva stad, anordnas veckorna före jul en stor traditionell julmarknad. Här hittar man julpynt, hantverk, tomtar, kransar, korvar, ostar och annat som hör julen till.

Tidtabell:

Avg Stockholm C	kl 09:00
Ank Örebro C	kl 11:30
Avg Örebro C	kl 15:00
Ank Stockholm C	kl 18:40

Buss avgår från Örebro C efter ankomsten till Wadköping och tillbaka till stationen innan avresan.

Kaffe med dopp serveras på ditresan. Glögg serveras på hemresan och sedan står julbordet uppdukad. Solrosen har bokat 20 platser.

Pris per person: 1 650 kr

I priset ingår: Plats i 1. klass passagerarvagn och restaurangvagn. Kaffe med tilltugg, glögg och julbord ingår. (Måltidsdryck tillkommer.)

Anmälan: Tidigast 7 sept, senast 6 nov till Ingrid Andersson, helst via mejl: hemtillingrid@gmail.com (i andra hand 0708-28 86 97). Uppge namn, tel samt vilken SPF förening du tillhör.

Betalning: Efter bekräftelse, dock senast 6 nov till SPF Solrosens plusgiro 430 70 15 - 0

En resa arrangerad av SPF Solrosen och våra vänner i Brunnsviken är välkomna att följa med.

Finns det intresse?



Holland 6 dagar 14-19 april 2027

Resan är nu öppen för **obindande** anmälan då vi i nuläge behöver veta hur intresset bland våra medlemmar är för resan. SPF Solrosen arrangerar tillsammans med JoRo Buss. Våra vänner i SPF Brunnsviken och Sundbyberg är välkomna att följa med.

En bussresa med många stopp och upplevelser, här ett axplock. Fullständigt program hittar du på vår hemsida.

Afsluitdijk – Det imponerande 30 km långa vallbygget mellan IJsselmeer och Nordsjön.

Keukenhof – Miljontals tulpaner, hyacinter och påskliljor i den världsberömda blomsterparken.

Det spektakulära Blomstertåget – Den färgsprakande paraderna med fantastiskt dekorerade blomsterflottor den 17 april.

Blomsterauktionen i Aalsmeer – Världens största blomsterauktion där miljontals blommor säljs och skickas ut över världen.

Kanaltur i Amsterdam – upplev den holländska huvudstaden från vattnet.

Charmiga fiskebyn Volendam – där tiden tycks ha stannat.

Panorama Mesdag i Haag – En enorm 360°-målning över den holländska kusten som den såg ut på 1800-talet.

Bekvämt boende i Amsterdam – tre nätter på fyrstjärniga WestCord Fashion Hotel, inklusive gemensamma middagar.

Pris per person: 15 950 kr

Enkelrumstillägg: 4 250 kr

Avbeställningsskydd: 500 kr/pp

I priset ingår: Resa i helturistbuss inkl. färjor och vägskatter, reseledare, del i dubbelrum, 5 nätter på hotell inkl. halvpension, inträde till blomsterparken Keukenhof, inträde till konstmuseet Panorama Mesdag, inträde till blomsterauktionen i Aalsmeer, kanaltur i Amsterdam, besök hos ost- och träskotillverkare.

Intresseanmälan: mejlas till Ingrid Andersson, hemtillingrid@gmail.com (ev 0708-28 86 97) senast 23 okt. (min 30 personer, max 40)



Gemensamma träffar utan anmälan



Gemensamhetslunch på Café Kärven på Råsundavägen 66 sista fredagen i månaden.

25/9, 30/10 och 27/11 kl. 13. Dagens rätt inkl.
dryck, sallad och kaffe.

Gemensamhetslunch på Pizzeria Lejonet i Huvudsta centrum 2:a fredagen i månaden.

11/9, 16/10 och 13/11 kl. 13. Dagens rätt inkl.
dryck, sallad och kaffe.

Pubkväll på Tegelbaren på Råsundavägen 31. Måndagarna 14/9 och 12/10 kl. 17. Öl/vin och/ eller mat (a la carte)



AI-genererad bild

KONTAKTRUTAN

Ordf: Kerstin Zetterlund Tel 0733 05 07 43
kerstin.zetterlund@gmail.com

Vice ordf: Annica Larsson Tel 0725 71 81 80
annica.ellenhill@gmail.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 070 284 93 64
piholmberg39@gmail.com

Medlemssekreterare

Titti Schöldberg & Marita Pettersson
Expeditionen öppen tis och tors kl 10 - 12
Tel 08-83 74 63
solrosensolna@spfseniorerna.se

Reseombud

Kerstin Zetterlund 0733 05 07 43
Ingrid Andersson 0708 28 86 97

Boule Carl-Magnus Wiklund 0708 72 18 21

Bowling Margareta Lindström 070 662 94 36

Bridge tisd Birgitta Ekelin 070 911 94 11

Håll dig uppdaterad!



Genom appen SPF Seniorerna
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.