

Varsågod!
Ta gärna ett
exemplar

Det här händer i Sollentuna

Aktivitetskatalog Senior / Vår 2026



Sollentuna



Välkommen att delta i roliga, intressanta och hälsofrämjande aktiviteter!

Här hittar du information om olika aktiviteter som erbjuds av Sollentuna kommun, föreningar och kyrkor runt om i kommunen. Aktivitetskatalogen är ett samarbete mellan pensionärsorganisationerna RPG Sollentuna, SPF Tunasol och Grindslanten, PRO och Sollentuna kommun.

När du kontaktar arrangören får du information om aktiviteten är kostnadsfri eller inte. Kontaktuppgifter till föreningarna finns längst bak i katalogen. För mer information om en specifik aktivitet, kontakta respektive arrangör.

Vi hoppas att du hittar aktiviteter som passar dig!

Sollentuna kommun erbjuder aktiviteter, gemenskap, utflykter och äventyr för dig som är senior. Du är varmt välkommen till våra fem träffpunkter för seniorer, som har regelbundna öppettider under veckan. Träffpunkterna finns i Edsberg, Helenelund, Norrviken, Tureberg och på Malmvägen. De är perfekta platser för att träffa nya och gamla vänner, njuta av en fika och delta i en mängd roliga och givande aktiviteter.

Här erbjuds exempelvis musikunderhållning, dans, träning, bussutflykter, sommarkollo, föreläsningar, sällskapsspel, hantverk, kulturaktiviteter och pratstunder.

Du har även möjlighet att träffa våra hälso-pedagoger, som inspirerar till en hälsosam livsstil samt vår fixartjänst och digitala coach. Du har även möjlighet att få råd med syn- och hörselhjälpmedel. Sollentuna kommun samarbetar med Karolinska Institutet och arbetar enligt FINGER-modellen. Denna modell baseras på forskning som visar att det är möjligt att förebygga minnesproblem och förbättra hjärnhälsan genom att anpassa levnadsvanor inom områdena social gemenskap, fysisk aktivitet, hjärngympa, kost samt kontroll av hjärt-och kärlvärden. FINGER-modellen ligger till grund för de aktiviteter som erbjuds på våra träffpunkter.

Aktiviteter i denna katalog är därför indelade efter FINGER-modellens områden: social gemenskap, rörelseglädje, hjärngympa samt mat och måltider. En hälsosam och aktiv livsstil kan förebygga och bromsa utvecklingen av minnesproblem och kognitiv svikt.

Det är kostnadsfritt att delta i kommunens aktiviteter, men du kan behöva betala för material eller särskilda arrangemang. Däremot kan det ibland krävas medlemskap hos andra arrangörer. Information om aktuella aktiviteter hittar du i träffpunkternas månadsblad, som finns att hämta på våra träffpunkter och på vår webbplats: www.sollentuna.se/senior. Du kan också följa oss på Instagram: @traffpunktersollentuna.

Observera att medlemskap hos arrangören ibland kan krävas för att delta. Kontakta arrangören för att få information om aktiviteten är kostnadsfri eller inte. Kontaktuppgifter till föreningarna finns längst bak i katalogen.

Innehållsförteckning

Träffpunkter	4
Blandat	5
Sociala aktiviteter	7–17
Rörelseglädje	18–23
Kultur	23–27
Arrangörer	28–30

Välkommen in i gemenskapen – vi vill bli fler!

Våra Träffpunkter har öppet flera dagar i veckan och erbjuder ett stort utbud av aktiviteter. Information om aktuella aktiviteter hittar du i våra månadsblad eller på www.sollentuna/senior.se. Du kan också följa oss på Instagram: @traffpunktersollentuna



Träffpunkt Edsberg

Ribbings väg 62
192 52 Sollentuna
08-579 220 34

Öppet: måndag, tisdag, onsdag och fredag
kl. 09.00–15.30, torsdag kl. 09.30–15.30

Kontakt: Carina Helgstrand
08-579 220 34, 0739 15 20 13
carina.helgstrand@sollentuna.se

Träffpunkt Helenelundsgården

Stupvägen 1
191 420 Sollentuna
08-579 220 32

Öppet: måndag kl. 09.00–15.30
onsdag kl. 10.00–13.00 (sluten sygrupp)
torsdag kl. 09.30–15.30
fredag (ojämna veckor) kl. 09.00–15.30

Kontakt: Liselotte Almgren
08-579 220 32
liselotte.almgren@sollentuna.se

Träffpunkt Malmgården

Malmvägen 12A
191 61 Sollentuna
08-579 220 33

Öppet: Öppet: måndag–onsdag
kl. 09.00–15.30 torsdag kl. 09.30–15.30

Kontakt: Marie Augustsson
08-579 220 33
marie.augustsson@sollentuna.se

Träffpunkt Norrviken

Sjöängsvägen 21
1920 72 Sollentuna
08-579 220 32

Öppet: tisdag–onsdag kl. 09.00–15.30
fredag (jämna veckor) kl. 09.00–15.30

Kontakt: Liselotte Almgren
08- 579 220 32
liselotte.almgren@sollentuna.se

Träffpunkt Turebergs allé

Turebergs allé 16
191 63 Sollentuna
08-579 220 31

Öppet: torsdag kl. 12.00–15.30
fredag 09.30–12.00

Kontakt: Eva Ahlenius
08- 579 220 31
eva.ahlenius@sollentuna.se



Exempel på aktiviteter:

- Gymnastik, cirkelträning och qigong
- Promenadgrupper och gå-fotboll
- Bingo, kort- och sällskapsspel
- Handarbete, vävning, keramik och återbruk
- Målning, akvarell och öppen ateljé
- Snickeri flera dagar i veckan
- Gemensam lunch och fika
- Digital hjälp av kommunens coacher eller SeniorNet

Fixartjänst

Har du svårt att hålla balansen? Kommunen erbjuder dig som senior kostnadsfri hjälp med enklare tjänster i hemmet för att minska risken för fallskador. Du kan till exempel på hjälp att byta glödlampor och batterier i brandvarnaren, hänga upp gardiner eller ta ner föremål från hög höjd.

Kontakt: 08-579 220 36

E-post: fixartjanst@sollentuna.se

Digital coach

Vill du lära dig mer om din telefon, surfplatta eller dator? Den digitala coachen är en pedagogisk tjänst som stöttar dig att bli självständig och trygg i mötet med digital teknik. Coachen har fasta drop in-tider på alla träffpunkterna i kommunen, mer information om dessa tider hittar du i månadsprogrammet. Du kan även boka tid för individuell vägledning på träffpunkt eller i hemmet.

Kontakt: 08-579 220 36

E-post: digitalcoach@sollentuna.se

Sociala aktiviteter

Många studier har visat att sociala aktiviteter och socialt engagemang kan minska risken för kognitiv svikt. Våra hjärnor mår bra av att vi umgås med vänner och känner oss delaktiga i ett socialt sammanhang.



Foto: Liza Simonsson

Volontär i Sollentuna

Vi söker volontärer till kommunens förebyggande hälsoverksamhet för seniorer. Det finns många spännande uppdrag att välja mellan – till exempel att göra hembesök, vara värd eller leda aktiviteter på någon av kommunens fem öppna träffpunkter. Du kan också hjälpa till med att marknadsföra verksamheten eller lotsa seniorer till våra träffpunkter. Har du egna idéer om vad du vill bidra med? Vi är öppna för förslag! Det finns både små och större uppdrag – du bestämmer själv hur mycket tid du vill engagera dig. Vill du bli volontär – eller få besök av en volontär?

