

# Senioraktiviteter

Januari–mars 2026

Foto: Lisa Öberg



[solna.se/senioraktiviteter](https://solna.se/senioraktiviteter)



SOLNA STAD

# En aktiv och meningsfull vardag

Gemenskap och sociala relationer är tillsammans med fysisk aktivitet viktiga grundpelare för en god hälsa och livskvalitet. Det gäller alla människor oavsett ålder, men särskilt för dig som börjar bli lite äldre.

Som senior i Solna har du många möjligheter till en aktiv och meningsfull vardag. Vi erbjuder aktiviteter med fokus på både friskvård och social samvaro.

I Solna stad är det den förebyggande verksamheten som ansvarar för stöd och aktiviteter för dig som är senior. Du behöver inga förkunskaper och aktiviteterna är kostnadsfria men eventuella materialkostnader kan tillkomma. Det här programmet kommer ut var tredje månad och innehåller aktiviteter från den förebyggande verksamheten, biblioteken och konst och kulturmiljö i Solna.

Tipsa oss gärna om du har idéer kring vår verksamhet genom att mejla till [traffpunkter@solna.se](mailto:traffpunkter@solna.se)

## Träffpunkter i Solna

Alla träffpunkter har servering av kaffe, te och fikabröd. Ibland finns även enklare smörgåsar. Lunch serveras vardagar på träffpunkt Turkosen och hela veckan på träffpunkt Skoga. På våra träffpunkter är alla välkomna, oavsett ålder eller livssituation, och tillsammans skapar vi en inkluderande och välkomnande miljö. Välkomna!

## Håll dig uppdaterad!

Få koll på allt som händer under terminen genom att prenumerera på vårt nyhetsbrev på [solna.se/senioraktiviteter](http://solna.se/senioraktiviteter) och följ oss på Facebook **Senior i Solna**.

## Motion ..... sida 4–6

Det finns många olika friskvårdsaktiviteter som är bra för både hälsan och välbefinnandet. Välkommen att prova på till exempel sittgymnastik, cirkelträning eller gåbasket. Kom ombytt och ta med inneskor och vattenflaska till samtliga aktiviteter. Dörrarna till salen öppnar 15 minuter innan start och stängs när aktiviteten har börjat.

Är du osäker på vilken aktivitet som passar dig? Kontakta våra hälsopedagoger genom att mejla [traffpunkter@solna.se](mailto:traffpunkter@solna.se) eller ring kontaktcenter 08-746 10 00.

## Skapande ..... sida 7–8

För dig som gillar att arbeta med händerna finns flertalet olika aktiviteter att delta på. Välkommen att prova på till exempel målning eller att sy och att skriva i grupp.

## Kultur och nöje ..... 9–13

Upplev Solna stads kulturutbud, event och aktiviteter såsom bokcirklar, allsång och kulturvisningar.

## Lärande ..... sida 14–15

Få inspiration eller lär dig något nytt. Välkommen att lära dig mer om det digitala, gå på kurser eller delta i språkcafé.

Mötesplats	Adress	Telefon	Öppettider	Busshållplats
<b>Träffpunkt Ankaret</b>	Hagalundsgatan 33	08-746 31 45	10.00–14.00	Sunnangården
<b>Träffpunkt Gunnarbo</b>	Gunnarbovägen 2	08-746 31 19	09.00–15.00	Ulriksdals station
<b>Träffpunkt Hallen</b>	Lövgatan 45	08-746 34 00	09.00–15.00	Hallen
<b>Träffpunkt Skoga</b>	Jungfrudansen 17	08-746 17 50	09.00–15.00	Skoga
<b>Träffpunkt Turkosen</b>	Hannebergsgatan 41	08-746 31 31	09.00–15.00	Solna centrum
<b>Röda korset Bergshamra</b>	Björnstigen 10	070-072 80 37	Ring för öppettider	Bergshamra centrum
<b>Röda korset Råsunda</b>	Råsundavägen 145	070-072 80 38	Ring för öppettider	Näckrosen
<b>Sunnanskolans gymnastiksal</b>	Hagalundsgatan 26	08-746 31 28	Öppet inför aktivitet	Sunnangården
<b>Biblioteket i Solna centrum</b>	Bibliotekstorget 12	08-746 19 00	bibliotek.solna.se	Solna centrum
<b>Bergshamra bibliotek</b>	Bergshamra torg	08-746 14 00	bibliotek.solna.se	Bergshamra centrum
<b>Hagalunds kulturkvarter</b>	Spetsgatan 2	08-746 10 00	solna.se/olleolsson	Sunnangården
<b>Överjärva gård</b>	Överjärva gård	08-746 10 00	solna.se/overjarvagard	Ulriksdals station
<b>Q-lan</b>	Järvstigen 13	08-746 21 95	Öppet inför aktivitet	Bergshamra centrum
<b>Solna Fritidsbibliotek</b>	Hotellgatan	08-746 23 99	solna.se/fritidsbibliotek	Solna centrum
<b>Hagahuset (trappor till salen)</b>	Klörevägen 2	08-746 13 32	Öppet inför aktivitet	Solna station
<b>Scoutstugan</b>	Järvstigen 18	08-746 10 00	Öppet inför aktivitet	Kungshamra

## Bra att veta

Vi träffas på stadens träffpunkter, kulturmiljöer, biblioteken och i gymnastiksal runt om i staden.

