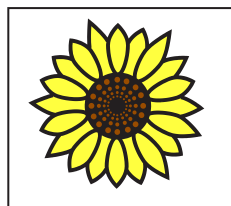


*SPFSeniorerna
Solrosen Solna
46 år och still
going strong*



SENIORER I TIDEN

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

Ordföranden har ordet:

Våren har passerat och den var generös med både sol och värme. Och nu är sommaren redan här. Då har vi lite mindre aktiviteter, men njut gärna av promenad i Råsunda och trivs med en fika i Ingrids trädgård under juli. I augusti drar vi igång igen med ett spännande och späckat program. Som ny ordförande har jag under våren deltagit i kurser och konferenser för att kunna fylla Bengts kostym. Vi tre ordföranden i Solnas SPF-föreningar, Skytten, Solrosen och Brunnsviken planerar att öka vårt samarbete med hopp om att kunna utveckla verksamheten. Vi är väldigt tacksamma för alla tips vi kan få från er medlemmar.

Glöm inte att ladda ner SPF-appen. Där får ni information och uppdateringar. Jag önskar er alla en riktigt bra sommar!

*Kerstin Zetterlund
ordförande*

Sommaren 2024



AKTIVITETER

VIKTIGT!

Under perioden 18/6 till 13/8 är föreningsexpeditionen obemannad. Under den här tiden kan du anmäla dig till aktiviteter via mail. Om du har frågor kan du ringa Ingrid Andersson på telefon 070 828 86 97.

Din anmälan till resor och andra aktiviteter är bindande. Om du får förhinder måste du genast ringa eller maila återbud, annars får du själv stå för kostnaden.

Torsdag 11/7 Kort promenad i Råsunda villastad med Ingrid Andersson...

...som är uppvuxen i och bor i området. Vid tjänlig väderlek avslutas promenaden med kaffe i Ingrids trädgård.

Ring 070 828 86 97 och anmäl ditt deltagande.
Samling vid dammen på Stråket kl 11.00.

Torsdag 18/7 För den som känner för det en tur till den vackra skärgårdsön Grinda, som ligger i Stockholms inre skärgård.

Man tar Waxholmsbåten som går från Strömkajen (Vid Grand hotell) antingen kl 09.15 eller 09.20. Då är man framme kl 11 alternativt 11.30. Man kan inte förköpa biljetter så var ute i god tid. Hem går båt kl 16. Biljett t.o.r kostar 158 kr med pensionärsrabatt.

Man kan också åka med Cinderella från Nybrokajen kl 10. Då är biljetten avsevärt mycket dyrare. På Grinda finns affär med enklare förtäring och Grinda värdshus med fullständiga rättigheter.



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

Torsdag 25/7 Fika i Ingrids trädgård från kl 12

För dig som är kvar i sta'n bjuder Ingrid in till kaffe med dopp i sin underbara trädgård. Om det regnar ställer vi in.

Slå en signal till Ingrid 070 828 86 97 och tala om att du kommer. Pris 30 kr

Onsdag 7/8 Endagsutflykt till Skultuna Mässingsbruk med lunchtur på Mälaren.

OBS Resan är fullbelagd.

Onsdag 14/8 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

"Yrke: Drottning- makten och möjligheterna"

Journalisten och författaren Ingrid Thörnqvist berättar om sin nya bok, som under ett helt år följer drottning Silvia och skildrar vad hon gör utöver invigningar och galamiddagar. Ingrid Thörnqvist har under många år jobbat på Aktuellt och Rapport med utrikesfrågor.

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



**Onsdag 21/8 Endagsutflykt till Gustavsbergs
porslinsmuseum där det pågår en spännande**

**utställning med verk av en av Sveriges mest
omtyckta formgivare; Gunnar G:son Wenner-
berg, verksam vid förra sekelskiftet.** Wennerberg
är känd för sina blommönster på krukor, som idag
anses värdefulla.

Man tar buss 424 eller 425 från nya, tillfälliga
bussterminalen vid Slussen, som går var femtonde
minut. Avstigning vid hållplats *Vattenhjulet* i Gus-
tavsberg.

Vi får en guidad visning kl 14.00.

Max 20 pers. Pris 200 kr pp. Anmälan senast 15/8.
Betalas till föreningens plusgirokonto.



