

Varsågod!
Ta gärna ett
exemplar

Det här händer i Sollentuna

Senioraktiviteter hösten 2025



Sollentuna



Välkommen att delta i roliga, intressanta och hälsofrämjande aktiviteter för dig som är senior i Sollentuna!

I denna katalog 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 engagerade hälsopedagoger, som inspirerar till en hälsosam livsstil. De kan ge stöd med syn- och hörselhjälpmedel, informera om fixartjänsten som hjälper till med vardagssysslor samt erbjuda stöd genom en digital coach som hjälper dig i den digitala världen. 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.

Aktivitetserna 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.

Att delta i kommunens aktiviteter är kostnadsfritt, men du kan behöva betala för exempelvis material, studiecirkelar eller särskilda arrangemang. Du behöver inte vara medlem eller tillhöra någon organisation för att delta. 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.

Innehållsförteckning

Träffpunkter	4
Blandat	5
Sociala aktiviteter	6–16
Rörelseglädje	17–21
Kultur	20–23
Mat och måltider	24
Arrangörer	25–27

Välkommen in i gemenskapen – vi vill bli fler!



Träffpunkt Edsberg

Ribblings 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

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 och fredag (ojämna veckor)
kl 09.00 – 15.30



Träffpunkt Malmgården

Malmvägen 12A
191 61 Sollentuna
08-579 220 33

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

Träffpunkt Norrviken

Sjöängsvägen 21
1920 72 Sollentuna
08-579 220 32

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



Träffpunkt Turebergs allé

Turebergs allé 16
191 63 Sollentuna
08-579 220 31

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

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 mer information eller frågor:

Caroline Helenius – Telefon: 08-579 223 44

Karin Stenberg – Telefon: 08-579 223 40

Fixartjänst och digital coach

Sollentuna kommun erbjuder en fixartjänst som hjälper dig som är senior med enklare sysslor i hemmet, för att minska risken för fallskador. Kommunen har även en digital coach som på ett tryggt och enkelt sätt hjälper dig med digitala tjänster.

**Kontakta kommunens träffpunkter
för mer information**

Volontär i Sollentuna – ge av din tid och få mycket glädje tillbaka

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

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.

Digitalt stöd

SeniorNet

Lär dig använda din dator eller smarta telefon! Våra digitala coacher erbjuder trygg och enkel hjälp med digitala tjänster. Du kan även få stöd i att upptäcka spännande möjligheter – till exempel hur du håller kontakt med familj och vänner, utforskar djur och natur, lyssnar på musik och sång, planerar resor eller hittar information om Sollentuna kommun och ditt uppväxtområde.

SeniorNet finns tillgängligt:

Se respektive träffpunkts månadsprogram.

Handarbeten

Fritt valt handarbete med PRO i Rotebro

Tid: Kl. 13.30–16.30 med start den 27 augusti

Plats: Hyresgästföreningens lokal, Rotebrovägen 63

Anmälan till:

Mirtha Francis 073-707 76 53
Ann-Christin Göth 072-453 30 32

Make & Remake

Skapande verkstad i Turebergskyrkan. Vi syr saker av nya och återanvända textilier till förmån för Sollentuna Hjälpförening.

Tid: torsdagar 28/8–11/12 kl. 09.00–12.00

Plats: Turebergskyrkan

Kontakt: ulla.carlen@telia.com

Träff för att handarbeta och ha trevligt tillsammans

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

Tid: måndagar kl. 18.00–21.00

och torsdagar kl. 13.00–16.00

Plats: Sollentuna slöjdgille, Sollentunavägen 129

Kontakt: Eva Bennhult

E-post: evacarin@hotmail.com

Telefon: 070-659 73 59

Hemsida: www.slojdgillet.se

Sygrupp och akvarellmålning på Helenelundsgården

Tid: Onsdagar Kl. 10.00–13.00

Plats: Träffpunkt Helenelundsgården, Stupvägen 1, 191 420 Sollentuna

Kontakt: Liselotte Almgren

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 32

Mötesplatser

SPF Grindslantens månadsmöten

Fika, samhälls-/föreningsinformation, lotterier, underhållning och föredrag för seniorer i Sollentuna. Inträde 50 kr. Normalt krävs ingen anmälan. Se hemsidan för program och information.

Tid: Första måndagen i månaden februari – maj, september – december, kl. 13.30

Plats: Vanligtvis i S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka, Prästgårdsvägen 4, 192 72 Sollentuna (se hemsidan för program och avvikelser)

Kontakt: Marta Ahlberg

E-post: spf.grindslanten@gmail.com

Tel: 0736-420 446 (måndag–fredag kl. 10–18)

SPF Tunasol månadsmöten

Månadsmöte med fika, underhållning, lotterier och aktuell information.

Tid: Sista måndagen i månaden kl. 14.00 (om inget annat anges)

Plats: Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2

Kontakt: spftunasol@gmail.com

Hemsida: www.spf.se/tunasol

Föredrag av Johanna Lindh:

En DNA-gåta om okända fäder

Fritt inträde för medlemmar.

Övriga: entré 100 kr. Vi bjuder på kaffe!

Tid: tisdagen den 23 september kl. 18.30 – 19.30

Plats: Sollentunasalen, Turebergshuset, Turebergs Torg 1, 191 47 Sollentuna

Kontakt: Camilla Wetzel

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se

Telefon: 073-522 44 14

Hemsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Arrangör: Sollentuna släktforskare

Gunilla Nordlund berättar om arbetet med Sveriges Radios program Familjehemligheten

Vi har hört henne levandegöra spännande släkthistorier i P1-programmen Släktband och Familjehemligheten. Gunilla kommer att berätta hur programmen produceras och dela med sig av spännande och känslofyllda "bakom-kulisserna-historier". Fritt inträde för medlemmar.

Övriga: entré 100 kr. Vi bjuder på kaffe!

Tid: tisdagen den 21 oktober kl. 18.30 – 19.30

Plats: Sollentunasalen, Turebergshuset, Turebergs Torg 1, 191 47 Sollentuna

Kontakt: Camilla Wetzel

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se

Telefon: 073-522 44 14

Hemsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Arrangör: Sollentuna släktforskare

Föredrag av journalisten, släktforskaren och historikern Peter Pettersson

Peter belyser både utmaningar och möjligheter inom släktforskning relaterade till 1700-talets källmaterial. Peter talar om "källor och krux" – våra klassiska kyrkböcker från 1700-talet innehåller luckor och saknar ofta registerstöd. Tills AI kan söka och tolka arkiv innehåll, måste vi göra det själva. Fritt inträde för medlemmar.

