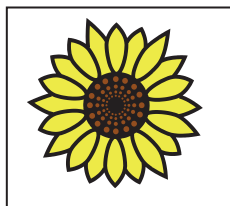


*SPFSeniorerna
Solrosen Solna
44 år och still
going strong*



SENIORER I TIDEN

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

Äntligen börjar det kännas normalt igen

Inledningsvis vill jag önska alla *Ett riktigt gott nytt år* förhoppningsvis utan pandemi.

Under hösten påbörjades planeringen av verksamhetsåret 2022. Det blir, som vanligt, ett fullspäckt program där första kvartalet redovisas i detta medlemsblad. Det blir den vanliga mixen av kultur och underhållning.

Även våra sektioner är i gång igen. Dom tar gärna emot fler deltagare så den som är intresserad; ta kontakt med sektionsledaren. Namnen finns i kontaktrutan på sista sidan. Under pandemin förlorade föreningen ett antal medlemmar av olika anledningar, men nu sker en tillströmning igen. Rekrytering är en knepig fråga. Annonsering är dyrt och ger sällan något vidare resultat. Därför satsar vi på att ha ett attraktivt programutbud som passar så många som möjligt. Som vanligt är det vinprovningarna som lockar. Jag kan förstå det för det är väldigt trevliga tillställningar där man dessutom lär sig något.

Något som vi varit dåliga på är att ordna studiecirklar Nu bättrar vi oss och under hösten har vi haft en litteratursirkel i samarbete med Solnas bibliotek. Den dubblar vi under första halvåret 2022. *Väl mött till ett nytt spännande verksamhetsår!*

OBS! Tiden för månadsträffarna är ändrad! För att få mer tid att prata och umgås träffas vi därför nu kl 13.00. Programmet startar kl 13.45 så vi har 45 minuter att prata innan det kör igång. Då hinner vi fika också. Lite mer

Bengt Norrbom

ordförande

*PS Glöm inte våra sektioner med motion, .bridge, boule mm
Kontaktpersonerna står i kontaktrutan på sista sidan..*

DS

Vintern 2022



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 123 342 00 64
Hemsida

www.spfseniorerna.se/solrosensolna

OBS! Ny tid för månadsträffarna: 13.00

Utdelningen av Solrosbladet tar 5 dagar. För att alla ska ha samma möjlighet att delta i aktiviteterna inför vi en **tidigaste datum för anmälan**

Onsdag 19/1 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal på Råsundavägen 76.

Vi gästas av chefen för Omvårdnadsförvaltningen i Solna, Elisabet Sundelin, som informerar om situationen inom äldreomsorgen efter pandemin. Kom och ställ frågor till Elisabet om sådant som du funderat över inom området.

Kaffe och smörgås. Pris 50 kr

Tisdag 25/1 kl 14.30-15.30 Bokcirkel 2.

Höstens cirkel fortsätter med samma deltagare. För att möta det stora intresset startar vi ytterligare en bokcirkel som går att anmäla sig till tidigast 11/1

Gruppen träffas i Kajutan på Seniorträffen Ankaret och diskuterar vald bok.

Cirkelledare Kerstin Zetterlund

Onsdag 26/1 kl 13.00 Studiebesök på Livrustkammaren.

Äntligen har man börjat visa samlingarna igen. Vi får en guidad visning av muséet. *Max 30 pers. Pris 125 kr varvid entrén till muséet ingår.*

Livrustkammaren ligger på Slottsbacken. Tel.nr 08-402 30 30

OBS Anmälan till exp. tidigast 11/1.

Måndag 31/1 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret.

Vi provar italienska rödviner under Carl-Magnus eminenta ledning och inmundigar något gott därtill som Ingrid ordnar.

Vi får också besök av en svensktalande guide från Florens, som kommer att berätta om personen på den berömda tavlan MonaLisa av Leonardo da Vinci.

Max 25 pers. Pris 150 kr pp.

Anmälan till exp. tidigast 11/1



Tisdag 1/2 kl 17.00 Vinprovning på Ankaret

Se texten för 31/1

Tisdag 8/2 kl 14.30-15.30 Bokcirkel 2

Träffas i Kajutan på Ankaret

Onsdag 9/2 kl 12.00 Besök på Bonniers konsthall.

Guidad visning 45 min. av utställningen Lap-See Lam Drömmarnas kaj.

Bonniers konsthall ligger på Torsgatan på promenadavstånd från S:t Eriksplan.

Max 25 pers. Pris 130 kr pp

OBS Anmälan till exp. tidigast 11/1

Onsdag 16/2 kl 13.00 Föreningens årsmöte i Pingstkyrkans lokal på Råsundavägen 76.

Sedvanliga förhandlingar och val. Föreningen bjuder på kaffe och semla.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga 2 veckor före årsmötet. Ev. motioner ska vara inlämnade minst 4 veckor före årsmötet.

OBS Detta gäller som kallelse till årsmötet.