**Söndag 25/8 firar Allsvenskan 100 år och vi är
inbjudna till årets pensionärsmatch på Friends
Arena. AIK möter IF Brommapojkarna.**

Innan matchen bjuds vi på kaffe, smörgås och så-
klart AIK Mazarin på Quality Hotel Friends
Arena. På scenen får vi höra till intervjuer med gamla och
nya AIK profiler.

Kl 14.30 öppnar portarna till Quality Hotel Friends
Arena. Kl 15.15 öppnar entréerna till Arenan.

Matchstart kl 16.30.

*För mer information och anmälan kontakta Ingrid
Andersson 070 828 86 97.*

Ankaret öppet onsdagar i sommar!

Under sommaren är Seniorträffen stängd, men
Förtroenderådet med hjälp av medlemmar i Solrosen
håller öppet onsdagarna från 26/6. Det serveras goda
smörgåsar och hembakat bröd till låga priser.

Vid tjanligt väder kan man sitta ute på terrassen.

**Fredag 30/8 kl 13.00 Kom och åt lunch på Café
Kärven på Råsundavägen 66**

tillsammans med andra från Solrosen.

**Onsdag 4/9 Besök på det nya museet VRAK på
Djurgården.**

På Östersjöns botten vilar över 100 000 vrak och
andra lämningar. Museet visar fynd från såväl ovan
som under vattenytan med hjälp av modern utrust-
ning.

Vi får en guidad visning av museet kl 13.00-14.00.
VRAK ligger på Djurgårdsstrand 17, helt nära Va-
samuseet.

Max 20 pers. Pris 205 kr pp. Anmälan om
deltagande till föreningens expedition senast 27/8.
Betalas till föreningens plusgirokonto.

**Onsdag 10/9 kl 13.00 Besök på Sveriges första
och enda tvätterimuseum.**

Under början av 1900-talet fanns det hundratals
små tvätterier på Södertörn söder om Stockholm.
Det första kända tvätteriet i Vårby-Fittjatrakten är
nuvarande Hagalunds tvätterimuseum, som drivs av
Vårby-Fittja Hembygdsförening.

Adressen är Masmovägen 20-22 i Vårby.

Ta T-banans röda linje från T-centralen till Mas-
mo. Därefter en promenad 300 m till Vårby-Fittja
Hembygdsmuseum. Resan tar ca 1,5 tim totalt. Vi
får kaffe och smörgås vid ankomsten. Klädsel efter
väderlek.

Pris 120 kr pp. Max 20 deltagare. Anmälan till
expeditionen senast 3/9. Betalas till föreningens
plusgirokonto.





Onsdag 11/9 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Svängig underhållning av Skärgårdspojknarnas sexmannaband. Spelar allt från Armstrong till Taube. Bandet har medverkat i Allsång på Skansen med Lill Lindfors.

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

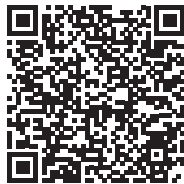


Fredag 27/9 kl 13.00 Kom och ät lunch i sällskap med andra Solrosare på Café Kärven på Råsundavägen 66.

Följ med på en annorlunda resa!

Vi far till Nordjylland 23-26/9 Upplev Fredrikshamn, Skagen och Aalborg. Resa med tåg, buss och båt. Anmälan eller ytterligare upplysningar Inachurchill@gmail.com eller telefon 070 511 4949.

Resan finns beskriven i detalj på Solrosens hemsida →



***Till sist:
Trevlig sommar!***



KONTAKTRUTAN

Ordf: Kerstin Zetterlund Tel 073 962 42 78
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
hemtilingrid@gmail.com

Sekr och webbred.: Anniqua 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@norbom.nu

Medlemssekreterare

Titti Schöldberg

Anitha Hedin

Tel 83 74 63

Exp. öppen ti och to kl 10 - 12 (sommarstängt 18/6-13/8)
solrosensolna@spfseniorena.se

Reseombud

Kerstin Zetterlund 073 962 42 78

Ingrid Andersson 0708 28 86 97

Boule Carl-Magnus Wiklund (se ovan)

Bowling Margareta Lindström 0706629436

Bridge tisd Birgitta Ekelin 070 9119411

FOLLOW US ON
facebook

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.