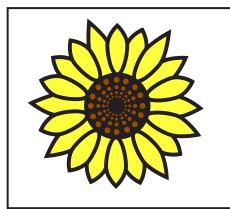


*SPFSeniorerna
Solrosen Solna
47 år och still
going strong*



SENIORER I TIDEN

- inflytande
- valfrihet
- livskvalitet



Ordföranden har ordet:

Nu är hösten här, och naturen bjuder på alla sina vackra färger. Samtidigt fylls också vårt aktivitetsprogram med färgstarka, roliga och inspirerande saker som vi hoppas att ni vill vara med på.

Vi skulle bli så glada att få era idéer om aktiviteter, utflykter och om ni kan tänka er att leda en grupp med något som ni är intresserad av. Hör i så fall av er till någon av oss i styrelsen.

Styrelsen fortsätter arbeta för er i KPR, Äldreforum och Nord-Västgruppen. I

KPR har vi bland annat lyft frågor som vinterunderhållet på gångvägar och trottoarer, språkkunskaper hos personalen och hur vi kan skapa fler möjligheter till utevistelse inom hemtjänsten.

Till sist vill jag önska er en riktigt skön och härlig höst och att vi snart ses på våra aktiviteter.

Kerstin Zetterlund, ordförande

Kalendarium kvartal 4/2025

15/10 kl. 16.00 Besök i Astrid Lindgrens hem
21/10 kl. 14.00 Besök på Millesgården
22/10 kl. 13.00 Månadsträff, föredrag
23/10 kl. 17.00 Trikabasaren
28/10 kl. 17.00 Vinprovning på Ankaret
29/10 kl. 17.00 Vinprovning på Ankaret
31/10 kl. 13.00 Gemensamhetslunch

13/11 kl. 17.00 Ärtsoppa med punsch
19/11 kl. 13.00 Månadsträff, underhållning
20/11 kl. 17.00 Trikabasaren
28/11 kl. 13.00 Gemensamhetslunch
30/11 Julmarknaden i Mariefred med julbord

3/12 kl. 13.00 Nationalmuseum
17/12 kl. 13.00 Föreningens julbord

Planerade resor och utflykter

13/1 2026 Knutsmasso i Gimo
23 – 30 juni 2026 Resa till Lofoten



AKTIVITETER

VIKTIGT!

Första datum för anmälan till aktivitet är den 2/10 kl 10.00.

Anmäl gärna via mail och sätt alltid ut telefonnumret så vi kan nå dig om det behövs.

Onsdag 15/10 kl. 16.00 Besök i Astrid Lindgrens bostad på Dalagatan 46.

Där författarinnan bodde i över sextio år. Dubblering som är fulltecknad.

Tisdag 21/10 kl. 14.00 Millesgården

Guidad visning av utställningen Aino och Alvar Aalto, två framstående namn inom 1900-talets design. Utställningen visar hundratals föremål från Pertti Männistös privata Aaltosamling, som är den mest omfattande i världen och täcker perioden 1920- till 1960-talet. Alvar fokuserade på det arkitektoniska medan Aino ansvarade för inredning och material.

Samling 13.50 vid entrékassan på Herserudsvägen 32 där guiden hämtar.

Max 35 deltagare. Pris 250 kr

Ta T-banan till Ropsten och byt till en buss som går till Lidingö centrum. Byt där till buss 238 som stannar utanför Millesgården.

Betalas senast 7/10 till föreningens pg-konto.



Onsdag 22/10 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

"Försök inte lura mig!" Sami Grahn från Polisens Volontärer kommer och föreläser om bedrägerier mot äldre och hur man undviker att bli utsatt för sådana.

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

Torsdag 23/10 Trikåbasaren

Trikaåbasaren visar höstens nyheter i affären på Råsundavägen 35. Vi har affären för oss själva, Rabatt 10% vid inköp. Avslutningsvis bjuds på vin med tilltugg.

Max 10 personer per tillfälle. Anmälan till expeditionen senast 16/10.

Tisdag 28/10 kl. 17.00 Vinprovning.

Vi samlas på Ankaret och provar denna gång tre olika röda viner från Australien och som vanligt förtär vi något gott därtill.

Max 35 deltagare. Pris 200 kr.

Betalas senast 21/10 till föreningens pg-konto.

Onsdag 29/10 kl. 17.00 Vinprovning.

Vi samlas på Ankaret och provar denna gång tre olika röda viner från Australien och förtär, som vanligt, något gott därtill.

Max 35 deltagare. Pris 200 kr.

Betalas senast 21/10 till föreningens pg-konto.



Fredag 31/10 kl. 13.00 Gemensamhetslunch på Café Kärven på Råsundavägen 66.

Kom och ät en trevlig lunch och umgås med andra föreningsmedlemmar!

Torsdag 13/11 kl. 17.00 Ärtsoppa med punsch på Ankaret.

Vi träffas och umgås över en tallrik (eller två) ärtsoppa med tillbehör och dricker en god punsch därtill.

Max 35 deltagare, Pris 150 kr. Betalas senast 4/11 till föreningens pg-konto.

Onsdag 19/11 kl. 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal "Lyktan" på Råsundavägen 76.

Svängig underhållning av New Generation som hyllar Sven Ingvars och Sven-Erik Magnusson. *Inträde 50 kr. Föreningen bjuder på kaffe/te och smörgås. Ingen förhandsanmälan.*



Torsdag 20/11 Trikåbasaren

Trikåbasaren visar höstens nyheter i affären på Råsundavägen 35. Vi har affären för oss själva, Rabatt 10% vid inköp. Avslutningsvis bjuds på vin med tilltugg.

