



Aktiviteter för seniorer i Solna

Program januari–juli 2020



SOLNA STAD

Välkommen till Solna stads seniorträffar!

Här har vi samlat vad som händer på stadens seniorträffar den närmaste tiden. Kom och delta i någon aktivitet eller välkommen att bara ta en kopp kaffe och umgås.

På nästa uppslag ser du adresser och kontaktuppgifter till de olika seniorträffarna och därefter en sammanställning av planerade aktiviteter. Vi uppdaterar denna folder två gånger per år och den finns att hämta på seniorträffarna och i Solna stads kontaktcenter i stadshuset. Uppdaterade uppgifter om aktiviteter finns också på hemsidan, solna.se/seniortraffar.

På varje seniorträff finns ett förtroenderåd med engagerade pensionärer som arrangerar olika trevligheter. Det finns alltid plats för fler intresserade.

Varmt välkommen till Solnas seniorträffar!

Solna, januari 2020
Omvårdnadsförvaltningen

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

Seniorträffar i Solna

- 1 **Gunnarbo**
Gunnarbovägen 2
Telefon 08-746 31 19
Buss 505, 509
- 2 **Röda korsets
Mötesplats Bergshamra**
Björnstigen 10 Nb
Telefon Kupan: 08-444 92 20
Buss: 508, 509, 540
eller tunnelbana
- 3 **Sockerbiten i Ritorp**
Regementsgatan 23 A
Telefon 08-746 13 26
Buss 540, 509, 177
- 4 **Bollen**
Stråkvägen 7
Telefon 08-746 31 13
Buss 509, 952
- 5 **Ankaret**
Hagalundsgatan 33
Telefon 08-746 31 45
Buss 513, 952
- 6 **Turkosen**
Hannebergsgatan 41
Telefon 08-746 31 31
Buss 592
- 7 **Seniorträff Huvudsta**
Jungfrudansen 17
Telefon 08-746 17 77
eller 08-746 17 76
Buss 113, 952
- 8 **Röda korsets
Mötesplats Råsunda**
Råsundavägen 145
Telefon: 08-83 24 70
Buss: 505, 509, 515, tvärbana
eller tunnelbana



Måndagar

- 10.00–15.00 Vävning
10.30–13.30 Måleri i akvarell och akryl
10.30–12.30 Stickcafé
11.45–14.45 Bordtennis, Sunnan-
skolans gymnastiksal *
12.00–13.30 Litteraturscirkel
14.00–16.30 Akvarellmålning

Tisdagar

- 10.00–12.00 Lappteknik
11.00–13.00 Skrivkurs "Skriv ditt liv",
varannan tisdag
13.00–15.00 Pokerspel
12.00–15.00 Herrklubben
12.30–13.15 Sittgymnastik

Onsdagar

- 9.30–12.00 Korgmålning
10.00–15.00 Vävning
12.00–15.00 Oljemålning

Torsdagar

- 10.00–15.00 Vävning
9.30–12.00 Oljemålning, start 9/1
10.00–13.00 Bordtennis, Sunnan-
skolans gymnastiksal*
13.00–15.00 Bokcirkel

Fredagar

- 10.00–11.00 Cirkelträning, Sunnan-
skolans gymnastiksal *
start 17/1
12.00–13.30 Allsång

* Sunnanskolans gymnastiksal,
Hagalundsgatan 26 (mitt emot
Ankaret, plan 1).

Ankaret

Januari

- **Fredag 17 januari klockan 13.00: Julgransplundring.**
Kostnad 50 kronor för hatt, lott och förtäring. Anmälan till Ankarets cafeteria senast 15 januari.

Februari

- **Torsdag 6 februari klockan 13.00: Sopplunch.**
Kostnad 40 kronor. Anmälan till Ankarets cafeteria senast 5 februari.
- **Torsdag 27 februari kl 13.00: Förtroenderådets årsmöte.**
Anmälan till Ankarets cafeteria senast 26 februari.

Mars

- **Torsdag 5 mars klockan 14.00–17.00: Pub och dans.**
Sätrabälgarna spelar upp till dans från kl 15.00. Goda smörgåsar, öl, vin och kaffe finns att köpa till självkostnadspris.

April

- **Torsdag 2 april klockan 13.00: Vi firar in våren** med musik-
underhållning och lättare förtäring. Kostnad 60 kronor. Anmälan till
Ankarets cafeteria senast 1 april.

Maj

- **Torsdag 7 maj klockan 16.00: Modevisning Seniorkläder.**
Kaffe och smörgås serveras. Kostnad 50 kronor. Anmälan till Ankarets
cafeteria senast 6 maj.
- **Torsdag 14 maj klockan 13.00: Vårlunch.** Musikunderhållning med
Roffe Larsson från Radio Viking. Kostnad 80 kronor. Anmälan till
Ankarets cafeteria senast 13 maj. Max 50 personer.

Juni

- **Vårutflykt vecka 24.** Mer information kommer att finnas på Ankaret.
- **Onsdag 17 juni klockan 12.00: Midsommarfirande** med musik-
underhållning och somrig lunch. Kostnad 50 kronor. Anmälan till
Ankarets cafeteria senast den 11 juni.

Förtroenderådet håller cafeterian öppen onsdagar kl 10.00–14.00 under
sommaren. Sommaröppet 24 juni till 26 augusti.

För mer information och anmälan till aktiviteter kontakta Ankaret,
telefonnummer 08-746 31 45. Telefontid kl 10.00–14.00.

Måndagar

9.00–15.00 Vävning
10.00–10.30 Sittgymnastik
11.00–13.00 Kortspel

Tisdagar

9.00–15.00 Vävning
13.00–15.00 Bingo och fika

Onsdagar

9.00–15.00 Vävning
10.00–10.45 Sittgymnastik

Torsdagar

9.00–15.00 Vävning

Fredagar

9.00–15.00 Vävning
9.00–15.00 Drop-in Fia med knuff

Varje vardag klockan 9.00–15.00 serveras kaffe/te, smörgås och fikabröd till självkostnadspris.

Bollen

Januari

- **Onsdag 15 januari klockan 13.00: Julgransplundring.**
Kostnad 50 kronor Anmälan till Bollens cafeteria senast 10 januari.
- **Torsdag 30 januari klockan 13.00: Per underhåller:** musiktävlingar m.m.

Februari

- **Onsdag 12 februari klockan 13.00: Vi gräddar våfflor.**
Kostnad 40 kronor. Anmälan till Bollens cafeteria senast 7 februari.
- **Fredag 14 februari klockan 13.00: Vi firar alla hjärtans dag** tillsammans med förskolan Stråket.
- **Tisdag 25 februari klockan 14.00: Sång av barnen från Stråkets förskola.**
- **Torsdag 27 februari klockan 13.00: Per underhåller:** musiktävlingar m.m.

Mars

- **Onsdag 11 mars klockan 13.00: Musikunderhållning och fika.**
Kostnad 40 kronor. Anmälan till Bollens cafeteria senast 6 mars.
- **Torsdag 26 mars klockan 13.00: Per underhåller:** musiktävlingar m.m.
- **Tisdag 31 mars klockan 14.00: Barnen från Stråkets förskola sjunger.**

April

- **Tisdag 7 april klockan 12.00: Påskfirande.**
Kostnad 70 kronor. Anmälan till Bollens cafeteria senast 2 april.
- **Torsdag 30 april klockan 13.00: Per underhåller:** musiktävlingar m.m.

Maj

- **Tisdag 26 maj klockan 14.00: Barnen från Stråkets förskola sjunger.**
- **Torsdag 28 maj klockan 13.00: Per underhåller** med musiktävlingar med mera.

Juni

- **Tisdag 16 juni klockan 12.00: Midsommarfirande.**
Kostnad 70 kronor. Anmälan till Bollens cafeteria senast 10 juni.

För mer information och anmälan till aktiviteter kontakta Bollen, telefonnummer 08-746 31 13.

Måndagar

9.00–13.00 Vävning
10.00–13.00 Kortspel

Tisdagar

9.00–13.00 Vävning
10.00–13.00 Bingo med sopplunch

Fredagar

9.00–13.00 Vävning
10.00–13.00 Kortspel
10.00–13.00 Broderiklubben, jämna
veckor, start 10 januari.

Gunnarbo

Januari

- **Tisdag 7 januari: Gunnarbo öppnar igen efter julstängning.**
- **Torsdag 9 januari klockan 12.00: Grötlunch.**
- **Tisdag 21 januari klockan 12.00: Förtroenderådets årsmöte.**
- **Torsdag 31 januari klockan 13.00: Film och tilltugg.**

Februari

- **Fredag 14 februari klockan 13.00: Vi firar alla hjärtans dag** med musikunderhållning och fika.
- **Torsdag 20 februari klockan 09.00: Frukost.** Kostnad 20 kronor.
- **Tisdag 25 februari klockan 12.00: Semla och kaffe.**

Mars

- **Torsdag 12 mars klockan 13.00: Lunch på restaurang.** Kostnad 60 kronor. För mer information håll utkik på Gunnarbo.
- **Onsdag 25 mars klockan 12.00: Våfflor.**

April

- **Torsdag 9 april klockan 12.00: Påskbuffé.** Kostnad 70 kronor.
- **Torsdag 23 april klockan 09.00: Frukost.** Kostnad 20 kronor.

Maj

- **Torsdag 7 maj klockan 15.00: Temaafton med musikunderhållning.** Kostnad 70 kronor.
- **Torsdag 28 maj klockan 09.00: Frukost.** Kostnad 20 kronor.

Juni

- **Torsdag 4 juni klockan 11.00: Utflykt med lunch.** Kostnad 100 kronor. För mer information håll utkik på Gunnarbo.
- **Torsdag 18 juni klockan 12.00: Silllunch.** Kostnad 50 kronor.

Juli

- **Tisdag 2 juli klockan 15.00: Grillning och boule.** Kostnad 50 kronor.

För mer information och anmälan till aktiviteter kontakta Gunnarbo, telefonnummer 08-746 31 19.

Måndagar

14.00–16.00 Drop-in gym*

Tisdagar

08.00– 9.30 Drop-in gym*

13.00–13.30 Sittgymnastik

13.30–14.00 Qigong

14.00–16.00 Drop-in gym*

Onsdagar

11.00–11.45 Gruppträning*, start v. 7

14.00–16.00 Drop-in gym*

Torsdagar

08.00–10.00 Drop-in gym*

10.00–10.30 Sittgymnastik

10.30–11.00 Qigong

13.00–15.00 Drop-in gym*

15.15–16.00 Gruppträning*, start v. 6

Fredagar

08.00– 9.00 Drop-in gym*

13.00–14.00 Drop-in gym*

14.00–15.45 90+ träning**

Våren 2020 kommer sex olika filmer att visas på stor duk. Kontakta oss så får du ett filmprogram! Varje film visas två fredagar i rad klockan 14. Hörslinga finns ej. Kostnadsfri biljett hämtas i receptionen på Skoga Äldrecentrum 30 minuter innan filmvisning. Antalet platser är begränsat av säkerhetsskäl.

** För att få tillgång att träna i vårt gym eller är intresserad av gruppträning kontakta Birgitta för introduktion. Obs! Gruppträning startar vecka 6–18, lov vecka 15.*

***Träning för dig som är 90+, kontakta Evelina Starkeby för mer information, telefon 08–746 31 28*

Huvudsta

Januari

• Fredagsföreläsning 24/1 klockan 11–12: ”(Be-)Håll balansen”.

Vad kan påverka balansen när vi blir äldre? Kom och testa din balansförmåga samt få information från arbetsterapeuter och sjukgymnaster från Solna Stad/Skoga ÄC hur man kan bibehålla och förbättra balansförmågan. Vi visar hjälpmedel och andra tips som kan förebygga fallolyckor.

Februari

- **Fredagsföreläsning 21/2 klockan 10–12: ”Nyfiken på mindfulness och meditation?”** Välkommen till en introduktion till mindfulness i teori och praktik. Mindfulness och meditation kan hjälpa dig att lära känna din kropp och öka din sinnescenarier. Det kan vara en väg till en fördjupad och vänligare relation till dig själv och din kropp. Mona Gradin Wolvén är lärare i mindfulness samt legitimerad fysioterapeut/sjukgymnast med specialistexamen inom fältet mental/psykosomatisk hälsa.

Mars

- **Fredagsföreläsning 13/3 klockan 11.00 i aulan: ”Biblioteket berättar om service och aktiviteter”.** Bibliotekarier från Solna stadsbibliotek berättar om deras aktiviteter samt annan service som kan passa dig som senior. Vi avslutar med roliga och spännande boktips från alla som vill dela med sig.

April

- **Fredagsföreläsning 17/4 klockan 11.00 i aulan: ”Alla kan yoga – kom och prova!”** Eva Lindblom är certifierad Kundalini-yogainstruktör och leder dig igenom ett yogapass för alla. Yogan utförs sittandes på stol, gärna med mjuka kläder och barfota. Välkommen in i yogans värld för en stund!

Maj

- **Fredagsföreläsning 15/5 klockan 11.00 i aulan: ”Kan vi dansa oss friska?”** Vilka är dansens hälsosamma ingredienser och särskiljer dansen sig från annan fysisk aktivitet? Birgitta Lindström, legitimerad sjukgymnast och danshandledare berättar om hälsofrämjande effekter som påvisats vid studier om dans. Vi avslutar med dansworkshop där alla är välkomna att delta.

Birgitta 08-746 17 77 Birgitta.lindstrom2@solna.se

Joulet 08-746 17 76 joulet.manaci@solna.se

Vi nås lättast måndag samt onsdag–fredag klockan 10–15.

Mejla eller lämna meddelande så ringer vi upp.

Måndagar

18.00–20.00 Bokcirkel, Råsunda*

Tisdagar

13.30–15.30 Träna svenska, Råsunda*

16.00–17.00 Senorgymnastik i
Bergshamraskolan

Onsdagar

10.30–12.00 Träna svenska, Bergshamra

12.00–14.00 Sopplunch, Råsunda*

13.30–15.00 Träna svenska, Bergshamra

Torsdagar

13.30–15.30 Träna svenska, Råsunda*

14.00–18.00 Öppet hus för skapande
verksamhet, Bergshamra

Fredagar

10.30–11.15 Sittgymnastik, Bergshamra

12.00–14.00 Anhörigcafé, Bergshamra

Öppettider Bergshamra

Måndag	Stängt
Tisdag	10.00–16.00
Onsdag	10.00–16.00
Torsdag	10.00–18.00
Fredag	10.00–16.00

Lördagsöppet kl 12.00–16.00: 25/1,
29/2, 28/3, 30/5 och 27/6. Vardag före
röd dag (helgdag) stänger vi kl 13.00.

Öppettider Råsundavägen 145

Måndag	14.00–18.00
Tisdag	12.00–16.00
Onsdag	11.00–16.00
Torsdag	12.30–16.00
Fredag	Stängt
Lördag	11.00–15.00

Röda korsets mötesplats i Bergshamra och Råsunda*

Januari

- **Torsdag 23 januari kl 12.00–14.00. Sopplunch** med musik.
- **Lördag 25 januari klockan 12.00–16.00.: Globalt:** Kongodag med mat, dans och sång.

Februari

- **Torsdag 20 februari kl 12.00–14.00: Sopplunch** med musik.

Mars

- **Torsdag 12 mars klockan 18.00–20.00. Kurs:** Röda Kors-kunskap.
- **Torsdag 19 mars klockan 12.00–14.00. Sopplunch** med musik.
- **Torsdag 19 mars klockan 18.00–20.00. Globalt:** Vi gör skillnad för utsatta i Afrika.

April

- **Torsdag 23 april klockan 12.00–14.00: Sopplunch** med musik.

Maj

- **Lördag 9 maj klockan 12.00–16.00: Vårmarknad.**
- **11–15 maj. Kris och beredskap:** utställning/föreläsning, på båda mötesplatserna.
- **Torsdag 14 maj klockan 18.00–20.00. Globalt:** tema Mellanöstern.
- **Torsdag 28 maj klockan 12.00–14.00: Sopplunch** med musik.
- **Torsdag 28 maj klockan 18.00–20.00. Kurs:** Röda Kors-kunskap.

Juni

- **Torsdag 23 april klockan 12.00–14.00: Sopplunch** med musik.

För information och anmälan till aktiviteter kontakta oss på:
krets.ulriksdal@redcross.se eller telefonnummer 08-444 92 20 och
krets.solna@redcross.se eller telefonnummer 08-83 24 70.

* Råsunda avser Råsundavägen 145

Måndagar

12.00–18.00 Näppärät Näpit, flinka fingrar. Handarbete i finska föreningens regi. Alla är välkomna. Start 20/1

Tisdagar

10.00–14.00 Caféet är öppet!
10.00–14.00 Hobbyrummet är öppet för keramik eller måleri. Du arbetar på egen hand och material finns till självkostnadspris
10.00–11.00 Cirkelträning, start 14/1
10.00–13.00 SeniorNet, kursstart 21/1
11.00–12.00 Sittgymnastik, start 14/1
12.00–13.00 Drop-in gym, träna på egen hand
13.00–14.00 Alla kan sjunga, Allsång med Stina och Strutan
13.00–16.00 SeniorNet (kurs)
13.00–14.00 Snickeriverkstan Snick, start 21/1

Onsdagar

10.00–12.00 SeniorNet Drop-in
10.00–12.00 Gilledans med Järva-dansarna, förkunskaper i vals, schottis och polka bör finnas.

Torsdagar

9.00–10.00 Senriorgympa, start 16/1
10.00–12.00 Drop-in gym, träna på egen hand
13.00–14.30 90+ träning, start 16/1

Träning för dig som är 90+, kontakta Evelina Starkeby för mer information tfn: 08 746 31 28.

Sockerbiten

Januari

- **Qigong och avslappning**, tisdag 28 januari klockan 12.00–13.00

Februari

- **Kaffe och semla**, tisdag 25 februari klockan 13.00. Kostnad 30 kronor. Anmälan till Stina på telefonnummer 08-746 13 26

Mars

- **Qigong och avslappning**, tisdag 17 mars klockan 12.00–13.00

April

- **Qigong och avslappning**, tisdag 7 april klockan 12.00–13.00
- **Våfflor ute i trädgården**, tisdag 14 april klockan 12.00
Kostnad 40 kronor.
- **Pub och dans**, tisdag 28 april klockan 15.30–18.00

Maj

- **Qigong och avslappning**, tisdag 19 maj klockan 12.00–13.00
- **Boulebanan invigs med pompa och ståt**, tisdag 26 maj klockan 12.00

Juni

- **Grillning i trädgården**, tisdag 16 juni klockan 12.00

För övrig information och anmälningar till våra aktiviteter på Sockerbiten, kontakta Stina Pettersson, telefonnummer 08-746 13 26.

Måndagar

- 9.30–10.15 Sittgymnastik med fokus på rörlighet, start 20/1
10.30–13.00 Drop-in gym*, start 20/1
13.30–14.00 Kaffestund
13.30–16.00 Seniorernas stickcafé

Tisdagar

- 10.00–15.00 Kaffestund
10.00–13.00 Drop-in gym*, start 21/1
14.00–15.00 Andakt med start 21/1, 18/2, 17/3, 21/4, 19/5, 9/6

Onsdagar

- 9.00–15.30 Individuellt data- och mobilstöd. Kontakta Turkosen för tidsbokning.
9.30–10.15 Sittgymnastik i takt till musik, start 22/1
10.30–13.00 Drop-in gym*, start 22/1
13.30–14.00 Kaffestund

Torsdagar

- 10.00–16.00 Vävning
10.00–13.00 Målarträff, start 23/1
13.30–15.00 Kaffe och Bingo

Fredagar

- 9.30–10.00 Qigong start 24/1
10.15–13.00 Drop-in gym*, start 24/1
13.30–15.00 Kaffestund

** För Drop-in gym, kontakta Turkosen för introduktion.*

Turkosens restaurang serverar lunch varje vardag klockan 11.00–13.00. Välj mellan två rätter: fisk eller kött.

Turkosen

Januari

- **Onsdag 15 januari klockan 14.00–15.00: Julgransplundring och musikunderhållning** med Staffan Klingspor. Kaffe serveras från 13.30. Lotteriförsäljning.

Februari

- **Torsdag 13 februari klockan 14.00–15.00: Vi firar alla hjärtans dag** med musikunderhållning 40-talisterna. Kaffe, hembakat och lotteriförsäljning från 13.30.

Mars

- **Torsdag 19 mars klockan 14.00–15.00: Hattparad och maskerad,** musikunderhållning av Durlaget. Kaffe, hembakat och lotteriförsäljning från 13.30.
- **Onsdag 10 mars klockan 14.00: Förtroenderådets årsmöte.**

April

- **Torsdag 2 april klockan 11.30: Påsklunch.** Lunch och kaffe med tårta. Musikunderhållning av Rolf Larsson och lotteriförsäljning. Kostnad 120 kronor. Anmälan till Turkosen cafeteria senast den 27 mars.

Maj

- **Torsdag 14 maj klockan 14.00–15.00: Röster från folkhemmet,** Mats Strandberg känd sportreferent i radio och teve imiterar 30 gubbar på 45 minuter. Kaffe, hembakat, lotteriförsäljning från 13.30.

Juni

- **Onsdag 17 juni klockan 11.30: Midsommarfirande** med lunch, kaffe och tårta. Kostnad 120 kronor. Musikunderhållning av Happy Tunes. Anmälan till Turkosens cafeteria senast 12 juni.

Söndagsöppet

Turkosens förtroenderåd har söndagsöppet klockan 13.30-15.00 den 2 februari, 8 mars, 5 april, 3 maj.

För mer information och anmälan till aktiviteter, kontakta Turkosen, telefon 08-746 31 31.

Förebyggande verksamhet

Seniorträffarna är en del av stadens förebyggande verksamhet.

Hit hör även:

Fixarservice

Praktisk hjälp för dig som är Solnabo och över 65 år.

Fixarservice når du på telefonnummer 08-746 31 46 eller på fixarservice@solna.se.

Väntjänst

För dig som önskar besök från en volontär eller som själv önskar besöka någon. Du når väntjänsten på telefonnummer 08-655 82 64 eller på vantjanst.solna@redcross.se.

Hälsofrämjande aktiviteter av olika slag för att bevara och förbättra hälsan.

För frågor om hälsofrämjande aktiviteter, ring telefonnummer 08-746 31 28.

Anhörigstöd

För dig som vårdar en närstående. För att komma i kontakt med anhörigstödet, ring telefonnummer 08-746 31 29.

Förebyggande hembesök

För dig som fyller 80 eller 90 år och inte har hemtjänst.

Solna stad
08-746 10 00
solna.se