



Lidingö
stad

Pigg & vital

Aktiviteter för dig som är senior
- för en hållbar hälsa hela livet!

Hösten 2026





Oskar Nilsson
Idrottsutvecklare
☎ 08-731 49 59
✉ oskar.nilsson@lidingo.se



Caroline Wängberg
Aktivitetssamordnare
☎ 08-731 31 56
✉ caroline.wangberg@lidingo.se

📖 Omslag: iStock
sid 2: Micke Lundström

Hej!

Nu välkomnar vi hösten – en tid för nystart, rutiner och nya möjligheter. Efter sommarens ljusa dagar kan hösten vara ett perfekt tillfälle att hitta tillbaka till vardagen med ny energi. Att våga prova något nytt, eller återuppta en aktivitet du tycker om, kan öppna dörrar till både gemenskap och glädje.

En god hälsa är en viktig grund för livskvalitet genom hela livet. Därför fortsätter vi ta fram Pigg & vital – en samlad broschyr med aktiviteter här på ön som kan inspirera dig till en mer aktiv och hållbar livsstil.

FINGER-modellen är ett tydligt exempel på hur flera viktiga delar samverkar för att stärka både den allmänna hälsan och hjärn-hälsan. Modellen lyfter fram fem områden: hälsosam mat, fysisk aktivitet, hjärngymnastik, social gemenskap och återhämtning. Det är också viktigt att hålla koll på hjärt- och kärthälsan. Alla dessa delar är lika betydelsefulla – och tillsammans skapar de goda förutsättningar för ett aktivt, meningsfullt och hälsosamt liv.

Vi hoppas att den här broschyren ger dig inspiration att låta alla "fingrar" få plats i din vardag. Kanske blir just denna höst din startpunkt för nya, hållbara vanor?

Lidingö erbjuder ett fantastiskt utbud – det är bara att välja och vraka. På Lidingö stad har vi även en seniorcoach som erbjuder hälsosamtal för att hitta in i en gemenskap och skapa en meningsfull vardag. Tillsammans kan vi vägleda dig mot en mer social och aktiv livsstil.

Boka gärna ett hälsosamtal hos seniorcoach Anna-Pia Roth, som du når via telefon 070 – 203 42 30 och e-post anna-pia.roth@lidingo.se.

Oskar Nilsson

Oskar Nilsson
Idrottsutvecklare,
Lärande- och
kulturförvaltningen

Caroline Wängberg

Caroline Wängberg
Aktivitetssamordnare,
Omsorgs- och
socialförvaltningen

Med FINGER-modellen kan du främja din hjärnhälsa



Illustration: Martina Krona ur boken
Hjärnhälsa på dina fem fingrar av Miia Kivipelto
och Mai-Lis Hellénus (Holm & Holm Books).

Pigg & vitals FINGER-tips!

1. Hälsosam mat

En näringsrik kost stärker vår hjärnhälsa. Bli näringsjägare och ät mat i regnbågens alla färger! Enkla recept hittar du i boken *Hjärnhälsa på dina fem fingrar* eller på webbplatserna matforaldre.nu/matfrojld och hjart-lungfonden.se/halsa/recept.

2. Fysisk aktivitet

Kroppen och hjärnan mår bättre så fort vi rör på oss. På Lidingö finns något för alla. Våga testa något nytt – och kom ihåg att all rörelse räknas!

3. Hjärngymnastik

Att lära sig nya saker är ett bra sätt att stimulera hjärnan. Det gäller faktiskt hela livet! Allt från att lösa korsord till att prova på gå-fotboll!

4. Sociala aktiviteter

När vi gör saker tillsammans med andra stärker vi inte bara våra sociala band, utan främjar även vår egen hälsa och vårt välbefinnande. Hitta din grej i "Pigg & vital" eller besök någon av Lidingös mötesplatser.

5. Håll koll på dina hjärt- och kärlvärden

Det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan. Med rörelse och hälsosam kost håller du blodtryck, blodsocker, kolesterol och vikt i balans – för ett friskare liv.

→ Läs mer om FINGER-modellen på:
www.demenscentrum.se/fingerabc

→ Läs mer om Lidingö stads aktiviteter för en hållbar hälsa på: www.lidingo.se/kultur-fritid/aktiv-senior/hallbar-halsa-hela-livet/

Innehåll

Föreningar

Amaterasu Aikidoklubb	8
Bordtennis	8
Friluftsförbundet.....	9
Vattengymnastik	9
Friskis&Svettis på Lidingö.....	9
Softpass	9
Seniorklubben.....	9
Get2gether.....	10
Gåfotboll med IFK Lidingö Fotbollsklubb	10
IFK Lidingö Skid- och orienteringsklubb	11
Körsång med Grårutarne	11
Lidingö Bridgeklubb	12
Lidingö Hembygdsförening och Museum	12
Vill du arbeta ideellt?	13
Lidingö HjärtLung	13
Golvgymnastik.....	13
Sittgymnastik.....	13
Vattengymnastik	13
Lidingö Jazzklubb	14
Lidingö Ryttaförening.....	14
Lidingö Tennisklubb	15
Lidingö Västuga	15
Line dance	16
Motionspokalen.....	16
Pensionärsföreningar	17
PRO Lidingö.....	17
SPF Seniorerna – Lidingöskeppet	17
SLAMRA – modelljärnväg.....	17
Tillsammansodlarna	18
Övriga föreningar.....	18

Företag

Altromondo Yoga och Pilates studio	19
Hjälp till Hands Lidingö.....	19
Lidingö Pilates & Yoga.....	20
Lidingö Yoga & Meditations Center.....	20
Dynamisk Hatha Yoga.....	20
Medicinsk Hatha Yoga.....	21
Prova på Feldenkrais-metoden	21

Medley – Lidingö simhall	21
Klubb Joy – för dig 60+.....	21
Meningsfulla stunder med en utvald person	22
Nordic Wellness.....	22
Seniorträning – Nordic Wellness AGA.....	22
Seniorträning – Nordic Wellness Larsberg	23
Seniorträning – Nordic Wellness Torsvik.....	23
Optima Online – fysioterapeut via nätet.....	23
Röst- och andningsgymnastik med Monica	24
Soma & balans – Sensing.....	24
STC – Seniorträning med gemenskap i fokus.....	25
Webbfabriken – vänlig och personlig datorservice	25

Församlingar

Ansgarskyrkan.....	26
Tisdagstorget	26
Onsdagsträffar	26
Kulturfrukostar	27
Ansgarskören	27
Samtal om existentiella frågor.....	27
Svenska kyrkan Lidingö församling	28
Onsdagsmåltiden.....	28
Körsång med Våghalsarna	28
Stickkafé med eftertanke.....	28
Torsdagsträffar	29
Gubbröra	29

Kommunal verksamhet

Kulturvandringar	30
Lidingö stadsbibliotek	30
Lidingövägarna.....	31
Mötesplatser för seniorer.....	31
Piffboxar för spontanaktiviteter	32
Samtala om livet	32
Utegym	33
Övriga tips och länkar.....	33

Studieförbund

Medborgarskolan.....	34
Bridgekurser	34
Enskild undervisning i musik.....	34
Konst- och hantverkskurser.....	34
Passion för livet – Ett livskafé för seniorer.....	34
Släktforskning – Grundkurs och fördjupning	34
Språkkurser	35

Med reservation för eventuella
feltryck och ändringar efter att
denna broschyr gått i tryck.



