

Månadsprogram



Mars: Norra innerstadens träffpunkter

Programmen presenteras i bokstavsordning. Aktiviteter på stan, Bo Bergmansträffen, Hjorthagsträffen, Rioträffen och Vasaträffen.

Aktiviteter på stan

för boende i Norra innerstaden

Mars 2024

Sida
1 av 2



För aktiviteter som kräver föranmälan:

Anmälan sker till: vardagar 8.00–10.00 till telefonnummer 08-508 09 507

Stadsarkivet

Sju våningar ned i berget finns ett magasin med bland annat ritningar från 1713. Lyssna till guiden och få veta mera om Stockholms historia.

När: måndag 11 mars

Tid: 13.00

Var: Kungsklippan 6

Föranmälan krävs: vardagar 8.00–10.00 telefon 08-508 09 507

Slussenbygget på nära håll – Nytt tillfälle!

På plats, inomhus, berättar kommunikatören Klas Hyllander, från exploateringskontoret, hur arbetet gått framåt med bygget av Slussen.

När: fredag 22 mars

Tid: 13.30–15.00

Var: Samling i Slussenrummet, Södermalmstorg 4

Föranmälan krävs: vardagar 8.00–10.00 telefon 08-508 09 507

Boule

Helt opretentiöst med ett klot i handen.

När: onsdagar

Tid: 10.30

Var: bakom Pressbyrån vid Rådmansgatans södra Tunnelbaneuppgång. Inställt vid dåligt väder – vid osäkerhet, ring Susann på morgonen 08-508 09 507

Promenad med fika

Låt oss promenera tillsammans för att sen avsluta med en fika på Vasaträffen. Ingen föranmälan krävs.

När: tisdagar

Tid: 10.30

Var: samling Vasaträffen, Norrtullsgatan 12 L

Fler aktiviteter finner du på bladets andra sida >>



Aktiviteter på stan

för boende i Norra innerstaden

Mars 2024

Sida
2 av 2



För aktiviteter som kräver föransmälan:

Anmälan sker till: vardagar 8.00–10.00 till telefonnummer 08-508 09 507

Mat & Prat – det gröna köket

Vid tre tillfällen träffas vi för att laga god mat tillsammans, umgås och samtala om matens betydelse. Vid vårens träffar lägger vi fokus på det gröna köket.

När: torsdagarna 14 mars, 11 april och 30 maj

Tid: 13.30–16.00

Var: Ljuspunkten, Norrtullsgatan 12 M

Föransmälan krävs: vardagar 8.00–10.00 telefon 08-508 09 507

Det är viktigt att du kan delta vid alla tillfällen. Du som inte varit med på tidigare aktiviteterna **Mat & Prat** eller **Baka utan ugn** har företräde till denna aktivitet.

Du är inte ensam om att känna dig ensam

Trött på att göra aktiviteter ensam?

Tillsammans gör vi tre aktiviteter under våren. Kanske blir det museum, kanske ett Afternoon tea eller någon annan aktivitet, men vi gör det tillsammans.

När: 20 mars, 24 april och 4 juni

Tid: 13.00

Var: Ljuspunkten, Norrtullsgatan 12 M

Föransmälan krävs: vardagar 8.00–10.00 telefon 08-508 09 507

Det är viktigt att du kan delta vid alla tillfällen.

En bok - två samtal

Samtal kring en utvald bok. Vi pratar över en fika, kring boken vi ska läsa.

Vi har några veckor på oss att läsa boken du får med dig och slutligen träffas igen den 22 april då vi över en fika, diskuterar och reflekterar kring boken.