Kontakta kommunens volontärsamordnare

Eva Ahlenius, telefon: 08-579 220 31

E-post: volontarisollentuna@sollentuna.se

Hembesök och hälsosamtal

Hälsopedagogerna i Sollentuna arbetar för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet samt främja fysisk, psykisk och social hälsa. Du som är senior har möjlighet att få ett hembesök med ett individuellt hälsosamtal, där du får information om kommunens stöd och insatser. Hälsosamtalen kan även erbjudas i grupp och anpassas efter olika målgrupper. Under samtalen lyfts hälsofrämjande faktorer som stärker en hälsosam livsstil, såsom motion, kost, sociala relationer och meningsfulla aktiviteter. Du får också veta mer om aktuella aktiviteter i kommunen och hur du kan delta i social gemenskap. För information eller frågor: **Caroline Helenius, telefon: 08-579 223 44**
Karin Stenberg, telefon: 08-579 223 40

Digitalt stöd

Lär dig tryggt och enkelt att använda din smarttelefon mm. Våra digitala coacher ger dig stöd och hjälp med att använda digitala tjänster. Upptäck också spännande digitala tjänster för att hålla kontakten med familj och vänner, samt om djur, natur, musik, med mera. SeniorNet finns på kommunens huvudbibliotek samt på Träffpunkter enligt schema. **Tid:** Enligt schema på

www.seniornetsollentuna.se/tider-internetcafe

Plats: Kommunens huvudbibliotek, Arena Edsberg och träffpunkter enligt schema på www.seniornetsollentuna.se/tider-internetcafe

Kontakt: Mikael Balte

E-post: mikael.balte@seniornetsollentuna.se

Telefon: 070-945 68 83

Webbsida: www.seniornetsollentuna.se

Arrangör: SeniorNet Sollentuna

Handarbeten

Sygrupp

Tid: Onsdagar kl. 10.00–13.00

Plats: Träffpunkt Helenelundsgården, Stupvägen 1, 191 40 Sollentuna

Kontakt: Liselotte Almgren

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 32

Arrangör: Sollentuna kommun

Textilt återbruk

– för alla som gillar handarbete

Du kan ta med ditt handarbete som du håller på med hemma.

Tid: Tisdagar kl. 13.00.

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62, 192 52 Sollentuna

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Handarbete

Ta med eget handarbete.

Tid: Måndagar och onsdagar kl. 9.00–12.00.

Plats: Träffpunkt Malmgården, Malmvägen 12A, 191 61 Sollentuna

Kontakt: Marie Augustsson

E-post: marie.augustsson@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 33

Arrangör: Sollentuna kommun

Handarbete med Sollentuna Slöjdgille

Vi väver, stickar, broderar, knypplar, virkar, och lapptechnik med mera. Medlemskap krävs.

Tid: Måndagar kl. 18.00–21.00 och torsdagar kl. 13.00–16.00

Plats: Sollentuna Slöjdgillet, Sollentunavägen 129

E-post: gillet@slojdgillet.se

Webbsida: www.slojdgillet.se

(vi finns även på Facebook)

Arrangör: Sollentuna Slöjdgille

Sociala aktiviteter

Många studier har visat att sociala aktiviteter och socialt engagemang kan minska risken för kognitiv svikt. Våra hjärnor mår bra av att vi umgås med vänner och känner oss delaktiga i ett socialt sammanhang.

Make & Remake

Skapande verkstad i Turebergskyrkan.
Vi syr saker av nya och återanvända textilier till förmån för Sollentuna Hjälpförening.
Tid: Torsdagar 8/1–7/5 kl. 09.00 – 12.00
Plats: Turebergskyrkan.
Kontakt: ulla.carlen@telia.com
Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling.

Fritt valt handarbete med PRO

Anmälan sker till någon av kontaktpersonerna.
Tid: Onsdagar kl. 13.30 – 16.30
Plats: Malmvägen 14 A (5 tr.)
Kontakt: Mirtha Francis 073-707 76 53
Ann-Christin Göth 072-453 30 32
Arrangör: PRO

Mötesplatser

SPF Grindslantens månadsmöten

Fika, samhälls- och föreningsinformation, lotterier, underhållning och föredrag för seniorer i Sollentuna. Inträde 50 kr. Normalt krävs ingen anmälan. Se webbsidan för program och information.
Tid: 2 februari kl. 13.30 (Läkemedel), 2 mars kl. 13.30 (Musik), 13 april kl. 13.30 (Fängelseprästen), 4 maj kl. 13.30 (Författarbesök)
Plats: S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka, Prästgårdsvägen 4, 192 72 Sollentuna
Kontakt: Marta Ahlberg
E-post: spf.grindslanten@gmail.com
Telefon: 0736-420 446
Webbsida: www.spf.se/grindslanten
Arrangör: SPF Grindslanten

PRO Månadsmöten

Fika, underhållning, lotterier och aktuell information.
Tid: Sista tisdagen varje månad kl. 13.30 (om inte annat anges).
Plats: Amorinasalen, Aniaraplatsen 2.
E-post: sollentuna@pro.se
Telefon: 073-442 89 08
Webbsida: www.pro.se/sollentuna
Arrangör: PRO

Studiebesök med SPF Grindslanten

SPF Grindslanten anordnar studiebesök. Vi besöker intressanta företag, myndigheter, museer och verksamheter. Anmälan och medlemskap krävs. Se webbsidan under Resor/Studiebesök m.m. för program och villkor.
Kontakt: Bernt Andersson
E-post: boka.grindslanten@gmail.com
Telefon: 076-10 24 140 (mån – fre kl. 10.00 – 18.00)
Webbsida: www.spf.se/grindslanten
Arrangör: SPF Grindslanten

SPF Seniorerna Tunasol månadsmöten för medlemmar

Fika, underhållning, lotterier och aktuell information.
Tid: Sista måndagen varje månad kl. 14.00 (om inte annat anges).
Plats: Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.
E-post: spftunasol@gmail.com
Webbsida: www.spf.se/tunasol
Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol.

RPG Sollentuna seniorträffar

Tid: Tisdagar kl. 13.30 – 15.30.
Tisdag 27 januari i Rotebrokyrkan. Få stroke och komma tillbaka, med Ruth Casserfelt
Tisdag 10 februari i Turebergskyrkan. Förebyggande verksamhet i Sollentuna kommun, med Emma Samuelsson Malmgren.
Tisdag 24 februari i Rotebrokyrkan. Årsmöte.
Tisdag 10 mars i Edsvikskyrkan. Från Lycksele i norr till Malmö i söder, med Gita Andersson.
Tisdag 24 mars i Kummelby kyrka. Från övernattningar i skog och mark skapar Christer Thyr närgångna bilder av fåglar och björnar.
Tisdag 7 april i Rotebrokyrkan. Anders Frostenssons psalmer.
Tisdag 21 april i Edsvikskyrkan. Ruth i bibeln, med Ruth Davidsson.
Tisdag 5 maj i Turebergskyrkan. Dag Hammarskjölds liv, med Elisabeth Fransson Malm och Eber Fransson.
Kontakt: Kristina Malm Jansson
Telefon: 070 201 70 23.
Webbsida: www.rpgsollentuna.se
Arrangör: RPG Sollentuna

Bön med Sollentuna Pingst

Bön i hörnlokalen, därefter fika och gemenskap.
Tid: Varje torsdag kl. 13.00
Plats: Sollentunavägen 195C
Kontaktperson: David Norberg
Webbsida: www.sollentunapingst.se
Arrangör: Sollentuna Pingst

Reumatikerföreningen Sollentuna-Upplands Väsby.