Amaterasu Aikidoklubb

Amaterasu Aikidoklubb

Aikido är en lugn japansk kampsport utan tävlingar. Här får du träna balans, koordination och fall med mjuka rörelser. Alla tränar med varandra och tillsammans, män och kvinnor i en positiv och affirmativ anda. Vi erbjuder även personliga träningsprogram. Detta som ett komplement till aikidoträningen eller om du fått förskrivning av fysisk aktivitet på recept – FAR. Vi kan också hjälpa dig att analysera ditt näringsintag. Grupper erbjuds fallträning efter överenskommelse

Tid: Tisdagar klockan 19.00–20.30
Startdatum: Tisdag 25 augusti. Du kan börja när det passar dig under terminen.
Slutdatum: Tisdag 15 december
Antal gånger: 16 gånger (uppehåll v 44, höstlovet)
Plats: Bo skolas gymnastiksal, Grönstavägen 14
Kostnad: 900 kr/termin
Anmälan: Löpande via telefon eller e-post
Ledare: Max Korkkinen, universitetsutbildad instruktör, specialist på fysisk aktivitet för seniorer.
Telefon: 0733-58 09 73
E-post: max@lidingoaikido.se
Webbplats: www.lidingoaikido.se/seniorer



iStock

Bordtennis

Såväl nybörjare som vana spelare är välkomna att spela bordtennis, oftast dubbel för vi är många som spelar vid de fem borden.

Tid: Tisdagar och torsdagar klockan 09.00–11.00
Startdatum: Torsdag 18 augusti. (Det går att börja när som helst under terminen.)
Slutdatum: Torsdag 17 december
Plats: Lidingö brandstations motionssal, Vasavägen 62
Kostnad: 750 kr/termin
Ledare: Gerda Woxén
Telefon: 070-549 02 77
E-post: gerda.woxen@gmail.com



Dennis Bederoff

Friluftsförämjandet

Vattengymnastik

Friluftsförämjandet har många utomhusaktiviteter och erbjuder också vattengymnastik. Det är rolig träning och bidrar bland annat till ökad muskelstyrka och rörlighet. Skaderisken är låg och trivselsn hög.

Tid: Torsdagkvällar klockan 20.00–21.00
Startdatum: Torsdag 3 september
Antal gånger: 15 samt en gemensam middag till jul
Plats: Lidingö simhall (multibassängen), Brostugevägen 4
Kostnad: 900 kr för hela terminen. Du kan prova en gång utan kostnad. Entréband får man låna. Det kvitteras ut vid terminsstart och lämnas in vid terminsslut.
Ledare: Charlotte, Felizia, Fernanda och Monica
Anmälan: Teckna ett årsmedlemskap på webbplatsen under Bli medlem och välj Lidingö lokalavdelning. Logga sedan in, sök vattengymnastik och anmäl dig. Eller kontakta oss nedan.
Kontaktperson: Mikael Holmlund och Annika Bruno
Telefon: 08-767 53 30 / 0709-90 56 11
E-post: lidingo@friluftsförämjandet.se och annika.bruno@friluftsförämjandet.se
Webbplats: www.friluftsförämjandet.se



Friskis&Svettis

Friskis&Svettis på Lidingö

Softpass

Friskis&Svettis softpass fungerar bra för dig som är äldre eller vill komma igång igen efter skada/operation eller ett längre uppehåll. Våra softpass finns i varianterna: Jympa, Dans, Coreflex och Cirkelfys. För att kunna delta behöver du ett aktivt träningskort och medlemskap. Med alla våra träningskort får du även tillgång till vårt gym. Aktuellt schema, öppettider och priser hittar du på vår webbplats eller via telefon.

Seniorklubben

Vi träffas och tränar tillsammans två gånger i veckan. Efter passen finns möjlighet till gemensamt knytkalas då det sociala är minst lika viktigt som träningen. Passen vi erbjuder är stol&styrka samt cirkelträning, där vi jobbar med styrka, kondition, balans, rörlighet och smidighet.
Start: Hösten 2026
Plats: Friskis&Svettis på Lidingö, Stockholmsvägen 70
Kostnad: 700 kr (alt aktivt träningskort) + medlemsavgift 200 kr. Vi erbjuder en gratis provvecka.
Telefon: 08-767 59 53
E-post: lidingo@sthlm.friskissvettis.se
Webbplats: www.friskissvettis.se/stockholm/anlaggningar/lidingo



Anders Roth

Get2gether

Vi är en ideell förening och vår ambition är att skapa välmående och glädje, en gemenskap mellan både människor och djur. Getterna främjar biologisk mångfald och vi bidrar genom vårt avelsarbete till att bevara den unika lantrasen jämtgeten. Våra getter är sociala och tillgivna, och är du medlem får du besöka dem när du vill, efter en introduktionsträff. Vi anordnar också aktivitetsdagar i hagarna och man får gärna följa med när getterna vallas – ett fantastiskt sätt att uppleva naturen på. Vill du engagera dig mer så är du alltid välkommen att hjälpa till med diverse göromål. En populär aktivitet hos föreningen är getyoga. Det är aldrig tråkigt med getter!

Tid: Hagarna är öppna dagtid alla dagar i veckan för medlemmar
Plats: Vi har tre hagar; vid Långängen, Bohusgården och Ekholmsnäs vägen
Kostnad: Enskild medlem 395 kr/år och familjemedlemskap 545 kr/år.
Anmälan och information: Via webben
Kontaktperson: Ingela Jung
Telefon: 070-588 01 86
E-post: info@get2gether.nu
Webbplats: www.get2gether.nu



Privat

Gåfotboll med IFK Lidingö Fotbollsklubb

Vi är kvinnor och män som inte springer när vi spelar fotboll. VI GÅR! Utan såväl tacklingar som höga bollar minskas skaderisken. Det bästa är att vi har roligt, även om många nog älskar att göra mål. Efter uppvärmning och bollträning delar vi in oss i lag och spelar match. Denna trevliga motion avslutas med gemensam kaffestund. Alla, även de som aldrig spelat fotboll, är välkomna att prova på! Gemenskapen är viktigare än fotbollen.

Tid: Torsdagar klockan 10.00–11.00 med kaffestund efteråt
Startdatum: Torsdag 20 augusti
Plats: Lidingövallens konstgräsplan
Kostnad: Träningsavgift 200 kr för medlemmar. Medlemsavgift 100 kr/år
Anmälan: Behövs inte första gången
Lagkapten: Ulf Sjöberg
E-post: ulf@persjo.se
Biträdande ledare: Mhaud Sjöberg
Biträdande ledare: Maj Norén
E-post: maj@eskader.se
Webbplats: www.ifklidingofk.se



IFK Lidingö SOK

IFK Lidingö Skid- och orienteringsklubb: Veckans bana

IFK Lidingö SOK erbjuder året runt orienteringsbanor med uthängda skärmar i olika områden på Lidingö. Oftast Elfvik, Grönsta, Sticklinge och Långängen-Brevik. Nya banor kommer ungefär var tredje vecka. Det finns banor av olika längd och svårighetsgrad och man kan då välja den bana som passar ens färdighet och ambitionsnivå. Kartan behöver laddas ner och skrivas ut på egen hand.

Tid: När det passar dig
Startdatum: Året runt
Plats: I olika skogsområden på Lidingö
Kostnad: 50 kronor/gång
Anmälan: Behövs inte
Kontaktperson: Pär Lilja
Telefon: 076-188 57 71
E-post: veckansbana@ifklidingo.se
Webbplats: www.ifklidingo.se/veckans-bana



Torsten Holm

Körsång med Gråtrutarne

Kören har funnits sedan 1981 och vi vänder oss till seniorer, det vill säga 60+, som har körerfarenhet. Vi är för närvarande 46 aktiva sångare. Under ledning av Susanne Carlström (tidigare sopran i Radiokören, numer sångpedagog och solist) träffas kören en gång i veckan och tränar inför uppträdanden ett par gånger per termin. Under hösten i samband med Lidingö Kulturvecka samt en julkonsert. Under våren deltagande med sång vid högmässa i Brevik och en vårkonsert.

