

Senioraktiviteter

April–juni 2026



Foto: Lena Östlund

En aktiv och meningsfull vardag

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

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

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

Träffpunkter i Solna

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

Håll dig uppdaterad!

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

Motion sida 4–7

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

Är du osäker på vilken aktivitet som passar dig? Kontakta våra hälsopedagoger genom att mejla friskvard65@solna.se eller ring kontaktcenter 08-746 10 00.

Skapande sida 8–9

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

Skapande sida 10–11

Kultur och nöje 12–17

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

Samtal sida 18–19

För dig som vill samtala utifrån olika teman så som hälsa, hur det är att vara anhängig eller existentiella frågor. Det kan vara både grupp och individuella samtal.

Lärande sida 20–23

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

Mötesplats	Adress	Telefon	Öppettider	Busshållplats
Träffpunkt Ankaret	Hagalundsgatan 33	08-746 31 45	10.00–14.00	Sunnangården
Träffpunkt Gunnarbo	Gunnarbovägen 2	08-746 31 19	09.00–15.00	Ulriksdals station
Träffpunkt Hallen	Lövgatan 45	08-746 34 00	09.00–15.00	Hallen
Träffpunkt Skoga	Jungfrudansen 17	08-746 34 00	09.00–15.00	Skoga
Träffpunkt Turkosen	Hannebergsgatan 41	08-746 31 31	09.00–15.00	Solna centrum
Röda korset Bergshamra	Björnstigen 10	070-072 80 37	Ring för öppettider	Bergshamra centrum
Röda korset Råsunda	Råsundavägen 145	070-072 80 38	Ring för öppettider	Näckrosen
Sunnanskolans gymnastiksal	Hagalundsgatan 26	08-746 31 28	Öppet inför aktivitet	Sunnangården
Biblioteket i Solna centrum	Bibliotekstorget 12	08-746 19 00	bibliotek.solna.se	Solna centrum
Bergshamra bibliotek	Bergshamra torg	08-746 14 00	bibliotek.solna.se	Bergshamra centrum
Hagalunds kulturkvarter	Spetsgatan 2	08-746 10 00	solna.se/olleolsson	Sunnangården
Överjärva gård	Överjärva gård	08-746 10 00	solna.se/overjarvagard	Ulriksdals station
Q-lan	Järvstigen 13	08-746 21 95	Öppet inför aktivitet	Bergshamra centrum
Solna Fritidsbibliotek	Hotellgatan	08-746 23 99	solna.se/fritidsbibliotek	Solna centrum
Hagahuset (trappor till salen)	Klövervägen 2	08-746 21 95	Öppet inför aktivitet	Solna station
Skytteholmsparken	Allmänningen i Skytteholmsparken		Alltid öppet	Solna centrum
Vasalundshallen	Badhusplanen 3			Solna

Bra att veta

Vi träffas på stadens träffpunkter, kulturmiljöer, biblioteken och i gymnastiksalar runt om i staden. Aktiviteterna hålls av både stadens personal och volontärer på helgfria vardagar med undantag för biblioteken och konst- och kulturmiljöer. Alla aktiviteter är kostnadsfria om inget annat anges. Uteaktiviteter ställs in vid regn, om du är osäker på vad som gäller kontakta ledare.

Drop in gäller om inte anmälan krävs.

Programbladet gäller med reservation för ändringar och tillägg.

Har du frågor?

Ring kontaktcenter 08-746 10 00.

Från och med nu har varje träffpunkt en egen funktionsbrevlåda. Observera att mejladressen traffpunkter@solna.se inte längre kommer att användas och därför tas bort.

Även friskvårdsaktiviteterna med hälsopedagog/vetare får en ny brevlåda: friskvard65@solna.se

Ankaret:

traffpunktankaret@solna.se

Gunnarbo:

traffpunktgunnarbo@solna.se

Hallen:

traffpunkthallen@solna.se

Skoga:

traffpunktskoga@solna.se

Turkosen:

traffpunkturkosen@solna.se

Motion

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

Information om nya regler på våra fysiska aktiviteter

Från och med den 1/4 gäller följande regler för våra fysiska aktiviteter:

- Du kan delta i 1 pass per dag
- Du kan delta i max 3 pass per vecka
- Gäller både drop-in och vid anmälan samt alla fysiska aktiviteter som leds av hälsopedagoger eller volontärer

För dig som har genomfört vår introduktion finns möjlighet att träna självständigt i våra friskvårdsrum. Aktiviteterna riktar sig till dig som är 65 år eller äldre och bor i Solna, som en del av kommunala verksamhet för medborgare.

Kontakt med hälsopedagog/vetare: friskvard65@solna.se



Friskvårdsrummen

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

I rummet finns bland annat:

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

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

Introduktion till friskvårdsrummen

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

Introduktion erbjuds varannan vecka.

Anmäl dig genom att mejla till friskvard65@solna.se eller ring till Evelina Starkeby 08-746 31 28

Träna själv i friskvårdsrummen

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

Måndagar, torsdagar, fredagar
09.00–15.00
Turkosen

Måndag–fredag
09.00–15.00
Hallen

Tisdagar och onsdagar
09.00–13.00
Turkosen

Dansa för ditt välbefinnande

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

Onsdagar start 22/4
14.00–15.00
Hagahuset

Anmälan via QR-koden.
Frågor: alma.avila@solna.se

Scanna
QR-kod för
anmälan till
dans



Gåfotboll

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

Fredagar sista tillfället 12/6
10.00–11.00
Sunnanskolans gymnastiksal

Fr.o.m 26/6 konstgräsplanen bakom Sunnanskolan.

Utegympa 65+

Kondition, styrka, rörlighet och balans i takt till musik. Vi gympar på allmänningen i Skytteholmsparken i närheten av Solna centrums busstorg.

Tisdagarna 2/6, 9/6 och 16/6
10.00–11.00
Skytteholmsparken

Virtuell sittyoga

Sittyoga fokuserar på rörlighet. För de som vill utmana sin balans finns möjlighet att stå. Passet är inspelat och kommer visas på skärm. Ledare finns i rummet för hjälp med stolar och frågor.