Månadsmöten.
Tid: Måndag 30 januari kl. 11.00–13.30 (sopplunch digital föreläsning om fatigue)

Lördag 21 februari kl. 13.00–14.00 (årsmöte, plats meddelas senare)
Lördag 14 mars kl. 10.00–15.00 (Lekfullt skapande i ateljé).
Kostnad: 350 kronor för medlem
Torsdag 19 mars kl. 11.00–13.30 (medlemsmöte och sopplunch)
Fredag 24 april kl. 11.00–13.30 (medlemsmöte och sopplunch)
29–30 maj planeras spa-resa till Sättra brunn. Se mer detaljer på webbsidan.
Plats: Nästan alla möten hålls på Grimstagården, Gamla vägen 23, Upplands Väsby (om inte annat anges).
Gäster som inte är medlemmar betalar 65 kronor vid medlemsmöten
Kontakt: Mia Thegel
Webbsida: www.sus.reumatiker.se
Arrangör: Reumatikerföreningen Sollentuna-Upplands-Väsby

Riksförbundet HjärtLung Sollentuna.

Patientförening för hjärt-, kärl- och lungsjuka samt anhöriga. Vi erbjuder både medlemsaktiviteter och öppna möten. Våren 2026 hålls minst en föreläsning per månad: i januari "Ett Sverige för alla åldrar", i mars om kärlsjukdomar (båda öppna efter anmälan) och i april om hjärtflimmer. I slutet av maj anordnas en dagsutflykt. Mer information finns på webbplatsen.
Plats: Sammankomster äger oftast rum på Malmgården, Malmvägen 12 A.
Kontakt: Maud Molander
E-post: info@sollentuna.hjart-lung.se
Telefon: 070-6505460
Webbsida: www.sollentuna.hjart-lung.se
Arrangör: Riksförbundet Hjärt-Lung Sollentuna

Sociala aktiviteter

Många studier har visat att sociala aktiviteter och socialt engagemang kan minska risken för kognitiv svikt. Våra hjärnor mår bra av att vi umgås med vänner och känner oss delaktiga i ett socialt sammanhang.

Äldrekontakts fikaträffar

Är du över 75 år, bor ensam och saknar gemenskap? Välkommen på Äldrekontakts fikaträffar för att möta nya vänner och bekanta. Vi ses en söndag i månaden över en fika. Volontärer skjutsar dig till och från träffarna. Det är helt kostnadsfritt att delta. Vi har elva träffar per fikagrupp om året.

Telefon: 076-0526800

Arrangör: Äldrekontakt

Öppen onsdag i Edsbergskyrkan med Skaparhörna

Tid: Onsdagar 14/1–27/5

Kl. 11.30 Vi firar mässa tillsammans

Kl. 12.00 Sopplunch, pris 40 kr

Kl. 13.00 Skaparhörnan där man kan delta genom att bara vara, samtala eller skapa

Plats: Edsbergskyrkan, Kaplansbacken 2

Kontakt:

alexandra.wingqvist@svenskakyrkan.se

Telefon (SMS): 076-7780289

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Öppen gemenskap i Kummelby kyrka

Här kan du måla akvarell, pyssla, handarbeta, vara med i samtalsgrupp om minnen från livet, delta i frågesport, bibelmeditation, promenader och ibland lyssna till en gästtalare. Fika finns hela tiden.

Tid: Torsdagar 15/1–18/6 kl. 11.00–15.00.

(Tiden är 11–15 under tiden Alpha pågår, därefter 13.00–16.00).

Plats: Kummelby kyrka

Kontakt: Sue Davèn

E-post: sueochkjell.daven@gmail.com

Telefon: 073-7882965

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Tisdagscafé

Du som är dagledig är välkommen att fika, prata och spela biljard i gemenskap. Om vädret tillåter finns även möjlighet att gå ut och spela boule tillsammans. Ibland underhåller en gäst med sång eller ett kortare föredrag. Kostnadsfritt och ingen anmälan krävs.

Tid: Tisdagar kl. 11.00–13.00, 13/1–19/5.

Plats: S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka, ingång på kortsidan av huset.

Kontakt: Elin Arvinder Persson, diakon

E-post:

elin.arvinderpersson@svenskakyrkan.se

Telefon: 08-505 514 18

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Resor

Resor med SPF Seniorerna Tunasol

Seniorerna Tunasol anordnar resor. Anmälan krävs. För mer information se Tunasols webbsida.

E-post: spftunasol@gmail.com

Webbsida: www.spf.se/tunasol

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol

Resor med PRO

PRO anordnar resor. Anmälan krävs. För mer information se webbsidan.

E-post: sollentuna@pro.se

Telefon: 073-4428908

Webbsida: www.pro.se/sollentuna

Arrangör: PRO

Resor med SPF Grindslanten

SPF Grindslanten anordnar resor, företrädesvis endagsresor med buss och guide, oftast med fika och lunch/middag. Anmälan krävs. Se webbsidan under Resor/ Studiebesök m.m. för program och villkor. Under våren planerar vi resa till bl.a. Arbetslivsmuseum i Norrköping i mars, ta en tur med Lennakattens järnväg i april, i maj blir det en Pelargonresa.

Tid: Torsdag 26 mars Arbetslivsmuseum

Måndag 20 april Lennakatten

Måndag 11 maj Pelargonresan

Plats: Avresa sker normalt från Norrviken och/eller Sollentuna Centrum

Kontakt: Yvonne Örkander

E-post: boka.grindslanten@gmail.com

Telefon: 070-53 52 074 (måndag–fredag kl. 10.00–18.00)

Webbsida: www.spf.se/grindslanten

Arrangör: SPF Grindslanten

Samtalsgrupper

Oss män emellan

– utöka ditt sociala nätverk

Tid: Måndagar ca kl. 14.00

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Samtalsgrupp för närstående till personer med demenssjukdom

Deltagande i samtalsgruppen ökar kunskapen om demens och ger nya perspektiv på den egna livssituationen. Gruppen består av ca 8 närstående till personer med demenssjukdom. Vid träffarna delar deltagarna erfarenheter,

utmaningar och glädjestunder. Vi diskuterar också den hjälp som kommunen liksom samhället i övrigt erbjuder. Gruppen träffas ca 1 gång/månad. Självklart gäller tystnadsplikt för alla deltagare. Gruppen leds av Lennart Klerdal, som själv har lång erfarenhet av livet som anhörig och som tidigare ordförande i Demensföreningen i Sollentuna. Ibland deltar Sollentuna kommuns demenssamordnare, Natalie Alrenius, i våra möten. Ca 1,5 timmar per gång.

Kontakt: Lennart Klerdal

E-post: lennart.klerdal@gmail.com

Telefon: 0733 249485

Arrangör: Lennart Klerdal

Gruppträning med språklig stimulans för personer med afasi

5-10 deltagare träffas och tränar på att tala, läsa och skriva. Frågesport, kommunikativa övningar och fika. Anhöriga är också välkomna. Hör av er vid intresse att delta.

Tid: Torsdagar kl. 10.00–12.30

Plats: Malmvägen 14A, Sollentuna

Kontakt: Margareta Forselius

E-post: afasi@afasicenter.se

Telefon: 08-7204480, 076-5561390

Arrangör:

Afasiföreningen Nordvästra Stockholm

Sociala aktiviteter

Många studier har visat att sociala aktiviteter och socialt engagemang kan minska risken för kognitiv svikt. Våra hjärnor mår bra av att vi umgås med vänner och känner oss delaktiga i ett socialt sammanhang.

