

Seniorer i Solna



**Välkommen till
Seniordagarna
5–7 maj 2010!**

Program



SOLNA STAD

Välkommen till Seniordagarna i Solna 2010

Vill du veta mer om vad Solna Stad erbjuder i form av stöd och service till dig som är senior? Vill du veta mer om vad andra aktörer har att erbjuda dig som senior? Vill du veta vad politikerna tycker? Vill du träffa andra seniorer och småprata litet?

Solna stad och Äldreforum presenterar Seniordagarna med ett fullspäckat program i dagarna tre! I denna folder finner du alla tider och adresser du behöver.

Passa på att besöka en **Seniorträff!** Förutom att delta i seniorträffarnas aktiviteter kan du delta i en ”tipsrunda” där fina priser utlovas.

Det finns även aktiviteter på **Biblioteket i Solna C**. Kom och lyssna till äldreminister Maria Larsson. Solnas egna ”matguru” Birgit Granbo kommer även att bjuda på Tips för det lilla hushållet.

Dagarna avslutas med den traditionsenliga ”mässan” som i år är belägen på **Skytteholmsfältet**, nära alla bussar och tunnelbana. I år har vi många utställare och på scen kommer det att bli högklassig underhållning samt prisutdelningar.

Seniordagarnas programpunkter är framtagna av Äldreforum och Solna stad.

*Varmt välkomna!
Omvårdnadsnämnden i Solna stad och
pensionärsföreningarna i Äldreforum*

Program onsdag 5 maj

Ankarets seniorträff och Anhörigstödet

- 10.00 – 12.00** Eva Sandblad, frivilligsamordnare informerar om Ankarets frivilliga verksamheter och utbud. Förtroenderådet på Ankaret presenterar sig och ordförande Maj-Britt Sunding berättar hur det är att vara volontär på en seniorträff. SPF Solrosen berättar om samverkan med verksamheten på Ankaret. Kaffe och kaka serveras.

Bollens seniorträff

- 09.00 – 16.00** Möjlighet till att prova på vävning i olika former.
- 11.30 – 13.00** Tävling i ”*Fia med Knuff*”. Fina priser utlovas.
- 13.00 – 14.00** Paolo Morogna spelar gitarr och sjunger.
- 14.00 – 15.00** Äldrefritiden presenterar sina färdtjänstresor för Solnas seniorer. Bollens Seniorträff bjuder under hela dagen på kaffe med dopp.

Gunnarbo seniorträff

- 10.00 – 12.00** Utställning av fotografier: *Naturen läker*. Kom och låt dig inspireras av vackra naturbilder.
- 10.30 – 12.00** Reflektera och prata och med Svenska kyrkans diakon Christer Swartz. Monika Nilsson underhåller med musik och sång.

Huvudsta seniorträff

- 11.00 – 12.00** Prova på: Cirkelträning i aulan.

Mötesplatsen i Bergshamra

- 10.00 – 16.00** Mötesplatsens café och butik är öppen, kom och fika och umgås.

Socketbitens seniorträff

- 10.00 – 12.00** Förtroenderådet på Socketbiten informerar och har bokbord. Det bjuds på godis, smått och gott.

Turkosens seniorträff

- 14.00 – 16.00** Föreläsning: ”*KRAV-odlat. Hur viktigt är det ur miljösynpunkt?*” Utställning av färsk kryddor. Under Seniordagarna säljer vi tygkassar. Gör testet: ”*Hur stor miljövän är DU?*” Fina priser utlovas. Prisutdelning sker på torsdagen. Turkosens café är öppet.

Program torsdag 6 maj

Ankarets seniorträff och Anhörigstödet

- 09.00 – 12.00** Ankarets förtroenderåd och SPF SOLROSEN finns på plats och bjuder på kaffe.
- 11.00 – 11.45** Underhållning av orkestern Tresmak, med allt från saxofonswing och folsväng till dragspelsvalser, en musikalisk vitamininjektion för såväl hjärta som själ.
- 16.00 – 18.00** Föreläsning: ”*Positiv psykologi – tips till anhöriga*”. Mari Larsson, själv anhörig ger tips och råd för att underlätta en jobbig livssituation och om hur man gör så kallad Lyckogymnastik. Efter föreläsningen finns Anhörigteamet på plats för att svara på dina frågor om hur man kan få stöd som anhörig.

Bollens seniorträff

- 09.00 – 11.00** Prova på: Måla på siden.
- 11.00 – 12.00** Träffa din lokalpolitiker i omvårdnadsnämnden.
- 11.00 – 12.00** Prova på datorselet Wii.
- 12.00 – 13.00** Mobilhjälp. Kom med dina funderingar kring din mobiltelefon.
- 13.00 – 14.00** Musiktävling med Hannes, fina priser utlovas.
- 14.00 – 15.00** Birger Nord, Äldreombudsman informerar.
Förtroenderådet på Bollen bjuder på kaffe med dopp.