När: måndag 4 mars

Tid: 13.00–14.30

Var: Ljuspunkten, Norrtullsgatan 12 M

Föransmälan krävs: vardagar 8.00–10.00 telefon 08-508 09 507



Bo Bergmansträffen

Bo Bergmans gata 4
Kostnadsfria aktiviteter för seniorer

Sida
1 av 1

Mars 2024

Måndagar

10.00–10.30

Balansträning

Datum: 11, 18, och 25 mars

10.45–11.15

Sittgymnastik

Datum: 11, 18, och 25 mars

13.00–13.45

Ny aktivitet! Cirkelträning styrka

Datum: 4*, 11 och 25 mars

Tisdagar

10.00–10.30

Ny aktivitet! Jympa

12.00–13.30

Sopplunch. Kostnad 50 kr

Onsdagar

10.00–11.00

The Groove. En enkel och rolig dans till blandad musik. Coach: Linnea Larsson

12.00–15.30

Bridge*

Torsdagar

10.00–10.30

Qigong

10.45–11.15

Sittgymnastik

12.30

Filmvisning

13.30–15.15

Herrträff

Fredagar

10.00–10.30

Stående gymnastik

10.45–11.15

Ny aktivitet! Sittande yoga

12.30–13.30

Bingo. Kostnad 30 kr/bricka

13.30–15.30

Mahjong

Smörgåsar och hembakat till självkostnadspris Varmt välkomna

På träffpunkten kan du betala kontant och med Swish

Missa inte viktig information om avvikelser som då skrivs ut på detta sätt i månadsprogrammet



Filmvisning torsdagar 12.30

7 mars: De åtta bergen

Drama från 2022

Speltid 2 timmar, 27 minuter

14 mars: No Bears

Drama från 2022

Speltid 1 timme, 46 minuter

21 mars: 21 gram

Drama från 2003

Speltid 2 timmar, 4 minuter

28 mars: En Geishas memoarer

Romantik/drama från 2005

Speltid 2 timmar, 25 minuter

Denna månad

Måndag 4 mars 11.00–12.30 Välkommen att äta Brunch. Kostnad 50 kr. Begränsat antal platser!

Måndag 11 mars 11.30–12.00 Dansa salsa med Monica

Måndag 18 mars 13.00–14.00 Cornelis Vreeswijks kända och mindre kända visor

Tisdag 19 mars 13.00–13.40 Veteranpoolen berättar om sin verksamhet

Måndag 25 mars 11.30–12.00 Dansa salsa med Monica

Onsdagar mars månad 10.00–12.00 samt 13.00–15.00 Drop in för digitalt stöd hos IT-pedagogerna

*Avvikande händelser i mars

Måndag 4 mars: Balansträning och sittgymnastik inställd på grund av brunch. Cirkelträning Styrka senareläggs till 14.00

Onsdag 6 mars: Bridge startar 12.30

Måndag 18 mars: Cirkelträning Styrka inställt på grund av underhållning



Stockholms
stad

Norra innerstadens stadsdelsförvaltning
Bo Bergmans gata 4

Öppet mån-fre 09.30–15.30
Telefon: 08-508 106 35
senior.stockholm

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar



Hjorthagsträffen

Artemisgatan 2

Kostnadsfria aktiviteter för seniorer

Sida
1 av 1

Mars 2024

Måndagar

- 09.30 Nybryggt kaffe och morgontidningar
11.00–11.35 Qigong i sittande
13.00 *Måndagsdokumentären*
Vi visar ett urval av dokumentärer från SVT Play med olika teman, se separat anslag.
Datum: 4 och 11 mars **Plats:** Gröna soffrummet

Tisdagar

- 09.30 Nybryggt kaffe och morgontidningar
11.00–11.45 Balans- och styrkemix. **Föranmälan krävs!**
13.00–13.30 Sittande gymnastik till musik

Onsdag

- 09.30 Nybryggt kaffe och morgontidningar
09.30–12.30 Drop in pingis med kall dryck och något litet gott
13.00–14.00 Populära dansgympan med Linnea fortsätter under våren! **Datum:** 6 och 20 mars
13.00–15.00 Sticka, virka, måla eller pyssla. Ta med eget material.
Vi fikar tillsammans.
Plats: Gröna soffrummet

Torsdagar

- 09.30 Nybryggt kaffe och morgontidningar
11.00–11.40 Qigong stående
13.00–13.45 Promenad *Långkorven** runt i Hjorthagen
(* Långt, rosa gammalt bostadshus vid namn Långkorven)
Start och mål: Hjorthagsträffen. Vi bjuder på fika efter promenaden

Fredagar

- 09.30 Nybryggt kaffe och morgontidning
13.00–15.00 Fika med våfflor
13.00–15.00 Drop in pingis med kall dryck och något litet gott

Vi har smörgåsar & hembakat till självkostnadspris
Ingen servering under föreläsningar eller uppträdanden