Aktiviteterna hålls av både stadens personal och volontärer på helgfria vardagar med undantag för biblioteken och konst- och kulturmiljöer. Alla aktiviteter är kostnadsfria om inget annat anges.

Drop in gäller om inte anmälan krävs.

Programbladet gäller med reservation för ändringar och tillägg.

## Har du frågor?

Ring kontaktcenter 08-746 10 00 eller mejla [traffpunkter@solna.se](mailto:traffpunkter@solna.se).

# Motion



## Sittgymnastik

Fokus på rörlighet, kondition och styrka där alla kan vara med. Vi sitter ned samtidigt som vi rör oss till medryckande musik.

**Måndagar start 12/1**  
10.30–11.30  
Turkosen

**Tisdagar start 13/1**  
12.00–12.45  
Ankaret

**Onsdagar start 14/1**  
09.30–10.00  
Turkosen

**Torsdagar**  
14.00–14.30  
Hallen

**Fredagar start 16/1 (ej 27/2)**  
10.00–11.00  
Skoga

**Fredagar start 16/1**  
10.30–11.15  
Ankaret

**Fredagar start 16/1**  
10.30–11.15  
Röda korset Bergshamra

## Gåfotboll för nybörjare

Ingen tidigare erfarenhet krävs. Vi tränar med boll och har roligt tillsammans.

**Tisdagar**  
11.30–12.30  
Sunnanskolans gymnastiksal

## Gåbasket

I gåbasket tränar ni med ledare från AIK. Spelet anpassas efter deltagare, inga tidigare erfarenheter behövs.

**Fredagar start 16/1**  
11.00–12.00  
Sunnanskolans gymnastiksal

## Gåfotboll

I gåfotboll spelar vi med en regel – att vi måste gå. Bra att ha tidigare erfarenhet av att spela fotboll.

**Fredagar**  
10.00–11.00  
Sunnanskolans gymnastiksal

## Bordtennis

Spela bordtennis och bli utmanad av andra seniorer. Blandade nivåer.

**Måndagar**  
14.30–16.30  
Sunnanskolans gymnastiksal

Anmälan: mejla till [traffpunkter@solna.se](mailto:traffpunkter@solna.se)

**Tisdagar, onsdagar, torsdagar**  
10.00–12.00  
Hallen

**Torsdagar**  
11.30–14.30  
Sunnanskolans gymnastiksal

Anmälan: mejla till [traffpunkter@solna.se](mailto:traffpunkter@solna.se)

**Fredagar**  
10.00–13.00  
Hallen, drop-in, nybörjare

## Gymnastik 65+

Kondition, styrka, rörlighet och balans i takt till musik.

**Tisdagar (ej 24/2 och 31/3)**  
10.15–11.15  
Sunnanskolans gymnastiksal

## Dansa för ditt välbefinnande

Under 5 tillfällen utforskar vi rörelse, musik och känsla – utan krav på prestation. Vi improviserar, testar teman och låter kroppen visa vägen. En stund för glädje, energi och närvaro, där det är omöjligt att göra fel.

**Onsdagar start 15/4**  
**14.00–15.00**  
Hagahuset

Anmälan öppnar 9/3 via QR-koden.  
Frågor: alma.avila@solna.se

Scanna  
QR-kod för  
anmälan till  
dans



## 90+ träning

Vi tränar i gemenskap utifrån din och gruppens förutsättningar.

**Tisdagar (ej 24/2 och 31/3)**  
**14.00–15.30**  
Turkosen

Anmälan: ring Evelina 08-746 31 28 eller mejla evelina.starkeby@solna.se

## Balansträning

Träna upp din individuella balans genom olika övningar visat av en ledare tillsammans med andra.

**Onsdagar start 14/1 (ej 25/2)**  
**13.30–14.30**  
Turkosen

**Torsdagar 5/3–26/3**  
**14.00–15.00**  
Scoutstugan

## Sittyoga

Sittyoga fokuserar på rörlighet. För de som vill utmana sin balans finns möjlighet att stå. Erika kör live under några tillfällen. Efter det fortsätter det virtuellt och kommer visas på skärm samma dag, tid och plats.

**Måndagar Live 12/1–16/2.**  
**Virtuellt från 23/2 (även 26/1).**  
**10.00–11.00**  
Hallén

## Bålträning

Ett styrkepass med fokus på mage och rygg där övningarna utförs på matta på golvet. Mattor finns att låna på plats.

**Onsdagar start 21/1 (ej 25/2)**  
**10.00–11.00**  
Solna fritidsbibliotek

## Cirkelträning

Vi tränar stationsbaserade styrke- och konditionsövningar där vi använder oss av kroppen och olika typer av utrustning som redskap.