Tid: Torsdagar klockan 09.30–11.30
Startdatum: Torsdag 20 augusti
Slutdatum: Torsdag 17 december
Plats: Församlingshemmet S:ta Annagården, Kvarnvägen 1
Kostnad: 800 kronor/termin
Anmälan: Du kan anmäla dig när som helst och du är välkommen att besöka kören för att känna efter.
Kontaktperson: Ulrika Cronenberg Mossberg (styrelseordförande i föreningen)
Telefon: 070-736 08 66
E-post: ulrikacm@icloud.com



iStock

Lidingö Bridgeklubb

Bridge är ett socialt tävlingsspel som ger dig nyttig hjärngymnastik samtidigt som vi har trevligt.

Tid: Måndagar klockan 18.00–22.00,

tisdagar klockan 12.00–16.00

Startdatum: Måndag 14 september och tisdag 15 september

Plats: Föreningsgården, Larsberg

Kostnad: 100 kr/person och gång (bordsavgift inklusive kaffe och kaka).

Kontaktperson: Åke Otterström

Telefon: 070-796 47 53

E-post: akeotterstrom@live.se

Webbplats: www.svenskbridge.se/lidingö-bk



Lidingö museum

Lidingö Hembygdsförening och Museum

Välkommen att botanisera i Lidingös innehållsrika historia. Här kan du se den permanenta utställningen "Historien om Lidingö" – om utvecklingen från jordbruksbygd till dagens trivsamma stad. Under året visas också flera utställningar som berättar om vår ö ur en särskild vinkel – till exempel bebyggelse, kommunikationer, näringsliv och människor som verkat här. Vi anordnar även föredrag, kulturprogram och trevliga träffar – bland annat kafferep! I vår bilddator kan du bläddra bland Lidingöfoton från drygt 100 år tillbaka. I museets rum finns föremål och tavlor som visar Lidingö från förr. I museibutiken finns böcker och presenter som anknyter till vår ö. Aktuella utställningar och aktiviteter hittar du på vår webbplats.

Öppettider: Tisdag, torsdag, lördag och söndag klockan 12.00–15.00

Kostnad: Entréavgift 50 kr, medlemmar i Hembygdsföreningen har fritt inträde.

Besöksadress: Lejonvägen 26 A

Telefon: 08-765 75 67

E-post: info@lidingohembygd.se

Webbplats: www.hembygd.se/lidingo

Vill du arbeta ideellt i Lidingö museum eller Hembygdsföreningen?

Arbetet inom vårt museum utförs på ideell grund av våra medlemmar. Är du intresserad att vara med är du varmt välkommen att ingå i någon av våra arbetsgrupper. Här finns många olika uppgifter – alltifrån att sköta museibutiken till att medverka i utställningar och aktiviteter eller vara med i vår hantverksgrupp. Framför allt har vi en fin gemenskap med många tillfällen att träffa nya vänner. Du bestämmer själv hur du vill medverka och vilken tid du vill lägga ned. Välkommen att höra av dig till vårt kansli, så får du veta mer! (Se kontaktuppgifter här intill.)



Silvia Jansen, iStock

Lidingö HjärtLung

Det är viktigt att röra på sig regelbundet, därför har vi flera olika gymnastikgrupper.

Kontaktperson: Lars Troedsson

Telefon: 070-749 68 19

E-post: lars.troedsson1@gmail.com

Webbplats: www.hjart-lung.se/

hitta-din-forening

Ange län Stockholm och förening Lidingö.

Kostnad: Medlemsavgift 200 kr/år + en aktivitetsavgift, se respektive aktivitet nedan.

Golvgymnastik

För dig som gillar att röra på dig och stärka musklerna men vill undvika hopp och för kraftig belastning.

Tid: Måndagar klockan 10.00–11.00

Startdatum: Måndag 31 augusti

Plats: Gångsätrahallen

Kostnad: Aktivitetsavgift 400 kr/termin

Sittgymnastik

Passar dig som söker en lättare motionsform. Vi övar ökad rörlighet och det finns möjlighet att göra vissa rörelser stående.

Tid: Måndagar klockan 14.00–15.00

Startdatum: Måndag 7 september

Plats: Ansgarskyrkans motionshall

Kostnad: Aktivitetsavgift 400 kr/termin

Vattengymnastik

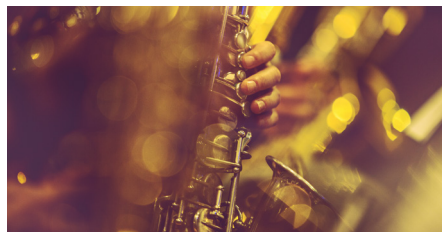
Vattnet är skönt och gymnastiken är väldigt god för kropp och själ. Vattnet ger ett skonsamt motstånd.

Tid: Måndagar klockan 12.15, 13.05 eller 14.10. Torsdagar klockan 15.00.

Startdatum: Måndag 31 augusti och torsdag 3 september

Plats: Lidingö simhall, Brostugevägen 4

Kostnad: Aktivitetsavgift 700 kr/termin



iStock

Lidingö Jazzklubb

Vi arrangerar pub- och kafékvällar med högklassig levande jazzmusik. Vare sig du bor på Lidingö eller ej, är du varmt välkommen – så länge du diggar jazz!

Tid: En torsdag per månad klockan 19.00–21.00. Se aktuella datum på vår webbplats nedan. Insläpp klockan 18.00.

Adress: Föreningsgården, Larsbergstorget 9, Lidingö

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr/person och år eller 500 kr/hushåll. Entréavgift ej medlem 250 kr, medlem 200 kr, ungdom 100 kr.

Kontaktperson: Peter Ekman

Telefon: 070-788 66 82

E-post: copekman@gmail.com

Webbplats: www.jazzklubben.se



iStock

Lidingö Ryttarförening

Lidingö Ryttarförening (LRF) är en ideell ryttarförening för alla rid- och hästintresserade, lektions- och privatryttare som bor eller rider på ön; unga och gamla, kvinnor och män, med olika behov och önskemål – men alltid i samklang med hästen och varandra. LRF arrangerar löpande avsuttna och, tillsammans med ridskolan, uppsuttna aktiviteter för 65+. Vi har bland annat gymnastikpass för ryttare, vi har ordnat studieresor och haft en fallkurs tillsammans med Lidingö Aikido. Nu senast har vi introducerat ryttyoga för våra 65+are. Våra aktiviteter avslutas med gemensam fika och trevlig samvaro.

Kontaktperson: Cathrine Hedborg

Telefon: 0734-33 69 55

E-post: cathrinehedborg@gmail.com

Webbplats: www.lidingorf.se

LRF finns även på Facebook och Instagram



iStock

Lidingö Tennisklubb

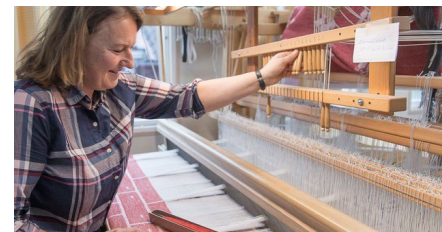
Lidingö Tennisklubb har 3 000 medlemmar som spelar tennis i vår fina anläggning med 10 banor. 300 av medlemmarna är mellan 65 och 90 år. Vi har en härlig gemenskap och klubbkänsla. Ta gärna kontakt med oss om du är intresserad av att gå en kurs eller av att vara med i ett gruppspel för 65+. Du kan även koppla av med en fika eller en god lunch. Välkommen!