Män emellan

Välkommen till en avspänd samvaro män emellan. Vi samtalar och delar liv tillsammans. Kanske blir det ett parti biljard eller dart. Tillsammans skapar vi en gemenskap som är lätt att ansluta till.

Tid: Onsdagar 14/onsdagar/5 kl. 12.00–14.30 (ej vecka 9, 14 och 15)

Plats: Turebergskyrkan

Kontakt: Per Öijerstedt

E-post: per.oijerstedt@svenskakyrkan.se

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Samtal i Centrum

Hur kan bibelläsningen hjälpa oss i vardagen? Samtal om livets bekymmer och glädjeämnen. Vi utgår från bibelns texter där det alltid finns människor vi kan identifiera oss med.

Vi tänder ljus och tänker goda tankar för varandra under kommande veckor

Tid: Måndagar, 26/1–1/6, udda veckor kl. 19.00–21.00

Plats: Turebergskyrkan

Kontakt: Anders Törnqvist

E-post: anders.g.tornqvist@gmail.com

Telefon: 073-322 72 97

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Värdom!

Värdom! är en stödgrupp för personer med beroende och medberoende, samt personer engagerade i ämnet.

Tid: Måndagar kl. 12.30, 12/1–22/6 (ej 6/4).

Plats: Kummelby kyrka

Kontakt: Pelle Holmqvist, 072-420 39 07

Renata Barandun Leijonancker, 08-505 514 41

E-post: renata.barandunleijonancker@svenskakyrkan.se

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Bibelsamtal och Bön

Vi samtalar om tro och liv utifrån läsning av kortare texter i Bibeln för att finna vägledning i våra liv. Vi ber också genom att skriva böner som vi tillsammans lyfter fram till Gud. Vi träffas i kapellet i S:t Larsgården, invid Sollentuna kyrka. Efter samtalet fikar vi tillsammans i Stora salen. Ingen kostnad och ingen anmälan krävs.
Tid: Måndagar kl. 09.30–10.30, 12/1–18/5 (ej 6/4).

Plats: S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka.

Kontakt: Elin Arvinder Persson, diakon

E-post:

elin.arvinderpersson@svenskakyrkan.se

Telefon: 08-505 514 18

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Hela dig

Avspänning med qigongliknande rörelser. Fiket är öppet för lunch och fika för den som vill. Ingen anmälan krävs.

Tid: Onsdagar kl. 10.30–11.45, 22/1–29/4 (ej 25/2 och 8/4).

Plats: Turebergskyrkan

Kontakt: Renata Barandun Leijonancker

E-post:

renata.barndunleijonancker@svenskakyrkan.se

Telefon (SMS): 070-2872130

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Meditation mitt i veckan

Meditationsledare Robert Lindbäck

Tid: Onsdagar kl. 13.00, 14/1–27/5.

Plats: Edsbergskyrkan.

Kontakt: Fredrik Hamrén

E-post: fredrik.hamren@svenskakyrkan.se

Telefon: 08-505 513 31

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Celebrate Recovery

Celebrate Recovery är ett kristet profilerat tolvstegsprogram för alla som vill jobba med sina sår, ovanor och beroenden – alltså inte alls bara klassiska missbrukare. Inte minst för seniorer är det intressant att hitta konstruktiva verktyg för att hantera det vi alla har gemensamt – ”att livet inte blir som man har tänkt sig”. Man kan delta utan att dela något personligt – så länge man förstår att allt som sägs i gruppen stannar i gruppen.

Tid: Första onsdagen i varje månad kl 19.00

Plats: Aniaravägen 8

(gamla bibliotekshusets södra sida)

Kontakt: info@celebraterecovery.se

Webbsida: www.stockholm.vinyard.se

Arrangör: Stockholm Vinyard

Studiecirkel

Samtalscirkel i Edsvikskyrkan. I mars startar en samtalscirkel som riktar sig till äldre. Mer information kommer att finnas på församlingens webbsida en bit in på det nya året.

Tid: Onsdagar

Kontakt: Cai Berger

E-post: pastor@edsvikskyrkan.se

Telefon: 0707-66 76 07

Webbsida: www.edsvikskyrkan.se

(vi finns även på Facebook)

Arrangör: Edsvikskyrkans församling

Släktforskning

Få hjälp att komma igång eller vidare med din släktforskning. Medlemskap krävs. Bokning krävs och görs via

www.boka.se/SollentunaSlaktforskare

Tid: Onsdagar kl. 10.00–15.00 14/1, 11/2, 12/3 (torsdag), 8/4, 6/5 och 10/6

Plats: Biblioteket 2 trappor i Turebergshuset

Kontakt: Camilla Wetzel

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se

Telefon: 073-522 44 14

Webbsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Arrangör: Sollentuna Släktforskare

Släktforskning – grundkurs

Grundkurs i släktforskning ”Så här börjar du släktforska”. Kostnad: 1250 kr för icke medlem i Sollentuna släktforskare.

Tid: Onsdagar kl.14.00–17.00 25/2, 4/3, 11/3, 18/3 och 25/3

Plats: Amorinasalen, Tintomamarummet eller Sollentunasalen (se webbsidan för detaljer)

Kontakt: Camilla Wetzel

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se

Telefon: 073-522 44 14

Webbsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Arrangör: Sollentuna Släktforskare



Sociala aktiviteter

Många studier har visat att sociala aktiviteter och socialt engagemang kan minska risken för kognitiv svikt. Våra hjärnor mår bra av att vi umgås med vänner och känner oss delaktiga i ett socialt sammanhang.

Släktforskning – föredrag

Föredrag med David Haskiya om "Riksarkivet och AI"

Tid: 21 januari kl. 16.00–17.00

Plats: Amorinasalen, Tintomamarummet eller Sollentunasalen (se webbsidan för detaljer)

Kontakt: Camilla Wetzel

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se

Telefon: 073-522 44 14

Webbsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Arrangör: Sollentuna Släktforskare

Släktforskning

Ta gärna med din dator och passa på att ställa frågor, utbyta erfarenheter eller hjälpa andra att komma vidare.

Medlemskap krävs.

Tid: 19/2 och 16/4 kl. 14.00–16.00

Plats: Amorinasalen, Tintomamarummet eller Sollentunasalen (se webbsidan för detaljer)

Kontakt: Camilla Wetzel

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se

Telefon: 073-522 44 14

Webbsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Arrangör: Sollentuna Släktforskare

Sällskapsspel

Sällskapsspel på Träffpunkterna

Rummy, måndagar kl. 12.00 på

Träffpunkt Malmgården

Bingo, måndagar kl. 13.00 på

Träffpunkt Edsberg

Mahjongspel, tisdagar kl. 10.00 på

Träffpunkt Malmgården

Canasta, tisdagar och onsdagar

kl. 10.30–15.30 på Träffpunkt Norrviken

Canasta, onsdagar kl. 12.00 på

Träffpunkt Edsberg

Bridge, torsdagar kl. 12.30 på

Träffpunkt Malmgården

Bingo eller frågesport, varannan fredag (jämba veckor) på Träffpunkt Norrviken

Bingo eller frågesport, varannan fredag (ojämna veckor) på

Träffpunkt Helenelundsgården

Skippo, måndagar och torsdagar kl. 13.00 på Träffpunkt Helenelund

Arrangör: Sollentuna kommun

Se adresser och kontaktuppgifter i katalogens inledning.

