

Senior i Norrtälje kommun

Vill du ha programbladen till din mejl?

Mejla senior@norrtalje.se

norrtalje.se/senior



Norrtälje

September 2026

SeniorNet Roslagen tekniskt stöd – Återkommande tisdagar

Tisdag 1 september kl. 10.00-12.00 och 13.00–15.00

SeniorNet Roslagens handledare hjälper andra seniorer använda digital teknik. Du kan få hjälp med din PC, Mac, surfplatta eller telefon. "Låna en surfplatta" – SeniorNet Roslagen har fått bidragsmedel för projektet "Låna en surfplatta". Vi söker nu de seniorer som idag inte har dator eller surfplatta, men som är nyfikna på vad den nya tekniken innebär. Info:

<https://roslagen.seniornet.se/prova-pa> eller kontakta oss via roslagen@seniornet.se

Plats: Norrtälje stadsbibliotek, en trappa upp

Träningslust i Roslagen – Träning alla dagar i veckan

Tisdag 1 september kl. 10.00-11.00

Måndag kl. 11.00-12.00 / samt 85+ gruppen kl. 14.30-15.30

Tisdag kl. 10.00-11.00

Onsdag kl. 14.00-15.00

Torsdag kl. 10.00-11.00 / samt 85+ gruppen kl. 14.30-15.30

Fredag kl. 10.00-11.00

Det blir varierande pass: mixpass, gympa, tabata, combipass. Du har också tillgång till gym under de tider som vi har träningspass i hallen.

Medlems- och träningsavgiften i Norrtälje är 1300 kr per år. **På måndagar och torsdagar har vi pass för dig som är 85+ (kl. 14.30-15.30).** Kostnadsfritt för alla över 85 år och efter varje pass serveras

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Sid 1 av 22

kaffe och smörgås som ICA Flygfyren bjuder på. På måndagar är det cirkelträning och på torsdagar är det sittgymna på stol och yoga på stol.
Plats: Mathildahallen, Albert Engströms gata 1A, Norrtälje

Träna svenska, språkcafé Rödakorsgården - Återkommande tisdagar

Tisdag 1 september kl. 10.00-12.00

Kom in för språkträning, fika och trevligt umgänge!

Plats: Rödakorsgården, Trädgårdsgatan 5 Norrtälje

Kaffe i kyrkan Norrtälje kyrka

Tisdag 1 september och onsdag 2 september kl. 10.00-12.00

Välkommen i/vid kyrkan för kaffe och kaka under ombyggnationen av Mariagården.

Plats: Norrtälje kyrka, Kyrkogatan 4 Norrtälje

Utställning: Amara Por Dios – Wonders

Under perioden 1 september – 31 oktober, tisdag-fredag kl. 12.00-16.00.

Amara Por Dios, född i Stockholm 1988, är en internationellt verksam konstnär med rötter i graffitikulturen. Hennes konst kännetecknas av starka färger, organiska former och ett bildspråk där mytologi, spiritualitet och folkliga symboler möts. Genom inspiration från intuition, andlighet och spiritualitet bjuds betraktaren in i en värld där drömmar, känslor och existentiella frågor får ta plats. I utställningen presenteras verk i flera olika tekniker och material, där Amara vidareutvecklat sitt uttryck genom skulptur, keramik, trä, papier-maché och glas. Kostnadsfri.

Plats: Norrtälje konsthall, Galles gränd 7

Utställning Rospiggar & Badjävlar

Under perioden 1 september – 3 oktober, tisdag-fredag kl. 12.00-16.00

Utställningen utforskar Roslagen som resmål och möten mellan bofasta och besökare genom historien. Utställningen pågår fram till 3/10 2026 på Roslagsmuseet.

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Plats: Roslagsmuseet, Hantverkaregatan 23

Öppen ateljé – Återkommande tisdagar, onsdagar, torsdagar

Tisdag 1 september kl. 13.00-21.00, onsdag 2 september kl. 13.00-17.00 samt torsdag 3 september kl. 13.00-21.00.

En plats där vi som gillar att skapa möts. Du kan dreja, tova, sticka, virka, sy, måla, pyssla med mera. Vi har konstnärsmaterial, lera, drejskivor, ull, färger, verktyg, tyg och symaskiner. Det går bra att ta med sig sitt eget material, handarbete eller slöjdprojekt också.

Plats: Aktivitetshuset Magasinet, Baldersgatan 14

Anhörigstöd rådgivning Drop-in – Återkommande tisdagar, onsdagar

Tisdag 1 september och onsdag 2 september kl. 13.00-16.00.

Rådgivning kring omsorgsfrågor erbjuds på plats på tisdagar och onsdagar. Kontakt via telefon 0176-714 17 på vardagar som inte är röda dagar. Välkommen!

Plats: Lilla Brogatan 3 B, Norrtälje stad

Biljard SPF Rurik – Återkommande tisdagar

Tisdag 1 september kl. 13.00

Vi spelar biljard varje tisdag klockan 13.00 och håller på i två timmar med en kaffepaus. Vi vill gärna starta en eller flera nya grupper. Nybörjare får prova på två gånger med utbildning och råd om hur man gör. Du som inte är SPF-medlem kan ansluta och testa aktiviteten för att sedan besluta dig för att bli medlem. Anmälan kan göras på mail till lee021@icloud.com eller på telefon 070-5610406.

Plats: Norrtälje Biljardklubbs lokal, Stockholmsvägen 17, i källaren ingång på baksidan.