Varmt välkomna

Denna månad

Torsdag 7 mars 9.30–11.30 Drop in digitalt stöd hos IT-pedagogerna

Torsdag 7 mars 14.00–15.00
Författarbesök, Ti Söderberg berättar om "Danmarksresan" – vinterkriget 1939 när Sovjetunionen anföll Finland. Om när Påken och Brita evakuerades

Fredag 8 mars 13.00–15.00 Arabisk träff.
Vi fikar och umgås tillsammans

اجتماع عربي
نحن نقدم القهوة والكعك

Onsdag 13 mars 14.00–14.45 Anders Anton sång och gitarr – Visor med sol och blommor i rim

Torsdag 14 mars 14.00–14.45 Nyfiken på kommunens äldreomsorg?
Biståndshandläggare från Norra innerstadens stadsdelsförvaltning informerar om insatser inom äldreomsorgen. Vänder sig till dig som tidigare inte haft kontakt med biståndshandläggare

Måndag 18 mars 13.00–14.00 Abessinien – Hjorthagens funkis stadsdel. Mats Rehn och Gunilla Giertha Rehn berättar och visar bilder

Torsdag 21 mars 14.00–14.30 Vill du bli volontär? Information om Röda Korsets besöksverksamhet, av frivilligledare Kärstin Trotzig

Måndag 25 mars 13.00–13.30
Friskvårdsledare Sandro från GIH badet informerar om utbud av träningsgrupper och gym för seniorer. I samarbete med Hjorthagsträffen

Avvikande händelser denna månad

Måndag 25 mars: Stänger 14.45



Norra innerstadens stadsdelsförvaltning
Hjorthagsträffen Artemisgatan 2

Öppet mån-fre 09.30–15.30
Telefon: 08-508 453 98
senior.stockholm

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar



Rioträffen

Sandhamnsgatan 4

Kostnadsfria aktiviteter för seniorer

Sida
1 av 1

Mars 2024

Måndagar

- 10.00–15.30 Schack och andra spel
10.15–11.30 Balans & styrka. Coach: Dolores
11.00–14.00 Skidor om det är snö. Tag med egna skidor. Coach: Göran. **Sista tillfället är 4 mars!**
11.30–13.00 Mahjong
11.30–13.00 Pingis
12.00–15.30 Bridge
12.15–15.30 Drop in Dator- och laptophjälp. Coach: Eric
13.00–16.00 Målargrupp. Tag med eget material

Tisdagar

- 10.15–11.00 Sittgymnastik
11.00–12.00 Qigong med Laila
11.00–13.30 Stavgångsvandring i naturen med Elba
13.00–14.00 Boule, fika om det är snö. Coach: Folke. **Ny tid!**
13.00–15.00 Bibliotekarien ger boktips
13.00–15.30 Virk- och stick-kafé. Tag med eget material
13.00–14.45 Pingis
15.00–16.00 Gåfotboll med DIF

Onsdagar

- 10.00–15.30 Rio-Bridgen. **Föranmälan krävs!**
10.00–11.00 Italienska nybörjare. Termin två. Lärare: Birgitta
10.30–12.45 Stavgångsträning med Elba. För dig med Osteoporos
Datum: 6, 13, och 20 mars
13.00–14.00 Bingo
13.00–15.30 Mahjong
14.15–15.15 Italienska. Konversationer fortsättning. Lärare: Björn

Torsdagar

- 10.00–12.00 **Ny aktivitet!** Släktforskning med Ulf Berggren
Start: 14 och 21 mars
10.15–10.50 Sittgymnastik
10.50–11.10 Meditation, Coach: Ulla-Britt
12.00–15.30 Bridge. Coach: Tommy
12.15–13.15 Zumba med Sture
13.30–14.45 Pingis
15.00–16.00 Gåfotboll med DIF

Fredagar

- 10.00–15.30 Schack och andra spel
10.00–13.00 Målargrupp, tag med eget material
10.15–11.15 Balans & styrka. Coach: Dolores
12.00–13.45 Rio-Kören. **Föranmälan krävs!**
Datum: 1, 15, och 22 mars
13.00–15.00 Hembakat av bagerskan Yin
14.00–16.00 Pingis

Kafé mån-fre 10.00–15.00

Matiga smörgåsar och hembakat till självkostnadspris

Denna månad

Fredag 1 mars 13.30–14.30 Tommy LöbelSwing band

Måndag 4 mars 13.30–14.30 Synanpassning för dator, surfplatta och mobil hos Evalena Anderson