Måndagar
10.00–11.00
Hallen

Tisdagar start 7/4
10.00–11.00
Turkosen

Gåfotboll för alla

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

Tisdagar sista tillfället 9/6
11.30–12.30
Sunnanskolans gymnastiksal

90+ träning

Vi tränar i gemenskap utifrån din och gruppens förutsättning.

Tisdagar sista tillfället 16/6
14.00–15.30
Turkosen

Anmälan: ring Evelina 08-746 31 28 eller mejla friskvard65@solna.se

Gåfotboll matchspel

För dig som vill spela match i trivsam gemenskap. Nära samarbete med Vasalunds IF, där aktiviteten sedan flyttar utomhus i maj, samma dag och tid.

Onsdagar sista tillfället inomhus 29/4
10.00–11.00
Hagahuset

Fysträning

Fysträningen fokuserar på att träna vår kondition. Det kommer mestadels vara den egna kroppsvikten som vi arbetar med. Passet anpassas efter din egen förmåga.

Torsdagar start 23/4–18/6,
ej 14/5 och 21/5
14.00 – 15.00

Vi kör ute, samling vid Bergshamra IP ingången närmast skolan mot Svedenbadet.

Relax och återhämtning

För anhöriga och seniorer. Välkommen till Relax och återhämtning på Hallen, en stillsam och trygg aktivitet där vi arbetar med mindfulness, återhämtningsmeditation och ljudterapi. OBS: Deltagare behöver kunna ta sig upp och ner från golv på egen hand. Mattor finns på plats att låna.

Torsdagar start 21/5–11/6
11.00–12.00
Hallen

Föranmälan krävs, maila till albin.krasowski@solna.se

Balansträning

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

Onsdagar ej 8/4 och 15/4,
sista tillfället 17/6
13.30–14.30
Turkosen

Fr.o.m. 3/6 kör vi ute i Skytteholmsparken vid allmänningen i närheten av Solna centrums busstorg. Maxantaldeltagare: 28 st. Obegränsat antal deltagare när vi kör ute

Onsdagar start 8/4,
sista tillfället 17/6
11.00–11.30
Ankaret

Motion

Sittgymnastik

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

Måndagar
10.30–11.30
Turkosen

Tisdagar sista tillfället 16/6
12.00–12.45
Ankaret

Onsdagar start 1/4
Uppdaterad tid 10.00–10.45
Turkosen

Fredagar (ej 3/4, 1/5 och 22/5)
sista tillfället 12/6
10.00–11.00
Skoga

Max antal deltagare: 30 st.

Fredagar start 17/4
10.00–10.45
Turkosen

Fredagar 10/4–12/6 (ej 1/5)
10.30–11.15
Ankaret

Fredagar 10/4–5/6 (ej 1/5)
10.30–11.15
Röda korset Bergshamra

Cirkelträning

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

Måndagar start 4/5, sista tillfället 15/6
10.30–11.30
Skytteholmsparken

Tisdagar sista tillfället 16/6
09.45–11.00
Q-lan

Max antal deltagare: 20 st. Fr.o.m. 5/5 kör vi ute, utanför biblioteket i Bergshamra. Obegränsat antal deltagare när vi tränar ute.

Onsdagar ej 8/4 och 15/4, sista tillfället 27/5
10.00–11.00
Skoga

Max antal deltagare: 21 st.

Torsdagar, ej 2/4, sista tillfälle 30/4
10.15–11.15
Sunnanskolans gymnastiksal

Max antal deltagare: 56 st.

Bordtennis

Spela bordtennis och bli utmanad av andra seniorer. Blandade nivåer. Är du helt ny och vill börja spela? Kom en tisdag då vi har volontär från BTK på plats.

Måndagar
11.15–15.00
Hallen

Måndagar, fortsättningsnivå
14.30–16.30
Sunnanskolans gymnastiksal

Anmälan: mejla till friskvard65@solna.se

Tisdagar 10.00–12.00
Onsdagar 10.00–15.00
Torsdagar 10.00–13.45
Hallen

Torsdagar, fortsättningsnivå
11.30–14.30
Sunnanskolans gymnastiksal

Anmälan: mejla till friskvard65@solna.se

Fredagar
10.00–15.00
Hallen

Bålträning

Ett styrkepass med fokus på mage och rygg där övningarna utförs på matta på golvet. Mattor finns att låna på plats. Max antal deltagare, 12 personer.

Onsdagar (ej 1/4, 8/4 eller 15/4). Sista tillfälle 27/5
10.00–11.00
Solna fritidsbibliotek

Gåbasket

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

Fredagar sista tillfället 29/5
11.00–12.00
Sunnanskolans gymnastiksal

Foto: Johnér





Foto: Johnér

Prova på Qigong

Andningstekniker och 8 grundläggande övningar som främjar harmoni mellan sinnen och kroppen. Detta förbättrar avslappning, mobilitet och jämvikt. Bekväma kläder och skor. Vi är utomhus om vädret tillåter. Annars är vi i Brobergssrummet.

**Fredag 10/4, 17/4 (24/4 med reservation för datumändring)
13.30–14.20**
Hallén

Prova på stavgång i Hagaparken

Prova på stavgång och lär dig grunderna. Promenaden är 3–4 km lång och tempot anpassas efter gruppen. Stavar finns att låna kontakta ledare. Inställt vid regn.

**Torsdagar 28/5, 4/6 och 11/6
13.30–15.00**
Samling framför koppartälten i Hagaparken
Frågor/låna stavar: friskvard65@solna.se

Elevledd utomhus-träning i grupp

Elever från Solna gymnasium arrangerar gruppträning utomhus för seniorer under ledning av förste- och ämneslärare. Träningen anpassas utifrån dina och gruppens förutsättningar. Kläder efter väder, medtag vattenflaska. Du kan anmäla dig till ett enstaka tillfälle eller upp till 8 tillfällen.

**Måndagar 13/4–1/6
10.30–11.30**
Vasalundshallen

Konstgräsplan utanför Vasalundshallen, Badhusplan 1-3.
Anmälan: simon.alenklint@solna.se

Promenad

Tänk på att ha med promenadvänliga skor och regnjacka. Vi bestämmer promenadväg tillsammans på varje träff.