Teatteri Uniikki Teatergrupp – Återkommande tisdagar

Tisdag 1 september kl. 14.30-17.30

Arrangör: Norrtälje finska förening/ Seija Wähä-Verkkomäki, tel. 073 975 05 44

Plats: Träffpunkten Norrtälje, Lundmansgatan 4 D

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Boule SPF Rurik – Återkommande måndag, onsdag, lördag året runt

Onsdag 2 september kl. 9.45

Måndagar och onsdagar kl. 9.45, lördagar kl. 13.00

Spela boule med SPF Rurik. Avgift 30kr/gg. Medtag egen fika. Du som inte är SPF-medlem kan ansluta och testa aktiviteten för att sedan besluta dig för att bli medlem. Ansvarig: SPF Rurik: Lars Eriksson tfn 070-5610406.

Plats: Från början av maj utomhus på boulebanor i Vigelsjö. Banorna ligger i änden av Lommarvägen, bakom Vigelsjö Gård Norrtälje

Gåfotboll – Återkommande onsdagar

Onsdag 2 september kl. 10.00-12.00

Samling kl.09:45 i Klubbstugan. Kl.10:00 börjar träningen/matchen.

Sedan är det go fika i eller utanför klubbis. Läs mer på [BKV Gåfotboll](#)

Plats: BKV klubblokal/Sportfältet Norrtälje Sportcentrum, Gustaf Adolfs väg 53

Spela boule med PRO Norrtälje – Återkommande måndag, onsdag

Onsdag 2 september och måndag 7 september kl. 12.30 - 15.00.

Ta med eget fika. Efter två gångers provspel ansöker du om medlemskap i PRO Norrtälje om du vill fortsätta. Vi spelar alla dagar utom röda dagar året runt. Ansvarig Göran Nilsson 0730 811 160 goran.annmarie@outlook.com

Plats: Utomhus / inomhus Boulehallen vid Sportcentrum

Språkcafé Rodenkyrkan

Onsdag 2 september kl. 13.00-15.00

Vi fikar och pratar om olika ämnen på lätt svenska.

Alla är välkomna!

A language cafe is a place for improving your Swedish language. We have coffee or tea and talk about various topics in easy Swedish.

Everyone is welcome!

Plats: Rodenkyrkan, Kråkbrinken 7A

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Glada seniorer, Väntjänsten – Återkommande onsdagar

Onsdag 2 september kl. 13.00-15.00

Gruppen diskuterar olika aktuella frågor, ordnar föreläsningar med mera. Arrangör: Väntjänsten i Norrtälje/ Kontakt: Allan Fahlström 072 201 42 39

Plats: Träffpunkten Norrtälje, Lundmansgatan 4 D

Garnkväll Rodenkyrkan

Onsdag 2 september kl. 18.00-19.30

Välkommen att handarbeta tillsammans i en fin gemenskap! Vi träffas i Rodenkyrkan varje onsdag där vi pysslar, hjälps åt, inspirerar varandra, umgås och fikar tillsammans. Ta med dig ditt handarbetsprojekt och kom! Ingen föranmälan krävs. Det kostar ingenting att vara med, men vi hjälps åt att ansvara för fiket under terminen. Vid frågor, kontakta Caroline, 070-7171075

Plats: Rodenkyrkan, Kråkbrinken 7A

Mattcurling – Återkommande måndagar, torsdagar

Torsdag 3 september kl. 10.00 - 12.30 samt måndag 7 september kl. 14.30 – 16.30

PRO tillsammans med SPF Rurik. Avgift 30kr/gg. Medtag egen fika. Du som inte är PRO/SPF-medlem kan ansluta och testa aktiviteten för att sedan besluta dig för att bli medlem. Ansvarig: PRO Norrtälje Anita Mattsson, tel. 070 203 1785. SPF Rurik: Jan-Erik Enström tel. 070 685 2336

Plats: Campus Roslagen Gymnastikhall, Nordrona Sporthall Kaserngatan 2

Sopplunch med andakt i Markuskyrkan – Återkommande torsdagar

Torsdag 3 september kl. 12.00-14.00

Sopplunch och andakt i Markuskyrkan. Musiker Ellinor Videfors.

Plats: Markuskyrkan, Grindvägen 9 Norrtälje

Seniorcafé – Återkommande torsdagar

Torsdag 3 september kl. 12.30 – 14.00

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Tvåspråkigt café, finska, svenska. Arrangör: Norrtälje finska förening/
Anja Mäkinen tel. 070 116 12 90.

Plats: Träffpunkten Norrtälje, Lundmansgatan 4 D

Informationsträff om kognitiv sjukdom/demens för anhöriga

Torsdag 3 september kl. 13.00-17.00

Är du anhörig till en person som nyligen har fått diagnosen kognitiv sjukdom/demens? Då är du välkommen till en informationsträff där du får kunskap, information och möjlighet att träffa personer som arbetar med stöd till personer med kognitiv sjukdom/demens och deras anhöriga. Under eftermiddagen får du veta mer om:

- kognitiv sjukdom, vad som händer i hjärnan, sjukdomens faser och bemötande
- hjälpmedel vid kognitiva nedsättningar
- vilket stöd som finns för dig som anhörig
- hjälp och stöd för den som har kognitiv sjukdom/demens och hur det går till att ansöka
- dagverksamheterna och vad de erbjuder
- juridiska frågor att tänka på vid kognitiv sjukdom/demens. Juristen Maria Nyström Agback deltar digitalt.