Tisdag 22/2 kl 14.30-15.30 Bokcirkel 2

Träffas i Kajutan på Ankaret

Tisdag 8/3 kl 14.30-15.30 Bokcirkel 2

Träffas i Kajutan på Ankaret

Tisdag 8/3 kl 17-19 Sakeprovning på Ankaret

Vi får under ledning av Henrik Fridén prova denna japanska nationaldryck med lite tilltugg. **Ta med 2 nubbglas!**

Max 18 pers. Pris 150 kr pp

OBS Anmälan till exp. tidigast 11/1 .

Läs mer på föreningens hemsida.

Onsdag 16/3 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal på Råsundavägen 76

Svängig underhållning av våra gamla favoriter Swingville Seven.

Kaffe och smörgås. Pris 50 kr

**SWINGVILLE SEVEN
BACK ON THE ROAD AGAIN!**



Måndag 21/3 kl 11.00 Visning av Riksdagshuset.

Maria Stockhaus guidar oss på en tur genom Riksdagshuset. Samling utanför ingången kl. 11.00.

Medför legitimation

Efter visningen kan lunch intas i Riksdagsrestaurangen vid 12.30 till ordinarie pris.

Besöket är annars kostnadsfritt. Max 30 pers. **Anmälan till exp. tidigast 11/1**

Tisdag 22/3 kl 14.30-15.30 Bokcirkel 2

Träffas i Kajutan på Ankaret

Torsdag 24/3 kl 12.30 Studiebesök på Liljevalchs konsthall. Guidad visning med focus på nya byggnaden, som blivit så omtalad.

Max 25 pers. Pris 140 kr pp

Anmälan till exp. tidigast 11/1



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-SA](#)

Busstur "Det nya Stockholm" västra delen

Onsdagen den 20 april erbjuder SPF Brunnsviken och Ekmanbuss en busstur kallad "Det nya Stockholm". Vi besöker bl.a Alvik och Äppelviken och vi passerar funkishus i Ålsten och stannar för bussfika utomhus vid ett slott. Vidare till Vällingby och ända bort till Järfälla innan vi vänder tillbaka till Sundbyberg och Solna.

På- och avstigning i Solna centrum och Bergshamra.

Anmälan till inachurchill@gmail.com eller mobiltel. 070-511 49 49

Pris 490 kr. Betalas till SPF Brunnsvikens plusgiro 463 80 53 – 1 senast den 4/4 2022

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 123 342 00 64

Hemsida

www.spfseniorerna.se/solrosensolna

Kerstins kulturtips

Boktips för lite skön läsning i vintermörkret

- Familjen av Johanna Bäckström
- En helt vanlig familj och Goda grannar av Mattias Edvardsson
- Silvervägen av Stina Jackson
- De vänsterhäntas förening av Håkan Nesser
- Från Holmes till Sherlock av Mattias Boström
- Allt är gift av Olle Mattsson
- Flickorna som sprang av Simon Häggström
- Sörja för de sina, en trilogi av Christina Sandberg
- Små katastrofer av Sara Vaughan
- Vinterpaket av Jacob Lindfors
- Torsdagsmordklubben av Richard Osman
- Dragoner av Gertrud Hellbrand
- Där kräftorna sjunger av Delia Owens
- Tango i tabernaklet av Karin Brunk Holmqvist
- Lättklätt i tryckkammaren av Karin Brunk Holmqvist
- Sommar på den lilla ön i havet av Jenny Colgan
- Tillbaka på den lilla ön i havet av Jenny Colgan
- Faderland av Robert Harris
- Överlevarna av Alex Schulman
- Bränn alla mina brev av Alex Schulman
- Mitt hjärtas oro av Malou von Sieverts



KONTAKTRUTAN

Ordf. Bengt Norrbom
Tel 070 5654454
bengt@norrbon.nu
Vice ordf: Anne Utter:
Tel 070 7792571
anne.utter@telia.com
Sektioner. Carl-Magnus Wiklund:
Tel 0708 721821
cm.wiklund8@gmail.com
Kulturfrågor Kerstin Zetterlund;
Tel 073 9624278
kerstin.zetterlund@gmail.com
Kassör Lillemor Sundholm;
Tel 070 6610521
lillis.sundholm@gmail.com
Klubbmästare Ingrid Andersson:
Tel 070 8288697
hemtillingrid@gmail.com
Skr och webbred. Anniqua Lindström;
Tel 0707 104545
anniqua.lindstrom@gmail.com
Medlemssekreterare
Titti Schöldberg
Anitha Hedin
Tel 83 74 63 ti,to 10 – 12
spf-solrosen.solna@telia.com

Reseombud

Ulla Balksjö 0706970894
Bengt Norrbom 0705654454
Ingrid Andersson 070 8288697

Boule Carl-Magnus Wiklund (se ovan)
Bowling Margareta Lindström 0706629436
Bridge tisd Leif Lindberg 070 5645541
Motion Ingvar Eliasson 0730 566509
Friskvård Anne Utter 070 7792571

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 123 342 00 64
Hemsida

www.spfseniorerna.se/solrosensolna