Adress: Kyrkviksstigen 4

Telefon: 08-767 70 18

E-post: sportkontoret@lidingotk.se

Webbplats: www.lidingotk.se



iStock

Lidingö Vävstuga

Har du lärt dig väva tidigare och vill bli aktiv vävare? Då är Lidingö Vävstuga platsen för dig. I trettio år har föreningen verkat i Medborgarskolans lokaler intill Lidingö centrum. Vi är ett fyrtiotal medlemmar som gemensamt sätter upp vävar av skiftande slag i våra nio fullstora vävstolar. Vi väver allt från gardiner till damasthanddukar, yllepläddar och tras-mattor. Som samlingspunkt för medlemmarna har vi stickkafé på måndagar under terminerna. Årligen arrangerar vi en julmarknad där vi säljer delar av det vi vävt. Vi arbetar också för att utveckla våra vävkunskaper genom studiecirklar, studiebesök och utfärder runt i Sverige.

Tid: Vävstugan är tillgänglig alla dagar
Kunskapskrav: För att bli medlem ska du ha grundläggande kunskap i vävning och vara beredd att delta i hela vävprocessen från planering till färdiga vävnader.

Kostnad: Medlemsavgift 800 kr + materialkostnader

Kontaktperson: Eva Blomberg

Telefon: 070-564 93 70

E-post: blomberg.eva@yahoo.se

Webbplats: www.lidingovavstuga.se



iStock

Line dance

Line dance är en bra och framför allt rolig motionsform.

Tid: Fredagar klockan 11.00–12.00

Startdatum: Fredag 18 september

Antal gånger: 10 gånger

Plats: Ansgarskyrkans motionshall

Kostnad: 450 kr/termin

Ledare: Ann-Mari Hevrenge

Telefon: 070-876 55 71



Annica Sandström

Motionspokalen

Var med och utmana dig i Motionspokalens varierande grenutbud. Vi testar på en gren nästan varje månad. Syftet är att öka intresset för motion och hälsa och samtidigt få träffa och lära känna nya vänner.

Grenar: Januari skridsko, februari längdskidor, mars simning, april bowling, maj skytte, juni terränglöpning, augusti varpakastning, september kulstötning och orientering, oktober bordtennis och avslutning med badminton i november.

Deltagande: Välj vilka grenar du tycker verkar roliga och tror dig klara av. Vill du slåss om pokalen är det bra att ställa upp i så många grenar som möjligt.

Indelningar görs efter kön och ålder.

Åldersklasser: 35–49 år, 50–64 år, 65–79 år, 80 år och uppåt.

Startdatum: När som helst under året.

Träning: Du tränar på egen hand eller tillsammans med andra medlemmar.

Kostnad: Medlemsavgift 400 kr/år ger deltagande i samtliga 11 grenar.

E-post: motionspokalen@hotmail.se

Webbplats: www.motionspokalen.com



iStock

Pensionärsföreningar

På Lidingö finns två aktiva pensionärsföreningar som erbjuder ett rikt utbud av aktiviteter. Besök deras hemsidor för mer information.

PRO Lidingö

Webbplats: www.pro.se/lidingo

SPF Seniorerna – Lidingöskeppet

Webbplats: www.spfseniorerna.se/lidingoskeppet



SLAMRA

SLAMRA – modelljärnväg

SLAMRA står för Stockholm Lidingö American Model Railroad Association. Gillar du tåg, små tåg i skala 1:160, modellbygge, järnvägshistoria och i synnerhet Amerikanskt från 1945–1955 då är SLAMRA en mötespunkt för dig. Givetvis pratar vi om alla banor runt vår glob, vi är tågnördar. Vi har en klubbana här på Lidingö och träffas på tisdagar och ibland har vi kör- eller bygglördagar. Hobbyn innefattar många delar från tåghistoria, vår amerikanska förebild (Washington, Idaho och Montana), modulbygge, lok och rullande material, bygga hus, skapa landskap, elektronik, data och trafikspel. Ingen är expert på allt, men i föreningsverksamheten är vi starka. Vi deltar också på en del utställningar och träffar då ännu fler tågfrälsta.

Tid: Tisdagar klockan 18.00 – 21.00

Plats: Christinaskolan

Kunskapskrav: Intresse för vår verksamhet

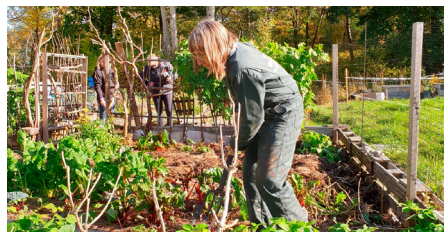
Kostnad: Medlemsavgift 350 kr/år

Kontaktperson: Matti Virtanen

Telefon: 070-879 93 43

E-post: gn-fan@gmx.com

Webbplats: www.slamra.se



Tillsammansodlarna

Tillsammansodlarna

Tillsammansodlarna Lidingö är en obunden, demokratisk, ideell förening. Vi har ett brukaravtal med Lidingö församling om ängen bakom Lidingö musterier och Grönsta prästgård. Föreningen är öppen för alla och tillsammans odlar vi ätbara grödor och andra växter för att värna biologisk mångfald och kunna skörda egenodlade grönsaker utifrån behovet av mer hållbara sätt att leva. Vi samarbetar med lokala föreningar och företag för att få till exempel get- och hästgödsel. Vi planerar, planterar, bygger samt sköter om och skördar tillsammans. De som har möjlighet träffas på onsdagskvällar samt lördagar så länge vädret tillåter. Vi försöker se till att en erfaren medlem finns på plats då. Förutom medlemsmöten har vi slåtter, skördefest samt vinterljusträff. Varje medlem är med så mycket eller lite den vill.

Kontaktperson: Stina Ehrnst

E-post: tillsammansodlarnalidingo@gmail.com

Sociala medier: Facebook och Instagram "Tillsammansodlarna Lidingö"



iStock

Övriga föreningar

Föreningsregister

Lidingö har ett rikt föreningsliv. Är du intresserad av någon särskild aktivitet kan du söka i föreningsregistret för att hitta något passande.

Webbplats: fri.lidingo.se/forening

Vill du ha tips och hjälp?

Välkommen att höra av dig till Oskar Nilsson, idrottsutvecklare i Lidingö stad.

✉ oskar.nilsson@lidingo.se

☎ 08-731 49 59



Paulina Westerlind

Altromondo Yoga och Pilates studio

Välkommen till vår vackra yogastudio. En ljus oas med ljuva färger och varma trägolv. Här kan du koppla av, andas, bygga styrka, smidighet, balans och återhämta dig i en paus från vardagen. Hos oss kan du låna yogamatta och andra redskap du kan behöva till din träning. Vi bjuder på underbart gott te i vår lounge. Vi har en härlig butik med noga utvalda produkter. Vi erbjuder ett brett utbud av yogaklasser och pilates med erfarna yogalärare. I det här sammanhanget vill vi särskilt tipsa om vår Senior Yoga, en lugn, trygg och anpassad yogaklass som är särskilt utformad för dig som vill ta hand om kroppen och sinnet i en behaglig takt.

Plats: Altromondo Yoga och Pilates studio, Kyrkvägen 4, Lidingö

Pris: 285 kr för drop in, 1 375 kr för 5 klipp och 2 500 kr för 10 klipp. Vi erbjuder 20 % seniorrabatt på alla våra medlemskap och klippkort.