Tisdag 5 mars 11.00–13.00 Deckarklubben med Carl Manros

Onsdag 6 mars 14.00–14.45 Proteiner, D-vitamin och fibrer. Dietisten Mathilda Pettersson informerar

Torsdag 7 mars 14.00–15.00 Oscars församling Gudstjänst

Fredag 8 mars 13.30–14.30 På tu man hand. Frida och Matti spelar folkmusik och visor

Onsdag 13 mars 14.00–15.00 Bank-ID, Swish, QR-koder och säkerhet. Bedrägeriexperten Amalia Kranz från Nordea informerar

Fredag 15 mars 13.30–14.30 Föreläsning om syn och hörsel. Evalena Anderson

Tisdag 19 mars 10.30–12.00 Bokklubb med Ulla Becker

Tisdag 19 mars 14.00–15.00 Elvis och hans musik med Elisabeth Peterson

Onsdag 20 mars 12.00–15.00 Loppis! Fynda eller sälj

Fredag 22 mars 13.30–14.30 "Mitt Tornedalen". Kristina Hedström berättar om sin hembygd

Fredag 22 mars 12.00–15.00 Väfflor

Fredag 22 mars 13.00–15.00 Kom och umgås på finska. Vi bjuder på kaffe

Tisdag 26 mars 13.30–14.30 Daniel Yngve sång, saxofon och party

Onsdag 27 mars 11.00–12.00 Drop in hos syn- och hörselinstruktör Evalena Andersson

Onsdag 27 mars 14.00–14.30 Påskkärringar med sång från Förskolan Sandhamn

Tisdag 12, 19 och 26 mars 10.00–12.00 samt 13.00–15.00 (5 mars endast 13.00–15.00)
Drop in för digitalt stöd hos IT-pedagogerna på Sandhamnsgatan 8



Norra innerstadens stadsdelsförvaltning
Rioträffen Sandhamnsgatan 4
senior.stockholm

Öppettider:
Mån-fre 10.00–15.30
Telefon: 08-508 104 22



Vasaträffen

Norrtullsgatan 12 L

Kostnadsfria aktiviteter för seniorer

Sida
1 av 2

Mars 2024

Måndagar

10.00 Styrke och balansträning med gummiband
14.00 Styrkemix och balans

Tisdagar

10.00 Mediyoga
Plats: Ljuspunkten, Norrtullsgatan 12 M

10.30 Promenad med fika, samling Vasaträffen

Onsdagar

10.00 Tai chi
Plats: Ljuspunkten, Norrtullsgatan 12 M

10.30 Boule – helt opretentiöst
Plats: bakom Rådmanngatans tunnelbana
Vid osäker väderlek, ring samma morgon på
telefonnummer: 08-508 09 507

13.00 Dans med Linnéa
Datum: 13 och 27 mars

14.00 Spelhåla
Datum: 13 och 27 mars

Torsdagar

10.00 Jympa

Fredagar

10.00 Meditation eller Mindfulness
Plats: Ljuspunkten, Norrtullsgatan 12 M

På Vasaträffen kan du umgås och fika

Varmt välkommen!

Öppettider 09.30–15.30
Kafé 10.00–15.00

Denna månad 13.00

Fredag 1 mars Malin Carlsson spelar svängig musik från 50 talet och framåt

Tisdag 5 mars Trubaduren Mats Granberg har en mångårig erfarenhet av underhållning där man hittar allt från Evert Taube till Baby Shark

Torsdag 7 mars Fredric Pettersson från Civilförsvarsförbundet informerar om hur du kan förbereda dig inför krisituation

Fredag 8 mars Musikgruppen Bassett spelar hits från 40-talet till nutid

Tisdag 12 mars Cornelis visor med Helena Eriksson, sång, Kenny Håkansson, gitarr och Björn Lundquist, bas

Fredag 15 mars Rolf Ilroth underhåller med sång, musik och skatt

Tisdag 19 mars Rosa Körberg trio bjuder in till allsång i kända melodier från 50-, 60- och 70-talet

Torsdag 21 mars Hälsöföreläsning – dietisten Karolina Östlund pratar om myter kring mat och kort om de nya nordiska näringsrekommendationerna

