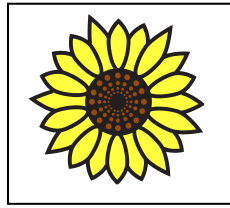


*SPFSeniorerna  
Solrosen Solna  
45 år och still  
going strong*



*SENIORER I TIDEN*

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

## Nu får vi väl anse att sommaren är här

Våren har gått fort i år, tycker jag. Det kan nog bero på att den startade tidigare än vanligt. Redan i början av maj månad hade vi sommartemperaturer stundtals. Föreningen har haft en intensiv verksamhet under våren, som kulminerade med den mycket lyckade jubileumsvinprovingen (vilket långt ord!). Femtiotre medlemmar i, inte bara Solrosen, utan också vänmedlemmar från Skytten och Brunnsviken, deltog i festen. Alla aktiviteter under våren har varit så gott som full-tecknade. Den enda som avvek lite var Folkhälsoveckan. Deltagandet var inte riktigt vad vi hoppades på. Det var i huvudsak våra vandrare som deltog i aktiviteterna. Avslutningen i Hagaparken samlade dock ett tjugotal medlemmar, som gick tipspromenad och drack kaffe i solskenet. I maj hade vi ett fulltecknat besök på det helt unika Pressbyråns museum. Pressbyrån är ju en institution med sina butiker vid stationer på kommunikationsnätet. Som jag minns dem var det närmast kiosker, även om en del var ganska stora. Där köpte man sina första tuggummin. I samma månad åkte vi ut till Jungfrusund på Ekerö och åt vårlunch. Maten var det inget fel på men vädret! Vi har något slags vartannatårstur med vädret. Nästa år blir det alltså kanonväder. Vi har en spännande höst framför oss. Vi börjar med en utflykt till Nynäshamn med en båtutture till Dragets kanal. Ett legendariskt ställe för båtfolk. Den är redan fulltecknad, trots att vi bara nämnt den i förbigående. I augusti börjar höstens månadsträffar med att Yngve Rydberg fortsätter sin information om bedrägerier mot oss äldre. Sedan blandar vi allvar och skoj som vi brukar. Till sist en tillönskan om en trevlig och lagom varm sommar!

*Bengt Norrbom  
Ordförande*



Junikväll vid stråket, Råsunda

## AKTIVITETER

Första dag för anmälan till de aktiviteter som annonseras i Solrosbladet är 15/8 för att alla ska ha samma chans.

Men vänta inte för länge med din anmälan.

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

### Onsdag 16/8 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkan, Råsundavägen 76

Senioråklagare Yngve Rydberg fortsätter sin uppskattade information om bedrägerier mot äldre. Missa inte denna intressanta och betydelsefulla information.

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

### Onsdag 23/8 Nynäshamns skärgård och Dragets kanal.

En härlig båttur med m/s Flora som tar oss genom Dragets kanal och kryssning i Nynäshamns skärgård.

#### Program

Kl 10.15 påstigning vid ICA-affären i Bergshamra.

Kl 10.30 påstigning Solna centrum.

Kl 12.00 Lunch på restaurang Kroken i Nynäshamn.

Kl 13.15 M/S Flora avgår från hamnen i Nynäshamn.

Båttur cirka 2 timmar med guidning och kaffe med dopp.

Vid återkomsten till hamnen besöker vi Nynäs Rökeri.

Där förädlas fisk som säljs i rökeriets fiskaffär.

Hemresa för att vara åter i Solna ca 17.00.

Pris 925 kr. Betala senast 3/8 till föreningens plusgiro-konto.

**OBS! Resan är fulltecknad men det finns väntelista.**

Ansvarig för resan är Ingrid Andersson tel. 0708 288697

## Sommaraktiviteter som ordnas av Ankarets förtroenderåd, alla är välkomna!

**Sommarsöppet** onsdagar på Ankaret från 28/6 till den 9/8 kl 10-14 för dig som vill ha lite gemenskap i sommarvärmen. Goda lunchmackor och hembakat bröd till självkostnadspris. *OBS Endast kontanter eller swish.*

Kl. 12 kan du delta i sittgymnastik utan föransmälan.

5/7 kan du resa med VR-glasögon. Digitalfixaren Emina tas oss med på äventyr över hela världen. *Föransmälan till Ingrid 0708 288697 krävs.*

2/8 Biblioteket kommer till Ankaret med sin bokvagn kl 13-14.

### Ingrids sommarcafé

Även denna sommar ordnar Solrosens klubbmästare Ingrid Andersson trevliga fikastunder på torsdagarna i juli månad på torsdagarna mellan 12 och 16. Pris 30 kr för fika med hembakt bröd. Vid regn sitter vi i Grillhuset. Adressen är Filmgatan 6 i gamla Råsunda villastad. Ring gärna och tala om att du vill komma. Tel.nr 0708 288697.