Telefon: 08-759 58 58

E-post: info@altromondoyoga.com

Webbplats: www.altromondoyoga.com



Reine Järletun

Hjälptill Hands Lidingö

Hjälptill Hands Lidingö finns här som extra stöd i din vardag. Få individuell hjälp med krångliga sysslor i hemmet, trevligt sällskap vid promenader, skjuts till ärenden eller egna aktiviteter efter dina önskemål. När du vill, så ofta du vill. Det krävs inget biståndsbeslut och ingen prenumeration. Du bokar som komplement till hemtjänst, vid tillfälligt hjälpbehov eller när anhöriga inte har möjlighet att finnas där. Tjänsten ger rätt till upp till 50% RUT-avdrag. Jag som driver Hjälptill Hands sedan ett och ett halvt år tillbaka heter Sabine Sunter. Jag bor här på ön och kan ditt närområde. Det är alltid jag som kommer hem till dig och vi skapar en relation du kan lita på. För mer vardagsglädje helt enkelt. Flexibel, personlig, trygg. Varmt välkommen att höra av dig!

Kontaktperson: Sabine Sunter

Kostnad: 275 kr/timme efter RUT-avdrag, ingen bindning.

Telefon: 079-351 18 78

E-post: suntersabine@gmail.com

Webbplats: www.hjalptillhands.se



iStock

Lidingö Pilates & Yoga

För att må bra och vara den bästa versionen av oss själva behöver vi träna, men vi behöver också verktyg för återhämtning, reflektion och balans. Hos oss är du välkommen, precis som du är, för att landa, andas, träna, skratta, utforska, svettas och vila – och genom det bli en bättre version av dig själv. Du som läser Pigg & vital får 10% rabatt på våra kurser. Maila eller ring oss för att få mer information och för att få din rabattkod.

Startdatum: Vecka 35

Slutdatum: Vecka 50 (uppehåll vecka 44)

Antal gånger: 15 gånger

Plats: Ansgarskyrkan (motionssalen en trappa ner, hiss finns)

Kostnad: Från 1 980 kronor till 3 775 kronor beroende på kurs

Ledare: Vi har erfarna pilates-/yogalärare som håller våra kurser

Anmälan: Via e-post, telefon eller webbplats

Telefon: 08-765 03 31

E-post: info@lidingopilatesyoga.se

Webbplats: www.lidingopilatesyoga.se



Privat

Lidingö Yoga & Meditations Center

Lidingö Yoga & Meditations Center har funnits sedan 1994. Vi erbjuder flera olika kurser per vecka under terminerna, och mellan terminerna har vi drop-in-pass. Vi har pass i Högberga och Torsvik.

Ledare: Anne-Lie Kallenberg

Telefon: 070-948 27 89

E-post: anne-lie@yogaochmeditation.se

Webbplats: www.yogaochmeditation.se där du bland annat hittar information om terminsplanering.

Dynamisk Hatha Yoga

Tid: Tisdag klockan 19.30-21.00

Söndag klockan 10.15-11.30

Startdatum: 30 augusti

Antal gånger: Alla kurser under terminen är 12 gånger, med möjlighet att ta igen under terminens gång.

Plats: Högbergavägen 4

Kostnad: 2 985 kr/termin. Obegränsat antal pass under hela terminen 3 685 kr.

Mellan terminerna finns drop-in pass, som kostar 260 kr/gång.

Medicinsk Hatha Yoga

Tid: Måndag klockan 18.30-20.00, tisdag klockan 09.15-10.45 och 17.45-19.15, onsdag klockan 11.00-12.30, torsdag klockan 11.00-12.30 och 19.30-21.00 samt söndag klockan 12.00-13.30

Startdatum: Från och med 30 augusti

Antal gånger: 12 gånger, med möjlighet att ta igen under terminens gång.

Plats: Högbergavägen 4, utom torsdagar klockan 11.00 som är på Stjärnvägen 3b i Torsvik (Lidingö Danscenters lokaler).

Kostnad: 2 985 kr/termin. Obegränsat antal pass under hela terminen 3 685 kr. Mellan terminerna finns drop-in pass, som kostar 260 kr/gång.

Prova på Feldenkrais-metoden

För dig med stressrelaterade besvär, smärta eller obehag i muskler eller leder. Feldenkrais-metoden bygger på att man utforskar olika rörelsemönster långsamt och mjukt och uppmärksammar hur kroppen reagerar på dem. Inga förkunskaper krävs, alla jobbar med sin egen kropp och dess förutsättningar.

Tid: Onsdag klockan 09.30-10.30, 14.00-15.00 och 19.00-20.00 samt torsdag klockan 15.00-16.00.

Plats: Högbergavägen 4

Kostnad: Det är gratis att prova första gången. Därefter kostar en lektion 170 kr, klippkort kan köpas till rabatterat pris.

Webbplats: www.feldenkraislidingo.se



Medley

Medley – Lidingö simhall

Hos Medley gör vi det enkelt och inspirerande för dig som är senior att må bra, hålla igång och ha roligt tillsammans med andra. Vi erbjuder skonsam träning både på land och i vatten – anpassad för dig som är äldre, nybörjare, återhämtar dig eller bara vill komma igång igen. Som senior får du dessutom fina rabatter på träningskort.

Klubb Joy – för dig 60+

Klubb Joy är en härlig mötesplats för dig som är 60+. Träna, umgås, fika och kör frågesport – allt i en avslappnad och trivsamt miljö till ett billigt pris. Bassänger, bastu, gemenskap, rörelse och kaffe, vad mer kan man önska sig?

Tid: Fredagar klockan 11.00

Plats: Lidingö simhall, Brostugevägen 4

E-post: lidingosimhall@medley.se

Webbplats: www.medley.se/lidingo-simhall



Stunder

Meningsfulla stunder med en utvald person

Stunder är ett tillskott till äldreomsorgen, något utöver hemtjänsten och äldreboendet. Vi hjälper äldre med aktiviteter och sällskap och det är alltid en och samma person vid varje besök. Vi kan exempelvis hjälpa till med promenader, cafébesök, hjälp hemma eller bara en pratstund. Närstående får en kort uppdatering efter varje besök. Abonnemang med timkostnad och RUT-avdrag.

Typ av aktivitet: Umgås "1 till 1" med utvald/matchad person

Hur ofta: Återkommande enligt överenskommelse

Kostnad: Från 239 kr/timme.

Minst 2 timmar per besök.

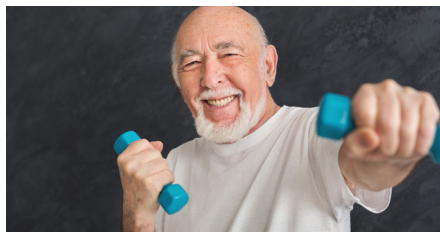
Arrangör: Stunder Sverige AB

Kontaktperson: Caroline Libell

Telefon: 010-110 23 22

E-post: info@stunder.se

Webbplats: www.stunder.se



iStock

Nordic Wellness

"Fun, Movement, Strong, Together" är det vi lever för på Nordic Wellness. Vi vill att alla våra medlemmar ska trivas bra genom att hitta sin träningsglädje och träffa vänner. Vi erbjuder gruppträning på alla våra anläggningar på Lidingö, med bland annat seniorträning flera gånger i veckan! Som medlem har du tillgång till gymmet samt alla våra andra pass såsom hot yoga, cykel, funktionell träning, bodypump med mer. Välkommen in och provträna gratis i en vecka (en kortavgift på 100 kr tillkommer om ett sådant saknas). Hoppas vi ses!

Seniorträning – Nordic Wellness AGA

Tid: Måndagar och onsdagar klockan 09.45 - 10.45.

Plats: Ackumulatorvägen 2, Lidingö

Kostnad: Från 299 kr/månad.

Medlemsavgift 150 kr/år

E-post: lidingo.aga@nordicwellness.se

Webbplats: www.nordicwellness.se

Seniorträning – Nordic Wellness Larsberg

Tid: Måndagar och onsdagar klockan 10.00-10.45 samt torsdag klockan 11.45-12.30

Plats: Larsbergstorget 7, Lidingö

Kostnad: Från 299 kr/månad.