**Tisdagar start 13/1**  
**(ej 24/2 och 31/3)**  
**09.45–11.00**  
Q-lan

**Onsdagar start 14/1**  
**(ej 28/1 och 25/2)**  
**10.00–11.00**  
Skoga

**Torsdagar start 22/1 (ej 26/2)**  
**10.15–11.15**  
Sunnanskolans gymnastiksal

## Linedance lätt

Vi dansar i ett lugnare tempo och lättare danser. Detta passar för dig som är nybörjare eller bara vill fortsätta dansa med ett lugnare tempo.

**Tisdagar 3/2–28/4**  
**14.15–15.15**  
Hagahuset

Anmälan öppnar 5/1 (se QR-kod nedan)

Scanna  
QR-kod för  
anmälan till  
linedance

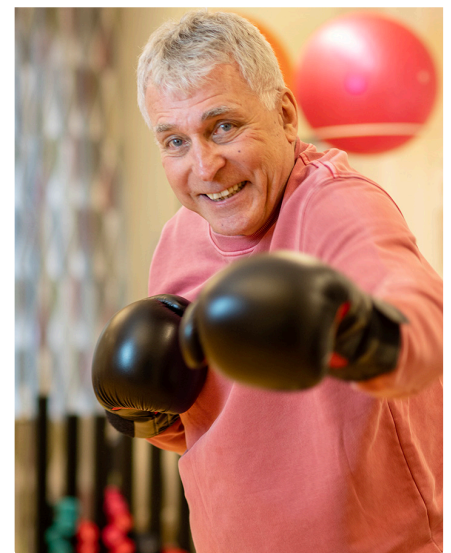


## Linedance medium

Vi dansar i ett normalt tempo med fler steg i danserna. Detta är en fortsättningsgrupp och du ska ha dansat minst en termin tidigare.

**Måndagar start 2/2 sista tillfället 11/5 (ej 23/2 och 6/4)**  
**14.15–15.45**  
Hagahuset

Anmälan öppnar 5/1 (se QR-kod ovan)



# Motion

## Friskvårdsrummen

Friskvårdsrummen främjar en aktiv och hälsosam livsstil och erbjuds på träffpunkterna Hallen och Turkosen. Här erbjuds du möjligheter till skonsam fysisk aktivitet och träning som kan förbättra kondition, styrka, rörlighet och balans.

I rummet finns bland annat:

- motionscykel,
- manuped (Turkosen),
- roddmaskin,
- gåbarr (Turkosen),
- gummiband,
- stakmaskin
- vikter

Friskvårdsrummet fungerar för alla, både en nybliven pensionär med god fysik och den som har omfattande rörelsehinder. I friskvårdsrummen tränar du på egen hand.

### Hälsoprojekt 65+ 2026

Vill du komma i gång med motion i gemenskap med andra och se hur din hälsa utvecklas genom hälsotester?

Anmäl dig till årets hälsoprojekt! I samarbete med Gymnastik- och idrottshögskolan och lokala friskvårdsanläggningar i Solna.

Anmälan:

[solna.se/friskvardsprojekt](https://solna.se/friskvardsprojekt) eller via blankett på träffpunkter, biblioteken eller receptionen i Solna stadshus, senast 11/1.

Frågor:

[evelina.starkeby@solna.se](mailto:evelina.starkeby@solna.se) eller 08-746 31 28



För att få träna i friskvårdsrummen måste du gå på ett introduktions-tillfälle

## Introduktion till friskvårdsrummen

För att få träna i friskvårdsrummen måste du gå på ett introduktions-tillfälle. Introduktionen går igenom förhållningsregler, säkerhet och användning av utrustning för att kunna självständigt träna på egen hand under drop in tider. Ta med inneskor till introduktionen. Introduktion erbjuds varannan vecka.

**Onsdagar**  
15.30–17.00  
Turkosen

Anmäl dig genom att mejla till [traffpunkter@solna.se](mailto:traffpunkter@solna.se) eller ring till Evelina Starkeby 08-746 31 28

## Träna själv i friskvårdsrummen

Träna på egen hand med all utrustning i friskvårdsrummen, förutsatt att du har gått på ett introduktionstillfälle. Maxantal på Turkosen 5 personer, på Hallen 3 personer.

**Måndagar, torsdagar, fredagar**  
09.00–15.00  
Turkosen

**Tisdagar och onsdagar**  
09.00–13.00  
Turkosen

**Måndag–fredag**  
09.00–14.30  
Hallen

# Skapande

## Måleri

Delta i en målargrupp för att skapa, inspireras och umgås. Eventuella materialkostnader kan tillkomma.

**Måndagar**  
10.15–13.15  
Ankaret

Akryl- och akvarellmåleri. Måla med ledare som ger uppgifter samt teman för måleriet. Anmälan – besök gruppen.

**Tisdagar**  
11.00–14.00  
Gunnarbo

Fritt måleri  
Anmälan: annika.goldschmidt4@gmail.com

**Onsdagar**  
12.00–15.00  
Ankaret

Fritt måleri i olja och akryl  
Anmälan: traffpunkter@solna.se

**Torsdagar**  
10.00–13.00  
Turkosen

Fritt måleri i valfri teknik. Ingen anmälan.