Vi bjuder på fika och det kostar inget att delta. Anmäl dig senast 27 augusti till anhorigstod@norrtalje.se eller på telefon: 0176-746 74.

Plats: Lilla Brogatan 1 C (Tidigare Turistbyrån)

Trevliga torsdagar – Återkommande på torsdagar

Torsdag 3 september kl. 13.00-14.00

Musikunderhållning av olika artister, kaffe med dopp och lotteriförsäljning, välkommen!

Plats: Rödakorsgården, Trädgårdsgatan 5 Norrtälje

Café Rosenlund – Återkommande torsdagar

Torsdag 3 september kl. 13.00-15.00

Välkomna till Rosenlundskyrkan! Kaffe med dopp. Här möts vi, här trivs vi, här umgås vi. Arr: Länna församling

Plats: Rosenlundskyrkan, Rosenlundsvägen 3 Bergshamra

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Träna svenska – Återkommande torsdagar

Torsdag 3 september kl. 13.00-14.30

Vill du träna din svenska tillsammans med andra?

Vi samtalar på lätt svenska i mindre grupper och tränar på ord och uttal.

Passar dig som redan kan en del svenska och vill träna mer. Att vara med är gratis och du behöver inte anmäla dig.

Plats: Norrtälje stadsbibliotek, plan 2

Prova på Squaredance

Torsdag 3 september kl. 18.30-19.30

Hej du nyblivne pensionär!

Behöver du något att fylla din tid med? Då är Squaredance något för just dig. Det är en utmärkt träning för både kropp och knopp. Vi har gratis

"prova på" den 3 september. Därefter startar vår nybörjarkurs torsdagen den 10 september i IOGT-lokalen på Stockholmsvägen 1B. OBS!

Kursavgift tillkommer. Vill du läsa mer så besök vår

hemsida www.eightmakers.se. Arr: Squaredanceföreningen Eightmakers

Plats: IOGT-lokalen Norrtälje, Stockholmsvägen 1B

Maxida Märak kulturbygdsturné

Torsdag 3 september kl. 19.00-21.00

Maxida Märak med musikern Louice Ottosson kommer till oss under hösten. I sina konserter väver Maxida samman sång, jojk och berättelser. Mellan låtarna får publiken följa med på en resa fylld av både humor, allvar och personliga reflektioner. Hösten 2026 kommer Maxidas första album med egenskriven musik i denna nya riktning. Kostnad 200 kr. Arr: Rådmansö bygdegårdsförening. Boka biljetter:

www.radmansobygdegard.se/evenemang-2/biljetter/

Plats: Gräddö Varvsväg 12. Följ E18 mot Kapellskär, ta vänster mot Södersvik, följ vägen mot Gräddö, vid marinan ta vänster till ångbåtsbryggan.

Enskild digital handledning Norrtälje bibliotek – Återkommande fredagar

Fredag 4 september kl. 12.30-14.30

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Digital handledning för dig som vill bli en mer självständig användare av digital teknik. Ta med din egen dator, mobil eller surfplatta så hjälper vi dig att komma igång. Kostnadsfri. Boka tid i förväg. Observera att du först bokar in ärende och sedan får du en bekräftelse på bokningen.

Läs mer och boka här: [Digital handledning på Norrtälje stadsbibliotek](#)

Plats: Norrtälje stadsbibliotek

Drive-in Loppis i Lohärad Bygdegård

Lördag 5 september kl. 10.00-14.00

Café med fika, korv med bröd, smörgås med mera.

Vid dåligt väder flyttar vi inomhus.

Vill du sälja? 120 kronor per plats. Begränsat antal bord finns att låna - lämnas ut från 8.30. Ingen förbokning för plats eller lånebord.

Plats: Lohärad Bygdegårdsförening, Lohäradsvägen 231

Konsert med Maxida Märak

Lördag 5 september kl. 19.00-20.00

Konsert med Maxida Märak och musikern Louice Ottosson. I sina konserter väver svensk-samiska artisten Maxida samman sång, jojk och berättelser. Mellan låtarna får publiken följa med på en resa fylld med både humor, allvar och personliga reflektioner. Kostnad:

200 kronor plus servicekostnad. Boka biljetter:

www.biljettkiosken.se/loharadmaxida. Arr: Lohärad Bygdegårdsförening.

Plats: Lohärad Bygdegård, Lohäradsvägen 231

Tennis med SPF Rurik

Måndag 7 september kl. 9.00-11.00

Vi spelar dubbel och bara korta set, då får vi spela oftare. Men eftersom det bara finns två banor i tennishallen så sitter några och vilar i väntan på att få spela. Du som inte är SPF-medlem kan ansluta och testa aktiviteten för att sedan besluta dig för att bli medlem. Mer information:

Hans-Gunnar Andersson, tel. 070 616 35 48

Plats: Tennishallen vid Rodengymnasiet, Baldersgatan 14A Norrtälje

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Stavgång – Återkommande måndagar

Måndag 7 september kl. 9.30

Att varje måndag förmiddag promenera med eller utan stavar ger oss en härlig start på veckan. Det finns plats för ännu fler – män som kvinnor – och även för förälder med barnvagn. Vi vandrar efter fina promenadstråk i skogen. Är det snö och is går vi på gångvägarna i närområdet. Om du inte vill gå med kan du ändå komma till Rodenkyrkan för gemensam fika kl.10.30. Kom med när DU kan. Vi vandrar i alla väder.