Medlemsavgift 150 kr/år

E-post: lidingo.larsberg@nordicwellness.se

Webbplats: www.nordicwellness.se

Seniorträning – Nordic Wellness Torsvik

Tid: Måndagar klockan 09.45-10.30 Senior

Måndagar klockan 10.45-11.30 Easyline

Tisdagar klockan 10.30-11.15 Senior

Fredagar klockan 10.15-11.00 Senior

Fredagar klockan 11.15-12.00 Easyline

Plats: Stockholmsvägen 33, Lidingö

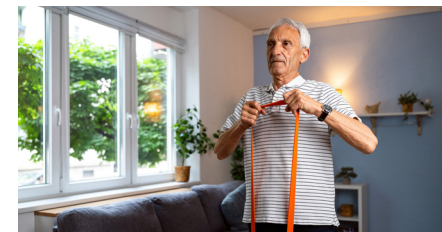
Arena, plan 2

Kostnad: Från 299 kr/månad.

Medlemsavgift 150 kr/år

E-post: lidingo@nordicwellness.se

Webbplats: www.nordicwellness.se



iStock

Optima Online – fysioterapeut via nätet

Du tränar hemifrån precis när du vill och får en bred variation av omsorgsfullt framtagna övningar. Efter exempelvis stroke är det viktigt att du tränar kontinuerligt och med Optima Online sker all träning helt och hållet på dina villkor och i din takt. Alla övningar bygger på evidensbaserade behandlingar och är framtagna av fysioterapeuter, logoped och neuropsykologer.

Startdatum: Du kan börja när du vill

Antal gånger: Så många gånger du vill

Kostnad: 149 kr/månad

Anmälan: www.optimaonline.se

Telefon: 08-663 33 49

E-post: info@optimarehab.se

Webbplats: www.optimaonline.se



Privat

Röst- och andnings- gymnastik med Monica

Din röst förändras genom livet. Därför behöver den ibland hjälp för att klinga behagligt och väl. Då behövs träning, framför allt när man blir äldre. Röst, andning och rörelse är sammanflätade och en fantastisk källa till vitalitet. Monica Sperens har arbetat i många år med professionella röster och "vanligt folk"; med grupper och individer och ger även privatlektioner.

Infomöte: Fredag 4 september klockan 16.00–17.00

Kurstid: Fredagar klockan 16.00–17.00

Startdatum: Fredag 18 september

Slutdatum: Fredag 23 oktober

Antal gånger: 6 gånger i grupp inklusive individuell spegling

Plats: Ansgarskyrkan, Lidingö centrum

Kostnad: 1 980 kr

Ledare: Monica Sperens

Anmälan: Via telefon, sms eller e-post. Begränsat antal deltagare.

Telefon: 070-747 21 94

E-post: talgyma@gmail.com

Webbplats: www.monicasperens.se



Somabalans

Soma & balans - Sensing

Sensing är mjuka, lugna och enkla rörelser som passar precis alla. Syftet är att få bindväven att bli mer elastisk och följsam, vilket har stor betydelse för rörlighet, återhämtning och immunsystem. Sensing passar vid problematik i kroppen – stelhet, smärta, inflammationer. Lugnar vid stress, sömnsvårigheter, oro – en vilsam, välgörande paus i vardagen.

Tid: Tisdagar (på stol) och onsdagar (på golvet) klockan 13.30 – 14.30

Startdatum: Gratis prova på vecka 38, kursstart vecka 39

Antal gånger: 7

Kostnad: 75 kr/gång alternativt 450 kr för hela terminen

Ledare: Åsa Wennström, Sensing-instruktör och hälsopedagog

Anmälan: Senast 31 augusti via telefon eller e-post. Finns det platser kvar går det även bra att börja senare under terminen.

Telefon: 070-787 62 05

E-post: asa.somabalans@gmail.com

Webbplats: www.somabalans.se



iStock

STC - Senioreträning med gemenskap i fokus

Hos oss på STC handlar träning om mer än bara rörelse, det handlar om hela upplevelsen. Vår senioreträning är skapad för dig som vill bli starkare i vardagen, må bättre i kroppen och samtidigt få ta del av en varm och härlig gemenskap. Under våra seniorpass tränar vi tillsammans i en trygg och inspirerande miljö, med fokus på styrka, rörlighet, balans och glädje. Träningen är anpassad för att hjälpa dig i vardagens alla moment, från att bära matkassar till att känna dig piggare och starkare varje dag. Det finns alltid tid för det sociala efter passet med en kopp kaffe och ett gott skrott.

Tid: Måndagar och onsdagar klockan 10.00.

Plats: STC Lidingö, Stockholmsvägen 53

Kostnad: Besök oss för att få information om vår kostnadsfria provmånad, därefter är priset från 379 kr/månad. Då ingår alla våra gym samt all gruppträning.

Telefon: 010-457 82 57

E-post: lidingo.centrum@stc.se

Webbplats: www.stc.se/gym/lidingo-centrum



Webbfabriken

Webbfabriken – vänlig och personlig datorservice

Välkommen till Webbfabrikens datorservice på Lidingö. Här får du hjälp med allt som rör datorer och andra tekniska saker. Vi hjälper till med installationer, uppdateringar och tekniska problem. Vill du få tekniken i hemmet att fungera? Har du köpt ny router eller annan IT-utrustning och behöver hjälp med installation och inkoppling? Boka tid hos oss så fixar vi det. Du kan lämna in utrustningen i butiken eller boka ett hembesök. Hos oss kan du även köpa datorer, tillbehör och annan teknisk utrustning. Har du frågor är det bara att ringa oss!

Telefon: 08-446 07 70

Kontaktperson: Per Linder

Plats: Tryffelslingan 12, Lidingö

Öppettider: Vardagar 09.00–16.00

E-post: info@webbfabriken.com

Webbplats: www.webbfabriken.com



© Riezi

Ansgarskyrkan

Kyrkan ligger mitt i centrum och är full av liv och aktiviteter. Ett kafé är öppet på vardagar och erbjuder möjlighet att träffas till en fika eller en lätt måltid. Fasta program är tisdagstorget, onsdagsträffar och kulturfrukostar. Bland kyrkans körer finns Ansgarskören som repeterar under dagtid.

Webbplats: www.ansgarskyrkan.se
Där hittar du bland annat utförligare program för våra aktiviteter.

Tisdagstorget

Mat och gemenskap – hemlagad middag till självkostnadspris. Efter att vi ätit fortsätter kvällen med ett program. Det kan vara en konsert, ett föredrag, frågesport, film eller något annat. Ingen föränmälan behövs. Välkommen!

Datum: Tisdag 15 september, därefter varannan tisdag till och med 8 december.

Tid: Klockan 17.30

Kontaktperson: Sven-Gösta Holst

Telefon: 070-722 54 64

Onsdagsträffar

Onsdagsträffarna äger rum varannan onsdag och startar om man vill med fika klockan 13.30 till en kostnad av 35 kr. Programmet är kostnadsfritt och startar klockan 14.00. Programmet kommer bland annat att uppmärksamma en hundraåring – Lidingö stad – och en trettioåring – Ansgarskyrkan. Vi fortsätter även med de populära programmen om vardagsnära ämnen under rubriken "Så funkade det". Ingen föränmälan behövs, alla är välkomna.

Startdatum: Onsdag 9 september, då vi startar med en utflykt.

Slutdatum: Onsdag 16 december, då vi avslutar med julsång

Kontaktperson: Lennart Molin

Telefon: 070-635 33 54

Kulturfrukostar

Välkommen till en träffpunkt för alla åldrar! Här får du njuta av en läcker frukostbuffé och lyssna till ett intressant föredrag i aktuellt ämne.