Gunnarbo seniorträff

- 10.00 – 10:30** Sittgymnastik med VillGott. Stela leder eller ond rygg? Programmet anpassas efter dina förutsättningar, alla är välkomna!
- 11.00 – 12.00** Pensionärsföreningen SPRF finns på plats och informerar.
- 10.00 – 12.00** Gunnarbo bjuder på Ekologiskt fika med dopp.

forts. Program torsdag 6 maj

Huvudsta seniorträff

- 08.00 – 10.00** Besök gymmet och få information om hur du kan träna på Huvudsta seniorträff. Carolina Burgstaller finns på plats och svarar på dina frågor om att träna på gym.
- 10.00 – 10.30** Prova på: Sittgymnastik i aulan, passar alla!
- 10.45 – 11.15** Qi-gong i aulan, prova på österländsk rörelsemeditation.
- 11.30 – 12.00** Taktill massage i aulan.

Mötesplatsen i Bergshamra

- 10.00 – 16.00** Mötesplatsens café och butik är öppen.
- 11.00 – 15.00** Sömnadsgrupp – är du intresserad av handarbete? Vi syr och stickar barnkläder och prylar som säljs i butiken eller skänks till behövande. Välkommen att vara med!

Socketbitens seniorträff, Ritorp

- 14.00 – 16.00** *"Får jag lov?"* Sättrabäljarna spelar upp till dans!
Arr: Sockerbitens förtroenderåd.

Turkosens seniorträff

- 14.00 – 14.30** Prisutdelning: *"Hur miljövänlig är DU?"*
- 14.30 – 15.30** Vi spelar bingo om färska kryddor.
Turkosens café är öppet.

Biblioteket, Solna centrum

- 12.00 – 13.00** Sveriges Äldre- och folkhälsominister Maria Larsson.
- 13.00 – 13.30** Bensträckare och fika.
- 13.30 – 15.00** Tips för det lilla hushållet med Birgit Granbo.



Program fredag 7 maj

Seniordagarnas avslutningsmessa 2010

Tid: 11.00 - 15.00 Plats: Skytteholmsfältet (cirkusplatsen)

Möt dina lokala politiker, hemtjänstrepresentanter, polisen och föreningar i vår stora utomhusmessa. Underhållning från scen (se program nedan).

- 11.00** Mässan öppnar
Omvårdnadsnämndens ordförande Malin Appelgren inviger.
Dagens husband H2O
- 11.30** Politikerpanel
Vad vill de politiska partierna med äldreomsorgen i Solna?
- 13.00** Prisutdelning
Äldreforum delar ut pris för förtjänstfulla insatser inom äldreomsorgen. Utdelning av priser för tipspromenaden Musikkryzz m H2O del 1
Teater Sat – Ett krigstillstånd av Anton Tjeckov
- 14.00** Teater Sat – Gycklarens födelse av Dario Fo
Musikkryzz med H2O del 2
- 15.00** Mässan stänger

Dagens konferencier: Mats Randér. Husbandet H2O underhåller hela dagen. Mellan programpunkterna presenteras och intervjuas utställarna.



Utställare

- ABF Solna
- Actic (forna Nautilus)
- Aleris hemtjänst, Tryggheten och Hallens äldreboenden
- Anhörigstödet i Solna
- Apoteket hjärtat
- Attendo Care hemtjänst och Frösunda äldreboende
- Balance gym
- Carema Care hemtjänst och Ametistens äldreboende
- Fixarservice - kostnadsfri service för seniorer
- Förenade Care hemtjänst och boenden Björkgården och Polhemsgården
- Humaniora hemtjänst och Skoga äldreboende
- Kavat vård och Oskarsros äldreboende
- Larm och nattpatrull
- Mica Omsorg hemtjänst
- Närpolisen i Solna
- Olivia hemtjänst
- Pensionärsföreningar: PRO, SPF, SPRF
- Röda korset
- Seniorträffar
- Solna stad: biståndshandläggare och färdtjänsthandläggare
- Storstockholms brandförsvär
- Svenska kyrkan
- Temabo och Berga äldreboende
- VillGott visar hjälpmedel, ”Tips för det lilla hushållet” och volontärverksamhet
- Väntjänst och trygghetsringning

Adresser till Seniordagarna 5-7 maj

Biblioteket Solna C

Bibliotekstorget 12
Färdtjänstadress:
Centrumslingan 23,
Solna krog

Seniorträff Mötesplatsen i Bergshamra

Björnstigen 10
Buss: 540, 509
T-bana: röd linje

Seniorträff Ankaret

Hagalundsgatan 33
Buss: 513, 952

Seniorträff Sockerbiten i Ritorp

Regementsgatan 23
Buss: 540, 509, 177

Seniorträff Bollen

Stråkvägen 7
Buss: 505, 509

Seniorträff Turkosen

Hannebergsgatan 41
Buss: 592

Seniorträff Gunnarbo

Gunnarbovägen 2
Buss: 505, 509

Skytteholmsfältet /cirkusplatsen

Huvudstagatan/Ankdamm-
gatan
Buss: 505, 509, 513, 152 till
Solna busstorg,
T-bana: Solna C

Seniorträff Huvudsta

Jungfrudansen 17
Buss: 113, 952

Om du behöver ledsagare

till någon aktivitet under seniordagarna
är du välkommen att ringa Väntjänsten
på telefon 08-655 82 64

Arrangör:

Solna stad och Äldreforum i samverkan
Mer information se www.solna.se/aldreomsorg
Telefon 08-734 25 47