Sollentuna Bridge

Ordinarie tävlingar

Tid: Måndagar kl. 09.00–12.00

Kontakt: Inga Kjellberg

Telefon: 070-7336806

Tid: Måndagar och onsdagar kl. 13.00–17.00

Kontakt: Bosse Lundström

Telefon: 070-8136951

Vi har även nybörjarkurser.

Webbsida: www.svenskbridge.se

/sollentuna-bridge.

Arrangör: Sollentuna bridge

Trädgård

Trädgårdsodling – Föredrag

Inte bara uppåt väggarna – klematis med Krister Cedergren. Ett föredrag i ord och många bilder, där Krister berättar om klängväxtens historia, hur man kan föröka den, vad man bör tänka på vid plantering samt vad som gäller vid beskärning. Krister

kommer också att gå igenom sjukdoms- och skadedjursproblem. Entré 120 kr för icke medlemmar. Kaffepaus kommer att ske.

Tid: Tisdag 13 januari kl. 18.30

Plats: Sollentunasalen, Turebergshuset, Turebergs torg 1

Kontakt: Gizella Lindberg

E-post: info@sollentunaträdgård.se

Webbsida: www.sollentunaträdgård.se

Arrangör: Sollentuna Trädgårdsgille

Trädgårdsodling – Byteskväll

Frö- och knölbyteskväll samt informationsträff för nya medlemmar

Tid: Måndag 2 februari (se webbsidan för tid)

Plats: Se information på webbsidan

Kontakt: Gizella Lindberg

E-post: info@sollentunaträdgård.se

Webbsida: www.sollentunaträdgård.se

Arrangör: Sollentuna Trädgårdsgille

Trädgårdsodling – Årsmöte och föreläsning

Årsmöte och föreläsning: Vattna som proffsen – smarta och hållbara lösningar för din trädgård, med Daniel från GjordNära. Följ med på en inspirerande kväll där Daniel delar med sig av sina bästa knep för att skapa en smart, effektiv och hållbar bevattning i trädgården. Oavsett om du har ett stort växthus, några pallkragar eller en prunkande villaträdgård får du lära dig hur du kan använda samma tekniker som proffsen för att spara både vatten och tid.

Tid: Onsdag 25 februari

Plats: Sollentunasalen, Turebergshuset, Turebergs torg 1

Kontakt: Gizella Lindberg

E-post: info@sollentunaträdgård.se

Webbsida: www.sollentunaträdgård.se

Arrangör: Sollentuna Trädgårdsgille

Trädgårdsodling – Trädgårdsutmaning

Dela din största trädgårdsutmaning – få hjälp av en trädgårdsdesigner! Har du något i trädgården som du kämpar med? Kanske växter som inte trivs, ogräs som tar över, ett skuggigt hörn där inget vill växa – eller en vision du inte riktigt vet hur du ska förverkliga?

Skicka in din trädgårdsutmaning till aktivitet@sollentunaträdgård.se

Tid: Torsdag 12 mars kl. 18.30

Plats: Sollentunasalen, Turebergshuset, Turebergs torg 1

Kontakt: Gizella Lindberg

E-post: info@sollentunaträdgård.se

Webbsida: www.sollentunaträdgård.se

Arrangör: Sollentuna Trädgårdsgille

Trädgårdsodling – Ta hand om häckar

Häckar – vägen till tydliga rum och en vacker trädgårdsfond med Ann-Catrin Thor. Häckar ger struktur, insynsskydd och skapar gröna rum i trädgården. Men hur tar man bäst hand om en befintlig häck? Vi går igenom beskärning, skötsel och vad du kan göra för att hålla häcken tät och frisk.

Tid: Tisdag 14 april kl. 18.30

Plats: Sollentunasalen, Turebergshuset, Turebergs torg 1

Kontakt: Gizella Lindberg

E-post: info@sollentunaträdgård.se

Webbsida: www.sollentunaträdgård.se

Arrangör: Sollentuna Trädgårdsgille

Rörelseglädje

Regelbunden fysisk aktivitet är viktig för vår mentala och fysiska hälsa. Träning har positiv påverkan på nästan alla riskfaktorer som kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar och kognitiv svikt

Bollsport

Gåfotboll med Träffpunkt Edsberg

Inga förkunskaper krävs, alla är välkomna.

Vi avslutar med en obligatorisk fika.

Ta med kaffemugg och vattenflaska.

Tid: Onsdagar kl. 10.00.

Plats: Edsbergshallen (gamla delen)

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Gåfotboll

PRO i samarbete med Sollentuna Fotbollsklubb.

Tid: Onsdagar kl. 13.00

Plats: Edsbergs sportfält
(inomhus under vinterperioden)

Kontakt: Kari Nortemo

E-post: nortemo@gmail.com

Telefon: 073-022 20 94

Arrangör: PRO

Pingis med Träffpunkt Edsberg

Tid: Onsdagar kl. 13.00

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08- 579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Boule med PRO

Tid: Tisdagar, torsdagar och söndagar kl. 10.00

Plats: På vintern i Stinsen, Glimmervägen 10 och under sommaren på sportfältet.

Kontakt: Roger Ericsson

Telefon: 073-356 29 41

Arrangör: PRO

Boule på Träffpunkt Helenelundsgården

Tid: Måndagar och torsdagar kl 10.00

Plats: Träffpunkt Helenelundsgården,
Stupvägen 1

Kontakt: Liselotte Almgren

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 32

Arrangör: Sollentuna kommun

Boule med Tunasol

Nya spelare är välkomna.

Plats: Boulehallen i Stinsen,
plan 2 vid Friskis & Sveltis

Kontakt: Gösta Lagerstedt, 070-3045799

och Hans Eriksson, 076-1843208 (Grupp 1)

Bertil Uhlan, 070-7507527,
bertil.uhlan@gmail.com (Grupp 3)

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol.

Padel

Spela padel i Sollentuna Rackethall på tre banor, de erbjuder reducerat pris för seniorer vardagar före kl. 16.00, via telefonbokning, racket och boll ingår i hyran. Det går att boka 60 eller 90 minuters pass.

Tid: Måndag – söndag kl. 06.00 – 22.00

Plats: Stubbhagsvägen 6

Kontakt: Mattias Borg

E-post: receptionen@sollentunarackethall.se

Telefon: 08-96 96 10

Webbsida: www.sollentunarackethall.se

Arrangör: Sollentuna Rackethall

Dans

Lördagsdans med Sollentuna gammaldansförening

Sollentuna gammaldansförening anordnar lördagsdans med levande orkester.

Entré: 180 kr, inklusive fika.

Tid: Lördagsdanser 24/1, 14/2, 7/3, 28/3 och 18/4 (förhöjd avgift 14.2) kl. 18.00-21.00. De veckor då det inte är lördagsdans är det trivsel-dans på torsdagar kl. 19.00-21.30, start 5/2.

Plats: Danssalen på Arena Rotebro,
Hertig Karls väg 13

Telefon: 073-3829625

E-post: info.sollentuna-gdf.se

Webbsida: www.sollentuna-gdf.se

Arrangör: Sollentuna Gammaldansförening

Sollentuna Senorgymnastik SSG

Välkommen att dansa Linedance (steg 1 eller steg 2) på onsdagar i Rotebro eller Zumba och Mixdans i Edsberg på fredagar.