Plats: Rodenkyrkan, Kråkbrinken 7A

Handarbetsgrupp för kvinnor, Tvåspråkig finska/svenska – Återkommande måndagar

Måndag 7 september kl. 11.00- 13.00

Arrangör: Norrtälje finska förening/ Sirkka Lehtisalo tel. 072 884 87 80

Plats: Träffpunkten Norrtälje, Lundmansgatan 4 D

Syjunta Vätö

Måndag 7 och 21 september kl. 11.00-13.30

Med Mainy Söderholm.

Plats: Vätö församlingsgård, Vätö kyrkväg 31

Stavgång PRO Norrtälje – Återkommande måndagar

Måndag 7 september kl. 11.00-12.30

Kom och promenera med oss med eller utan stavar.

Vi samlas vid Folkets hus för ca 1,5 timmes stavgång.

Vi är inga hurtbullar, vi går i lagom takt, så vi hinner umgås och prata

Ansvarig: Eva Lindberg Rendahl 0700 436 261

Plats: Samling Folkets hus Norrtälje, Galles gränd 5

Språkcafé Mariagården – Återkommande på måndagar

Måndag 7 september kl. 13.00-14.30

Vi träffas och pratar svenska, ingen anmälan du är välkommen! Diakon Margareta Yttergård.

Plats: Mariagården, Kyrkogatan 4 Norrtälje

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Kortspel PRO Norrtälje – Återkommande måndagar

Måndag 7 september kl. 13.00 – 15.00

Ett trevligt sätt att umgås och motionera hjärncellerna.

Ansvarig: Ulla Fredriksson

Plats: Galles gränd 5, Folkets hus Norrtälje

Måndagscafé Träffpunkten – Återkommande måndagar

Måndag 7 september kl. 13.30 – 15.00

Arrangör: Hjärt- och lungföreningen/ Carin Eriksson, tel 070-513 4708

Plats: Träffpunkten Lundmansgatan 4 D Norrtälje

Handarbetsträff Lohärad

Måndag 7, 14, 21 och 28 september kl. 18.00 - 20.30

Ta med din stickning, virkning eller annat roligt handarbete, så ses vi!

30 kr inkl. fika. Ingen föranmälan behövs. Gå in på vår

hemsida loharadbygdegard.se eller ring telefonnummer 072-714 94 19 samma dag ifall det skulle vara inställt.

Plats: Lohärad Bygdegård, Lohäradsvägen 231

Handarbetscafé Träffpunkten – Återkommande tisdagar

Tisdag 8 september kl. 10.00 – 13.30

Arrangör: PRO/ Kerstin Lennartsson tel. 070 289 03 86

Plats: Träffpunkten Norrtälje, Lundmansgatan 4 D

Träffpunkt Lohärad

Tisdag 8 och 22 september kl. 11.15-13.15

Mötesplats på hästgård. Samtal och nya bekantskaper stiftas i en trygg och mysig gårdsmiljö. Välkommen! Kontaktperson: Jessica Aspelin, tel.

0768 516 222, e-post: ryttarforeningengrim@gmail.com

Plats: Västra Hållstavägen 13, Lohärad. Det går att åka buss, linje 640z till träffpunkten, Resan måste bokas – boka på sl.se eller ring SL

Kundtjänst på telefonnummer 08-600 10 00, minst två timmar innan aktuell resa.

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Lunchmusik med andakt Norrtälje kyrka

Tisdag 8 september kl. 12.00-12.30

Varierad musikunderhållning.

Plats: Norrtälje kyrka, Kyrkogatan 4 Norrtälje

Utomhus anhörigcafé med fika och skogsbad

Tisdag 8 september kl. 13.00-15.00

Välkommen att mötas ute i naturen! Att vistas i skog och mark gör gott för oss människor och hälsoeffekterna är många till exempel: blodtryckssänkande, ge lägre puls, ge bättre sömn, stärka immunförsvar, ge ökat fokus och koncentration, reducerad oro samt ökad förmåga att vara i nuet. Att skogsbada innebär "att ta in skogsatmosfären med alla sinnen". Vi rör oss långsamt, närvarande och medvetet i miljö som främjar hälsan positivt. Anmälan senast den 4 september till anhorigstod@norrtalje.se eller ring 0176-746 74.

Plats: Färsna, Norrtälje

Stickcafé Riala

Tisdag 8 och 22 september kl. 18.30-20.30

Välkommen att träffas och fika, prata och handarbeta, ingen föranmälan.

Plats: Riala prästgård, Bergshamravägen 337, Bergshamra

Meditation – Återkommande tisdagar

Tisdag 8 september kl. 19.00-20.00

Är det första gången? Kom en kvart innan! Har du frågor kontakta Sophia Sigurdsdotter Roman, tel. 0176-77439. Ingång via sakristian.

Plats: Norrtälje kyrka, Kyrkogatan 4 Norrtälje

Spela Ukulele – för nybörjare

Onsdag 9 september kl. 13.00-14.00

Nybörjarkurs för dig som vill lära dig spela ukulele. Kontakt:

victoria.janson@norrtalje.se, tel. 0176-711 61

Plats: Aktivitetshuset Magasinet, Baldersgatan 14 Norrtälje

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Yoga och mindfulness för anhöriga – 5 tillfällen i september

Onsdag 9 september kl. 18.00-19.00

Yoga och mindfulness kan vara ett hjälpsamt verktyg för att hantera krav och press i vardagen. Balansprogrammet bygger på Mindfulness, MediYoga samt reflektion och hjälper dig att minska upplevelse av stress. Medveten andning hjälper dig att aktivera kroppens inbyggda lugn-och ro respons. Ny övning varje vecka, en reflektion och en bonusövning. Välkommen att delta vid alla tillfällen eller kom på de tillfällen som passar dig. Anmälan senast dagen före varje tillfälle till anhorigstod@norrtalje.se Inga förkunskaper krävs. Passet kan genomföras på stol eller matta. All utrustning du behöver finns på plats. Ta gärna på dig bekväma kläder. Kom i god tid innan passet.

