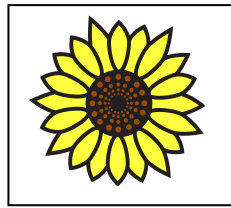


*SPFSeniorerna  
Solrosen Solna  
45 år och still  
going strong*



*SENIORER I TIDEN*

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

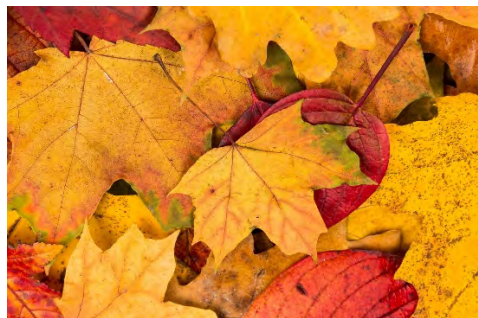
## Varför går tiden så himla fort?

I förra Solrosbladet klagade jag på att våren gick så fort. Plötsligt kändes det som sommar. Och nu är den snart slut också! Vi är i september månad och just nu har vi några härliga sensommar-dagar. Jag tycker sommaren var fin även om det regnade en hel del på andra halvan.

Nu går vi mot hösten, som kan vara en härlig årstid med sina vackra färger i naturen och kalla krispiga mornar. Föreningen har ett varierat höstprogram, som vanligt. På månadsträffen i september har vi ett gäng seniora jazzmusiker, som det verkligen svänger om. Det kommer att spritta i benen på många. Vid månadsträffen i oktober blir det modevisning. Den som står för denna är en av Solnas äldsta affärer, Trikåbasaren, som har funnits i 80 år! Vi avslutar hösten med vår traditionella jullunch. Dessemellan kommer de efterlängttade vinprovningarna och sedvanlig ärtsoppa med punsch. Vi går på några intressanta studiebesök också. Till exempel Hovstallet, som nog många är nyfikna på. Vi har lyckats komma över ett antal biljetter till en mycket spännande digital upplevelse: Monet Garden på Sjöhistoriska museet av alla platser. Den får du inte missa! För första gången på många år ordnar vi en julresa till Österbybruk i slutet av november. Solrosbladet distribueras av Citymail som kräver sex dagar för detta. Det är anledningen till att **vi har infört en första anmälningdag**. Alla måste ha samma möjlighet att anmäla sig till våra aktiviteter.

*Bengt Norrbom, ordförande*

## Hösten 2023



*” på höstarna brukade jag stå i mörkret  
utanför mitt hus i skärgården och lyssna på  
tystnaden och uppleva kontrasten mot allt  
oväsen vi upplever varje dag som vi bor i stadsmiljö ”*

## AKTIVITETER

Första dag för anmälan till de aktiviteter som annonseras i Solrosbladet är 3/10 för att alla ska ha samma chans.

Men vänta inte för länge med din anmälan.

**Anmälningar som inkommer tidigare kan av rättviseskäl inte beaktas.**

## Lördag 7/10 kl 13.30 FOTBOLL!!

AIK-fotboll bjuder på matchen mot Mjällby på hemmaarenan Friends i Solna.



Gå till **sektion H**. Där delar AIK ut biljetter gratis. Ingen förhandsanmälan behövs!

Dessutom bjuds det på kaffe och mazarin och musikkåren spelar. Säg bara att du är från SPF Solrosen.

## Onsdag 11/10 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76

Trikåbasaren visar höstens mode för seniorer. Affären är en av de äldsta i Solna. Den har varit verksam i 80 år! Våra tjusiga mannekänger visar plaggen.

Pris 50 kr som inkluderar kaffe/te och smörgås.

Ingen förhandsanmälan behövs.



## Tisdag 17/10 och Onsdag 18/10 VINPROVNING

Som en repris på föreningens allra första vinprovning provar vi Chilenska rödviner. Till detta ordnar Ingrid chili con carne.

Som vanligt håller vi till på Ankaret.

Vi börjar kl. 17.00

Pris 175 kr pp. Max 30 personer per dag.

Sista anmälnings och betalningsdag är 10/10.

Anmälan om deltagande sker till expeditionen tisdagar och torsdagar alt. via mail.

## Onsdag 25/10 kl 14.00 Guidad visning av Hovstallet

Hovstallet är H.M. Konungens plats för de hästar, paradvagnar, bilar, uniformer och seldon som används vid ceremoniell representation. Hovstallet ligger sedan mer än 100 år på Väpnargatan 1 på Östermalm.

Väpnargatan är en tvärgata till Sibyllegatan, endast en kort promenad från Dramaten.

Samling vid den stora ekporten mitt på fastigheten. Där möter vi guiden.

Pris 150 kr pp. Max 25 pers. sista betalningsdag är 18/10.



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

**Onsdag 8/11 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.**

”Apotekets förundeliga värld”

Ett trevligt föredrag om en verksamhet med gamla anor, som de flesta av oss inte känner till. Av Britta Wallgren, som tidigare varit ansvarig farmaceut på Apoteket Korpen i Gamla stan.

Hon berättar om när de första apoteken kom, varför apoteken fick djurnamn och vad ormen i skålen symboliserar och mycket mera.

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

**Tisdag 14/11 kl 17.00 Ärtsoppa med punsch på Ankaret.**

Föreningens traditionella höstaktivitet. Vi äter en god ärtmiddag och provar några olika sorters punsch därtill.

Pris 150 kr pp. Max 30 pers. Sista anmälnings- och betalningsdag 7/11.

**Onsdag 22/11 kl 13.00**

**Monet´s Garden på Sjöhistoriska museet.**

Upplev konstnärens mästerliga verk under en immersiv (uppslukande) upptäcksfärd. Utställningen tar oss genom tre olika upplevelserum, som var och ett är en höjdpunkt i sig. De skapar en fördjupad inblick i Monets värld och ger oss nya perspektiv på den franske målarens liv, arbete och mästerverk

Pris 250 kr pp. Biljetter kan beställas på expeditionen och betalas senast 7/11. De kan därefter hämtas på expeditionen.



**Följ med på en julresa**

**TILL ÖSTERBYBRUK - ONSDAGEN DEN 29 NOVEMBER**



**START**

Från Solna Centrum kl 09.00



**ÖSTERBYBRUK KL 10.45 – 12.45**

Upplev Österbybruks historia genom guidens berättelser om herrskap och smeder, se och besök den pampiga herrgårdsbyggnaden med flyglar samt kök från 1700 talet.

Julvisning i herrgård samt i smedsbostaden.

Välkomstglögg med pepparkaka i foajén.

En stämningsfull julvisning på den vackra 1700-talsherrgården. Följ med in i de julsmäckade salongerna och lyssna till berättelser om forna tiders jultraditioner som var specifika för just Österbybruk.

Efter går vi till smedsbostaden för att höra mer om smederna och deras familjers förberedelser och firande.

**ÖSTERBYBRUK KL 13.00 – 14.00**

Jultallrik på Österbybruks herrgårds område I en stämningsfull 1700-talsmiljö blir ni serverade jultallrik av närproducerade råvaror och lokala delikatesser. NI serveras en kall och en varm jultallrik samt kaffe och kaka/julgodis efter.

**ÖSTERBYBRUK KL 14.00 – 15.00**

Besök i butikerna på herrgårds området. Här finns orangeriträdgård, klensmedja, byggnadsvård & återbruksbutik, keramikverkstad med utställning, atelje & butik, vävstuga, lantbruksmuseum, antikbutik, retrobutik och mycket mer. OBS! Varierande öppettider beroende på dag.

**HEMKOMST CA KL 16.30**

Anmälan senast 6 nov helst via mejl till: [hemtillingrid@gmail.com](mailto:hemtillingrid@gmail.com). Uppge namn och telefonnummer.

Pris 945 kr pp. Betala senast 14 nov till föreningens plusgirokonto. (Minst 30 max 46 deltagare)

Har du frågor kontakta Ingrid Andersson 0708-28 86 97.



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

**Onsdagen den 6 december kl 13.00**

### Föreningens traditionella jullunch i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76

Kom och umgås kring vårt julbord med alla  
traditionella rätter som hör hemma där.  
Pris 375 kr pp. Sista anmälningsdag är 21/11  
och senaste betalningsdag är 28/11



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

### 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)

Klubbmästare: Ingrid Andersson Tel 070 828 86 97  
[hemtillingrid@gmail.com](mailto:hemtillingrid@gmail.com)

Sekr och webbred.: Anniqa Lindström Tel 0707 10 45 45  
[anniqa.lindstrom@gmail.com](mailto:anniqa.lindstrom@gmail.com)

Kassör & hälsoansvarig: Anne Utter Tel 070 779 25 71  
[anne.utter@telia.com](mailto:anne.utter@telia.com)

Sektioner: Carl-Magnus Wiklund Tel 0708 72 18 21  
[cm.wiklund8@gmail.com](mailto:cm.wiklund8@gmail.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  
Exp. öppen ti och to kl 10 - 12  
[solrosensolna@spfseniorena.se](mailto:solrosensolna@spfseniorena.se)

#### Reseombud

Ulla Balksjö 0706970894  
Bengt Norrbom 0705654454  
Ingrid Andersson 070 8288697

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

**Bowling** Margareta Lindström 0706629436

**Bridge** tisd Birgitta Ekelin 070 9119411

**Motion** Ingvar Eliasson 0730 566509

FOLLOW US ON  
**facebook** 

Visste du...

... att 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.

Besöksadress Ankaret  
Hagalundsgatan 33  
Postadress:  
Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon  
08 83 74 63  
E-postadress  
[solrosensolna@spfseniorena.se](mailto:solrosensolna@spfseniorena.se)

Plusgiro 430 70 15 - 0  
Swishnr 12334200 64  
Hemsida  
[www.spfseniorena.se/solrosensolna](http://www.spfseniorena.se/solrosensolna)