Fredag 22 mars Malin Artz bjuder på härlig musik som passar allas smak

Tisdag 26 mars Sång och dansföreställning genom årtiderna med step, swing, pardans och komik

**I Vasaträffens lokal får det vistas
max 100 personer**

Avvikande händelser

Fredag 22 mars: Meditation/mindfulness inställd

ÖVRIGT: För närvarande serverar inte Vasaträffen dagens lunch på grund av ett elfel i köket



Fler aktiviteter finner du på bladets andra sida >>



Stockholms
stad

Norra innerstadens stadsdelsförvaltning
Vasaträffen Norrtullsgatan 12 L
mejl: vasatrafen@stockholm.se

Öppet mån–fre 09.30–15.30
Telefon: 08-508 09 631
senior.stockholm

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar



Vasaträffen

Norrtullsgatan 12 L

Kostnadsfria aktiviteter för seniorer

Sida
2 av 2



För aktiviteter som kräver föransmälning:

Anmälan sker till: vardagar 8.00–10.00 till telefonnummer 08-508 09 507

Ett samtal kring tacksamhet

Ett tillfälle då vi pratar och reflekterar kring tacksamhet, vad det är och innebär för dig. En stund för samtal och gemenskap men också lite gofika.

När: tisdag 5 mars klockan 13.30–15.00

Var: Ljuspunkten, Norrtullsgatan 12 M

Föransmälning krävs: vardagar 8.00–10.00 telefon 08-508 09 507

Du som inte har deltagit på temat **Tacksamhet** har företräde till gruppen.

Drop in hos Syn och Hörselinstruktör Ylva

Välkommen på drop in hos syn och hörselinstruktören Ylva

När: måndag 11 mars 10.30–11.30

Var: Vasaträffen, Norrtullsgatan 12 L

Bussutflykt – Tom Tits Experiment

Vetenskapsmuséet i Södertälje där du kan lära dig mer om naturvetenskap och teknik på ett roligt sätt. På restaurangen finns dagens husman för ca: 130:- Vanligtvis kan du välja mellan två rätter.

När: måndag 18 mars

Bussen avgår:

9.30 Vasaträffen, Norrtullsgatan 12 L

9.45 Seniorboendet Väduren, Roslagsgatan 20

10.00 Seniorboendet Väderkvarnen, Brunnsgatan 26

Återresa startar: 14.00

Föransmälning krävs: vardagar 8.00–10.00 telefon 08-508 09 507. Meddela vid anmälan om du vill handla lunch.

Afternoon tea – with me

Välkommen till aktiviteten Afternoon tea, with me, där "me" är någon av er seniorer som berättar en episod av sin livsberättelse samtidigt som vi fikar ett Afternoon tea. Denna gång kommer vår inbjudna gäst berätta om sin livshändelse med rubriken "Mitt liv i Sverige".

När: måndag 18 mars 13.00–14.30

Var: Ljuspunkten, Norrtullsgatan 12 M

Föransmälning krävs: vardagar 8.00–10.00 telefon 08-508 09 507

Poesi med Liselott Højman

Var med och diskutera texterna eller bara lyssna till skådespelaren Liselott.

När: fredag 22 mars 11.00

Var: Vasaträffen, Norrtullsgatan 12 L

Omfamna tystnaden - en stunds mental vila

Mindfulness och Meditation i tyst rum. I tystnad kommer du in i rummet, i tystnad lämnar du rummet.

Däremellan en guidad Mindfulness/meditation övning.

När: måndag 25 mars 13.00

Var: Ljuspunkten, Norrtullsgatan 12 M

Påsktallrik – med fika

Vasaträffens elproblem i köket stoppar oss inte från att fira in påsken med enklare påskmat och tillhörande fika.

När: tisdag 26 mars 12.00–14.00

Kostnad: 75 kr som ska betalas senast 18 mars på Vasaträffen

Föransmälning krävs: I kaféet på Vasaträffen eller telefon 08-508 09 631, vardagar 9.00–11.00. **Begränsat antal platser!**



Stockholms
stad

Norra innerstadens stadsdelsförvaltning

Vasaträffen Norrtullsgatan 12 L

mejl: vasatrafen@stockholm.se

Öppet mån–fre 09.30–15.30

Telefon: 08-508 09 631

senior.stockholm

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar