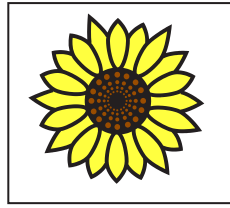


*SPFSeniorerna
Solrosen Solna
46 år och still
going strong*



SENIORER I TIDEN

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

Ordföranden har ordet:

Jag hoppas ni haft en riktigt bra sommar med mycket sol och fågelsång. Nu står hösten på tröskeln och med den kommer krisp i luften och härliga färger på löven.

Vårt program drar i gång med full fart med bland annat månadsträffar, lunchträffar, vinprovning, kulturevenemang och julbord.

Styrelsen fortsätter att hålla sig ajour och deltar i utbildningar och konferenser samt samarbetar med våra systerföreningar Brunnsviken, Skytten och Sundbyberg. Allt för att göra vår verksamhet bra och givande.

Jag hoppas vi ska få en rolig och stimulerande höst tillsammans.

PS Glöm inte att ladda ner appen SPF Seniorerna. Där får du kontinuerlig aktuell information, ändringar och uppdateringar DS

*Kerstin Zetterlund
ordförande*

Hösten 2024



AKTIVITETER

VIKTIGT!

Distributionen av Solrosbladet tar cirka fem dagar innan alla fått sitt blad. Av rättviseskäl är därför **första datum för anmälan till aktivitet den 1/10.**

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.

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

Onsdag 9/10 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Juristen Tomas Kolbjer vid Råsunda Juristbyrå, som jobbar med familjerettsfrågor i Solna och Sundbyberg går igenom privatjuridiska frågor med inriktning på testamenten, bouppteckningar, arv och framtidsfullmakter.

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

Onsdag 16/10 kl 13.00 Solna bibliotek

Vi får en unik visning av samtidskonsten som finns på vårt bibliotek i Solna centrum. Johanna Molvin, som är chef för Solnas konst och kulturmiljöer, guidar oss genom bibliotekets samling av samtidskonst. Ingen kostnad.

Samling i *Kylbergssrummet* på plan 2.
Anmäl deltagande till expeditionen.



Måndag 21/10 kl 17.00 på Ankaret Vinprovning

Den här gången provar vi röda viner gjorda på druvan Pinot Noir. Ackompanjerat av lämpligt tilltugg. Pris 175 kr. Max 30 pers. Betalas till föreningens plusgirokonto. Kolla att det finns plats först!

Tisdag 22/10 kl 17.00 på Ankaret Vinprovning

Se texten till 21/10

Fredag 25/10 kl 13.00 Gemensamhetslunch på Café Kärven på Råsundavägen 66.

Kom och ät lunch i sällskap av andra Solrosare i trevlig miljö på det anrika caféet.



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



Onsdag 6/11 kl 13.00 Månadsträff i Pingstkyrkans lokal Lyktan på Råsundavägen 76.

Omvårdnadsnämndens ordförande Martin Karlsson (C) och förvaltningschefen Helena Åman informerar om hur man ser på äldreomsorgsfrågorna i Solna. Passa på att få svar på frågor du har.

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

Fredag 8/11 kl 11.30 Soppkonsert i Stockholms konserthus vid Hötorget.

Kl 11.45 serveras soppa med bröd, dricka och kaffe före konserten som börjar 12.15. Musik av Monteverdi, Mozart, Joakim Agnas, Stanley Friedman, Folke Rabe och Charles Ives.

Musiker:

Joakim Agnas, trumpet

Jonas Lindeborg, trumpet

Karl Friesendahl, trombon

Anders Haag, slagverk

Vi har 12 biljetter. Först till kvarn...

Pris 280 kr som betalas till föreningens plusgirokonto. Anmälan om deltagande till föreningsexpeditionen. När du betalat kan du hämta biljetten på expeditionen.



Onsdag 13/11 kl 13.00 Vi går på Cosmonova på Naturhistoriska Riksmuséet.

Cosmonova har en filmduk som är 760 kvadratmeter stor. Det passar verkligen filmen *Blåvalar – jättarnas återkomst*, som är en ny film om havets giganter i naturlig storlek. Vi har 20 biljetter som kostar 150 kr per st.

Den som vill kan passa på och besöka Riksmuseets utställning *En värld av vatten*. Inträdet kostar 100 kr, som betalas på plats!

Adressen är **Frescativägen 40** och man åker till hållplats Universitet.

Anmälan om deltagande till expeditionen och betalning till föreningens plusgirokonto. Biljetterna delas ut vid ingången.

Torsdag 21/11 Ärtsoppa med punsch på Ankaret kl 17.00.

Vi äter ärtsoppa och provar punsch.

Pris 150 kr. Max 40 pers. Anmälan om deltagande till exp. Betalas till föreningens plusgirokonto.

Fredag 29/11 kl 13.00 Gemensamhetslunch på Café Kärven på Råsundavägen 66.

Kom och ät tillsammans med andra Solrosare i trevlig miljö med god mat.

Onsdag 11/12 Julbordsresa till anrika Wira Bruk i Roslagen.

Se information på sista sidan!

Onsdag 18/12 kl 13.00 äter vi föreningens traditionella **JULBORD!**

Som vanligt i Pingstkyrkans lokal **Lyktan på Råsundavägen 76.**

Pris 300 kr. Anmälan om deltagande till exp. Betalas till föreningens plusgirokonto.





Jul på Wira Bruk

onsdag den 11 december 2024

Årets julresa arrangeras av våra vänner i SPF Sundbyberg. Det blir förhoppningsvis en härlig mix av medlemmar från Sundbyberg, Brunnsviken, Skytten och oss Solrosare.

Wira Bruk är en historisk plats belägen i Roslagen, känd för sin tillverkning av vapen och smiden under 1600-talet. Under julen erbjuder Wira Bruk ofta guidade turer i samband med julbord som ger besökarna en unik inblick i brukets historia, men också en mysig julupplevelse.

Dagens program

09.30-09.40 Avfärd Sundbyberg/Hallonbergen

09.55 Avfärd Solna C (Korv Ingvars) / **10.05** Bergshamra (ICA).

11.00-12.00 Julvisning på Wira Bruk

12.00-14.00 Julbord på Wira Tingshus

I en stämningsfull slottsmiljö blir vi serverade en kall jultallrik av närproducerade råvaror och lokala delikatesser. Sedan får vi ta del av det varma julbordet på klassiskt vis. Dessert kommer sedan till bordet.

Åter ca kl 15.00-15.35 beroende på avstigningsplats.

Pris: 1.125 kr (min 35 deltagare, max 50).

Anmälan tidigast 21/10 senast 14/11 till Margareta Andersson, helst via mejl margareta.andersson999@gmail.com (i andra hand tel 0708 – 73 63 93). **Uppge namn, tel, vilken SPF förening du tillhör, upphämningsställe samt ev matavvikelser.**

Betalning senast 14/11 till SPF Sundbyberg Plusgirokonto 22 68 49-8 eller Swish 123 382 1394.

I priset ingår: Bussresa, visning, välkomstglögg och julbord enligt programmet, Måltidsdryck och kaffe ingår.

Frågor: Kontakta Margareta Andersson 0708 – 73 63 93.



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

hemtillingrid@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@norrbon.nu

Medlemssekreterare

Titti Schöldberg

Expeditionen öppen ti och to kl 10 - 12

Tel 83 74 63

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

Redaktör Solrosbladet: Bengt Norrbom

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.

Besöksadress Ankaret

Hagalundsgatan 33

Postadress:

Hagalundsgatan 33 169 66 Solna

Telefon

08 83 74 63

E-postadress

solrosensolna@spfseniorena.se

Plusgiro 430 70 15 - 0

Swishnr 12334200 64

Hemsida

www.spfseniorena.se/solrosensolna