Kontakt: Anette Fällström

Telefon: 070-4400205

(vardagar kl. 14.00-16.00)

Webbsida: www.sollentunaseniorgymnastik.se (vi finns även på Facebook)

Arrangör: Sollentuna Senorgymnastik SSG

Dans för Hälsa

Dans för Hälsa är en forskningsbaserad metod som stärker psykiskt välbefinnande. Dansen är utan krav och inga förkunskaper krävs. Dans för Hälsa fokuserar på rörelseglädje, återhämtning och social samvaro. Kostnadsfritt att delta, anmälan krävs. Välkommen!

Tid: Måndagar kl 13.00-14.30

Plats: Danssalen Arena Rotebro,
Hertig Karls väg 13

Kontakt: Caroline Helenius, tel.: 08-579 22 344, Karin Stenberg, tel.: 08-579 22 340

Arrangör: Hälso pedagoger och dans för Häl-sa-instruktörer Sollentuna Kommun

Gymnastik

Gymnastik på Träffpunkterna

- Gymnastik med fokus på balans, måndagar kl. 10.00 på Träffpunkt Edsberg
- Cirkelträning, torsdagar kl. 13.30 på Träffpunkt Edsberg
- Gymnastik, måndagar, torsdagar och varannan fredag kl. 11.00 på Träffpunkt Helenelundsgården
- Gymnastik, onsdag kl. 10.00 på Träffpunkt Norrviken

Se adresser och kontaktuppgifter i katalogens inledning.

Arrangör: Sollentuna kommun

Självträning på Träffpunkt Edsberg

Här finns allt för självträning – motionscyklar, fria vikter, gummiband, balansplatta mm.

Tid: När det är ledigt i fys-rummet (se månadsblad/webbsida)

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62, Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Rörelseglädje

Regelbunden fysisk aktivitet är viktig för vår mentala och fysiska hälsa. Träning har positiv påverkan på nästan alla riskfaktorer som kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar och kognitiv svikt

Friskis & Svettis

Här anordnas över 15 träningspass i veckan som passar seniorer. Seniorklubben tränar med fokus på rörelseglädje och gemenskap. Aktuellt schema och prisuppgifter finns på webbsidan.

Tid: Tisdagar kl. 10.30 och torsdagar kl. 13.00

Plats: Glimmervägen 10–12

Telefon: 08-350102

Webbsida: www.friskis.com/stockholm

Arrangör: Friskis & Svettis

Qigong på Träffpunkt Edsberg

Tid: Tisdagar kl. 09.30

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Qigong med PRO.

Ingen avgift.

Tid: Onsdagar kl. 10.00

Plats: Träffpunkt Malmvägen 12 A

Kontakt: Inga Lisa Nymann

Telefon: 070-692 73 74

Arrangör: PRO

Sollentuna Senorgymnastik SSG

Välkomnar till allsidig träning som passar alla. Vi finns i olika lokaler runt om i Sollentuna kommun. Under våren 2026, kan du välja på många olika gympapass med träning för hela kroppen: Linedance (steg 1 & 2), rygg & nackträning, stolsgympapass med balansträning, rörlighet & styrka (med gummiband), styrketräning/cirkelträning, senioryoga, Zumba



Foto: Liza Simonsson

Rörelseglädje

Regelbunden fysisk aktivitet är viktig för vår mentala och fysiska hälsa. Träning har positiv påverkan på nästan alla riskfaktorer som kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar och kognitiv svikt

och Mixdans, vattengymnastik i varmvattenbassäng (i Väsby Rehab). Utomhus i Edsbergs-parken erbjuder vi Medicinsk Qigong, Bungy Pump (stavgång med fjädring i stavarna, som du lånar på plats), bänkgympa med styrka, balans & rörlighetsträning. Vi har en härlig gemenskap och Café SSG inbjuder till fika tillsammans efter många av våra pass. Terminsavgiften baseras på vilket pass du väljer.
Kontakt: Anette Fällström
Telefon: 070-440 02 05 (vardagar 14–16).
Webbsida: www.sollentunaseniorgymnastik.se (vi finns även på Facebook)
Arrangör: Sollentuna Seniorgymnastik SSG

Sats Senior Crosstraining för seniorer
Medlemskap krävs. Senior Crosstraining är ett anpassat och inspirerande träningspass. Fokus är styrka och kondition genom varierande övningar i cirkelträningsformat. Under passet används vikter, gummiband och din egen kroppsvikt för att få ett effektivt och motiverande träningsupplägg. Efter passet fikar vi tillsammans
Tid: Måndagar 09.30 och onsdagar 09.30
Plats: Sats Edsberg
Kontakt: Elisabet Bengtsson
Telefon: 076 307 01 39
Arrangör: SATS Edsberg

Promenader

Promenader med SPF Grindslanten

Promenader på 2–3 timmar som ger goda möjligheter till samtal under promenaden. I huvudsak i de norra kommundelarna. Startar vanligtvis vid parkeringen vid Sollentuna golfklubb, temavandringar och andra startpunkter kan förekomma. Se webbsidan för program och avvikelser.
Tid: Helgfria onsdagar kl. 10.00
Plats: Sollentuna golfklubb
Kontakt: Ann-Cathrine Svensson
E-post: anncathrine.svensson3@gmail.com
Telefon: 070-625 12 16 (mån–fre kl. 10.00–18.00)
Webbsida: www.spf.se/grindslanten
Arrangör: SPF Grindslanten

Promenader med Träffpunkt Norrviken

Tid: Onsdagar kl. 13.00
Plats: Träffpunkt Norrviken, Sjöängsvägen 21
Kontakt: Liselotte Almgren
E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se
Telefon: 08-579 220 32
Arrangör: Sollentuna kommun

SPF-vandringar Lunkarna

Vi går i lugn och behaglig takt, oftast inne i stan till parker och andra intressanta platser. Vissa platser är nya för en del av oss. Därefter äter vi lunch på utvald restaurang. Efter lunchen promenerar de som vill lite till och slutar med ett cafébesök med gott bröd innan hemresan.
Kontakt: Lennart Ossmark
E-post: lennart.ossmark@gmail.com
Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol.

Lugn promenad med SPF Seniorerna Tunasol

Promenad i lugn takt. Efter promenaden tar vi en fika.
Tid: Tisdagar kl. 10.00
Plats: Vi träffas på Turebergs Torg innanför dörren till norra entrén.
Kontakt: Inga-Lena Lagerström
E-post: i-l.lagerstrom@telia.com
Telefon: 070-6302205
Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol

Historiska vandringar

Historiska vandringar med Sollenda hundare, se hemsidan för mer information.
Tid: (datum och klockslag):
Plats: Varierar
Eventuell kontaktperson: Magnus Cedergren
Kontakt: 08-444 33 30
E-post: mace@lysator.liu.se
Webbsida: www.facebook.com/sollendahundare
Arrangör: Sollenda hundare

Pratpromenad med PRO

Promenaden har tre olika längder. Ta gärna med kaffe och lite vatten.
Plats: Vi träffas på Edsbergs Sportfält.
Kontakt: Kerstin Hahne
E-post: k.j.hahne@gmail.com
Telefon: 070-2292270
Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol.

Promenad med SPF Seniorerna Tunasol.

Promenaden har tre olika längder. Ta gärna med kaffe och lite vatten.
Plats: Vi träffas på Edsbergs Sportfält.
Kontakt: Kerstin Hahne
E-post: k.j.hahne@gmail.com
Telefon: 070-2292270
Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol.