Alla datum:

- Ons 9 september kl. 18-19
- Tors 10 september kl. 10-11
- Ons 16 september kl. 18-19
- Tors 17 september kl. 10-11
- Ons 30 september kl. 18-19

Plats: Lilla Brogatan 1 B, Norrtälje stad

Café Frötuna – Återkommande torsdagar

Torsdag 10 september kl. 10.00-12.00

Caféet inleds med program av något slag, därefter serveras kaffe och te med dopp, 30kr. Här möts vi - Här trivs vi - Här umgås vi!

Plats: Frötunagården, Rösavägen 29

Bokbussen Sättra Byhus

Torsdag 10 september kl. 12.40-13.15

Besök bokbussen i Sättra! För mer information om aktiviteter i Sättra

Byhus, besök hemsidan <https://bygdegardarna.se/sattra/aktiviteter>.

Plats: Sättra Byhus, Byhusvägen 20 el 24, 761 13 Riala

Pensionärsföreningen SKPFs Månadsmöte

Torsdag 10 september kl. 13.00

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Vi får besök av Roine Karlsson som ska berätta och visa bilder från gamla Norrtälje. Kaffe och smörgås serveras till en kostnad av 40 kr. Anmälan senast den 2-a september till 0176–17272 eller norrtalje.avd110@skpf.se.

Plats: Folkets hus Norrtälje, Galles gränd 5

Café Just nu, Roslagens demensförening

Torsdag 10 september kl. 13.30-15.30

Välkommen till *Café Just Nu*, en mötesplats för par där ena partnern har en kognitiv sjukdom. Målsättningen med Café Just Nu är att skapa en mötesplats med möjlighet att träffa andra i samma situation och få nya vänner. En plats där man känner gemenskap och trygghet så man vågar vara sig själv. Träffarna är avgiftsfria, föranmäl dig gärna till justnu2023@gmail.com / tel. 070 – 482 99 61 Träffas och ha roligt!

Plats: Mariagården, Kyrkogatan 4 Norrtälje

Afternoon Tea

Torsdag 10 september kl. 14.00

"På fjärilslätta vingar". Victoria Janson tar i sång och ord med oss på en musikalisk resa under temat *På fjärilslätta vingar*. Många i Roslagen och frikyrkosverige förknippar namnet Janson med en rik kulturskatt. Victoria bjuder oss på ett personligt axplock av sin far Sören Jansons älskade sånger varvat med berättelser om hans liv och skapande. Victoria ackompanjeras på flygel av Henrik Edström.

Plats: Rodenkyrkan, Kråkbrinken 7A Norrtälje

Enkel Hathayoga

Torsdag 10 september kl. 16.00-16.45

Enkla Hatha yogarörelser som växlar från gång till gång (ej stol) för både nybörjare och lite mer vana. Koncentration, andning, meditation och avspänning är viktiga inslag i strävan efter balans mellan kropp och själ. Rörelserna, som är enkla, förlänger muskler, vilket ger kroppen ökad rörlighet, minskar värk, ger bättre balans och hållning.

Klä dig i bekväma kläder och ta med en yogamatta och gärna en filt/sjal till avslappningen. Totalt 9 tillfällen under hösten. Kostnad: 1 450 kr. Anmälan, mer information och frågor till kursledare Mary-Ann Thysell

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

(mary_ann_roslagen@yahoo.se) Tyvärr finns inga möjligheter till förvaring i lokalen. Regi: Sensus studieförbund Välkommen!

Plats: Drottninggatan 5A, "Lokalen" Norrtälje

En månad för livet - Ljusmanifestation på suicidpreventiva dagen

Torsdag 10 september kl. 16.00-19.30

Den 10 september är suicidpreventiva dagen. Då uppmärksammas arbetet med att förebygga suicid, öka kunskapen om psykisk hälsa och bryta stigma. I Norrtälje hedrar och minns vi de Norrtäljebor som dött i suicid. Vi tänder ljus för dem och för alla som är kvar. Ljuständningen sker klockan 16.00 utanför lokalen på Lilla Brogatan 3B i Norrtälje stad. Därefter är du välkommen in för gemenskap, fika och medmänskliga samtal. Evenemanget vänder sig till efterlevande, närstående, anhöriga och alla invånare som vill delta. Arr: Norrtälje kommun och Kommunalförbundet Sjukvård och omsorg i Norrtälje. Kostnadsfri.

Plats: Lilla brogatan 3B Norrtälje

Medicinsk Qigong

Torsdag 10 september kl. 17.00-17.45

Medicinsk QIGONG, 18-form med varianter. En bestämd sekvens av rörelser, godkänd av hälsoministeriet i Kina, kombinerar balans, andning, rörelser och meditation. Detta är en urgammal "hälsogymnastik" som aktiverar kroppens läkande system. (Inga åldersgränser, ledig klädsel). Totalt 9 tillfällen under hösten. Kostnad: 1 450 kr. Anmälan, mer information och frågor till kursledare Mary-Ann Thysell

(mary_ann_roslagen@yahoo.se) Tyvärr finns inga möjligheter till förvaring i lokalen. Regi: Sensus studieförbund Välkommen!