Max 10 personer per tillfälle. Anmälan till expeditionen senast 13/11.

Fredag 28/11 kl. 13.00 Gemensamhetslunch på Café Kärven på Råsundavägen 66.

Kom och ät en god lunch och umgås med andra föreningsmedlemmar!

Söndag 30/11 Julmarknad i Mariefred med julbord.

Se särskild inforuta!

Onsdag 3/12 kl. 13.00 Vi besöker Nationalmuseum och får en guidad visning av utställningen med Hanna Hirsch Paulis konst.

Vi får lära känna konstnären bakom den älskade målningen "Frukostdags". Hanna Hirsch Pauli är en av de mest kända av okända målare inom nordisk konst från sekelskiftet 1900 med en facinerande livshistoria. Efter den guidade visningen på cirka en timme är museets alla andra utställningar öppna. Som avslutning på dagen är cafeét värt ett besök. *Max 20 personer. Pris 250 kr.*

Betalas senast 17/11 till föreningens pg-konto.



Onsdag 17/12 kl.13.00 Föreningens traditionella julbord.

Vi äter "Greven och betjäntens" goda julmat och blir underhållna av trubaduren Anders Elmblad. *Max 60 personer. Pris 350 kr.*

Betalas senast 8/12 till föreningens pg-konto.

KOMMANDE RESOR

P.g.a utrymmesskäl presenterar vi här resorna i kortversion. Resornas program finns i sin helhet på Solrosens hemsida eller att hämta som papperskopia på Solrosens expedition (tis & tors kl 10-12).

Knutmasso i Gimo tisd 13 jan 2026

Här får vi uppleva en traditionell och färgsprakande maskeradfestival som firas årligen den 13 januari, i samband med tjogondag Knut. Deltagarna klär sig i kreativa och humoristiska därker. Firandet har rötter som sträcker sig över 150 år tillbaka i tiden. SPF Sundbyberg står värd för denna resa. Anmälan tidigast 11 nov, senast 14 dec till: margareta.andersson999@gmail.com

Lofoten 23-30 juni 2026 med midnattssol



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.

Lofotens magiska örike ligger norr om Polcirkeln i Nordnorge. Hit reser folk från hela världen för den makalösa naturen och mycket mer. En fantastisk resa till en av världens vackraste platser. Där fjordar möter hav, och öarna med sin unika natur breder ut sig. Här möts vi av mäktiga fjäll, djupa fjordar och små, pittoreska fiskebyar. Lofoten har stark historisk anknytning till vikingatiden.

*Intresseanmälan mejlas till Ingrid: hemtillingrid@gmail.com (ev 0708-28 86 97) **senast 30 okt.***



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.: Anniqa 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

Tel 08-83 74 63

solrosensolna@spfseniorna.se

Reseombud

Kerstin Zetterlund 0733 05 07 43

Ingrid Andersson 0708 28 86 97

Boule Carl-Magnus Wiklund (se ovan)

Bowling Margareta Lindström 070 662 94 36

Bridge tis. Birgitta Ekelin 0709 11 94 11

Redaktör Solrosbladet: Bengt Norrbom



**Ladda ner appen
SPF seniorerna så
får du aviseringar
om ändringar och
nya aktiviteter!**



JULMARKNAD I MARIEFRED med JULBORD PÅ SLOTTSPAVILJONGEN

SÖNDAGEN 30 NOVEMBER 2025

Den lilla idyllen Mariefred ligger vackert belägen invid Mälaren. På första advent, söndagen 30 november, finns den ståtliga granen på plats på Rådhusorget. Det är också där den traditionella julmarknaden hålls och som besökare kan du förvänta dig en värmande stämning och brett utbud.

Slottspaviljongen är en restaurang belägen mitt emellan Gripsholms Slott och Mariefreds mysiga stadskärna. Den har ljusa lokaler med panoramafönster med utsikt över Mälaren och där står julbordet dukat med det bästa av julens alla smaker.

Dagens program

Kl. 10.00 Avresa från Vegagatan 22, Sundbyberg

Kl. 10.15 Avresa från Bergshamra, vid ICA butiken

Kl. 10.30 Avresa från Solna centrum vid Korv Ingvars

Vid ankomst till Mariefred är julmarknaden igång och man besöker den på egen hand.

Kl. 13.45 Julbordet står dukat på Slottspaviljongen.

Kl. 15.30 Avresa för att vara åter ca kl 16.30-17.10.

Pris per person: 975:-

I priset ingår: bussresa, besök på julmarknaden på egen hand, julbord på Slottspaviljongen inkl. alkoholfri glögg och kaffe samt garderobsavgift.

Max 45 pers, anmälan tidigast 2 okt och senast 3 nov via mejl till hemtillingrid@gmail.com. Ange: namn, tel och vilken avreseplats du vill åka ifrån.

Betalning efter bekräftelse till SPF Solrosens plusgiro: 430 70 15 - 0.

Information: Ingrid Andersson 0708-28 86 97.



Besöksadress Ankaret

Hagalundsgatan 33

Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon

08 83 74 63

E-postadress

solrosensolna@spfseniorna.se

Plusgiro 430 70 15 - 0

Swishnr 12334200 64

Hemsida

www.spfseniorna.se/solrosensolna