Övriga: entré 100 kr. Vi bjuder på kaffe!

Tid: tisdagen den 18 november kl. 18.30 – 19.30

Plats: Sollentunasalen, Turebergs Torg 1, 191 47 Sollentuna

Kontakt: Camilla Wetzel

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se

Telefon: 073-522 44 14

Hemsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Arrangör: Sollentuna släktforskare

Balansdag

Inspirationsdag fylld med aktiviteter samt tips och råd för att förhindra fallolyckor. Program för dagen finns på kommunens träffpunkter för seniorer och på hemsidan: www.sollentuna.se

Tid: onsdag 22 oktober (hela dagen)

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbings väg 62, 192 52 Sollentuna

Arrangör: Sollentuna kommun

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.

PRO månadsmöte

PRO har månadsmöten den sista tisdagen i månaden. Fika, underhållning, lotterier och aktuell information.

Tid: Kl. 13.30 (om inte annat anges)

Plats: Amorinasalen, Aniaraplatsen 2

Hemsida: www.pro.se/sollentuna

E-post: sollentuna@pro.se

Telefon: 073-442 89 08

RPG Sollentuna seniorträffar

Tid: Tisdagar kl. 13.30–15.30

Datum och plats:

26 augusti – Kummelby kyrka

(Växande kristen tro i Kina)

9 september – Edsvikskyrkan

(Religionsfrihet som den förä rättigheten)

23 september – Kummelby kyrka

(Världens största humanitära flygorganisation MAF)

7 oktober – Rotebrokyrkan

(Gospelns väg till Sverige)

21 oktober – Edsvikskyrkan

(Kulturen i Sollentuna)

4 november – Kummelby kyrka

(Konst, kultur och kreativitet – utbildningar för ungdomar i Betlehem)

18 november – Rotebrokyrkan

(Existentiell hälsa)

Kontakt: Kristina Malm Jansson

Telefon: 070-201 70 23

Hemsida: www.rpgsollentuna.se

Arrangör: RPG Sollentuna

Fikaträffar

För dig över 75 år som bor ensam och saknar gemenskap. Välkommen till Äldrekontakts fikaträffar där du kan möta nya vänner och

bekanta. Vi ses en söndag i månaden över en fika. Volontärer skjutsar dig till och från träffarna. Deltagandet är helt kostnadsfritt.

Antal träffar: Elva per fikagrupp och år

Telefon: 076-052 68 00

Arrangör: Äldrekontakt

Öppen onsdag i Edsbergskyrkan med Skaparhörna

Tid: Onsdagar 3/9–10/12

Kl. 11.30: Mässa tillsammans

Kl. 12.00: Sopplunch, pris 40 kr

Kl. 13.00: Skaparhörnan – delta genom att bara vara, samtala eller skapa

Plats: Edsbergskyrkan, Kaplansbacken 2

E-post: alexandra.wingqvist@svenskakyrkan.se

SMS: 076-778 02 89

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 11/9–11/12, kl. 11.00–15.00

(Under tiden Alpha pågår är tiden 11–15, därefter 13–16)

Plats: Kummelby kyrka

Kaffe med prat på Malmgården

PRO bjuder på fika och du träffar nya och gamla vänner på lördagseftermiddagar.

Tid: kl. 14.30–16.30

Datum: 6 september, 4 oktober, 8 november och 6 december. Ingen anmälan krävs.

Plats: Malmgården, Malmvägen 12 A

E-post: sollentuna@pro.se

Telefon: 073-442 89 08

Bön och gemenskap med Sollentuna Pingst

Välkommen till en stund av bön, fika och gemenskap.

Tid: Torsdagar kl. 13.00 – bön, därefter fika och gemenskap kl. 14.00.

Plats: Hörnlokalen, i huset intill kyrkbygget

Kontakt: David Norberg

Hemsida: www.sollentunapingst.se

Arrangör: Sollentuna Pingst

Reumatikerföreningen Sollentuna

– Upplands Väsby

Månadsmöten 12/9, 16/10, 6/11. Samtliga möten hålls på Grimstagården, Gamla vägen 23, Upplands Väsby, om inte annat anges.

Tid: 11.00–13.30

Plats: Grimstagården, Gamla vägen 23, Upplands Väsby

Kontaktperson: Mia Thegel

Hemsida: <https://sus.reumatiker.se>

Resor

Resor med PRO

PRO anordnar resor. Anmälan krävs. Mer information på hemsidan.

E-post: sollentuna@pro.se

Telefon: 073-442 89 08

Hemsida: www.pro.se/sollentuna

Resor med SPF Tunasol

SPF Tunasol anordnar resor. Anmälan krävs. Mer information på hemsidan eller kontakta via e-post.

E-post: spftunasol@gmail.com

Hemsida: www.spf.se/tunasol

Resor med SPF Grindslanten

SPF Grindslanten anordnar resor, företrädesvis endagsresor med buss och guide, oftast med

fika och lunch/middag.

Anmälan krävs. Se hemsidan under Resor/ Studiebesök m.m. för program och villkor.

Kontaktperson: Yvonne Örlander

Telefon: 070-53 52 074

(måndag–fredag kl. 10–18)

E-post: boka.grindslanten@gmail.com

Hemsida: www.spf.se/grindslanten

Samtalsgrupper

Män emellan

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

Tid: onsdagar 9/3–17/12 kl. 12.00–14.30

Plats: Turebergskyrkan

Kontaktperson: Per Öijerstedt

E-post: per.oijerstedt@svenskakyrkan.se

Samtalsgrupp för närstående till personer med demenssjukdom

Deltagande i samtalsgruppen ökar kunskapen om demens och ger perspektiv på den egna livssituationen. Vi är cirka 8 personer som är närstående till en person med demenssjukdom. När vi träffas får alla berätta om sitt liv som anhörig, problem såväl som glädjestunder. Vi diskuterar också den hjälp som kommunen liksom samhället i övrigt erbjuder. Gruppen träffas cirka 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

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.

möten. Ca 1,5 timme per gång.