Plats: Drottninggatan 5A, "Lokalen" Norrtälje

Tälj i trä – Återkommande på torsdagar

Torsdag 10 september kl. 18.00-21.00

Varmt välkomna till Magasinet's mysiga ateljé och lär dig eller vidareutveckla dina kunskaper i att tälja i trä. Material, verktyg och handledare finns på plats. För dig mellan 15–115 år.

Plats: Aktivitetshuset Magasinet, Baldersgatan 14

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Författarsamtal Agnes Lidbeck om Fotografens skugga

Torsdag 10 september kl. 18.00-19.30

Begränsat antal platser. Föranmälan genom swish 99 kr till nr 123 075 3715 (NaturNära Äventyr i Sverige Ab för föreningens räkning) - skriv föreläsningsdatum och deltagarnamn i meddelanderaden. Föranmälan och frågor: Anette Grinde, tfn/sms 0708 905 731 eller mail:

anette.grinde@foretagshuset.net Arrangör: Mångfald Tillsammans (ideell förening). Medarrangör: Sensus Studieförbund.

Plats: Bokhandeln i Norrtälje

Yoga för seniorer – Återkommande fredagar

Fredag 11 september kl. 10.00-11.00

Varmt välkomna att delta i yoga för seniorer på Aktivitetshuset Magasinet. Du väljer själv om du vill använda en stol eller en yogamatta. Efter yogan finns möjlighet att inhandla fika på Magasinet's café. Ingen föranmälan krävs. Kostnad 30 kr. Info: Roger Gustafsson, tel. 0176-713 91.

Plats: Aktivitetshuset Magasinet, Aktivitetshallen på övre plan. Baldersgatan 14

Träffpunkt Blidö, hembygdsgården Blidö

Fredag 11 september och 25 september kl. 10.00-13.00

För träffar, samtal i all enkelhet i hembygdsgården Silversmedens hus.

11/9: 10:00 Fika och umgås, bläddra i böcker. Kl. 11:00 Eva Lundin från Kulturhallen kommer och berättar om ett konstverk.

25/9: 10:00-13:00 Fika och umgås. Kl. 11:00- 13:00 Lars Jakobsson och Clas Gunther kommer och berättar om Fiskeutställningen i Museet och berättar om fiskets historia i Blidöbygden och visar Fiskeskriften. Vi talar om egna minnen och erfarenheter kring ämnet.

Anmälan sker till Kristina Söderman, 070-834 57 23, e-post:

kristinasoderman@hotmail.com. Alla är välkomna, även ickemedlemmar.

Plats: Träffpunkt Blidö, Blidösockens hembygdsgård, Silversmedens hus, Bromskärsvägen 5

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Konstsamtal: En bild - En berättelse. Om Harald Lindbergs Roslagsmålningar

Fredag 11 september kl. 11.00-12.00

Välkommen till ett konstsamtal med Eva Lundin från Norrtälje konsthall, där vi får möta några av Harald Lindbergs målningar som finns i kommunens konstsamling. En av dessa är målningen Hembygdssång, som har kopplingar till både Lännabygden och Roslagsskalderna Yngve Janson och Nils Ferlin. Vi samtalar om det vi ser och delar med oss av minnen kring antingen bildernas olika motiv eller om konstnären samt tittar på några dikter och lyssnar på musik. Målningarna är en del av kommunens offentliga konst, och blir därmed en del av vårt gemensamma kulturarv och vårt kollektiva minne. Kostnadsfritt.

Plats: Träffpunkt Blidö, Blidö sockens hembygdsgård, Silversmedens hus, Bromskärsvägen 5

Loppis/ Hantverksmarknad

Lördag 12 september kl. 11.00-15.00

Loppis/hantverksmarknad där du antingen säljer själv eller kommer som kund. Borden bokas via mail till: info@folketshusnorrtalje.se, det går också bra att ringa vardagar mellan 9–15 till 0176-129 10 eller 076-140 60 37. Kostnad för bord för säljare 70–200 kr. Cafeterian kommer vara öppen med möjlighet till fika och lättare förtäring.

Plats: Folkets hus Norrtälje, Galles gränd 5

Pythagorasdagen

Lördag 12 september kl. 11.00-15.00

Pythagoras lever upp! Välkommen till en unik upplevelse! I fabriken smattrar remmarna i taket. Många av maskinerna på verkstadsgolvet kommer att köras precis som då tillverkningen var i gång. Affärs- och ritkontoret är bemannat med kunnig personal. På fabriksgården kommer du att höra tändkulemotorers dunk, dunk, dunk, och i arbetarhemmet tillagar vaktmästarfrun något gott. I kafé Smedjan kan du ta en fikapaus. I år får vi besök av en veteranbuss från Åland samt veterantraktorer från Traktorklubben. Lars Berzén kommer att spela gitarr till kompet av en tändkulemotor. Kostnad: 100 kronor per person, barn under 15 år gratis i vuxens sällskap. Arr: Pythagoras vänner

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Plats: Pythagoras industrimuseum, Verkstadsgatan 6 Norrtälje.
Gångväg (trappor) vid Folkets hus och hiss i Konsthallen.

Öppet fik Rodenkyrkan

Lördag 12 september kl. 20.00-23.00

Gemenskap för nya och gamla i Norrtälje. Drop in under kvällen.
info@rodenkyrkan.se

Plats: Rodenkyrkan, Kråkbrinken 7A

Hjärnhälsa i fokus med finger-modellen

Måndag 14 september kl. 13.00-14.30

Samtliga datum 14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10

Studiecirkel för personer med kognitiv svikt/ demens, max 8 personer, anmälan senast 10 september till roslagensdemensforening@gmail.com / tel. 070 – 482 99 61. Arr: Roslagens demensförening i samarbete med Norrtäljes kognitiva mottagning.