Vandring med SPF Seniorerna Tunasol

Vi vandrar olika sträckor varje gång, cirka två timmar på småvägar och stigar samtidigt som vi löser både världsproblemen och de små nära frågorna. Efter halva tiden tar vi paus med medhavd fika på någon trevlig plats och njuter av naturen. Kontakta för aktuell mötesplats.
Tid: Fredagar kl. 10.00
Kontakt: Jan Svedell
Telefon: 070-382 47 75
Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol.

Sollentunavarvet för Seniorer

Pensionärsorganisationerna, Sollentuna Seniorgymnastik och Sollentuna Kommun planerar att ha en aktivitetsdag för seniorer onsdag den 27 maj 2026. Den kommer bestå av promenader av olika längd där det under promenaden finns olika aktiviteter. Håll utkik i tidningen och pensionärsorganisationernas informationskanaler när dagen närmar sig. Ingen anmälan behövs.
Tid: Onsdag 27 maj kl. 13.00–15.00
Plats: Fågelsångsparken.
Arrangör: Sollentuna kommun, PRO, SPF och Seniorgymnastik.

Kultur

Våra hjärnor kan och mår bra av att tränas genom hela livet. Forskning har tydligt visat att mental stimulans under alla tider i livet minskar risken för kognitiv svikt och demens

Bibliotek

Sollentuna bibliotek

Här arrangeras regelbundet författarträffar och samtal på temat litteratur och läsning. Du kan få hjälp med digitala verktyg och få böcker hem till dig. Vi har även tjänsten "Boken kommer hem" och talbokscirklar (några träffar varje termin). Se webbsidan för mer information.

Webbsida: www.bibliotekenisollentuna.se

Arrangör: Biblioteken i Sollentuna Kommun

Hembygd

Sollentuna Hembygdsförening

Vi har verksamheter för dig som är intresserad av frågor som har att göra med Sollentuna som vår hembygd. Här är några av våra aktiviteter i vår:

Söndag 8 februari kl. 12.00 – 15.00

Slädparti i Edsbergsparken med många ekipage. Fika och korv.

Söndag 12 april kl. 12.00 – 15.00

Holkar och bin på Hersby

Bygg din egen fågelholk i samarbete med Naturskyddsförening. Lottakåren och Röda korset förbereder dig på om krisen kommer.

Biodlarföreningens Thomas Ullman håller föreläsning om bin. Lär dig om naturens skafferi och apotek. Handelsboden och Smedjan är öppna. Kaffeservering

Torsdag 7 maj kl. 18.00–21.00

Öppet på Landsnora kvarn och såg. Kvarn och såg i full drift. Kaffeservering och nybakat tunnbröd.

Webbsida: www.sollentunahembygd.se.

Arrangör: Sollentuna Hembygdsförening

Målning

Akvarellmålning

Tid: Varannan tisdag (jämba veckor) kl. 10.30

Plats: Träffpunkt Helenelundsgården, Stupvägen 1

Kontaktperson: Liselotte Almgren

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 32

Arrangör: Sollentuna kommun

Öppen ateljé Malmgården

Vi målar tillsammans. Volontär finns på plats och kan hjälpa till. Ta med eget material.

Tid: Torsdagar kl. 13.00

Plats: Träffpunkt Malmgården, Malmvägen 12A

Arrangör: Sollentuna kommun

Språk och litteratur

Bokcirkel på Träffpunkt Edsberg

Föranmälan krävs.

Tid: Andra onsdagen i månaden kl. 10.00

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Bokcirkel med SPF Grindslanten

SPF Grindslanten har en bokcirkel med 8 deltagare, nya deltagare är välkomna i mån av plats. Medlemskap krävs.

Tid: En tisdag i månaden kl. 13.00

Plats: Rotebro Bibliotek

Kontakt: Marta Ahlberg

E-post: marta_ahlberg@hotmail.com

Telefon: 0736-420 446

(mån-fre kl. 10.00–18.00)

Webbsida: www.spf.se/grindslanten

Arrangör: SPF Grindslanten

Bokcirkel SPF Seniorerna Tunasol

SPF Seniorerna Tunasol har alltid flera bokcirkel i gång och kan starta fler om det finns intresse. För vidare information, se Tunasols webbsida.

Webbsida: www.spf.se/tunasol

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol

Studiebesök SPF Seniorerna Tunasol

SPF Seniorerna Tunasol organiserar flera studiebesök under terminen. Exempel på studiebesök är museer, konstutställningar och intressanta saker i Sollentuna.

Webbsida: www.spf.se/tunasol

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol

Demensföreningens egna bibliotek

Demensföreningen i Sollentuna har ett eget bibliotek där man kan låna och läsa böcker.

Plats: Malmvägen 14A

Kontakt: Nils Jensen

E-post: info@demenssollentuna.se

Telefon: 070-698 92 92

Webbsida: www.demensforbundet.se/stockholms-lan/sollentuna/

Arrangör: Demensföreningen i Sollentuna

Sång och musik

Körsång på Träffpunkt Edsberg

Föranmälan krävs.

Tid: Tisdagar kl. 10.30

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62, 192 52 Sollentuna

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Förmiddagsjazz

Varannan tisdag förmiddag fylls Edsvikskyrkan av jazzsugna seniorer. Entré 100 kr för medlemmar och 150 kr för icke medlemmar. Endast kontant betalning.

Plats: Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

Kontakt: 070-5952428.

Epost: peterhellst@gmail.com

Webbsida: www.spf.se/tunasol

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol

Amorosokören

Vi är en blandad kör i Sollentuna med ca 30 medlemmar. Vi har en varierad repertoar och en härlig körgemenskap. Konserter arrangeras varje vår och höst, samt mindre konserter på äldreboenden. Kom gärna med och prova.

Tid: Onsdagar kl. 18.30–20.30.

Kontakt: 073-5262808.

E-post: info@amoroso.se.

Webbsida: www.amoroso.se

Arrangör: Amorosokören

Kultur

Våra hjärnor mår bra av att tränas genom hela livet. Forskning har tydligt visat att mental stimulans under alla tider i livet minskar risken för kognitiv svikt och demens

Sollendakören

För att delta behöver du inte kunna sjunga, men du ska vilja lära dig. Vi sjunger visor, musikal, pop och vackra sånger. Vi har konserter på äldreboenden, Turebergskyrkan med mera.

Tid: Torsdagar kl. 10.00–12.00

Plats: Sköldvägen 10 A (Lilla himlen)
Församlingshuset.

Kontakt: Anna Lindkvist

E-post: anna.lindkvist@live.se

Telefon: 070-498 91 65

Webbsida:

www.sollendakoren-seniorer-i-sollentuna.webnode.se

Arrangör: Sollendakören

S:t Larskören

En blandad vuxenkör för dig som kan och vill öva på dagtid, kontakta körledaren för mer information. Du har tidigare körerfarenhet och vill fortsätta sjunga på en utmanande nivå. Kören sjunger både större och mindre verk samt medverkar i gudstjänster och konserter, främst i Sollentuna kyrka. Stor vikt läggs vid sångteknik och att hålla rösten igång. Kontakta körledare för mer information.

Tid: Onsdagar kl. 13.00–14.15

Plats: S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka

Kontakt: Karl Hedbom (körledare)

E-post: karl.hedbom@svenskakyrkan.se

Telefon: 08-505 514 50

Arrangör: Svenska kyrkan,
Sollentuna församling

Må bra-kören

En 45-minuters klingande friskvård – kören där vi sjunger för att må bra. Ingen anmälan eller avgift, kom de tillfällen som passar dig eller varje vecka.