### Onsdag 6/9 kl 13.00 Följ med till Skansen!

#### *”En hållbar vandring genom trädgårdshistorien”*

Guidad visning av Skansens odlingar.

Vi träffas vid Spegeldammen vid huvudentrén. Säg bara SPF Solrosen när du går in. Ingrid möter.

Pris 250 kr som inkluderar entrén till Skansen. Max 25 pers. Anmälan till expeditionen senast 29/8. Betalas till föreningens plusgirokonto.

*Den som önskar kan efter visningen äta en god lunch på Gubbyllan, Kostar 190 kr. Bokas tillsammans med Skansenbesöket.*



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

### Onsdag 13/9 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal, Råsundavägen 76

Dags för Jazz! Underhållning av Mandys Blue Seven, som spelar klassisk jazz med rötterna i New Orleans och tjugotalets Chicago. Sjumannaband med garanterat sväng! Missa inte detta tillfälle att låta det spritta lite i benen.

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



### Onsdag 20/9 kl 13.00 Besök på hembygdsmuseet Charlottenburg.

Charlottenburg är Solna stads representationshus, som också är hemvist för Solnas hembygdsförening.

Hembygdsföreningen fyllde 100 år 2021.

Vi får en intressant visning av huset och dettas historia. Adressen är Bollgatan 12.

Max 40 pers. Pris 50 kr som betalas på plats. Anmälan till expeditionen senast 12/9.



Charlottenburgs gröna trädgård.

Foto: Per-Olof Adolfsson

#### *Kerstin Zetterlund tipsar om sommarutflykt*

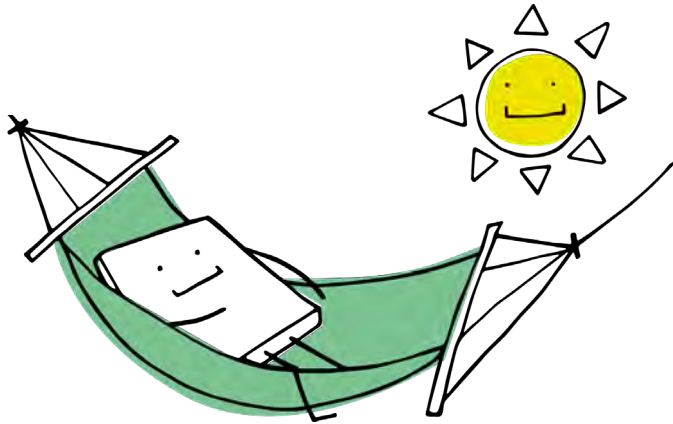
Ta Vaxholmsbåten från Strömkajen till Waxholm. Gå iland, ta en promenad, shoppa, ät en glass i solen eller ät en god lunch. Ta sedan båten tillbaka Båtturen kostar 64 kr enkel för pensionär och 128 kr tur och retur.



### **Kallelse till extra stämma**

I samband med månadsträffen onsdagen den 16 augusti avhålls en extra stämma för val av ny revisor. Det är enda punkt på dagordningen för den extra stämman.

*Styrelsen*



Kerstins boktips för sommarläsningen

**”Kaffe med rån”** av Chatarina Ingelman-Sundberg

En mys-deckare där fem pensionärer på ett äldreboende tröttnar på ständiga neddragningar av deras vardagliga situation. De har hört att människor som sitter i fängelse har större frihet och godare mat. De bestämmer sig för att göra ett rån, åka fast och därmed komma till fängelset. Det går givetvis inte alls som de tänkt sig och livet blir väldigt krångligt. En trivsam, positiv och rolig bok att läsa i sommar.

**”I dina händer”** av Malin Persson Giolito

En skjutning på en lekplats, en förövare, ett offer, lokalpolis, ensamstående mammor, affärsinnehavare - ingen är skonad. En oerhört stark spänningsroman om vår nutid som väcker frågor om vår samtid och samhälle. En oerhört stark och gripande historia om utanförskap, skriven med mycket värme.

## EN TJUVTITT PÅ HÖSTEN PROGRAM

### ☛ Månadsträffarna

Oktober – Modevisning

November – Apotekets förunderliga värld

December – Jullunch

### Andra trevliga aktiviteter som väntar

- Besök på Hovstallet
- Vinprovning
- Räkafton
- Ärtsoppa med punsch

## KONTAKTRUTAN

Ordf.: Bengt Norrbom Tel 070 565 44 54

[bengt@norbom.nu](mailto:bengt@norbom.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.: Anniqua Lindström Tel 0707 10 45 45

[anniqua.lindstrom@gmail.com](mailto:anniqua.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@spfseniorerna.se](mailto:solrosensolna@spfseniorerna.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@spfseniorerna.se](mailto:solrosensolna@spfseniorerna.se)

Plusgiro 430 70 15 - 0

Swishnr 12334200 64

Hemsida

[www.spfseniorerna.se/solrosensolna](http://www.spfseniorerna.se/solrosensolna)