Datum: Första kulturfrukosten blir den 19 september. Biskop emeritus Åke Bonnier talar då om den nya bibelöversättningen, som kommer att offentliggöras några dagar senare. Andra frukosten blir den 21 november. Då visar Göran och Ulla Marie Gunner julkrubbor och berättar om traditionen bakom dem.

Tid: Frukosten serveras klockan 10.00 och föredraget börjar klockan 11.00

Kostnad: 150 kr för frukosten

Anmälan: Senast onsdag den vecka då frukosten äger rum via e-post, nedan.

Antalet platser är begränsat.

Kontaktperson: Lennart Molin

Telefon: 070-635 33 54

E-post: info@ansgarskyrkan.se

Ansgarskören

Ansgarskören består av ett 50-tal medlemmar med mycket sångarglädje och olika körerfarenhet. Kören sjunger vid olika tillfällen, till exempel vid jul- och vårkonsserter samt vid några gudstjänster. Ibland har kören ett samarbete med andra körer.

Tid: Tisdagar klockan 11.00-12.30

Startdatum: 1 september, men det går bra att ansluta senare under terminen

Kostnad: 350 kr/termin

Kontaktperson: Kerstin Hellstrand

E-post: hellstrand.kerstin15@gmail.com

Samtal om existentiella frågor

WHO har sammanfattat existentiell hälsa i åtta punkter, som till exempel förundran, tillit, hopp, ensamhet och känsla av mening. Utifrån detta har en psykolog och en präst tagit fram "Öppna kort" som underlag för samtal om existensen. Dessa används när vi i mindre grupp träffas för att prata. Gruppen är sluten och tystnadsplikt gäller.

Tid: Måndagar klockan 13.00 – 15.00

Startdatum: Måndag 21 september

Slutdatum: Måndag 30 november:

Antal gånger: 10 gånger, uppehåll vecka 44

Kostnad: Kostnadsfritt

Ledare: Elisabeth Ternevall, tidigare överläkare Hörsselrehabiliteringen på Karolinska sjukhuset

Anmälan: Via telefon eller e-post

Telefon: 070-885 48 13

E-post: elisabeth.ternevall@gmail.com



Tim Meier

Svenska kyrkan – Lidingö församling

Känslan av gemenskap är viktig. I kyrkan kan vi träffa varandra, dela erfarenheter och inspireras. Här hittar du flera mötesplatser på både dagtid och kvällstid.
Webbplats: www.lidingoforsamling.se
 – där du kan läsa mer om alla våra mötesplatser. Nedan hittar du ett urval av vad vi erbjuder.

Onsdagsmåltiden

Vi delar en enkel måltid tillsammans. Varm mat serveras och därefter kaffe och kaka. Efter måltiden är du välkommen till våra öppna verksamheter körsång med Våghalsarna eller stickkafé med eftertanke.

Tid: Onsdagar klockan 17.00–18.30

Plats: S:ta Annagården, Kvarnvägen 1

Kostnad: 40 kronor

Anmälan: Ingen föranmälan behövs

Kontaktperson: Magnus Sternegård

E-post: magnus.sternegard@svenskakyrkan.se



Arne Hyckenberg

Körsång med Våghalsarna

Kom och sjung! Våghalsarna är en allsång-sjunga-kör. Här är det sångglädjen som är i fokus. För att sjunga med Våghalsarna behöver du inte ha tidigare körvana. Tillsammans skapar vi en öppen och kravlös atmosfär, vi peppar varandra och skrattar mycket.

Tid: Onsdagar klockan 18.30–19.30

Plats: S:ta Annagården, Kvarnvägen 1

Kostnad: Kostnadsfritt

Anmälan: Ingen föranmälan behövs

Kontaktperson: Magnus Sternegård

E-post: magnus.sternegard@svenskakyrkan.se

Stickkafé med eftertanke

Välkommen att sticka, virka, brodera eller passa på att laga dina kläder. När sorlet lagt sig och vi kommer till ro läser vi en text, filosoferar och småpratar om livet i stort och smått.

Tid: Onsdagar klockan 18.30–20.00, jämna veckor

Plats: S:ta Annagården, Kvarnvägen 1

Kostnad: Kostnadsfritt

Anmälan: Ingen föranmälan behövs

Kontaktperson: Magnus Sternegård

E-post: magnus.sternegard@svenskakyrkan.se

Torsdagsträffar

Datum: Jämna veckor

Plats: Breviks kyrka

Tid: Klockan 13.00

Tema: Lunch med gemenskap – en enkel lunch med ett kortare program

Kontaktperson: Eva Sharp

E-post: eva.sharp@svenskakyrkan.se

Datum: Ojämna veckor

Plats: S:ta Annagården, Kvarnvägen 1

Tid: Klockan 12.30

Tema: Samvaro, fika och intressanta föredrag. Vi börjar med kaffe och fika-bröd. Det går bra att ta med sig sin egen lunchsmörgås.

Kontaktperson: Magnus Sternegård

E-post: magnus.sternegard@svenskakyrkan.se

Gubbröra

Gubbröra är en mötesplats för män i alla åldrar. Vi äter gemensam frukost i form av en klassisk gubbröra med tillbehör och lyssnar på intressanta föredrag och samtal.

Datum: Cirka en gång i månaden, se församlingens hemsida för datum

Tid: Klockan 09.30

Plats: Kvarnen, Kvarnvägen 1

Kostnad: Kostnadsfritt

Anmälan: Ingen föranmälan behövs

Kontaktperson: Gunnar Tingström

E-post:

gunnar.tingstrom@svenskakyrkan.se



Mölne gård, målning av A F Cederholm från 1817.

Kulturvandringar

Vill du lära känna Lidingö bättre? Kulturvandringar är ett trevligt sätt att få både motion och kunskap. Det tar knappt två timmar i normal promenadtakt. På webbplatsen finns beskrivet vad du upptäcker längs vägen och hur vandringarna sträcker sig över ön.

Webbplats: www.lidingo.se/kultur-fritid/kultur-och-motesplatser/kulturvandringar/



Lidingö stad

Lidingö stadsbibliotek

Välkommen att låna någon av våra 70 000 böcker eller andra medier! Här hittar du det senaste – men även äldre titlar som inte finns i bokhandeln. Du kan få hjälp med att hitta information, surfa på våra datorer, skanna, kopiera och göra utskrifter – eller delta i våra aktiviteter. Vi erbjuder särskild service till dig som har svårt att ta dig till biblioteket eller har svårt med läsning på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning. Här finns talböcker för dig med läshinder som synnedsättning, dyslexi eller någon sjukdom som försvårar för dig att läsa vanliga böcker. Via Boken kommer-tjänsten kör vi hem böckerna till dig och hämtar dem när du läst klart.

Bibliotekets öppettider:

Måndag-torsdag klockan 10.00–20.00

Fredag klockan 10.00–18.00

Lördag klockan 11.00–16.00

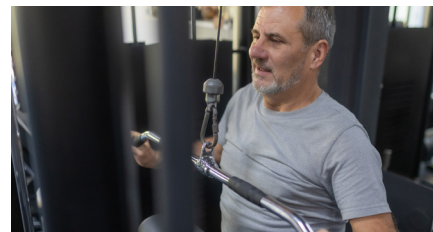
Söndag klockan 12.00–15.00

Besöksadress: Lidingö stadshus, Stockholmsvägen 50

Telefon: 08-731 37 70

E-post: stadsbiblioteket@lidingo.se

Webbplats: bibliotek.lidingo.se



iStock

Lidingövallen

På Lidingövallen finns bland annat möjlighet att träna i motionsrummet och att basta.