## Vävning

Vi väver gemensamma projekt, du behöver inte ha någon förkunskap.

**Måndagar, onsdagar, torsdagar**  
10.00–15.00  
Ankaret

## Pysseverkstad

Utforska din kreativitet genom att skapa i olika material med olika tekniker och verktyg. Alla är välkomna.

**Fredagar**  
13.30–15.00  
Turkosen

Kostnad: eventuella materialkostnader

## Sygrupp

Kom och sy mindre projekt, lägg upp en byxa eller laga en strumpa.

**Tisdagar**  
10.00–12.40  
Ankaret

**Onsdagar (jämna veckor)**  
11.00–14.00  
Gunnarbo

Kostnad: eventuella materialkostnader

## Korgmålning

Ta med ett föremål i trä för att måla, ledare finns för hjälp.

**Onsdagar**  
10.00–12.00  
Ankaret

Kostnad: eventuella materialkostnader

## Näppärät Näpit, flinka fingrar

Finska föreningen bjuder in till att umgås på finska med olika aktiviteter.

**Måndagar**  
13.30–16.30  
Ankaret, Stora salen

Kostnad: eventuella materialkostnader

## Skrivarcirkel

Skriv ditt liv och läs med andra som gör samma för att ge och få konstruktiv kritik.

**Tisdagar ojämna veckor**  
11.00–13.00  
Ankaret

Anmälan: Ulla 070-887 82 01  
Kostnad: eventuella materialkostnader

## Bakgrupp - prova på

Välkommen att baka tillsammans på träffpunkt Gunnarbo

**Fredagar**  
10.00–13.00  
Gunnarbo



Foton: Johnér

# Skapande

## Stickcafé och skapande verksamhet

Sticka eller virka efter eget mönster i gemenskap och få stöd och ställ frågor till andra i gruppen. Ta med egen stickning, eller annat handarbete.

**Måndagar**  
10.30–12.30  
Ankaret

**Tisdagar**  
09.00–10.00  
Hallen

**Tisdagar**  
14.00–15.00  
Turkosen

**Tisdagar**  
14.00–17.00  
Röda korset Bergshamra

**Fredagar**  
09.00–10.00  
Hallen

**Fredagar**  
13.00–15.00  
Gunnarbo

Kostnad: eventuella materialkostnader



## Sugen på att skriva?

Ett tillfälle för dig som är nyfiken på att skriva och vill testa utan krav på förkunskaper. Vi gör enkla övningar som hjälper dig att komma i gång och utforska skrivandet i lugn och trevlig form. Självklart fikar vi tillsammans!

**Onsdag 28/1**  
13.00–15.00

Villa Hagsäter, Hagavägen 22

Anmäl dig till: [anna.bjaveclo@solna.se](mailto:anna.bjaveclo@solna.se)  
Skrivarträffen arrangeras i samarbete mellan Hagalunds kulturkvarter och Östervägens aktivitetshus.

## Hagalunds keramikverkstad

Solnaseniorer är välkomna på drop-in i keramikverkstaden. Handledare finns på plats, inga förkunskaper behövs. Ingen besöksavgift, du betalar endast för materialet.

**Tisdagar**  
12.00–14.30

Hagalunds keramikverkstad,  
Furugatan 3

Kontakt: [mats.nordberg@solna.se](mailto:mats.nordberg@solna.se)

## Måla för att må bra - workshop

Välkommen till en workshop där du målar för att må bra. Utforska målarteman utan prestation – bara skaparglädje och närvaro. Fika ingår. Begränsat antal platser, föranmälan gäller. Sista anmälningsdag 9/2.

**Måndag 16/2**  
13.00–15.30

Villa Hagsäter, Hagavägen 22

Anmälan: [sandra.henriksson@solna.se](mailto:sandra.henriksson@solna.se)  
eller 08-746 13 32

Arr: Hagalunds kulturkvarter och förebyggande verksamhet för seniorer.



Foto: Susanne Sadri

## Sticka i svensk ull - föreläsning med Anna Sjösvärd

Allt fler får upp ögonen för våra fina svenska ullgarner, och det är något som får stickdesignern Anna Sjösvärds hjärta att klappa lite extra. Svensk ull finns i underbara kvaliteter, den är miljömässig överlägsen och härlig att sticka i. Beroendeframkallande på bästa sätt!

**Torsdag 5/3**  
18.00–19.00

Bergshamra bibliotek

Anmälan till:  
[bergshamra.biblioteket@solna.se](mailto:bergshamra.biblioteket@solna.se)

# Kultur och nöje

## Bokfika för seniorer

Vi bjuder på nya spännande boktips och pratar om aktuella kulturhändelser. Passa på att delta i vårt quiz och träffa andra litteraturintresserade!

Vi bjuder på fika.

**Torsdag 26/2 och 19/3**  
**14.00–15.00**

Biblioteket i Solna centrum,  
Vardagsrummet

**Torsdag 29/1, 26/2 och 26/3**  
**13.00–13.45**

Bergshamra bibliotek

## Påsklunch på Turkosen

Njut av en god och hemtrevlig påsklunch (inkl. kaffe & kaka). Det kommer vara lotteriförsäljning med fina priser och Ninni Bautista spelar piano och sjunger. Klä dig gärna i gult eller något påskigt!

**Onsdag 25/3**  
**11.30**

Turkosen

Kostnad: 200 kr  
Anmälan: Turkosen 08-746 31 31  
senast 20/3

## Alla hjärtans dag

Välkommen att fira Alla hjärtans dag med oss. Det kommer vara lotteriförsäljning med fina priser, hembakat till självkostnadspris och musikunderhållning med Jonas Alatalo som börjar kl.14.

**Onsdag 18/2**  
**13.30–15.00**

Turkosen



## Säsongsöppning Olle Olsson Hagalund-museet

Söndag 15 mars öppnar museet och kaféet för våren. Fri entré till museet och ny utställning i Galleri Lilla verkstan.

**Söndag 15/3**  
**12.00–16.00**

Hagalunds kulturkvarter, Spetsgatan 2

## Tankar i tiden

En samtalsgrupp om livet – då, nu och framåt. Här får du dela tankar högt, utan att bli ifrågasatt, i en trygg och sluten grupp. Vi möts för gemenskap, skratt och eftertanke. Välkommen som du är!

**Onsdagar**  
**13.00–14.45**

Hallen

Anmälan till [anna.hammarstrom@solna.se](mailto:anna.hammarstrom@solna.se)

## Julgransplundring på Turkosen

Välkommen att fira ut julen med oss. Vi bjuder på musikunderhållning med Kurt Dahl som kommer och sjunger för oss. Fika finns att köpa. Varmt välkommen!

**Tisdag 13/1**  
**14.00–15.00**

Turkosen

## Sprid glädje och gemenskap – bli volontär för seniorer!

Vill du göra skillnad i någons vardag? Som volontär hos oss får du möjlighet att skapa fina stunder tillsammans med andra seniorer genom aktiviteter som promenader, fikaträffar, spel eller kulturupplevelser.

Det behövs inga förkunskaper – bara ett öppet hjärta och viljan att ge lite av din tid.

Anmäl dig idag och bli en del av vårt volontärteam!  
Skicka dina kontaktuppgifter till: [jenny.wederus@solna.se](mailto:jenny.wederus@solna.se)

# Kultur och nöje



## Leva med autism

Clara Törnvall är aktuell med boken *Leva med autism* som riktar sig till unga autister och deras närstående. Boken handlar om vad man kan göra för att livet ska bli enklare, som att hushålla med sin energi, skapa hållbara rutiner, lära känna sig själv och hitta sin autistiska glädje.

**Torsdag 15/1**  
**18.00–19.00**

Bergshamra bibliotek

Anmälan: [bergshamra.biblioteket@solna.se](mailto:bergshamra.biblioteket@solna.se)

Foto: Gustav Bergman



## Författarmöte

*Lina Wolff*

Lina Wolff samtalar med Kerstin M. Lundberg om sin Augustprisvinnande bok *Liken vi begravde*.

**Tisdag 17/3**  
**19.00–20.00**

Bergshamra bibliotek

Arrangeras av Bergshamrabibliotekets vänförening i samarbete med Bergshamra bibliotek och med stöd från Solna stad.



## Seniorfilm

Välkommen till filmvisning och fika. Medlemskap i bibliotekets filmklubb är nödvändigt. Vid anmälan får du reda på vilka filmer som visas när.

**Onsdag 21/1, 18/2 och 18/3**  
**10.30–12.30 och 14.00–16.00**

Biblioteket i Solna centrum,  
Vardagsrummet

Nya medlemmar kan anmäla sig till  
[nikola.catovic@solna.se](mailto:nikola.catovic@solna.se)



## Filmcirkel

Välkommen till Bergshamra bibliotekets filmcirkel. Vi träffas tre gånger och ser film tillsammans. Efter visningen blir det fika och samtal om filmen vi sett. Begränsat antal platser. Vid anmälan får du reda på vilka filmer som visas.

**Måndag 2/2, 2/3, och 30/3**  
**14.00–16.15**

Bergshamra bibliotek

Anmälan: [bergshamra.biblioteket@solna.se](mailto:bergshamra.biblioteket@solna.se)



## Författarmöte

### *Ninni Schulman*

Hör Ninni Schulman berätta om sina deckare och sitt skrivande. Ninni har bland annat skrivit den hyllade *Siljanserien* med den senaste delen *Nätter utan gryning*. Det blir ett författarmöte som passar perfekt i den kalla februari-vinden!

**Torsdag 12/2**  
**18.00–19.00**

Biblioteket i Solna centrum,  
Kylbergssrummet



## Författarmöte

### *Kristoffer Leandoer*

Kristoffer Leandoer samtalar med Kerstin Rudstedt om sin senaste bok *Det är läsaren som skriver boken*.

**Måndag 19/1**  
**19.00–20.00**

Bergshamra bibliotek

Arrangeras av Bergshamrabibliotekets vänförening i samarbete med Bergshamra bibliotek och med stöd från Solna stad.



## Demokratin dör i hettan

Erika Bjerström är journalist och författare. Under många år var hon utrikeskorrespondent på SVT och hon var även global klimatkorrespondent.

I sin bok *Demokratin dör i hettan* skildrar hon hur klimat- och demokratikrisen förstärker varandra. Om världens demokratier inte kan hantera klimatkrisen, kan de då överleva den?

**Torsdag 19/3**  
**18.00–19.00**

Bergshamra bibliotek

Anmälan: [bergshamra.biblioteket@solna.se](mailto:bergshamra.biblioteket@solna.se)  
En del av Solna stads klimatvecka.



## Författarmöte

### *Patrik Svensson*

Patrik Svensson samtalar med Alexander Nilson om sin August-prisnominerade bok, *Den barmhärtige mördaren – en berättelse om de sista statarna*.

**Måndag 16/2**  
**19.00–20.00**

Bergshamra bibliotek

Arrangeras av Bergshamrabibliotekets vänförening i samarbete med Bergshamra bibliotek och med stöd från Solna stad

Patrik Svensson samtalar om sin senaste bok *Den barmhärtige mördaren – en berättelse om de sista statarna*. Samtalet leds av Statarmuseet på Överjärva gård och biblioteket.

**Onsdag 11/3**  
**18.00–19.00**

Biblioteket i Solna centrum,  
Kylbergssrummet

## Boken Kommer

Visste du att som boende i Solna har du möjlighet att få böcker levererade hem av en bibliotekarie om du inte kan besöka biblioteket på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning.

Få mer information om Boken Kommer på biblioteken i Solna, ring 08-746 19 00 eller mejla [stadsbiblioteket@solna.se](mailto:stadsbiblioteket@solna.se)

# Kultur och nöje

## Lectura en voz alta/ Högläsning på spanska

Bienvenidos a participar en la lectura en voz alta. Sin necesidad de preparacion ni de conocimientos previos. Se leera en voz alta textos cortos y se conversara en torno a la lectura.

**Torsdag 19/2 och 12/3**  
**17.00–18.00**

Biblioteket i Solna centrum,  
Vardagsrummet

Anmäl dig via [solna.se/bibliotek](http://solna.se/bibliotek)

## Omfamna livet

Omfamna livet är till för dig som vill utforska ny kunskap och samtala i gemenskap. Gruppen är sluten.

**Måndagar 12/1–16/2 samt**  
**9/3–30/3**  
**13.00–15.00**

Turkosen

Anmälan: Evelina 08-746 31 28 eller  
mejla [evelina.starkeby@solna.se](mailto:evelina.starkeby@solna.se)

## Shared reading: Gemensam läsning!

Vi högläser en novell, en bit ur en bok och kanske någon dikt. Det speciella med cirkelformen är att vi läser gemensamt och delar med oss av vad texterna säger oss och samtidigt får andras perspektiv på läsning och litteratur. Välkommen en gång eller flera

**Torsdag 26/2, 12/3 och 26/3**  
**17.30–18.30**

Bergshamra bibliotek

Anmälan: [bergshamra.biblioteket@solna.se](mailto:bergshamra.biblioteket@solna.se)

## Schack

Vi spelar schack tillsammans.  
Välkomna!

**Tisdagar**  
**13.30–15.00**  
Hallen

## Sopplunch

Välkomna på en sopplunch som arrangeras av Förtroenderådet på Ankaret. Det serveras ärtsoppa med pannkakor.

**Torsdag 22/1 och 19/3**  
**13.00**  
Ankaret

Kostnad: 60 kr  
Anmälan på Ankarets anslagstavla.

## Kort och spel

Välkommen att spela tillsammans med andra.

**Måndagar**  
**10.00–14.00**  
Gunnarbo

## Musikquiz

Utmana dig själv och andra i ett roligt musikquiz med frågor om musik genom tiderna.

**Fredagar 30/1, 27/2 och 27/3**  
**13.30–15.30**  
Skoga

## Min livshistoria – samtalsgrupp för årsrika

Samtalsgruppen består av sex deltagare och leds av diakon Annette Ferronato. Gruppen ses en gång i veckan för att prata om minnen, tankar och känslor med fokus på existentiella frågor. Grupp 1 ses 29/1–5/3. Grupp 2 ses 12/3–23/4 (ej 2/4)

**Torsdagar**  
**13.30–15.00**  
Gunnarbo

Anmälan till [annette.ferronato@svenskakyrkan.se](mailto:annette.ferronato@svenskakyrkan.se)

## Afternoon tea

Njut av en klassisk afternoon tea med goda tillbehör och trevligt sällskap.

**Fredagar 16/1, 13/2 och 13/3**  
**13.30–15.30**  
Skoga

## Bingo

Vi spelar Bingo och fikar tillsammans.

**Tisdagar**  
**13.00–15.00**  
Hallen

Kostnad: 10 kr/bricka - vinst är en trisslott. F ika till självkostnadspris

**Torsdagar**  
**13.30–15.00**  
Turkosen

Kostnad: självkostnadspris för kaffe

## Inför Alla hjärtans dag

Vi äter hjärtsnittar, vaniljhjärtan och dricker kaffe för att fira inför Alla hjärtans dag. Det kommer även vara musikunderhållning.

**Torsdag 12/2**  
**13.00**  
Ankaret

Kostnad: 100 kr  
Anmälan på Ankarets anslagstavla.

## Informationsmöte skolvolontärer

Vill du bli nästa skolvolontär på en av grundskolorna i Solna? På informationsmötet träffar du tidigare volontärer och projektledare. Vi lär känna varandra och dina tankar och idéer tas tillvara.

**Fredag 9/1**  
**10.00–12.00**  
Ankaret

Kostnad: Kostnadsfritt, vi bjuder på fika!  
Anmälan och frågor: [Evelina.starkeby@solna.se](mailto:Evelina.starkeby@solna.se) eller 08-746 31 28



Foto: Victoria Henriksson



## Målarutställning - Verk av deltagare i ABFs målarcirkel

Azita Hoseini, Masoumeh Moradkhani och Esmat Khosknevis ställer ut sina verk.

**Pågår 19/1–15/2**  
Biblioteket i Solna centrum, Ljuskgården  
Ge gärna respons på målningarna på [minadastanian@yahoo.com](mailto:minadastanian@yahoo.com)

## Seniorakademin: Svenska Baletten i Paris

Dansmuseet flyttar till Solna! Biträdande museichef Erik Mattsson berättar om Svenska Baletten i Paris, 1920-1925. Sällskapet som utmanade den konservativa baletten och den goda smaken bildade grunden till Dansmuseet. Dagen till ära har Erik också lovat att krydda berättelsen med kopplingar till Solnas danshistoria. Vi bjuder på fika.

**Fredag 13/2**  
**14.00–15.00**  
Biblioteket i Solna centrum,  
Vardagsrummet

Föreläsningen är ett samarbete mellan ABF Stockholm län norra Seniorakademin och Solna stadsbibliotek.



## Kulturfika: Högläsning på biblioteket

Fira den internationella högläsningensdagen på biblioteket. Lyssna till våra bibliotekarier som läser berättelser och passa på att inspireras av andra böcker som passar extra bra för högläsning. Vi bjuder på fika.

**Torsdag 5/2**  
**14.00–15.00**  
Biblioteket i Solna centrum,  
Kylbergsrummet

Anmäl dig via [solna.se/bibliotek](http://solna.se/bibliotek)

## Seniorakademin: På vita hästen - ett lustspel

På Vårdshuset Vita Hästen, i Österrikiska alperna, möts människor och relationer uppstår i medryckande dans och sång. Vi bjuder på fika.

**Fredag 6/3**  
**14.00–15.00**  
Biblioteket i Solna centrum, Kylbergsrummet

# Lärande

## E-hjälpen

Behöver du hjälp med IT-frågor? Vill du lära dig att använda bibliotekets tjänster? Genom E-hjälpen får du personlig hjälp av en bibliotekarie i 30 minuter.

**Torsdag 5/2 och 5/3**  
**15.00–16.30**

Bergshamra bibliotek

Anmäl dig via [solna.se/bibliotek](http://solna.se/bibliotek) eller ring 08-746 14 00

**Onsdag 18/2 och 18/3**  
**13.00–15.00**

Biblioteket i Solna centrum,  
Lilla lila

Anmälan via [solna.se/bibliotek](http://solna.se/bibliotek) eller ring 08-746 19 00

## Surfplattkurs Android

Vill du lära dig använda en surfplatta? Under fyra tillfällen går vi igenom funktioner, appar och möjligheterna med en surfplatta. Har du ingen egen surfplatta? Då kan du låna en surfplatta via Teknikbiblioteket, först till kvarn. Anmälan krävs

**Onsdagar 21/1, 28/1, 4/2**  
**och 11/2**  
**14.00–15.00**

Biblioteket i Solna centrum

Anmälan: [digitalfixare@solna.se](mailto:digitalfixare@solna.se) eller Felicia 08-746 13 03

## Smartphonekurs för Android

Vi går igenom användningen av Androidtelefoner, samt hur du navigerar i inställningar och appar. För dig som är nybörjare.

**Måndag 2/2 och 2/3**  
**15.00–16.00**

Biblioteket i Solna centrum,  
Vardagsrummet

Anmälan via [solna.se/bibliotek](http://solna.se/bibliotek) eller ring 08-746 19 00

## Träffa senior- och funktionshinderlotsen

Senior- och funktionshinderlotsen ger dig information och vägledning om vart du kan vända dig för att få stöd och insatser. Du kan också få vägledning för en anhörigs räkning. Drop-in.

**Onsdag 18/2 och 15/4**  
**13.00–15.00**

Bergshamra bibliotek

**Onsdag 18/3 och 20/5**  
**13.00–15.00**

Biblioteket i Solna centrum

## Surfplattkurs Ipad

Vill du lära dig använda en surfplatta? Under fyra tillfällen går vi igenom funktioner, appar och möjligheterna med en surfplatta. Har du ingen egen surfplatta? Då kan du låna en surfplatta via Teknikbiblioteket, först till kvarn. Anmälan krävs

**Onsdagar 18/2, 4/3, 11/3 och 18/3**

**14.00–15.00**

Biblioteket i Solna centrum

Anmälan: [digitalfixare@solna.se](mailto:digitalfixare@solna.se) eller Felicia 08-746 13 03

## Smartphonekurs för Iphone

Vi går igenom hur Iphonetelefoner fungerar, samt hur du navigerar i inställningar och appar. För dig som är nybörjare.