Kontakt: Lennart Klerdal

Telefon: 0733 249 485

E-post: lennart.klerdal@gmail.com

Gruppträning med språklig stimulans för personer med afasi

5–10 deltagare träffas och tränar på att tala, läsa och skriva. Frågesport och kommunikativa övningar. Fika. Anhöriga är också välkomna.

Hör av er vid intresse att delta.

Tid: torsdagar kl. 10.00–12.30

Plats: Malmvägen 14A, Sollentuna

Kontaktperson: Margareta Forselius

Telefon: 08-720 44 80, 076-556 13 90

E-post: afasi@afasicenter.se

Arrangör: Afasiföreningen Nordvästra Stockholm

Apologetik – om ett intellektuellt försvar för den kristna tron. Grundkurs.

Vi samtalar och lär oss mer om att kunna försvara den kristna tron. Sebastian ger två kortare presentationer i ämnet vid varje tillfälle. Gruppen träffas första tisdagen i varje månad (2/9, 7/10, 4/11, 2/12).

Tid: tisdagar kl. 18.30–20.00. Ingen avgift.

Plats: S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka

Kontakt: Sebastian Fredriksson, teologistudent

Telefon: 070-469 39 13

Anmälan: Dag Bjärnhall, dag.bjarnhall@svenskakyrkan.se (senast 26/8)

Contemplare – en slags böneskola med övningar i förankring och öppenhet

Dessa samlingar vill vara en hjälp att vara förankrad i Gud/sig själv och att leva i öppenhet för livet och Gud. Öppna samlingar udda veckor.

Tid: onsdagar kl. 19.00–20.30, 22/10 2025–11/3 2026 med uppehåll 24/12 och 31/12

Plats: Sollentuna kyrka

Anmälan: Ingen anmälan krävs

Kontakt: Dag Bjärnhall, präst

Telefon: 070-202 73 61

E-post: dag.bjarnhall@svenskakyrkan.se

Katekumenatet – Vuxenväg till tro och fördjupning

En möjlighet att genom samtal och guds-tjänster finna och fördjupa en kristen tro och en gemenskap med andra. Deltagarna delar respektfullt sina erfarenheter och tankar om tro och tvivel med varandra för att växa i tro i sin egen takt. Ingen avgift.

Tid: Varannan onsdag kl. 19.00–20.45, 17/9 2025–27/5 2026

Plats: S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka

Anmälan: Dag Bjärnhall, dag.bjarnhall@svenskakyrkan.se, senast 5/9

Kontakt: Dag Bjärnhall, präst

Telefon: 070-202 73 61

E-post: dag.bjarnhall@svenskakyrkan.se

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, 8/9–15/12, udda veckor
kl. 19.00–21.00

Plats: Turebergskyrkan

Kontakt: Anders Törnqvist

Telefon: 073-322 72 97

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

Vändom!

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

Tid: måndagar kl. 12.30, start 13/1

Plats: Kummelby kyrka

Kontakt: Pelle Holmqvist, 072-420 39 07

Renata Barandun Leijonancker, 08-505 514 41

E-post: renata.barandunleijonancker@svenskakyrkan.se

Bibelstudiegrupp

En öppen bibelstudiegrupp där vi tillsammans får läsa och fundera kring några av bibelns texter. Vi inleder varje kväll med en lätt måltid (till självkostnadspris) följt av ett bibelstudium och samtal. Öppet för alla.

Tid: onsdagar kl. 18.30, start 10/9

Plats: Kummelby kyrka

Kontakt: William Grönroos

E-post: william.gronroos@svenskakyrkan.se

Telefon: 070-606 37 54

Lectio Divina

Andlig fördjupning i grupp. "Lectio divina" betyder gudomlig läsning och innebär att vi speglar vårt eget liv i bibelns texter. Vi läser ett bibelstycke flera gånger, reflekterar i tystnad och delar det man själv vill i gruppen. Inga förkunskaper behövs. Vi inleder med att dela en måltid tillsammans med övriga studiegrupper.

Tid: onsdagar, varannan vecka, kl. 18.30, start 10/9

Plats: Kummelby kyrka

Obligatorisk anmälan: Lena Thoms

E-post: lena.thoms@svenskakyrkan.se

Telefon: 072-233 82 12

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 körsalen i S:t Larsgården, invid Sollentuna kyrka. Efter samtalet fikar vi tillsammans i Stora salen.

Tid: måndagar kl. 09.30–10.30, 8/9 2025–18/5 2026 med uppehåll: 9/12–11/1 och 6/4.

Ingen kostnad, ingen anmälan krävs.

Plats: S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka

Kontakt: Elin Arvinder Persson, diakon

E-post:

elin.arvinderpersson@svenskakyrkan.se

Telefon: 08-505 514 18

Hela dig

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

Tid: onsdagar kl. 10.30–11.45, 17/9–26/11 (uppehåll för lov v.44) Ingen anmälan krävs.

Plats: Turebergskyrkan

Kontakt: Katarina Wolferixon

E-post:

Katarina.wolferixon@svenskakyrkan.se

SMS: 070-781 95 55

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.

Meditation mitt i veckan

Tid: onsdagar kl. 13.00, 3/9 – 10/12.

Plats: Edsbergskyrkan

Meditationsledare: Robert Lindbäck

Kontakt: Fredrik Hamrén

E-post: fredrik.hamren@svenskakyrkan.se

Telefon: 08-505 513 31

Var dag är en sällsam gåva

Samtal om hur vi använder vår livstid och vad som ger mening med livet.

Tid: onsdagar kl. 14.00–15.30, 3/10

Plats: Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2

Ledare: Anna-Stina Thorsell-Ahlm och Pastor Cai Berger

Anmälan: Cai Berger

E-post: pastor@edsvikskyrkan.se

Celebrate Recovery

Första onsdagen i varje månad klockan 19.00 möts Celebrate Recovery i Sollentuna till öppet möte. Celebrate Recovery är ett kristet tolvstegsprogram för alla som vill arbeta med sår, ovanor och beroenden – inte bara klassiska missbrukare. Programmet är särskilt intressant för seniorer som söker konstruktiva verktyg för att hantera livets oväntade svårigheter.