**Varannan torsdag ojämnta veckor. Start 21/5 tom 18/6
11.00–14.00**
Gunnarbo

Prova på träning i Vasalundshallen

Circletränning och motionsgymnastik för seniorer erbjuds vid två tillfällen i Vasalundshallen under ledning av hälsopedagoger från den förebyggande verksamheten. Aktiviteterna erbjuds även till elever under utbildning på Solna gymnasium. Vi träffas över generationsgränserna och svettas tillsammans.

**Fredagar 17/4 och 24/4
13.15–14.15**
Vasalundshallen

Badhusplan 1–3. Ingång intill Solna gymnasium. För anmälan och frågor: friskvard65@solna.se

Gymnastik 65+

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

**Tisdagar 7/4–26/5 (ej 21/4)
10.15–11.15**
Sunnanskolans gymnastiksal

Max antal deltagare: 57 st.

Vandringar

Välkommen på vandring runt om i Stockholm som leds av våra volontärer. Vi samlas alltid på busstorget i Solna centrum kl.10.00. Kom ihåg att ta med busskort och matsäck.

För mer information se vandringsprogrammet som finns på träffpunkterna i staden eller solna.se/vandringsprogram

För att fortsätta med våra härliga vandringar framöver söker vi alltid nya volontärer till vår vandringsgrupp. Är just du intresserad av att hålla i en eller flera vandringar till hösten. Kontakta Erika antingen via mejl erika.hagstrom@solna.se eller telefon 08 746 21 95.



Gröndal – Vintervikens trädgårdar

Vi åker till Liljeholmen där promenaden börjar. Promenerar förbi Charlottensdal. Kämpar oss upp till Ormsberget, och vidare till Vintervikens trädgårdar. Kuperad terräng.

Onsdag 8/4, 10.00

Längd: 6 km

Ledare: Eva och Cecilia

Järvastaden

Vi åker buss 505 till Raoul Wallenbergs gata i Brotorp. Sen en promenad till jaktstugan. Sen promenad till Agnesberg. Sen går vi mot Buss 509 vid Ulriksdals skola mot hemfärd.

Onsdag 15/4, 10.00

Längd: 4,5 km

Ledare: Rigmor och Cecilia

Djurgårdskanalen

T-bana till Kungsträdgården, SL- båten till Blockhusudden. Därifrån går vi längs Djurgårdskanalen, fram till Nordiska museet och sedan längs strandvägens promenadstråk tillbaka till Kungsträdgården.

Onsdag 22/4, 10.00

Längd: ca 5 km

Ledare: Maud och Carina



Strandpromenad i Stocksund

Buss till Danderyds sjukhus, sedan buss 601 till Stockhagen. Lättgången promenad utmed vattnet. En brant backe och en trappa ner till Cedergrenska parken. Tillbaka till Danderyds sjukhus.

Onsdag 13/5, 10.00

Längd: 6 km

Ledare: Cecilia och Maud

Stadsvandring i Norrtälje stad och Borgmästarholmen

Vi åker buss till Norrtälje stad, vi kommer gå längs Norrtäljeån och runt Borgmästarholmen.

Onsdag 20/5, 10.00

Längd: 6 km

Ledare: Herbert och Rigmor

Avslutning - Björkhagen, Hellasgården

Vi avslutar vårens vandringar med en fin promenad genom skogen från Björkhagen till Hellasgården. Där kommer vi stanna och äta lunch till självkostnadspris.

Onsdag 27/5, 10.00

Längd: 3 km

Ledare: Alla ledare är med

För deltagande vid lunch mejla erika.hagstrom@solna.se eller ring Erika 08-746 21 95 senast 20/5.

Judarskogen

T-bana till Fridhemsplan, byte till gröna linjen mot Åkeshov. I Åkeshov går vi mot Judarskogens naturpark och kommer ner till sjön. Vi vandrar runt på naturstig. Vid sjön finns grill och rastplats.

Onsdag 29/4, 10.00

Längd: ca 4 km

Ledare: Fernando och Karin

Långholmen runt

Vi tar tunnelbanan från Solna till Fridhemsplan och byter där till buss nr 4 och kliver av i Hornstull. Vi vandrar på naturstigar runt Långholmen. Det är bitvis kuperat.

Onsdag 6/5, 10.00

Längd: ca 5 km

Ledare: Fernando och Karin

Skapande

Måleri

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

Tisdagar
11.00–14.00
Gunnarbo

Fritt måleri
Anmälan: annika.goldschmidt4@gmail.com

Onsdagar
12.00–15.00
Ankaret

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

Torsdagar
10.00–13.00
Turkosen

Fritt måleri i valfri teknik. Ingen anmälan.

Skrivarcirkel

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

Tisdagar ojämna veckor
11.00–13.00
Ankaret

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

Pysseverkstad

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

Fredagar
13.00–15.00
Turkosen

Kostnad: eventuella materialkostnader

Vävning

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

Måndagar, onsdagar, torsdagar
10.00–15.00
Ankaret

Virkvänner

Vi är fyra ungdomar som i samarbete med Solna kommer att anordna träffar där det bjuds på hembakat fika samt allt som kan behövas för att virka. Allt är gratis, det är bara att dyka upp.

Fredagar
13.00–15.00
Gunnarbo

Näppärät Näpit, flinka fingrar

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

Måndagar
13.30–16.30

Ankaret, Stora salen

Kostnad: eventuella materialkostnader

Korgmålning

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

Onsdagar
10.00–12.00
Ankaret

Kostnad: eventuella materialkostnader

Sygrupp

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

Tisdagar
10.00–12.40
Ankaret

Onsdagar (jämna veckor)
10.00–14.00
Gunnarbo

Kostnad: eventuella materialkostnader



Foton: Johnér



Stickcafé och skapande verksamhet

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

Måndagar
10.30–12.30
Ankaret

Tisdagar
09.00–10.00
Hallen

Tisdagar
13.00–15.00
Turkosen

Tisdagar
14.00–17.00
Röda korset Bergshamra

Onsdagar
13.00–15.00
Röda Korset Råsunda

Fredagar
09.00–10.00
Hallen

Kostnad: eventuella materialkostnader

Seniorkeramik

Solnaseniorer är välkomna på drop-in tisdagar kl. 12.00–14.30. Handledare finns på plats, inga förkunskaper behövs. Ingen besöksavgift, du betalar endast för materialet. Obs! Nya lokaler på ny adress.