Plats: Folkets hus i Norrtälje, Galles gränd 5

Aktiv Senior, Öppen Arena – Återkommande tisdagar t.o.m 15 december

Tisdag 15 september kl. 11.00–12.00

Vi vänder oss till målgruppen 65 år och äldre som i dag inte är fysiskt aktiva och vill komma igång att röra på sig tillsammans med andra. På denna gruppträning läggs fokus på balans, rörlighet, styrka men även kondition. Fysisk aktivitet och rörelse är en viktig del av ett friskt och aktivt liv och för att vi som människor ska kunna fortsätta leva ett rikt liv och hålla oss friska längre. Kostnadsfri, ingen föranmälan. Linda Wrangell Sjögren, Folkhälsosamordnare, tel: 0176-714 01, e-post: linda.wrangell-sjogren@norrtalje.se

Plats: Friskis och Svettis lokal Hangaren, Gustaf Adolfs väg 51, Norrtälje

Sopplunch Länna

Onsdag 16 september kl. 12.00-14.00

Magdalena Linder, Musiker Anders Jalkeus

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Plats: Länna församlingsgård, Lännaby 95B

Filosofikafé

Onsdag 16 september kl. 18.30-20.00

Att filosofera är att stanna upp, rikta uppmärksamheten mot något, ett begrepp eller en fråga och undersöka detta utifrån olika perspektiv och i olika sammanhang. Välkommen att med öppet sinne erinra dig, tänka och utforska tillsammans med andra i fria och respektfulla samtal.

Biblioteket bjuder på fika. Samtalsledare: Elinor Hållén, Doktor i filosofi, Uppsala universitet och medlem i Svenska sällskapet för filosofisk praktik. Samtliga datum: 16/9, 14/10, 11/11 och 9/12, kl. 18.30-20.00.

Föranmälan till varje gång: via länk [Filosofikafé](#) / nbi@norrtalje.se

Plats: Norrtälje bibliotek

Minneskören

Torsdag 17 september kl. 13.00-15.00

Samtliga datum: 17/9, 15/10, 5/11, 3/12

En kör för alla som tycker om att sjunga tillsammans, Roslagens demensförening i samarbete med Norrtäljes anhängkonsulenter.

Anmälan senast dagen innan till anhorigstod@norrtalje.se eller 0176 - 746 74

Plats: Lilla brogatan 1C, Norrtälje (gamla turistbyrån)

Träffpunkt Bergshamra – Återkommande på fredagar

Fredag 18 september kl. 13.00-15.00

Aktivitet varje fredag med varierat program. OBS stängt 25 september.

Kaffe, smörgås, underhållning 70 kr. Kontaktperson Gullvi Klarheden, tel. 070 8712 712, e-post: gullvi1@gmail.com

Plats: Träffpunkt Bergshamra, Bygdegårdsvägen 2 A Bergshamra

Inspirationsdag med Demensföreningen

Lördag 19 september kl. 11.00-15.00

Hela världen uppmärksammar Alzheimerdagen 21 september varje år. I år uppmärksammar vi den i Norrtälje genom att bjuda in till en inspirationsdag. Välkommen att prova måla, arbeta med lera, tova, tälja,

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

spela biljard eller varför inte dans eller qigong. Välj själv vad som lockar eller prova allt! OBS! Demenskören (känd från TV) är med och sjunger kl. 13. Vi bjuder på fika! Anmäl dig senast 15 september E-post: anhorigstod@norrtalje.se Telefon: 070 482 99 61 (Roslagens demensförening) Meddela eventuella allergier. Arr: Roslagens demensförening, Anhörigstöd, Aktivitetshuset Magasinet.
Plats: Aktivitetshuset Magasinet, Baldersgatan 14

Besök på Roslagens Flygklubb i Norrtälje

Söndag 20 september kl. 11.00

Introduktion och historik i klubbhuset med fika, sedan tittar vi på verksamheten. Begränsat antal platser. Anmälan fr o m 1 september till leif.gratner@live.se eller sms/tel på 070 7877 905. Avgift 50 kr. Arr: Roslagens Fornminnes- och hembygdsförening.

Plats: Samling vid Flygfiskvägen 20 i Görla Norrtälje

Lunchmusik Frötuna

Onsdag 23 september kl. 11.30-12.00

Lunchmusik "Jazzpärlor från Paris till Stockholm" Swingflugorna framför sånger av Alice Babs och Edith Piaf. Sång: Alexandra Linde, bas: Mårten Wählström och klarinett: Max Ljung. Efteråt serveras soppa i Frötunagården

Plats: Frötunagården, Rösavägen 29

SeniorNet Medlemsmöte – även icke-medlemmar välkomna

Torsdag 24 september kl. 13.00-15.00

Välkommen till SeniorNets medlemsträff, både medlemmar och icke-medlemmar. Vi gästas av Martin Appel från tidningen PC för Alla, som berättar om "Hur vi påverkas av AI-revolutionen". Även icke medlemmar i föreningen är välkomna.