Kostnad: Ett kombinerat bastu- och motionskort kostar 893 kr/år (giltigt ett år från inköpsdatumet). Det köps av personalen på plats och kan bara betalas med Swish.

Kontaktperson: Magnus Öhrlén

Telefon: 08-731 49 26

E-post: magnus.ohrlen@lidingo.se

Webbplats: www.lidingo.se/kultur-fritid/boka-lokal-och-anlaggning/



Micke Lundström

Mötesplatser för seniorer

Våra öppna mötesplatser är till för dig som vill träffa andra, ta del av ett brett utbud av aktiviteter och uppleva gemenskap i en trivsamt miljö. Här finns något för alla – från sociala träffar och kulturella inslag till rörelse, skapande och samtal. Vår verksamhet har fokus på hälsa och välbefinnande, där vi tillsammans bidrar till meningsfullhet, livsglädje och stärkt hälsa, hela livet! Oavsett om du vill delta i en aktivitet, ta en fika med nya och gamla vänner eller bara slå dig ner en stund, är du varmt välkommen.

Webbplats: www.lidingo.se/aktivsenior

Mötesplats centrum

Besöksadress: Stockholmsvägen 50

Telefon: 08-731 31 94 och 08-731 34 28

E-post: motesplats.centrum@lidingo.se

Träffpunkt Baggeby

Besöksadress: Baggeby Gårdsväg 5

Telefon: 08-731 24 09 och 08-731 34 28

E-post: traffpunkt.baggeby@lidingo.se

Träffpunkt Tor

Besöksadress: Friggavägen 18 A

Telefon: 070-780 01 30

E-post: sickan.nymahn@telia.com



Piffel

Piffelboxar för spontanaktiviteter

Har du sett de rosa boxarna som finns i Rudbodaparken och Äventyrsparken? De är Piffel-boxar, fulla med redskap för roliga utomhusaktiviteter. Boxarnas utbud varierar efter säsong och efterfrågan. De kan till exempel innehålla kubb, kettlebells, boule, skateboard och frisbee.

Plats: Rudbodaparken och Äventyrsparken, Näset

Så gör du: Det är kostnadsfritt att låna utrustningen. För att kunna låna behöver du ladda ner appen Piffel, registrera ett konto och därefter välja Lidingö.



iStock

Samtala om livet

Vi mår bra av att berätta om våra liv och dela det med andra. När vi blir äldre kommer det ofta upp minnen från förr och när vi delar våra minnen ser vi dem i ett nytt ljus. Vi träffas 6–7 personer i grupp en gång i veckan. Gruppen är sluten och tystnadsplikt gäller. Vi har olika teman som barndomen, ungdomen, mitt i livet, egna barn, yrkeserfarenheter med mera. Lite djupare ämnen som tillit, ensamhet, hopp och andra viktiga saker i livet tar vi också upp. Ledare för gruppen är Elisabeth Ternevall, tidigare överläkare Hørselrehabiliteringen på Karolinska sjukhuset.

Tid: Onsdagar klockan 10.00–12.00

Startdatum: Onsdag 23 september

Slutdatum: Onsdag 2 december

Antal gånger: 10 gånger, uppehåll vecka 44

Plats: Mötesplats centrum, Lidingö stadshus

Kostnad: Kostnadsfritt

Ledare: Elisabeth Ternevall

Anmälan: Via telefon eller e-post

Telefon: 070-885 48 13

E-post: elisabeth.ternevall@gmail.com



Lidingö stad

Utegymp

Vill du träna styrka och rörlighet ute i det fria? Kom ut och prova Lidingös utegymp. De finns utplacerade vid Stockbyslingan, längs Kottlasjöns norra strand, i Rudbodaparken, Larsberg och vid Äventyrsparken, Näset. Redskapen passar både vardagsmotionärer och idrottare. Instruktioner om hur du använder redskapen hittar du vid de olika stationerna. Utegympen är ett led i Lidingös hälsoarbete. Förutom att ge förutsättningar för fysisk aktivitet så är syftet att skapa attraktiva mötesplatser för invånare och besökare i olika åldrar. En av fördelarna med utegympen är att det inte finns några öppettider att passa eller kostnader för träningskort utan det är fritt fram att använda redskapen när andan faller på.



Micke Lundström

Övriga tips och länkar

Här är ytterligare några tips och länkar.

Anläggningar och lokaler

www.lidingo.se/kultur-fritid/boka-lokal-och-anlaggning/

Evenemangskalender

www.lidingo.se/evenemang

För dig som vill göra något spontant kan vi tipsa om Lidingö stads evenemangskalender på webben. Du filtrerar enkelt fram evenemang som passar dig som senior.

Fysisk aktivitet på recept

www.farledare.se

Grillplatser och vindskydd

www.lidingo.se/kultur-fritid/idrott-och-friluftsliv/grillplatser-och-vindskydd/



iStock

Medborgarskolan

Medborgarskolan, ett humanistiskt studieförbund som sätter viljan att lära först, spelar en viktig roll i dagens Sverige. Vi drivs av att skapa en högre mening, av att utveckla människors intressen till ny kunskap genom hela livet. Vi är en ideell förening och vår verksamhet är öppen för alla. Här är några exempel på vårt kursutbud.

Telefon: 010-157 63 95

Adress: Stockholmsvägen 62, Lidingö

E-post:

lidingo@medborgarskolanstockholm.se

Webbplats: www.medborgarskolan.se/lidingo

Bridgekurser

Vi erbjuder bridgekurser på olika nivåer i våra hemtrevliga lokaler på Stockholmsvägen 62. Kurserna leds av en erfaren spelare och lärare och består av en teoridel följt av spel, där vi praktiserar det som man har gått igenom. Vid varje tillfälle har vi även en gemensam fika.

Enskild undervisning i musik

Vi erbjuder ung som gammal enskild undervisning i piano, gitarr, fiol, tvärflöjt, klarinett, saxofon och sång. Undervisningen utgår från den musik som du själv vill spela och på den nivå du är på.

Konst- och hantverkskurser

Måla i olja, akryl, akvarell eller teckna. Ta upp intresset för vävning, lappteknik, att sy, träslöjd, möbelpetsering, läder, keramik, lampskärmar med mera. Medborgarskolan erbjuder flera hantverkskurser, dag- som kvällstid, där du i fin och hemtrevlig miljö kan prova på något nytt i gott och trevligt sällskap.

Passion för livet – Ett livskafé för seniorer

Under sex tillfällen träffas man tillsammans och går igenom olika teman om hur man kan förgylla sin tillvaro och med det må bättre. Vi pratar om vår hälsa, mat och dryck, fysisk aktivitet, social gemenskap och det man själv vill dela med sig eller ta upp i gruppen. Vårt livskafé är kostnadsfritt. Kontakta oss för mer information och aktuella datum.

Släktforskning – Grundkurs och fördjupning

Hitta ditt ursprung! Du utgår hela tiden från dig själv, och din resa bakåt blir en spännande och händelserik upplevelse! Berättelser som fallit i glömska och personer du inte visste fanns blir dina nya släktingar. Du börjar med din egen antavla och fortsätter bakåt i fem generationer. Kursen genomförs på dagtid.

Språkkurser

I små grupper på dag- och kvällstid, kan du ta upp eller fortsätta utveckla dina språkkunskaper. Våra lärare har språket som modersmål och i de små grupperna får du mycket tid för att kunna få ut så mycket som möjligt av kursen. Vi erbjuder främst franska, italienska och spanska, men även andra språk.

Pigg & vital på webben

På stadens webbplats hittar du
hela Pigg & vital i digital form:
www.lidingo.se/piggochvital



**Lidingö
stad**



www.lidingo.se/piggochvital