Tisdagar sista tillfället 2/6
12.00–14.30
Hagalunds keramikverkstad,
Hagavägen 24

Kontakt: mats.nordberg@solna.se
Kostnad: endast materialkostnad.



Foto: Johnér

Syjunta

Jämna torsdagar, start 9/4
10.00
Gunnarbo

”Age-wear” workshop

I ”Age-Wear” workshop-serien utforskar vi hur kroppsburen teknik kan använda musik och vibrationer (haptisk feedback) för att inspirera till rörelse. Som deltagare får du testa olika typer av digital återkoppling, delta i kreativa diskussioner och vara med och påverka framtidens design. Som tack för ditt deltagande får du ett presentkort. Du kan anmäla dig till enstaka workshop eller alla tre.

Till workshop 1 och 2 designar vi framtidens musik- och vibrationsstöd tillsammans.

Workshop 1: Fredag 17/4
Workshop 2: Måndag 27/4
14.00–16.00
Turkosen

Workshop 3 blir en rörelsebaserad session där vi planerar att vara utomhus tillsammans, vi startar på Turkosen.

Måndag 18/5
09.30–12.00
Turkosen

Anmälan: 072-4446680 (SMS) eller tyl@kth.se
Aktiviteten arrangeras av doktorand Tien-Ying Lu på Kungliga tekniska högskolan (KTH)

Vill du börja snickra?

Det kan du göra på seniorverkstan. Obs: kräver medlemskap.

Måndag–fredag
08.00–12.00

Tel 08-511 067 29.

Tulegatan 13, Sundbyberg.

Läs mer på www.seniorverkstan.se



Kultur och nöje



Fira Nationella minoritetens kulturdag

11.15–11.30 Tal av kultur- och fritidsnämndens ordförande.

11.30–12.30 Konsert!

Grupperna Salamander Duo och Krilja Duo bjuder på en dubbelkonsert med livfull, medryckande, känsloladdad och passionerad romsk och judisk folkmusik!

OBS! Undvik parfymer, av hänsyn till allergiker på scen och i publiken.

12.45–14.30 Filmvisning

För mer information om filmen se bibliotekets sociala medier.

Utställning romsk historia från Indien till Europa, pågår 20/4–10/5

Målarutställning av Solna finska förening..

Lördag 25/4

11.15

Biblioteket i Solna centrum

Foto: Owen Romare Hughes



Författarmöte

Amanda Romare

Möt Amanda Romare; författare, producent och skribent! Hör henne berätta om sina böcker *Halva Malmö består av killar som dumpat mig*, som även blivit en tv-serie, och den uppmärksammade uppföljaren *Judas*.

Tisdag 28/4

18.00–19.00

Biblioteket i Solna centrum
Kylbergsrummet

Historia om Bergshamra och Ulriksdal

Följ med Gösta Blomqvist på en frågestund i Ulriksdals koloniområde för att lära dig mer om växter samt historia om Bergshamra och Ulriksdal. Digital fixare finns på plats om du vill lära dig fotosöka växter. Det bjuds på kaffe och hembakt fika. Välkomna!

Tisdag 26/5, 13.00

Vi möts vid södra ingången till Ulriksdals koloniområde (mot Brunnsvikens trädgård & café).

Frågor: Felicia 08-746 13 03 eller mejla digitalfixare@solna.se

Speed-dating

Nyfiken på att träffa nya människor? Under en trevlig stund med korta samtal kan du hitta en ny vän, träningskompis eller någon att fika med. Välkommen på speed-dating! Anmälan krävs, begränsat antal platser.

Måndag 18/5

14.00 – 15.30

Dörrarna öppnas 13.45

Hagahuset

Anmälan via QR-kod

Frågor: Felicia 08-746 13 03 eller felicia.ljungberg@solna.se

Scanna
QR-kod för
anmälan
till speed-
dating



Utställning: Romsk historia – från Indien till Europa

Utställningen skildrar romernas resa från Indien till Europa och belyser viktiga historiska etapper som påverkat romska grupper. Exempelvis Bysantinska riket, Osmanska riket, slaveriet i Valakiet samt svensk-romsk historia från 1500-talet fram till erkännandet som nationell minoritet i Sverige.

Pågår 20/4–10/5

11.30–12.30

Biblioteket i Solna centrum,
Ljussgården

Mer information kommer om de övriga programpunkterna, solna.se/bibliotek



Författarmöte

Inger Edelfeldt

I snart 50 år har författaren, konstnären och illustratören Inger Edelfeldt gett oss romaner, noveller och poesi. Nu är hon aktuell med inte mindre än två böcker, *Porträtt av en hungrig flicka* och *Skönheten*. Hör henne berätta om sitt författarskap. Ett författarskap som inte låter sig placeras i ett fack.

Torsdag 16/4

18.00–19.00

Bergshamra bibliotek

Anmäl dig till:
bergshamra.biblioteket@solna.se

Samtalskväll om Sven X:et Erixson

Leif Magnusson, ordförande för Xet-museet i Tumba, kommer till Olle Olsson Hagalund-museet för att visa bilder och tala om Sven X:et Erixsons konst under rubriken ”Vitalitet, vildskap och livsglädje”.

Fri entré, men begränsat antal platser. Ingen föranmälan krävs. Vi bjuder på dryck och tilltugg.

Måndag 4/5

18.00

Olle Olsson Hagalund-museet
Spetsgatan 2

Frågor: museum@solna.se



Kulturfika

Till min bror -

Om Anna Andersson och Dan Andersson, i ord och ton

Anna Andersson, född 1899, var syster till författaren Dan Andersson. Likt sin bror skrev hon dikter och drömde om att bli författare. Men vem var hon egentligen?

Författaren Frida Arwen Rosesund berättar om sin roman *Till min bror*, som bland annat baseras på brev mellan syskonen. Fridas bror Simon Edman sjunger egna tolkningar av Dans sånger och även Annas dikt *Till min bror*, som fått ge namn åt romanen. Vi bjuder på fika.