Tid: Första onsdagen i månaden kl. 19.00

Plats: Aniaravägen 8 (gamla bibliotekshusets södra sida)

Kontakt: info@celebraterecovery

Hemsida: www.stockholm.vineyard.se

Studiecirklar

SeniorNet Sollentuna

Lär dig tryggt och enkelt att använda din smarttelefon. 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, resor, Sollentuna kommun och ditt uppväxtområde. SeniorNet finns på kommunens huvudbibliotek och olika träffpunkter enligt schema på hemsidan.

Plats: Kommunens huvudbibliotek och träffpunkter enligt schema på

www.seniornetsollentuna.se/tider-internetcafe

Kontaktperson: Mikael Balte

Telefon: 070-945 68 83

E-post: mikael.balte@seniornetsollentuna.se

Hemsida: www.seniornetsollentuna.se

Frikyrkorörelsens historia

Vi startar med en filmvisning som är öppen för alla intresserade. Filmvisningen äger rum den 2 september kl. 13.30 i Rotebrokyrkan. Därefter följer en studiecirkel med fyra måndagar från och med 22 september kl. 13.30. Filmvisning och studiecirkel är gratis.

Kontaktperson: Kristina Malm Jansson

Telefon: 070-201 70 23

Hemsida: www.rpgsollentuna.se

Arrangör: RPG Sollentuna

Släktforskning

Få hjälp att komma igång eller vidare med din släktforskning. Bokning krävs och görs via nätet på www.boka.se/SollentunaSlaktforskare. Sök datum i bokningskalendern för tillgängliga tider. Kom ihåg att lämna återbud vid förhinder. Kostnadsfritt max 2 gånger á 55 minuter. Medlemskap krävs.

Tid: 10.00–15.00, 17 september, 15 oktober, 12 november

Plats: Turebergshuset, Släktforskardatorn, Sollentuna Bibliotek, 2 tr, Turebergs Torg 1, 191 47 Sollentuna

Kontaktperson: Camilla Wetzel

Telefon: 073-522 44 14

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se

Hemsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Arrangör: Sollentuna släktforskare

Släktforskarcafé – tema Genney

Välkommen till vårt släktforskarcafé med tema Genney! Föreningen bjuder på kaffe. Kaj Högländer och Kjell Hassel håller en kort presentation om släktforskarprogrammet Genney. Ta gärna med din dator och passa på att ställa frågor, utbyta erfarenheter eller hjälpa andra att komma vidare. Medlemskap krävs.

Tid: 18 september, kl. 14.00–16.00

Plats: Arena Satelliten, Ljugården, Entré närmast busstorget, Allfarvägen 4, 191 47 Sollentuna

Kontaktperson: Camilla Wetzel

Telefon: 073-522 44 14

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se

Hemsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Arrangör: Sollentuna släktforskare

Släktforskarcafé – tema DNA

Välkommen till vårt släktforskarcafé med DNA-tema! Föreningen bjuder på kaffe. Ta gärna med din dator och passa på att ställa frågor, utbyta erfarenheter eller hjälpa andra att komma vidare. Medlemskap krävs.

Tid: 14 oktober kl. 14.00–16.00

Plats: Arena Satelliten, Ljugården, Entré närmast busstorget, Allfarvägen 4, 191 47 Sollentuna

Kontaktperson: Camilla Wetzel

Telefon: 073-522 44 14

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se

Hemsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Arrangör: Sollentuna släktforskare

Sällskapsspel

Rummy

Tid: måndagar kl. 12.00

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

Kontaktperson: Marie Augustsson

E-post: marie.augustsson@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 33

Mahjongspel

Tid: tisdagar kl. 10.00

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

Kontaktperson: Marie Augustsson

E-post: marie.augustsson@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 33





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.

Bridge

Tid: torsdagar kl. 12.30

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

Kontaktperson: Marie Augustsson

E-post: marie.augustsson@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 33

Canasta

Tid: tisdagar och onsdagar kl. 10.30–15.30

Plats: Träffpunkt Norrviken, Sjöängsvägen 21,
192 07 Sollentuna

Kontaktperson: Liselotte Almgren

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 32

Bingo eller frågesport (jämna veckor)

Tid: varannan fredag kl. 13.00

Plats: Träffpunkt Norrviken, Sjöängsvägen 21,
192 07 Sollentuna

Kontaktperson: Liselotte Almgren

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 32

Bingo eller frågesport (ojämna veckor)

Tid: varannan fredag kl. 13.00

Plats: Träffpunkt Helenelundsgården,
Stupvägen 1, 191 42 Sollentuna

Kontaktperson: Liselotte Almgren

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 32

Trädgård

Från frö till frö – med trädgårdstrollet jasmine waara

Lär dig odla från frö till frö med trädgårds-
mästare Jasmine Waara från föreningen
Sesam. Hon delar med sig av nybörjartips
för fröodling samt viktiga aspekter som plant-
avstånd, korspollinering och selektion
– särskilt om du vill fröodla i bevarandesyfte.
Kaffepaus. Entré 120 kr för icke medlemmar.

Tid: torsdag 18 september kl. 18.30

Plats: Sollentunasalen, Turebergshuset,
Turebergstorg 1

Kontaktperson: Gizella Lindberg

E-post: aktivitet@sollentunaträdgard.se

Hemsida: <http://www.sollentunaträdgard.se>

Arrangör: Sollentuna Trädgårdsgille

Föredrag om Ulla Molin

Föredrag om Ulla Molin, pionjär inom svensk
trädgårdskonst, presenteras av journalisten
Liselotte Fritz. Hon berättar om Ullas idéer,
förverkligade i trädgården i Höganäs: sudda-
de gränser mellan ute och inne, stora växt-
grupper, fågelbad, vintergröna växter och
ingen gräsmatta. Baserat på Liselottes bok
om Ulla Molin. Kaffepaus. Entré 120 kr för icke
medlemmar.

Tid: tisdag 14 oktober kl. 18.30

Plats: Sollentunasalen, Turebergshuset,
Turebergstorg 1

Kontaktperson: Gizella Lindberg

E-post: aktivitet@sollentunaträdgard.se

Hemsida: www.sollentunaträdgard.se

Arrangör: Sollentuna Trädgårdsgille

Trädgårdens växtskydd

Vi får besök av trädgårdsrådgivare Lise-Lotte Björkman från Riksförbundet Svensk Trädgård. Hon kommer att berätta om förebyggande växtskydd, ge oss generella tips och råd och berätta mer ingående om några av trädgårdens besvärligaste skadegörare. Frågan är fri! Kaffepaus. Entré 120 kr för icke medlemmar.

Tid: onsdag 12 november kl. 18.30

Plats: Sollentunasalen, Turebergshuset,
Turebergstorg 1

Kontaktperson: Gizella Lindberg

E-post: aktivitet@sollentunatradgard.se

Hemsida: www.sollentunatradgard.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

Padel

Spela padel i Sollentuna Rackethall på tre banor, de erbjuder reducerat pris för seniorer vardagar före kl. 16.00, 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, 192 51 Sollentuna

Kontaktperson: Mattias Borg

Telefon: 08-96 96 10

E-post: receptionen@sollentunarackethall.se

Hemsida: www.sollentunarackethall.se

Arrangör: Sollentuna Rackethall

Gåfotboll

Tid: onsdagar kl. 13.00,

Plats: Edsbergs sportfält, inomhus under vinterperioden.

Kontaktperson: Kari Nortemo

Telefon: 073-022 20 94

E-post: nortemo@gmail.com

Arrangör: PRO i samarbete med Sollentuna Fotbollsklubb

Dans

Sollentuna gammaldansförening

Sollentuna gammaldansförening ordnar lördagsdans med levande orkester var tredje lördag. Entré 180 kr, inklusive fika. De veckor det inte är lördagsdans är det trivseldans på torsdagar kl. 19.00–21.30 med start 2/10.

Entré 100 kr, inklusive fika.

Tid: lördagar 20/9, 11/10, 1/11, 29/11;

torsdagar kl. 19.00–21.30

Plats: Hertig Karls väg 13, danssalen på

Arena Rotebro

Kontakt: 073-382 96 25

E-post: info@sollentuna-gdf.se

Hemsida: www.sollentuna-gdf.se

Arrangör: Sollentuna gammaldansförening

Sollentuna Seniorgymnastik SSG

Välkomnar dig att dansa linedance (steg 1 eller steg 2) på onsdagar i Rotebro eller zumba & mixdans i Edsberg på fredagar.

Kontaktperson: Anette Fällström

Telefon: 070-440 02 05 (vardagar 14–16)

Hemsida: www.sollentunaseniorgymnastik.se

Arrangör: Sollentuna Seniorgymnastik SSG

Gymnastik

Friskis och Svettis

Friskis och Svettis har över 15 träningspass i veckan som passar seniorer. Seniorklubben tränar med fokus på rörelseglädje och gemenskap.

Tid: tisdagar kl. 10.30 och torsdagar kl. 13.00

Plats: Glimmervägen 10–12, tel. 08-35 01 02

Aktuellt schema och prisuppgifter:

www.friskis.com/sv-se/stockholm/haggvik

E-post: haggvik@sthlm.friskissvettis.se

Arrangör: Friskis och Svettis

Qigong

Qigong med PRO. Ingen avgift.

Tid: onsdagar kl. 10.00

Plats: Malmvägen 12 A (Träffpunkten)

Kontakt: Inga Lisa Nymann, 070-692 73 74

Arrangör: PRO

Klubb JOY – Mötesplats för dig som är 60+

Här kan du njuta av det starkaste kaffet söder om Norrland och träna i gymmet under tiden bassängen renoveras. Gratis för medlemmar, för icke medlemmar 50% av entrébiljetten.

Kaffe ingår och vi kör quiz.

Tid: onsdagar kl. 9.00–11.00 (lovfria dagar)

Plats: Stubbhagsvägen 2

Kontakt: mikaela.favre@medley.se,
010-410 72 35

E-post: sollentunasimhall@medley.se

Hemsida: www.medley.se/sollentuna-sim-och-sporthall/klubbjoy

Arrangör: Medley Sollentuna sim- och sporthall

Sats Senior Crosstraining

Ett anpassat och inspirerande träningspass för seniorer med fokus på styrka och kondition i cirkelträningsformat. Vikter, gummiband och kroppsvikt används. Efter passet fikar vi tillsammans. Medlemskap krävs.

Tid: måndagar och onsdagar kl. 09.30

Plats: Sats Edsberg

Kontaktperson: Elisabet Bengtsson,
mobil 076 307 01 39

Arrangör: Sats

Gymnastik på träffpunkter

Träffpunkt Norrviken: onsdagar kl. 10.00

Träffpunkt Helenelundsgården: stående gymnastik, måndagar, torsdagar och varannan fredag kl. 11.00 samt onsdagar kl. 10.00

Träffpunkt Malmgård: sittgymnastik inklusive stående uppvärmning och balansträning, måndagar kl. 10.00 och torsdagar kl. 09.45.

Se adresser och kontaktuppgifter i katalogens inledning.

Sollentuna Senorgymnastik SSG

Välkomnar till allsidig träning som passar alla, med gympapass, linedance, rygg- och nackträning, stolsgympa, rörlighet & styrka, senoryoga, zumba & mixdans, vattengymnastik med mera. Utomhusträning i Edsbergsparken med medicinsk qigong, bungypump, bänkgymna och mer. Terminsavgift baseras på valt pass.

Kontakt: Anette Fällström, 070-440 02 05 (vardagar 14–16)

Hemsida: www.sollentunaseniorgymnastik.se

Arrangör: Sollentuna Senorgymnastik SSG

Promenader

Lunkar

Vi går i lugn och behaglig takt, oftast inne i stan. Därefter äter vi lunch på utvald restaurang. Efter lunchen promenerar de som vill lite till och slutar med fika.

För mer information: 070-561 44 37

Arrangör: SPF Tunasol

Promenader med SPF Tunasol

Tid: tisdagar kl. 10.00

Plats: Vi träffas på Turebergs Torg innanför dörren till norra entrén

Kontakt: Inga-Lena Lagerström

Telefon: 070-630 22 05





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

Promenad – Edsbergs sportfält

Vi träffas på Edsbergs sportfält. Promenaden har tre olika längder. Ta gärna med kaffe och lite vatten.

Kontaktperson: Kerstin Hahne och Monica Sveningsson

Telefon: 070-229 22 70, 070-145 05 00

Arrangör: SPF Tunasol

Promenader med SPF Grindslanten

Promenader på 2–3 timmar i huvudsak i de norra kommundelarna, ger goda möjligheter till samtal under promenaden. Ingen anmälan krävs. Helgfria onsdagar kl. 10, vanligtvis start vid parkeringen vid Sollentuna golfklubb, temavandringar och andra startpunkter kan förekomma – se hemsidan för program och avvikelser.

Adress: Hedemoravägen, 192 77 Sollentuna

Medlemskap: Krävs

Kontaktperson: Ann-Cathrine Svensson

Telefon: 070-625 12 16 (mån–fre 10–18)

E-post: anncathrine.svensson3@gmail.com

Hemsida: www.spf.se/grindslanten

Arrangör: SPF Grindslanten

Promenader med Sollenda hundare

Följ med Sollenda hundare promenader bland Sollentunas äldsta villor, egnahem, folkhemmet, fornlämningar, allmogehistorien, kulturpersonligheter och det stora Edsbergsgodset mm. Nästan 30 vandringar att välja mellan.

De öppna vandringarna tar 1–2 timmar, kostar 100 kr/person, ingen föranmälan.

Kontaktperson: Magnus Cedergren

Telefon: 08-444 33 30

E-post: mace@lysator.liu.se

Facebooksida:

facebook.com/sollendahundare

Arrangör: Sollenda hundare

Pratpromenad med PRO

Välkomna med rollator, stavar, käppar eller rullstol/mobilfordon. Vi är ute ca 45 minuter och tar sedan gemensam fika eller lunch i Edsvikskyrkans kafé, Kapellvägen 2.

Börjar 20 augusti.

Tid: onsdagar kl. 10.30

Plats: Vi samlas utanför Edsvikskyrkan.

Promenad i lugnt tempo.

Anmälan: Eva Olsson, tel. 070-301 11 10

(ej obligatorisk)

Arrangör: PRO

Vandring med SPF Tunasol

Vi vandrar olika sträckor varje gång, cirka två timmar på småvägar och stigar samtidigt som vi löser både världsproblem och närliggande frågor. Efter halva tiden tar vi paus med medhavd fika på trevlig plats och njuter av naturen.

Tid: fredagar kl. 10.00

Kontakt: Jan Svedell

Telefon: 070-382 47 75

(för aktuell mötesplats)

Arrangör: SPF Tunasol

Boule med PRO

Tid: tisdagar, torsdagar och söndagar
kl. 10.00.

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

Ansvarig: Roger Ericsson

Telefon: 073-356 29 41

Arrangör: PRO

Boule – SPF Tunasol

Tid: måndagar, onsdagar och fredagar
kl. 10.00–13.00

Kontaktperson: Hans Eriksson,
tel. 076-184 32 08

Plats: Boulehallen, Stinsen (plan 2)

Boule – Träffpunkt Helenelundsgården

Tid: måndagar kl. 10.30 och torsdagar
kl. 10.30

Plats: Träffpunkt Helenelundsgården

Arrangör: Sollentuna kommun

PRO – friluftsdag i Malmparken

Datum och tid: 25 september kl. 13.30

Grillning, prova på stavgång och olika spel.

Plats: Malmparken

Arrangör: PRO

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

Sollentunas bibliotek

Välkommen till Sollentunas 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.

Adress: Sollentuna bibliotek, Aniaraplatsen 2, 191 47 Sollentuna

Mer information:

www.bibliotekenisollentuna.se

Hembygd

Sollentuna Hembygdsförening

Sollentuna Hembygdsförening har verksamheter för dig som är intresserad av frågor som har att göra med Sollentuna som vår hembygd.

Adress: Hersby Hembygdsgrd, Lillhershbyvägen 1 Sollentuna

Hemsida: www.sollentunahembygd.se

Här är några av våra aktiviteter i höst:

Söndag 14 september kl. 12–15

Höstmarknad på Hersby i samarbete med Slöjdgillet. Handelsboden och smedjan är öppna. Kaffeservering och varm korv.

Söndag 2 november kl. 12–15

Gamla hantverk på Hersby. Prova-på-hantverk. Handelsboden och smedjan är öppna. Kaffeservering.

Söndag 7 december kl. 12–15

Julmarknad på Hersby i samarbete med Slöjdgillet och Folkdansgillet. 1700-tals julbord och utställning om julens dofter. Handelsboden och smedjan är öppna. Lekar, musik och dans kring granen.

Målning

Öppen ateljé

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, 191 61 Sollentuna

Språk och litteratur

Bokcirklar – SPF Tunasol

SPF Seniorerna Tunasol har tre bokcirklar i gång och kan starta fler om det finns intresse.

Hemsida: www.spf.se/tunasol

Bokcirkel med SPF Grindslanten

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

E-post: spf.grindslanten@gmail.com

Kontaktperson: Marta Ahlberg

Telefon: 0736-420 446 (mån–fre 10–18)

Hemsida: www.spf.se/grindslanten

Existentiell bokcirkel

En bokcirkel med existentiellt tema. Vi träffas en gång i månaden. Inför varje träff läser vi en bok och fokuserar på de livsfrågor läsningen väcker. Böckerna kommer att finnas till försäljning i Edsbergskyrkan.

Tid: onsdagar kl. 18.30, 24/9, 22/10, 26/11 och torsdag 18/12

Plats: Edsbergskyrkan, Kaplansbacken 2

Kontakt: Fredrik Hamrén, präst

Telefon: 08-505 513 31

E-post: fredrik.hamren@svenskakyrkan.se

Demensföreningens egna bibliotek

Demensföreningen i Sollentuna har ett eget bibliotek på Malmvägen 14A. För att låna och läsa någon bok, kontakta Nils Jensen.

Adress: Malmvägen 14A

Kontakt: Nils Jensen

Telefon: 070-698 92 92

E-post: info@demenssollentuna.se

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

Studiebesök

Studiebesök med SPF Tunasol

SPF Tunasol organiserar flera studiebesök under terminen.

Hemsida: www.spf.se/tunasol

Studiebesök med SPF Grindslanten

SPF Grindslanten anordnar studiebesök. Vi besöker intressanta företag, myndigheter, museer och verksamheter. Anmälan krävs. Medlemskap krävs. Se hemsidan under Resor/Studiebesök m.m. för program och villkor.

