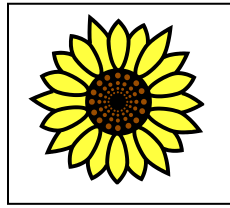


*SPFSeniorerna  
Solrosen Solna  
44 år och still  
going strong*



*SENIORER I TIDEN*

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

## **Nu växer föreningen igen!**

Under pandemin var det av naturliga skäl inte möjligt att upprätthålla normal verksamhet. Det var ett problem som vi delade med alla andra föreningar i förbundet. För många föreningar innebar pausen i verksamheten att medlemmar försvann. Solrosen höll kontakt med medlemmarna med våra berömda vykort, som gick ut ett antal gånger under pandemin. Vi startade om verksamheten förra hösten, men full rulle blev det inte förrän efter årsskiftet. 2022 har varit ett mycket bra år, med rikligt med aktiviteter och bra tryck i deltagandet. Ett exempel är folkhälsoveckan i maj, där ett antal medlemmar promenerade, provade boulespel och deltog i en tipspromenad i Hagaparken. Det räknades antalet steg, som redovisades till förbundet och en av våra medlemmar vann ett bokpris! Sommaren har bortsett från juli månad varit fylld med aktiviteter. Stadsvandringen i juli, i Råsunda villastad, samlade förvånansvärt många på årets varmaste dag. Det var naturligtvis den trevliga fikastunden i Ingrid's trädgård som lockade. Hösten inleddes med att 63 medlemmar gjorde en utflykt på Göta kanal, som fyller 200 år i år. På första månadsträffen fick vi en mycket lärorik och uppskattad föreläsning om bedrägerier mot äldre av vår egen Yngve Rydberg. Som åklagare är han väl insatt i ämnet. Som vanligt går sommaren alldeles för fort och vi är redan inne i september. Höstprogrammet är välmatat och jag misstänker att det blir stor efterfrågan på platser till ärtsoppan och annat som erbjuds. Vid årets jullunch går vi tillbaka till gående julbord, som vi hade det före pandemin. Nu undrar vän av ordning hur det blev med tillväxten. Jo vi är nu 535 medlemmar, vänmedlemmar inräknade.

*Bengt Norrbom  
Ordförande*

Hösten 2022



Första anmälningdag för aktiviteter är 29 september (gäller för mejl och telefon).  
Kontoret har telefontid tisdagar och torsdagar mellan kl 10-12 (08-83 74 63).

## AKTIVITETER

I Förtroenderådet regi:

### EN TREVLIIG EFTERMIDDAG MED MUSIKUNDERHÅLLNING

Torsdagen den 6 oktober kl 14.00

Plats: Ankaret, Hagalundsgatan 33

Anders Elmblad står för musiken.

Förtäring: Smörgåstårta med cider/kaffe.  
50 kr per person.



Anmälan till  
Ankaret senast  
4 oktober.

### Måndag 10/10 kl 15.00 Studiebesök på Sveriges Television

Guidad tur på cirka 1,5 tim. Samling vid  
huvudentrén. Adressen är Oxenstiernsga-  
tan 20. Ingen kostnad. Anmälan till exp.  
senast 6/10. Max 30 pers.



### Onsdag 12/10 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal, Råsundavägen 76

Underhållning av pensionärskören Ever-  
green under ledning av Mia Adolphson  
som framför en föreställning med sång.  
Mycket hörvärt! Kaffe och smörgås  
Pris 50 kr

### Onsdag 26/10 kl 14.00

### Unikt studiebesök på Stadsmuseet En specialvisning för SPF Solrosen.

Stadsmuseets byggnad har en intressant  
historia från 1600-talet och framåt som vi  
får ta del av. Missa inte det!

Max 25 pers. Pris 90 kr pp. Anmälan till  
exp. senast 13/10. Betalas till föreningens  
plusgirokonto vid anmälan.

Samling vid trappan på plan 1

### Onsdag 9/11 kl. 13.00 Månadsträff i

### Pingstkyrkans lokal på Råsundavägen 76

Underhållning av ett av våra favoritband  
New Generation som spelar musik från den  
tiden vi var yngre.



Kaffe och smörgås. Pris 50 kr

### Onsdag 16/11 kl 13.00 besök på Walde- marsudde.

Se den spännande utställningen med  
Isaac Grünewalds konst. Guidad visning  
45 minuter.

Max 25 pers. Pris 250 kr. Anmälan till exp.  
senast 1/11. Betalas till föreningens plus-  
giro vid anmälan.

**Torsdag 17/11 kl. 10.00 – 15.00**

**Årets Seniordag på Hallens bokkafé**

Intressant program samt utdelning av Äldreforums hederspris. Ett samarrangemang mellan Solna stad och Äldreforum.

Gratis inträde. Avslutar Seniorveckan

**Torsdag 24/11 kl 17.00 Ärtsoppa med punsch på Ankaret.**

Välkommen på vår traditionella ärtsoppskväll, i höstmörkret, då vi också provar några goda sorters punsch som Carl-Magnus valt ut åt oss.

Ingrid ordnar en smarrig ärtsoppa med mycket fläsk.

Anmälan senast 17/11 till exp. Pris 150 kr som betalas till föreningens plusgirokonto i samband med anmälan. Kolla att det finns plats!

**Onsdag 7/12 kl. 13.00 Föreningens traditionella julbord dukas upp i Pingstkyrkans lokal på Råsundavägen 76.**

Vi äter ett klassiskt julbord från Greven och betjänten och umgås och har trevligt. Lite julmusik kan det också bli när vi börjar med ett glas glögg med tillbehör. Pris 325 kr pp. Anmälan till exp. senast 24/11. Betalas till föreningens plusgiro.



Grattis säger vi till

**Christina Freyman Berggren** som vann ett bokpris på sitt träningskort från stegräkningen under Folkhälsoveckan i maj månad! Vi tackar också alla som deltog i vandringar och boulespel.

**Torsdag 8/12 kl. 11.00**

**Vi går på bio!**

Många av oss känner till Anders Hansers filmer och bildberättelser, som han visade i sin lokal på Kommendörsgatan. För att nå en större publik har han flyttat visningarna till några biografier. Det kan bli Zita eller Grand.

Nu har han gjort en mycket uppskattad film om ABBA. Vi får uppleva den fantastiska historien berättad av medlemmarna själva och av deras nära vänner. Anders var ABBA:s officiella fotograf och kunde ta unika bilder. I början var han också radioproducent och har sparat alla inspelningar. Närmare ABBA än så kommer man inte!

Torsdagen den 8 december kl 11.00 är det biodags, Vi har 15 biljetter som kostar 175 kr per styck. Kan beställas via exp. eller hos Ingrid tel 0708 288697. Spelplatsen är inte bestämd så ta kontakt med Ingrid för besked. Speltiden är 1 ½ timme.



Besöksadress Ankaret  
Hagalundsgatan 33  
Postadress:  
Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon  
08 83 74 63  
E-postadress  
spf-solrosen.solna@telia.com

Plusgiro 430 70 15 - 0  
Swishnr 12334200 64  
Hemsida  
www.spfseniorerna.se/solrosensolna





## Kerstins kulturtips

### BOKTIPS

***Min väg från flykting till svensk polis av Nadim Ghazale.*** När Nadim var sju år när han flydde från kriget i Libanon. Nu är han en polis som kämpar för Sverige mot grov brottslighet och rasism. Det är berättelsen om flykt, skuld, ilska och kärlek, En fascinerande bok om att försöka ta in i det svenska samhället.

***Allt för dig av Josefin Schygge.*** Spännande bok om utsatthet och hämnd. Malin är bloggare och visar upp sitt perfekta liv. Elma, som lever med skyddad identitet, behöver en tillfällig bostad och hon får bo i Malins gårdshus. Malin känner lite obehag. Elma påminner henne om de fasor hon själv upplevt i det förflutna. Mystiska saker händer runt Malin. Är det Elma eller är hennes ex tillbaka?

***Andromedia av Therese Bohman.*** Sofie börjar arbeta på ett förlag och inleder ett knepigt förhållande med sin chef. Det är nog inte så romantiskt men ändå djupt. Förlaget förändras, chefen blir gammal och dör. Var står Sofie i allt detta? Mycket fascinerande om komplexa relationer.

### Museer med gratis inträde

*Accelerator*, där konst, vetenskap och samhällsfrågor möts.

*Armémuseum*, krig och fred från 1500-talet och tills nu.

*Kungliga Myntkabinettet*, ekonomins roll historiskt och nu.

*Ersta museum*, 170 år av kvinnohistoria.

*Etnografiska museet*, våra utomeuropeiska kulturskatter.

Flera gratismuseer kan man hitta på <https://www.welma.se/museer/gratis-museer/>

## 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)

Sektioner: Carl-Magnus Wiklund

Tel 0708 72 18 21

[cmwiklund8@gmail.com](mailto:cmwiklund8@gmail.com)

Klubbmästare: Ingrid Andersson

Tel 0708 28 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 och hälsoansvarig: Anne Utter

Tel 070 779 25 71

[anne.utter@telia.com](mailto:anne.utter@telia.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 ti,to 10 –12

[spf-solrosen.solna@telia.com](mailto:spf-solrosen.solna@telia.com)

### Reseombud

Ulla Balksjö 070 697 08 94

Bengt Norrbom 070 565 44 54

Ingrid Andersson 0708 28 86 97

**Boule** Carl-Magnus Wiklund (se ovan)

**Bowling** Margareta Lindström 0706629436

**Bridge** tisd Birgitta Ekelin 070 911 94 11

**Motion** Ingvar Eliasson 0730 56 65 09