Torsdag 7/5

14.00–15.00

Biblioteket i Solna centrum
Kylbergssrummet

Anmäl dig via solna.se/bibliotek

Författarsamtal

Daniel Gustafsson

Författaren och översättaren Daniel Gustafsson samtalar med Kerstin Rudstedt om nobelpristagaren Laszlo Krasznahorkais författarskap och om hur det är att översätta honom.

Måndag 11/5

19.00–20.00

Bergshamra bibliotek

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



Seniorakademin, föreläsning

Bellmans "blixtrande öga"

av Johanna Broman Åkesson

Johanna Broman Åkesson, musikkvetare, skribent, och föreläsare skildrar ikonen Carl Michael Bellman i musik och bild.

Genom Bellmans visor får vi en inblick i ett 1700-tal där flera ”världar” förenas – det himmelska och jordiska, det burleska och sublima. Hur gjorde han och varifrån fick han sin inspiration? Vi bjuder på fika!

Fredag 22/5

14.00–15.30

Biblioteket i Solna centrum,
Kylbergssrumme

Ett samarbete mellan Solna stadsbibliotek och ABF Seniorakademin.

Kultur och nöje



Schack

Vi spelar schack tillsammans. Välkomna!

Tisdagar
13.30–15.00
Hallen

Bokfika för seniorer

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

Torsdag 16/4 och 21/5
14.00–15.00
Biblioteket i Solna C
Vardagsrummet

Vårlunch på Ankaret

Vi serverar en 3-rätters. Menyn finns på anslagstavlan på Ankaret.

Torsdag 7/5
13.00
Ankaret

Kostnad: 120 kr för vårlunchen. Anmälan senast till Ankaret anslagstavla senast den 4/5.

Frågesport med kaffe och vinster

Välkommen till en frågesport med vinster.

Torsdag 23/4
13.00 – 14.00
Gunnarbo

Utställning på Träffpunkt Gunnarbo

Ulriksdalares egna foton från gamla Ulriksdal. Bilderna hämtade från boken ”Röster från Ulriksdal”.

6/3–29/4
09.00 – 15.00
Gunnarbo

Bingo med kaffe och vinster

Välkommen att spela bingo tillsammans med oss.

Torsdag 16/4
13.00 – 14.00
Gunnarbo

Besök från Bergshamra bibliotek

Boktips inför sommarläsning på balkongen och i hängmattan. Personal från Bergshamra Bibliotek tipsar.

Torsdag 7/5
13.00–14.00
Gunnarbo

Disco i Hagahuset!

Välkommen på disco i Hagahuset! Nu är det dags att dansa!

Kom som du är och dansa som du vill, i ditt tempo och på ditt sätt. Musik, rörelse och glädje tillsammans med andra. Begränsat antal platser, först till kvarn!

Måndag 1/6
14.00–15.30
Dörrarna öppnas 13.45
Hagahuset

Vill du önska en låt? Mejla din låtönskning till: alma.avila@solna.se

Gemensam lunch varje dag

Ta med din egen lunch och ät tillsammans med andra i en trivsam och social stund.

Alla dagar
11.30
Gunnarbo

Bokfika för seniorer

Kom på en inspirerande träff där vi bjuder på nya, spännande boktips och pratar om aktuella kulturhändelser. Passa på att delta i vårt quiz och träffa andra litteraturintresserade. Vi bjuder på kaffe och kaka. Drop in.

Torsdag 23/4 och 21/5
13.00–13.45
Bergshamra bibliotek

Bingo

Vi spelar Bingo och fikar tillsammans.

Tisdagar
13.00–15.00
Hallen

Kostnad: 10 kr/bricka - vinst är en trisslott. Fika till självkostnadspris. Fika 14.00–15.00 till självkostnadspris.

Torsdagar
13.30–15.00
Turkosen

Kostnad: självkostnadspris för kaffe

Sockerkaksavsmakning

Kom och provsmaka olika sorters sockerkakor.

Fredag 24/4
09.00–15.00
Hallen

Kostnad Kaffe och 1 bit sockerkaka 25kr. Kaffe och 3 olika sorters sockerkaka 40kr

Boken Kommer

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

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



Lectura en voz alta/ Högläsning på spanska

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

Torsdag 16/4 och 7/5
17.00-18.00

Biblioteket i Solna centrum,
Vardagsrummet

Anmäl dig via solna.se/bibliotek

Midsommarlunch

Välkommen att fira midsommar tillsammans med oss! Njut av god midsommarmat med klassiska rätter, härlig stämning och trevlig gemenskap. Folkdanslaget Fyrväppling bjuder på musik och dans 14.00–15.00.

Onsdag 10/6
11.30

Turkosen

Kostnad: 200 kr per person. Anmäl dig senast 5/6 till Turkosen 08 746 31 31

Musikunderhållning med Marit Ädel

Marit Ädel kommer till träffpunkt Gunnarbo och bjuder på musikunderhållning. Välkomna!

Onsdag 15/4
13.00-14.00
Gunnarbo

Sommarlekar, inför midsommar!

Tjuvstarta midsommar med oss och delta i roliga lekar med chans att vinna fina priser. Begränsat antal platser – först till kvarn!

Måndag 8/6
14.00–15.30
Dörrarna öppnas 13.45
Hagahuset

Anmäl dig till erika.hagstrom@solna.se

Seniorfilm

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

Onsdag 22/4 och 20/5
10.30-12.30 och 14.00-16.00
Biblioteket i Solna centrum,
Vardagsrummet

Nya medlemmar kan anmäla sig till nikola.catovic@solna.se

Finska föreningens loppis

Solnas finska förening ordnar loppis på träffpunkt Ankaret. Kafeterian håller öppet till 16.00. Kom och fynda!

Måndag 13/4
13.30 – 17.00
Ankaret

Föreläsning med Äldrekontakt

Välkommen att träffa och lyssna till Äldrekontakt! En ideell förening som genom volontärdrivna fikaträffar skapar gemenskap och nya vänskaper. Du får veta hur verksamheten fungerar och hur du kan engagera dig – kanske som volontär? Eller genom att sprida ordet till någon som behöver det. Äldrekontakt finns på över 60 orter i Sverige och gör verklig skillnad. Kom, inspireras och ställ dina frågor!