**Tisdag 3/2 och 3/3**  
**15.00–16.00**

Biblioteket i Solna centrum,  
Vardagsrummet

Anmälan via [solna.se/bibliotek](http://solna.se/bibliotek) eller ring 08-746 19 00

## Teknikbiblioteket

Visste du att som 65+ och boende i Solna så kan du låna hem teknik? Du kan låna hem:

- Surfplattor
- Hörlurar
- Smart box att koppla till TV
- Talande radio (röstassistent)
- Aktivitetsarmband
- Smart väckarklocka
- Smarta lampor
- Sensorlampor
- Robotdamsugare

Du lånar en produkt genom att gå till ett av biblioteken i Solna och berätta vad du vill låna. Lånetiden är 4 veckor.

Vill du veta mer kan du besöka [solna.se/teknikbiblioteket](http://solna.se/teknikbiblioteket) eller gå till biblioteken. Du kan även mejla [digitalfixare@solna.se](mailto:digitalfixare@solna.se)





## Kom och träffa syn- och hörselinstruktör

Solnas syn- och hörselinstruktör Gunilla Suwe finns i lokalen och du kan:

- ställa frågor om hörsel och/eller syn samt hjälpmedel
- få enklare service på dina hörapparater
- ha ett rådgivande samtal
- boka in tid för hembesök

**Tisdag 13/1, 3/2 och 10/3**  
13.30–15.00  
Hallen

**Tisdag 10/2 och 17/3**  
13.30–15.00  
Gunnarbo

**Tisdag 27/1, 17/2 och 24/3**  
13.30–15.00  
Turkosen

**Onsdag 14/1, 18/2 och 18/3**  
10.30–12.00  
Skoga

**Torsdag 22/1, 26/2 och 26/3**  
10.00–12.00  
Ankaret

Anmälan: Anslagstavla på respektive träffpunkt. Drop-in i mån av tid.  
Vid frågor: Gunilla 08-746 16 81 eller synhorsel@solna.se

## Hur kan vi skilja på sant och falskt?

Varje dag tar vi in stora mängder information och det kan vara svårt veta vad som är sant. Välkommen att lära dig mer om källkritikens principer och hur du kan urskilja desinformation.

**Torsdag 12/3**  
14.00–15.00  
Ankaret

**Måndag 16/3**  
14.00–15.00  
Hallen

Vid frågor: digitalfixare@solna.se eller Felicia 08-746 13 03

## Träffa digitala fixarna

Välkommen för att träffa digitala fixarna och prata om olika digitala teman. I mån av tid kan du även få enklare digitalt stöd.

**Måndag 26/1 och torsdag 26/2**  
13.30–14.30  
Gunnarbo

Vid frågor: digitalfixare@solna.se eller Felicia 08-746 13 03

## Advokatjour

Få kostnadsfri rådgivning av en advokat eller biträdande jurist för enklare frågor, cirka 15 minuter.

**Tisdagar 13/1–17/6**  
17.00–19.00  
Biblioteket i Solna centrum

Anmälan: ring 08-746 19 00 mellan 10.00–16.30 samma tisdag som du vill träffa advokaten, eller prata med oss på biblioteket.

## Är du pensionär med ett intresse för IT, datorer, elektronik eller programmering?

Välkommen till en första träff där vi ses över en kopp kaffe och delar idéer, erfarenheter och projekt!

**Måndag 19/1**  
13.00–14.00  
Ankaret

Anmäl ditt intresse till Steen på jensen.idrottsgatan@gmail.com

## Spanskt Språkcafé

Vill du öva på att prata spanska? Välkommen till vårt språkcafé som vänder sig till dig som redan kan lite spanska och vill öva på konversation.

**Måndag 9/2 och 9/3**  
14.00–15.00  
Biblioteket i Solna centrum,  
Vardagsrummet

## Engelskt språkcafé

Vill du öva på att prata engelska? Välkommen till vårt språkcafé där vi pratar på engelska om olika ämnen. Ingen förberedelse behövs och alla språknivåer är välkomna!

**Måndag 16/2 och 16/3**  
14.00–14.45  
Biblioteket i Solna centrum,  
Vardagsrummet

## Hälsofrämjande samtal

Ett kostnadsfritt och personligt samtal för dig som är 65 år eller äldre.

Tillsammans med en hälsopedagog får du i lugn och ro prata om hur du mår, i kroppen, i sinnet och i livet omkring dig – och få stöd att må bättre. Samtalet hålls på en träffpunkt nära dig.



**Scanna QR-kod  
för anmälan**

Frågor? Kontakta Alma på 08-746 34 02  
eller [alma.avila@solna.se](mailto:alma.avila@solna.se)