E-post: boka.grindslanten@gmail.com

Kontaktperson: Bernt Andersson

Telefon: 076-10 24 140 (mån–fre 10–18)

Hemsida: www.spf.se/grindslanten

Sång och musik

Förmiddagsjazz

Varannan tisdag förmiddag fylls Edsvikskyrkan av jazzsugna seniorer. Lika uppfriskande som vanligt. Entré 100 kr för medlemmar och 150 kr för icke medlemmar. Endast kontantbetalning.

Plats: Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2

Telefon: 070-595 24 28

E-post: peterhellst@gmail.com

Webbsida: www.spf.se/tunasol

Arrangör: SPF Tunasol

Amorosokören

En blandad kör i Sollentuna med cirka 30 medlemmar. Varierad repertoar och härlig körgemenskap. Konserter vår och höst samt mindre konserter på äldreboenden. Övning onsdagar kl. 18.30–21.30.

Telefon: 073-526 28 08

E-post: info@amoroso.se

Hemsida: www.amoroso.se

S:t Larskören

En blandad vuxenkör för dig med tidigare körerfarenhet som vill sjunga på dagtid. 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.

Tid: onsdagar kl. 13.00–14.15

Plats: S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka

Körledare och kontakt: Karl Hedbom

Telefon: 08-505 514 50

E-post: karl.hedbom@svenskakyrkan.se

Må bra-kören

En 45-minuters klingande friskvård – kören där vi sjunger för att må bra.

Tid: torsdagar kl. 14.45–15.30, 11/9–4/12 (uppehåll 9/10 & 30/10)

Plats: Kyrkorummet i Turebergskyrkan

Ingen anmälan, ingen avgift, kom de torsdagar som passar dig eller varje vecka.

Körledare och kontakt:

felicia.freij@svenskakyrkan.se

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

Sollendakören

Du behöver inte kunna sjunga men vill lära dig. Vi sjunger visor, musikal, pop och vackra sånger. Konserter på äldreboenden och Turebergskyrkan m.m.

Tid: torsdagar kl. 10.00–12.00

Plats: Sköldvägen 10 A (Lilla himlen)

Församlingshuset

Kontakt: Anna

Telefon: 070-498 91 65

Hemsida: <http://sollendakoren-seniorer-i-sollentuna.webnode.se/>

Klassisk musik

Musikhögskolan i Edsbergs slott utbildar i stråkar och piano. De ger gratis lunch-konserter på slottet, Stallbacken och Musikhögskolan i Stockholm.

Mer info:

kmh.se/konserter---evenemang.html

Konserter i Sollentuna församling

Sollentuna församling har ett brett utbud av konserter i församlingens kyrkor.

Information:

www.svenskakyrkan.se/sollentuna

Lina Sandells sångskatt

Konsert med Emy Stal som tolkar sånger av Lina Sandell.

Plats: Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2

Arrangör: RPG Sollentuna

Kontaktperson: Kristina Malm Jansson

Telefon: 070-201 70 23

Hemsida: www.rpgsollentuna.se

Sjung i Sollentuna

En kör för alla som älskar att sjunga!

Repertoar: gospel, pop, soul, visor och psalmer. Inga förkunskaper behövs.

Tid: tisdagar kl. 19.00–21.00

Plats: Edsbergskyrkan, Kaplansbacken 2

Kontakt: info@sjungisollentuna.se

Hemsida: www.sjungisollentuna.se

Efterhäng på träffpunkt Malmgården

Tid: 26/8 kl. 16.30

Den förbjudna fruktkolan – musik och interaktiva konserter för barn i förskoleålder och deras vuxna. Fika från 15.30. Fri entré.

Föranmälan senast 20 augusti.

Arrangör: Musikcentrum Öst, med stöd av Stockholm stad, Region Stockholm och Sollentuna kommun.

Efterhäng på träffpunkt Malmgården

Tid: 7/10 kl. 16.30

Den magiska lådan – ett musikaliskt äventyr med låtar på cello, mandola, gitarr, dragspel och melodika. Fika från 15.30. Fri entré.

Föranmälan senast 20 augusti.

Arrangör: Musikcentrum Öst, med stöd av Stockholm stad, Region Stockholm och Sollentuna kommun.

Utställning

Höstutställning på träffpunkt Malmgården

Malmgårdens seniorer visar upp sina alster.

Tid: Tisdag 21 oktober kl. 10.00–14.00

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

Kontaktperson: Marie Augustsson

E-post: marie.augustsson@sollentuna.se

Telefon: 08-579 22 033

Stallbacken Kultur

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

Adress: Landsnoravägen 42,
192 51 Sollentuna

Telefon: 08-579 21 000

E-post: stallbackenkultur@sollentuna.se

Mat och måltider

Det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan. Näringsrik och varierad kost och daglig fysisk aktivitet är bra för både hjärnan och hjärtat.

Mat och måltider

Lunchsällskap

En gång i månaden. Vi fortsätter våra härliga lunchmöten med mat och mysigt prat på Garden Bistro i Sollentuna Centrum.

Anmälan via e-post eller telefon.

Plats: Garden Bistro, Sollentuna Centrum

Tel: 070-710 52 80

E-post: inga.ovanmo@odima.se

Arrangör: SPF Tunasol

Middagssällskap

Middag varje vecka. Ingen anmälan.

Tid: onsdagar kl. 17.00

Plats: Restaurang Hamilton,
Sollentuna Centrum

E-post: spftunasol@gmail.com

Arrangör: SPF Tunasol

Fiket – ett matsvinnscafé

Fiket är en mötesplats i lugn och vilsam miljö, med möjlighet att umgås med andra. Förutom kaffe och te serveras soppa och fikabröd till förmånliga priser, gjorda på matsvinn donerat av mataffärer i Sollentuna med omnejd.

Öppettider:

Tisdag kl. 10.00–12.00

Onsdag–fredag kl. 10.00–15.00
(lunch 11.30–13.00)

Plats: Turebergskyrkan, Sköldvägen 10,
Sollentuna Centrum

Arrangör: Svenska Kyrkan

Tisdagscafé

Du som är dagledig är välkommen att fika, prata och spela biljard i gemenskap. Vid bra väder finns möjlighet att spela boule utomhus. Ibland gästartister med sång eller korta föredrag.