Tisdag 5/5
14.00-15.00
Bergshamra bibliotek

Hattparad

Vill du skapa din hatt hos oss? Kom ner och välj en hatt och dekorera den med det vi har (OBS: begränsat antal hattar finns).

Eller så skapar du din egen hatt hemma och tävlar i den. Förstapris är en komplett fika (kaffe/te och kaka eller smörgås) samt en bild i ram med dig och din hatt.

Fredag 12/6
12.30-14.45
Hallén

Kostnad: Fika till självkostnadspris

Kultur och nöje

Foto: Solna bildarkiv



Spårvägstrafiken i Solna genom tiderna

Följ med på en tidsresa från hästspårvägen till Haga södra 1886, via den livliga spårvägsepoken 1908–1959, och fram till Tvärbanans återkomst. Ett föredrag om hur spårvägen format Solna – då, nu och framåt.

Föreläsare: Peter Bolin

Lördag 11/4

13.00–14.00

Biblioteket i Solna centrum,
Artur & Maria-rummet

Nationaldagsfirande

Vi firar tillsammans med trevlig gemenskap. Kaffe och tårta finns till självkostnadspris. Varmt välkomna!

Fredag 5/6

13.30 – 15.00

Turkosen

Filmcirkel

Välkommen till Bergshamra biblioteks filmcirkel! Vi träffas fyra gånger under våren och ser film tillsammans. Efter visningen blir det fika och samtal om filmen vi sett.

Måndag 27/4

14.00–16.15

Bergshamra bibliotek

Anmälan: bergshamra.biblioteket@solna.se

Allsång med Kurt

Kom och sjung med oss! Tillsammans skapar vi en härlig stund med glädje och musik. Fika finns till självkostnadspris. Varmt välkommen!

Onsdag 22/4

14.00 – 15.00

Turkosen

Öppet hus för nya besökare

Från och med fredag 3 april kommer Hallen ha öppet hus 4 fredagar i rad. Kom och se våra fina lokaler och vilka roliga aktiviteter vi har.

Fredag 3/4, 10/4, 17/4 och 24/4

12.00 – 14.00

Hallen

Kaffe bjuder vi på till nya besökare på Hallen

Musikquiz

Gillar du musik? Kom och testa dina kunskaper om låtar och artister från förr och nu!

Fredagar 29/5

14.00

Turkosen

Loppis på Turkosen

Kom och fynda och njut av en trevlig dag! Musikunderhållning med Rolf Larsson kl. 14.00–15.00. Kaféet är öppet som vanligt. Varmt välkomna!

Onsdag 20/5

10.00 – 15.00

Turkosen

Norges nationaldag

Förtroenderådet arrangerar firande av Syttende Mai – Norges nationaldag. Vi uppmärksammar Norges nationaldag med trevlig samvaro och festlig stämning. Välkommen att fira med oss!

Söndag 17/5

13.30

Turkosen

Allsång

Sjung allsång tillsammans med ledare och musiker. Självklart finns sånghäfte!

Fredagar

12.00 – 13.30

Ankaret

Allsången letar efter en ny ledare, är du intresserad? Kom till aktiviteten!

Söndagsöppet på Turkosen

Förtroenderådet arrangerar en trevlig eftermiddag med musikunderhållning av Marit Ädel. Varmt välkomna!

Söndag 12/4

13.30

Turkosen

Påsk på Ankaret

På skärtorsdagen flyger vi till Blåkulla (Ankaret). Kom gärna klädd som påskkärring/påskgubbe eller i något gult. Det kommer vara musikunderhållning och vi äter påskmat tillsammans.

Skärtorsdagen 2/4

13.00

Ankaret

Kostnad: 100kr för en påsktallrik. Anmälan till Ankarets anslagstavla senast den 30/3

Påskhäng i Blåkulla

Välkomna till påskhäng på Olles gård! En eftermiddag fylld med påskpyssel, ansiktsmålning och självklart en spännande äggjakt för alla barn. Kaféet håller öppet för den som vill ta en fika. Ta med familj och vänner och fira in påsken tillsammans med oss!

Skärtorsdag 2/4

14.00 – 16.00

Olle Olsson Hagalund-gården
Furugatan 3

Frågor: museum@solna.se

Arrangemanget sker i samverkan med Ett levande Hagalund och Platssamverkan Hagalund.

Försäljning av äldre tidskrifter

Biblioteket i Solna centrum säljer ut äldre årgångar av tidskrifter. Så långt lagret räcker.

Max 2 buntar/person under försäljningens första dag.

Start lördag 14/3

Biblioteket i Solna centrum –
Lilla lila



Seniorakademin: Föreläsning om Diabetes typ 1 & typ 2

Veronika Lindberg, från patientföreningen Diabetes Stockholm, berättar mer om diabetes. Du får kunskap om sjukdomen, vad man kan tänka på för att undvika att utveckla diabetes och lite konkreta tips och råd. Vi bjuder på fika.

Fredag 17/4

14.00–15.00

Biblioteket i Solna centrum,
Vardagsrummet

Ett samarbete mellan Solna stadsbibliotek och ABF Seniorakademin.

Linedance uppvisning på Olle Olsson-gården

Kom och se vad Solnas seniorer har lärt sig på fortsättningsklassen i linedance under våren. Det bjuds på dansuppvisning på Olles gård, fika finns att köpa i kaféet.

Alla är välkomna.

Onsdag 20/5

14.00

Olle Olsson Hagalund-gården
Furugatan 3

Filosoficafé

Vi träffas fyra tisdagskvällar under våren för att tillsammans diskutera angelägna ämnen över en kopp kaffe eller te. Filosoficafé är ett samarbete mellan Solna stadsbibliotek och ABF Norra Stockholms län.

Tisdag 21/4 och 19/5

17.30–19.00

Biblioteket i Solna centrum,
Arthur & Maria-rummet

Smörrebrödsfika

Smörrebrödstillrik bestående av 3 olika sorters smörrebröd och en kopp kaffe.