Plats: Roslagens sparbank, Danskes gränd 2 Norrtälje

Lördagsdans Lohärad

Lördag 26 september kl. 19.00-23.00

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Sandbergs spelar upp till dans. Bygdegårdens café är öppet klockan 18.00–23.30 och erbjuder fika, dryck och enklare förtäring. Husvagn, husbil eller dylikt kan parkeras över natten. Det finns dock ej tillgång till el eller toalett. Inträde: 120 kr/person. Mer om bygdegården:

loharadbygdegard.se

Plats: Lohärads bygdegård, Lohäradsvägen 231 Norrtälje

Elvis in the beginning – the early years

Söndag 27 september kl. 15.00-17.30

Följ med Kent Wennman och hans Rockabilly Trio på en resa genom Elvis tidiga karriär. De första Sun-singlarna, de första liveshowerna och framträdandena på Louisiana Hayride. En föreställning med berättande och musik med den klassiska Elvis & The Blue Moon Boys-sättningen, dvs akustisk gitarr, ståbas och halvakustiska gitarr (and a shakin leg som Elvis själv brukade skämta om). Biljetter via länken

<https://billet.to/1815720-seniorbladet>

Plats: Folkets hus Norrtälje, Galles gränd 5

Anhörigcafé

Måndag 28 september kl. 13.00-15.00

Vårdar eller stödjer du någon med kognitiv svikt eller demenssjukdom som har svårt att klara vardagen på egen hand?

Kom och träffa andra i samma situation och byt erfarenheter. Du kan få råd, tips och stöd. Vi bjuder på fika. Ingen föranmälan behövs, du är välkommen när du vill och kan. Stödet till anhöriga är kostnadsfritt och vi har tystnadsplikt. Kontakt: Maria, tel. 0176-746 74 / Lotta, tel. 0176-28 41 91 eller e-post anhorigstod@norrtalje.se.

Plats: Lilla Brogatan, Norrtälje stad

Pensionärsföreningen SKPFs Räkfrossa

Onsdag 30 september kl. 16.00

Den 30-e september kör vi vår årliga räkfrossa. Underhållning av Spencer Strandh. Kostnad 200 kr för medlemmar. 300 kr för icke medlemmar. Anmälan senast den 23-e september till vår exp. Anmälan är bindande. Betalas på plats med swish eller kontant Träffen är i

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

samarbete med ABF. Anmäl till 0176–17272

eller norrtalje.avd110@skpf.se

Plats: Orienterarnas loka i Vigelsjö, Lommarvägen 44, Vigelsjö

Evenemang och aktiviteter i Norrtälje kommun hittar du i evenemangskalendern på hemsidan:

[Evenemangskalender](#)

www.norrtalje.se/evenemang/

Bibliotekens evenemang finns här:

[Evenemang - Biblioteken i Norrtälje](#)

[/www.bibliotek.norrtalje.se/evenemang](http://www.bibliotek.norrtalje.se/evenemang)

Träffpunkter Bergshamra, Lohärad och Norrtälje

Bergshamra, bygdegårdsvägen 2 A

Kontaktperson: Gullvi Klarheden, tfn: 0708–712712,

e-post: traffbergshamra@gmail.com

Dag	Aktivitet	Tid	Kontaktperson
Fredag	Aktivitet varierat program, rullande schema • Musikunderhållning med kaffe och smörgås • Film med läsk och popcorn • Handarbetscafé med kaffe och kaka • Öppen fredag med kaffe och smörgås	13.00 – 15.00	Gullvi Klarheden

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommun

Mirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>

Lohärad, Västra Hållstavägen 13

Kontaktperson: Jessica Aspelin, tfn:0768– 516222

e-post:ryttarforeningengrim.se

Dag	Aktivitet	Tid
Tisdag	Mötesplats på hästgård Samtal och nya bekantskaper stiftas i en trygg och mysig gårdsmiljö. 21 april, 5 och 19 maj, 9 och 23 juni, 7 och 21 juli, 11 och 25 augusti, 8 och 22 september samt 6 oktober	11.15 – 13.15

Norrtälje, Lundmansgatan 4D källarplan, ingång genom trapphuset (hiss finns). Kontaktperson: Riitta Lukander, tfn: 076–1965019, e-post: traffnorrtalje@gmail.com

Dag	Aktivitet	Tid	Kontaktperson
Måndag	Handarbetsgrupp för kvinnor (tvåspråkig, finska/svenska)	11.00 – 13.00	Sirkka Lehtisalo, 072–8848780
Måndag	Måndagscafé	13.30 – 15.00	Carin Eriksson 070–513 4708
Tisdag	Handarbetscafé	10.00 – 13.30	Kerstin Lennartsson, 070–2890386
Tisdag	Teatergrupp Uniikki (tvåspråkig, finska/svenska)	14.30 – 17.30	Seija Wähä-Verkkomäki 073–9750544
Onsdag	Glada Seniorer , grupp som diskuterar olika aktuella frågor, ordnar föreläsningar med mera	13.00 – 15.00	Allan Fahlström, 072–2014239
Torsdag	Seniorcafé (tvåspråkig, finska/svenska)	12.30 – 14.00	Anja Mäkinen, 070–1161290

Aktiviteterna bedrivs i samverkan med: Hjärt- och lungföreningen, Vantjänsten i Norrtälje och PRO

Programblad från seniorsamordnaren i Norrtälje kommunMirva Rosendahl senior@norrtalje.se Telefon: 0176-719 62

Följ gärna senior i Norrtälje kommun på Facebook:

<https://www.facebook.com/seniorinorrtaljekommun>

Lägg in dina egna evenemang:

<https://norrtalje.se/info/kultur-och-fritid/evenemang/lagg-in-evenemang/>