Tid: tisdagar kl. 11.00–13.00, 9/9–9/12,
uppehåll 10/12–12/1

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

Kontakt: Elin Arvinder Persson, diakon

E-post:

elin.arvinderpersson@svenskakyrkan.se

Tel: 08-505 514 18

Arrangör: Svenska Kyrkan

Reumatikerföreningen Sollentuna- Upplands Väsby-Sigtuna inbjuder till jullunch

Tid: 5/12

Kontaktperson: Mia Thegel

Hemsida: <https://sus.reumatiker.se>

E-post: solluppsig@reumatiker.se

Arrangör: Reumatikerföreningen
Sollentuna-Upplands Väsby-Sigtuna

Gemensamma måltider på Träffpunkterna

Du är välkommen att äta medtagen mat på alla våra träffpunkter. Ibland lagar vi även mat tillsammans, som kan köpas för en mindre avgift. För aktuella datum för gemensamma måltider och aktiviteter, se respektive träffpunkts månadsblad på kommunens hemsida.

Hemsida: www.sollentuna.se/uppleva--gora/senior-i-sollentuna/traffpunkter/

Arrangörer

Afasiföreningen Nordvästra Stockholm

Kontakt: Sture Andreasson

Telefon: 08-722 44 80

E-post: sture.andreasson.se@gmail.com

Hemsida: afasi@afasicenter.se

Amorosokören

Telefon: 073-526 28 08

E-post: info@amoroso.se

Celebrate Recovery

Hemsida: www.celebraterecovery.se

Demensföreningen i Sollentuna

Telefon: 070-698 92 22

E-post: info@demenssollentuna.se

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

Edsvikskyrkan i Sollentuna

Adress: Kapellvägen 2

Hemsida: www.edsvikskyrkan.se

Friskis och Sveltis Stockholm

Telefon: 08-350 1203

E-post: haggvik@sthlm.friskissveltis.se

Hemsida: www.friskis.com/sv-se

Kören Sjung i Sollentuna

E-post: info@sjungisollentuna.se

Hemsida: www.sjungisollentuna.se

Medley Sollentuna sim- och sporthall

Telefon: 010-410 72 36

E-post: sollentunasimhall@medley.se

Hemsida: www.medley.se/sollentuna-sim-och-sporthall

Malmgårdens Trivselförening

Telefon: 073-935 72 66

E-post: i_liljeblad@hotmail.se

PRO Sollentuna

Adress: Malmvägen 5 A, 191 60 Sollentuna

Telefon: 073-442 89 08

E-post: sollentuna@pro.se

Hemsida: www.pro.se/sollentuna

Pingstkyrkan Sollentuna

Hemsida: www.sollentunapingst.se

Reumatikerföreningen Sollentuna–

Upplands Väsby–Sigtuna

Kontakt: Mia Thegel

Hemsida: <https://sus.reumatiker.se>

RPG Sollentuna

Kontakt: Kristina Malm Jansson

Telefon: 070-201 70 23

Hemsida: www.rpgsollentuna.se

SATS Seniorträning

Kontakt: Elisabeth Bengtsson

Telefon: 076-307 01 39

Seniornet

Kontakt: Mikael Balte

Telefon: 070-945 68 83

E-post: mikael.balte@seniornetsollentuna.se

Hemsida: www.seniornetsollentuna.se

Sollendakören

Telefon: 070-498 91 65

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

Arrangörer

Sollenda hundare

Kontakt: Magnus Cedergren

Telefon: 08-444 33 30

E-post: mace@lysator.liu.se

Hemsida:

www.facebook.com/sollendahundare

Sollentuna Gammaldansförening

Telefon: 073-382 96 25

E-post: info@sollentuna-gdf.se

Hemsida: www.sollentuna-gdf.se

Sollentuna Hembygdsförening

Adress: Box 618, 191 26 Sollentuna

Telefon: 08-96 78 65

E-post: info@sollentunahembygd.se

Hemsida:

www.sollentunahembygd.se/foreningen

Sollentuna Rackethall

Kontakt: Mattias Borg **Telefon:** 08-96 96 10

E-post: receptionen@sollentunarackethall.se

Hemsida: www.sollentunarackethall.se/

Sollentuna Släktforskare

Kontakt: Camilla Wetzel

Telefon: 073-522 44 14

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se

Hemsida: www.sollentunaslaktforskare.se/

Sollentuna Slöjdgille

Kontakt: Eva Bennhult

Telefon: 070-659 73 59

E-post: evacarin@hotmail.com

Hemsida: www.slojdgillet.se

Sollentuna Trädgårdsgille

Kontakt: Gizella Lindberg

Telefon: –

E-post: info@sollentunaträdgård.se

Hemsida: www.sollentunaträdgård.se

SPF Grindslanten

Kontakt: Göran Ahlberg

Telefon: 070-612 04 85

E-post: spf.grindslanten@gmail.com

Hemsida: www.spf.se/grindslanten

SPF Tunasol

E-post: spftunasol@gmail.com

Hemsida: www.spf.se/tunasol

Stockholm Vineyard

Hemsida: www.stockholm.vineyard.se

Svenska Kyrkan Sollentuna (Sollentuna församling)

Adress: Sköldvägen 10 A, 191 47 Sollentuna

Telefon: 08-505 523 00

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/sollentuna

Sollentuna Senioregymnastik (SSG)

Kontakt: Anette Fällström

Telefon: 070-440 02 05 (vardagar 14–16)

Hemsida: www.sollentunasenioregymnastik.se

Träffpunkt Edsberg

Adress: Ribbings väg 62, 192 52 Sollentuna

Telefon: 08-579 220 34

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Träffpunkt Helenelundsgården

Adress: Stupvägen 1, 191 42 Sollentuna

Telefon: 08-579 220 32

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Träffpunkt Malmgården

Adress: Malmvägen 12A, 191 61 Sollentuna

Telefon: 08-579 220 33

E-post: marie.augustsson@sollentuna.se

Träffpunkt Norrviken

Adress: Sjöängsvägen 21, 192 72 Sollentuna

Telefon: 08-579 220 32

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Träffpunkt Turebergs Allé

Adress: Turebergs allé 16, 191 63 Sollentuna

Telefon: 08-579 220 31

E-post: eva.ahlenius@sollentuna.se

Äldrekontakt

Telefon: 076-052 68 00

E-post: info@aldrekontakt.se

Hemsida: www.aldrekontakt.se