Fredag 12/6

12.30–14.45

Hallen

Anmälan anna.hammarstrom@solna.se
Kostnad: Kaffe/Te samt smörrebröd 65kr.
Läsk och lättöl finns att köpa

Kort och spel

Välkommen att spela tillsammans med andra.

Måndagar

10.00–14.00

Gunnarbo

Sommarcafé på Ankaret

Förtroenderådets kafé öppnar onsdagar från och med **2/7** (OBS torsdag).

Sedan alla onsdagar fram till den **18/8**.

Det serveras lunchsmörgåsar till självkostnadspris samt hembakat fikabröd.

Lili kommer hålla i sittgymnastik **15/7–12/8 kl 12.00**.

Samtal



Hälsofrämjande samtal

Ett kostnadsfritt hälsofrämjande samtal för dig som är 65+. Träffa en hälsopedagog och prata om din hälsa, vardag, rutiner och vad som är meningsfullt för dig. Du får information om aktiviteter, mötesplatser och stöd i kommunen samt verktyg som stärker ditt välbefinnande.

Samtalet hålls på en träffpunkt nära dig och du kan erbjudas upp till tre samtal. Ej terapeutiskt stöd.



Frågor?

Kontakta Alma på 08-746 34 02 eller alma.avila@solna.se

Promenerande samtalsgrupp

Välkommen till en promenerande samtalsgrupp i lugnt och behagligt tempo. Vi upptäcker olika områden i Solna och samtalar kring teman som väcker reflektion och gemenskap.

Tisdagar 12/5–2/6, 14.00–15.30

Plats meddelas inför varje tillfälle. Begränsat antal platser, anmäl dig via QR-koden senast 5/5. Vid frågor kontakta alma.avila@solna.se

Samtalsgrupp om demens

Känner du oro kring demens? Välkommen till en samtalsgrupp där vi under två tillfällen reflekterar tillsammans. Stadens demenskoordinator finns på plats och svarar på dina frågor, en hälsopedagog medverkar också.

Torsdag 28/5 och 4/6

14.00 – 15.30

Villa Hagsäter, Hagavägen 22

Begränsat antal platser, anmäl dig via QR-koden senast 21/5.

Frågor: alma.avila@solna.se





Anhörigcafé

Anhörigcaféet är en öppen mötesplats för dig som är anhörig. Här kan du träffa andra i liknande situation, dela erfarenheter och få stöd i en avslappnad och kravlös miljö. Caféet leds av kommunens anhörigkonsulent.

Jämna veckor: För dig som är anhörig till någon som är 65+

Ojämna veckor: För dig som har en närstående med funktionsvariation enligt LSS. Frågor skickas till: albin.krasowski@solna.se

Tisdagar
14.00–16.00
Hallen

Fredagar
14.00–16.00
Turkosen

Tankar i tiden

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

Onsdagar
13.00–14.45
Hallen

Anmälan krävs:
anna.hammarstrom@solna.se

Är du anhörig?

I Solna finns det stöd för dig som är anhörig. Du kan hitta information om anhörigcirklar för demens och LSS samt anhörigstöd för individuella samtal på solna.se/anhorig

Du är inte ensam. Hjälp och möjlighet för samtal finns!

Som anhörigkonsulent kan jag erbjuda:

- stödsamtal enskilt eller i grupp
- information, råd och stöd i anhörigfrågor
- hjälp att hitta rätt inom vård och omsorg
- information om utbildningar och föreläsningar, till exempel om den närståendes sjukdom

Kontaktuppgifter

Kontaktcenter: 08-746 10 00

E-post: albin.krasowski@solna.se

Lärande



E-hjälpen

Behöver du hjälp med IT-frågor? Vill du lära dig att använda bibliotekets tjänster? Genom E-hjälpen får du personlig hjälp av en bibliotekarie i 30 minuter. Anmäl dig via solna.se/bibliotek eller ring 08-746 14 00.

Onsdag 9/4 och 7/5
15.00–16.30
Bergshamra bibliotek

Onsdag 22/4 och 20/5
13.00–15.00
Biblioteket i Solna centrum,
Lilla lila



Träffa senior- och funktionshinderlotsen

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

Onsdag 20/5
13.00–15.00
Bergshamra bibliotek

Onsdag 15/4
13.00–15.00
Biblioteket i Solna centrum

Teknikbiblioteket

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

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

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

Vill du veta mer kan du besöka solna.se/teknikbiblioteket eller gå till biblioteken. Du kan även mejla digitalfixare@solna.se



Advokatjour

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

Tisdagar till och med 16/6
17.00–19.00
Biblioteket i Solna centrum

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



Kom och träffa syn- och hörselinstruktör

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

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

Tisdag 7/4, 5/5
13.30–15.00
Hallen

Onsdag 6/5 och Onsdag 10/6
13.30–15.00
Gunnarbo

Tisdag 21/4, onsdag 20/5
måndag 15/6
13.30–15.00
Turkosen

Tisdag 14/4, 19/5 och 9/6
10.30–12.00
Skoga

Torsdag 16/4 och 11/6
10.00–12.00
Ankaret

Ingen anmälan krävs. Drop-in.
Vid frågor: Gunilla 08-746 16 81 eller
synhorsesolna@solna.se

Digitalt stöd, drop-in

Vill du ha hjälp med din telefon eller surfplatta? Då finns en digital fixare på plats för att ge dig stöd med din fråga. Ingen anmälan krävs, turordning gäller.

Tisdag 14/4
13.00–14.00
Ankaret

Tisdag 21/4
13.00–14.00
Hallen

Tisdag 28/4
13.30–14.30
Skoga

Tisdag 5/5
13.30–14.30
Turkosen

Frågor: Emma 08 746 10 97 eller
digitalfixare@solna.se

Lär dig skapa med AI

Är du nyfiken på att lära dig att använda AI? Vi testar att skapa bilder, skriva texter och ser möjligheterna med AI. Begränsat antal platser. Anmälan krävs.