Tid: Torsdagar kl.14.45–15.30, 29/1–14/6 (ej 26/2,30/4,14/5 och 28/5). Fika från kl. 14.00.

Plats: kyrkorummet i Turebergskyrkan.

Kontakt: Felicia Freij (körledare)

E-post: felicia.freij@svenskakyrkan.se

Telefon: 08-50551451

Arrangör: Svenska kyrkan,
Sollentuna församling

Sjung i Sollentuna.

En kör för alla som älskar att sjunga! Vår repertoar består av en härlig blandning av gospel, pop, soul, visor och psalmer. Vill du vara med och sjunga? Inga förkunskaper är nödvändiga – här är alla som älskar att sjunga välkomna! Kören är under ledning av Hanna Ekstedt, Andreas Christiansson och Göran Norberg som alla tre har en gedigen och långårig erfarenhet i körsammanhang, både som musiker, sångare och körledare.

Terminsavgift krävs.

Tid: Tisdagar kl. 19.00 – 21.00

Plats: Edsbergskyrkan i Sollentuna,
Kaplansbacken 2

Kontakt: info@sjungisollentuna.se

Webbsida: www.sjungisollentuna.se

Arrangör: Sjung i Sollentuna

Konserter i Sollentuna församling

Sollentuna församling har ett brett utbud av konserter.

Webbsida: www.svenskakyrkan.se/sollentuna

Arrangör: Svenska kyrkan i Sollentuna

Efterhäng

– Konserter för förskolebarn, föräldrar, förskolor och far- och morföräldrar samt fler. Välkommen till en musikalisk upplevelse tillsammans mitti vardagen. Här får barn och deras vuxna lyssna på musik på en träffpunkt för seniorer.

Tid: Tisdag 17/3, 28/4 och 25/8. Vi öppnar lokalen kl. 15.30 och bjuder på fika/mellanmål. Konsert kl. 16.30–17.00.

Plats: Träffpunkt Malmgården,
Malmvägen 12 A, 191 61 Sollentuna.

Arrangör: Sollentuna kommun i samarbete med Musikcentrum Öst.

Utställning

Stallbacken Kultur

I den gamla ladugården på Stallbacken kan du gå på konstutställningar och ta del av olika kulturprogram. Läs mer på webbsidan.

Plats: Landsnoravägen 42 192 51 Sollentuna

Kontakt: 08-57921000

Webbsida:

www.stallbackenkultur@sollentuna.se.

Arrangör: Sollentuna kommun

Mat och måltider

Gemensamma måltider på Träffpunkter

Du är välkommen att äta medtagen lunch på alla våra träffpunkter. Ibland lagar vi mat tillsammans, som kan köpas för en mindre avgift. Vi har också café, där du bland annat kan köpa fika till självkostnadspris. För aktuella datum för gemensamma måltider och aktiviteter, se respektive träffpunkts månadsblad på kommunens webbsida. Se adresser och kontaktuppgifter i katalogens inledning.

Webbsida: www.sollentuna.se/traffpunkter

Arrangör: Sollentuna kommun

Middagssällskap

Middag varje vecka. Ingen anmälan krävs.

Tid: Onsdagar kl. 17.00

Plats: Restaurang Hamilton
i Sollentuna Centrum

E-post: spftunasol@gmail.com

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol.

Amorosokören

E-post: info@amoroso.se

Telefon: 073-526 28 08

Webbsida: www.Amoros.se

Celebrate Recovery

Webbsida: www.celebraterecovery.se

Demensföreningen i Sollentuna

E-post: info@demenssollentuna.se

Telefon: 070-698 92 22

Webbsida: www.demensforbundet.se/stock-holms-lan/sollentuna/

Edsvikskyrkan i Sollentuna

Adress: Kapellvägen 2

E-post: pastor@edsvikskyrkan.se / info@edsvikskyrkan.se

Telefon: 070-766 76 07

Webbsida: www.edsvikskyrkan.se

Friskis & Svettis Stockholm (Häggvik)

E-post: haggvik@sthlm.friskissvettis.se

Telefon: 08-350102

Webbsida: www.friskis.com/stockholm

Kören Sjung i Sollentuna

E-post: info@sjungisollentuna.se

Webbsida: www.sjungisollentuna.se

Malmgårdens Trivselförening

E-post: i_liljeblad@hotmail.se

Telefon: 073-935 72 66

Pingstkyrkan Sollentuna

Webbsida: www.sollentunapingst.se

PRO Sollentuna

Adress: Malmvägen 5 A, 191 60 Sollentuna

E-post: sollentuna@pro.se

Telefon: 073-442 89 08

Webbsida: www.pro.se/sollentuna

Reumatikerföreningen Sollentuna– Upplands Väsby–Sigtuna

Kontakt: Mia Thegel

Webbsida: www.sus.reumatiker.se

Riksförbundet HjärtLung Sollentuna

E-post: info@sollentuna.hjart-lung.se

Kontakt: Maud Molander

Telefon: 070-650 54 60

Webbsida: www.hjart-lung.se/foreningar/stockholm/lokalforeningar/sollentuna

RPG Sollentuna

Kontakt: Kristina Malm Jansson

Telefon: 070-201 70 23

Webbsida: www.rpgsollentuna.se

SATS Seniorträning

Kontakt: Elisabeth Bengtsson

Telefon: 076-307 01 39

SeniorNet Sollentuna

E-post: mikael.balte@seniornetsollentuna.se

Telefon: 070-945 68 83

Webbsida: www.sollentunarackethall.se

Sollenda Hundare

E-post: mace@lysator.liu.se

Telefon: 08-444 33 30

Webbsida: www.facebook.com/sollendahundare

Sollendakören

Telefon: 070-498 91 65

Webbsida: www.sollendakoren-seniorer-i-sollentuna.webnode.se

Sollentuna Bridge

Telefon: 070-582 89 75

Webbsida: www.svenskbridge.se/sollentuna-bridge

Sollentuna Gammaldansförening

E-post: info.sollentuna-gdf.se

Telefon: 073-382 96 25

Webbsida: www.sollentuna-gdf.se

Sollentuna Hembygdsförening

Adress: Box 618, 191 26 Sollentuna

E-post: info@sollentunahembygd.se

Telefon: 08-96 78 65

Webbsida: www.sollentunahembygd.se/foreningen/

Sollentuna Kommun

– Träffpunkt Edsberg

Adress: Ribbingsväg 62, 192 52 Sollentuna

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Kontakt: Carina Helgstrand

Telefon: 08-579 220 34

Webbsida: www.sollentuna.se/traffpunkter

Sollentuna Kommun

– Träffpunkt Helenelundsgården

Adress: Stupvägen 1, 191 42 Sollentuna

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Kontakt: Liselotte Almgren

Telefon: 08-579 220 32

Webbsida: www.sollentuna.se/traffpunkter

Sollentuna Kommun

– Träffpunkt Malmgården

Adress: Malmvägen 12A, 191 61 Sollentuna

E-post: marie.augustsson@sollentuna.se

Kontakt: Marie Augustsson

Telefon: 08-579 220 33

Webbsida: www.sollentuna.se/traffpunkter

Sollentuna Kommun

– Träffpunkt Norrviken

Adress: Sjöängsvägen 21, 192 72 Sollentuna

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Kontakt: Liselotte Almgren

Telefon: 08-579 220 32

Webbsida: www.sollentuna.se/traffpunkter