Torsdag 28/5
14.00–16.00
Hallen

Frågor: Emma 08 746 10 97 eller
digitalfixare@solna.se

Spanskt Språkcafé

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

Måndag 20/4 och 25/5
14.00–15.00
Biblioteket i Solna centrum,
Vardagsrummet

Lär dig scanna QR-koder

Är du nyfiken på hur QR koder fungerar? Tillsammans med digital fixare och elever från årskurs 7 på Råsundaskolan testar vi att scanna QR-koder genom musikspelet Hitster och ett QR-bingo. En enkel och social aktivitet där vi lär oss tillsammans över generationsgränserna. Begränsat antal platser. Anmälan krävs.

Torsdag 23/4
13.00–15.00
Ankaret

Anmälan: Emma 08 746 10 97 eller
digitalfixare@solna.se



Foto: Scandina

Engelskt språkcafé

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

Måndag 27/4 och 18/5
14.00–14.45
Biblioteket i Solna centrum,
Vardagsrummet

Lärande

Temadagar vecka 26

Vill du träffa nya människor och lära dig nya saker tillsammans med andra?

Då är våra temaeftermiddagar något för dig! Under tre eftermiddagar under vecka 26 får du prova olika aktiviteter, både ute och inne beroende på vädret. Varje dag avslutas med gemensam fika.

Du kan anmäla dig till enstaka dagar eller alla tre dagar.

Anmälan öppen 4 maj –1 juni.

Begränsat antal platser.



Scanna QR-kod för anmälan

Spela och skapa digitalt

Vi inleder veckan med en lekfull eftermiddag tillsammans med våra digitala fixare. Vi utforskar roliga sätt att använda dagens teknik, skapar digital konst och avslutar med det populära musikspelet Hitster.

Tisdag 23/6
13.00–16.00
Ankaret

Vid frågor: Emma 08-746 10 97

En eftermiddag för välmående

En eftermiddag med rörelse och hälsa i fokus. Vi lär känna varandra kring temat och provar sittande styrka tillsammans med en hälsopedagog och avslutar med en tipspromenad med kluriga hälsofrågor.

Onsdag 24/6
13.00–16.00
Hallén

Vid frågor: Alma 08-746 34 02

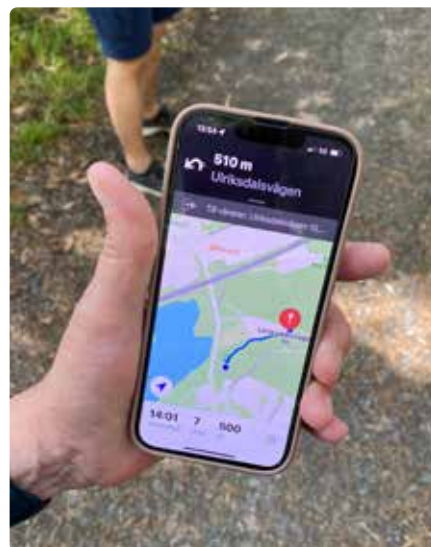
Sommarstund vid Villa Hagsäter

Vi avslutar veckan vid vackra Villa Hagsäter. Dela dina smultronställen i Solna, samtala om våra omgivningar och lär dig grunderna i mobilfoto. Eftermiddagen avrundas med kubbspel och kaffe.

Torsdag 25/6
13.00 – 16.00

Villa Hagsäter, Hagavägen 22

Vid frågor: Emma 08-746 10 97



Lur på tur

Brukar du undra hur långt det är att gå från en plats till en annan, eller vad den lilla vårblomman kallas? Möt upp de digitala fixarna för att utforska hur man kan använda telefonen under promenaden.

Onsdag 13/5
13.00-ca.14.30

Vi möts vid Koppartälten i Hagaparken och avslutar på träffpunkt Ankaret där fika finns att köpa till självkostnadspris.

Tisdag 2/6
13.00-ca.14.30

Vi möts vid Filmstaden, Greta garbos väg 3, och avslutar på träffpunkt Turkosen där fika finns att köpa till självkostnadspris.

Frågor: Felicia 08 746 13 03 eller digitalfixare@solna.se

Fallförebyggande åtgärder hos äldre

Vill du veta hur fallolyckor kan förebyggas hos äldre?

Välkommen att lyssna på Solnas arbetsterapeut Navid.

Måndag 25/5
14.00–15.00
Turkosen

Informationsmöte skolvolontärer

Vill du bli nästa skolvolontär på en av grundskolorna i Solna? På informationsmötet träffar du tidigare volontärer och projektledare.

Vi lär känna varandra och dina tankar och idéer tas tillvara.

Vi bjuder på fika

Fredag 12/6

13.00–14.30

Ankaret

Anmälan och frågor: Evelina Starkeby
08-746 31 28 eller friskvard65@solna.se



Foto: Victoria Henriksson



Konversera på engelska

Välkommen på en avslappnad samtalsträff där du tränar engelska tillsammans med andra. Samtalet leds av engelskläraren Peter Miller och ni kommer att prata om vardagsnära ämnen. Passar dig som behärskar engelska på medelnivå eller högre. Vi bjuder på fika.

Onsdag 29/4

17.30–19.00

Bergshamra bibliotek

Anmäl dig till: bergshamra.bibliotek@solna.se

Smartphonekurs för Android

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

Måndag 13/4 och 4/5

15.00–16.00

Biblioteket i Solna centrum,
Vardagsrummet

Anmälan via solna.se/bibliotek eller ring 08-746 19 00

Smartphonekurs för Iphone

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

Tisdag 7/4 och 5/5

15.00–16.00

Biblioteket i Solna centrum,
Vardagsrummet

Anmälan via solna.se/bibliotek eller ring 08-746 19 00

Känner du dig ensam? Då finns Väntjänsten.

Väntjänsten erbjuder regelbundna besök i hemmet eller på äldreboenden i hela Solna. Du kan få sällskap för promenader, samtal eller aktiviteter. Som volontär får du introduktion, utbildning och träffar. Tillsammans planerar ni tid och plats, med kontinuitet för att bryta ensamhet.

När? På dina villkor.

Var? Där det passar er bäst.

Anmälan/frågor:
vantjanst.solna@redcross.se

Väntjänsten är kostnadsfri.



SOLNA STAD