

Aktiviteter för seniorer i Solna

Program januari – juni 2019



SOLNA STAD

Välkommen till Solna stads seniorträffar!

Här har vi samlat vad som händer på stadens seniorträffar den närmaste tiden. Kom och delta i någon aktivitet eller välkommen att bara ta en kopp kaffe och umgås.

På nästa uppslag ser du adresser och kontaktuppgifter till de olika seniorträffarna och därefter en sammanställning av planerade aktiviteter. Vi uppdaterar denna folder två gånger per år och den finns att hämta på seniorträffarna och i Solna stads kontaktcenter i stadshuset. Uppdaterade uppgifter om aktiviteter finns också på hemsidan, solna.se/seniortraffar.

På varje seniorträff finns ett förtroenderåd med engagerade pensionärer som arrangerar olika trevligheter. Det finns alltid plats för fler intresserade.

Varmt välkommen till Solnas seniorträffar!

Solna, januari 2019
Omvårdnadsförvaltningen

Seniorträffar i Solna

- 1 Gunnarbo**
Gunnarbovägen 2
Tel 08-746 31 19
Buss 505, 509
- 2 Röda korsets
Mötesplats Bergshamra**
Björnstigen 10 Nb
Tel Kupan: 08-444 92 20
Buss: 508, 509, 540
eller tunnelbana
- 3 Sockerbiten i Ritorp**
Regementsgatan 23 A
Tel 08-746 31 30
Buss 540, 509, 177
- 4 Bollen**
Stråkvägen 7
Tel 08-746 31 13
Buss 509, 952
- 5 Ankaret**
Hagalundsgatan 33
Tel 08-746 31 45
Buss 513, 952
- 6 Turkosen**
Hannebergsgatan 41
Tel 08-746 31 31
Buss 592
- 7 Seniorträff Huvudsta**
Jungfrudansen 17
08-746 17 77 eller
08-746 17 76
Buss 113, 952



Måndagar

- 10.00 – 15.00 Vävning
- 10.30 – 13.30 Måleri i akvarell och akryl
(start 21/1)
- 10.30 – 12.30 Stickcafé (start 14/1)
- 12.00 – 13.30 Litteraturcirkel (start 14/1)
- 14.00 – 16.30 Akvarellmålning

Tisdagar

- 10.00 – 12.00 Lappteknik start 15/1
- 11.00 – 13.00 Skrivarkurs "Skriv ditt liv".
Varannan tisdag (start 15/1)
- 13.00 – 15.00 Pokerspel, jämna veckor
(start 22/1)
- 12.00 – 15.00 Herrklubben
- 12.30 – 13.15 Sittgymnastik (start 15/1)

Onsdagar

- 09.30 – 12.00 Korgmålning
- 10.00 – 15.00 Vävning
- 12.00 – 15.00 Oljemålning (start 24/1)

Torsdagar

- 10.00 – 15.00 Vävning
- 09.30 – 12.00 Oljemålning (start 17/1)
- 13.00 – 15.00 Bokcirkel

Fredagar

- 08.45 – 10.00 Cirkelträning
i Hagalundsskolans
gymnastiksal
Klövervägen 2
(Start 25/1)
- 12.00 – 13.30 Allsång (Start 25/1)

För mer information och anmälan till
aktiviteter kontakta Ankaret 08 746 31 45.
Telefontid 10.00-14.00.

Ankaret

Januari

- Julgransplundring fredag 18 januari kl 13.00. Kostnad 50 kr för hatt, lott och förtäring. Anmälan till Ankarets cafeteria senast 16 januari.
- Quiz, frågesport med Jan Thörnqvist torsdag 24 januari kl 14.00. Kaffeförsäljning kl 13.00-14.00. Anmälan till Ankarets cafeteria senast 23 januari.

Februari

- Sopplunch torsdag 7 februari kl 13.00. Ärtsoppa och plättar. Kostnad 40 kr. Anmälan till Ankarets cafeteria senast 6 februari.
- Quiz, frågesport med Jan Thörnqvist torsdag 21 februari kl 14.00. Kaffeförsäljning kl 13.00-14.00. Anmälan till Ankarets cafeteria senast 20 februari.
- Förtroenderådets årsmöte torsdag 28 februari kl 13.00. Anmälan till Ankarets cafeteria senast 26 februari.

Mars

- Pub och dans torsdag 7 mars kl 14.00-17.00. Sättrabälgarna spelar upp till dans från kl 15.00. Goda smörgåsar, öl, vin och kaffe finns att köpa till självkostnadspris.
- Vi firar in våren med musikunderhållning och enkel förtäring torsdag 21 mars kl 13.00. Kostnad 50 kr. Anmälan till Ankarets cafeteria senast 20 mars.

April

- Vi firar påsken torsdag 11 april kl 13.00. Kaffe och påskbakelse. Kom som påskkärring eller något annat påskigt, pris till roligast utklädd. Anmälan till Ankarets cafeteria senast 10 april.

Maj

- Vårlunch torsdag 9 maj kl 13.00. Musikunderhållning. Kostnad 75 kr. Anmälan till Ankarets cafeteria senast 6 maj. Max 50 personer, först till kvarn.
- Modevisning torsdag 16 maj kl 16.00. Kostnad 40 kr. Anmälan till Ankarets cafeteria senast 15 maj.

Juni

- Vi planerar för en bussresa måndag 10 juni. Mer information kommer att finnas på Ankaret.
- Midsommarfirande onsdag 20 juni kl 12.00. Somrig lunch och musikunderhållning. Kostnad 60 kr. Anmälan till Ankarets cafeteria senast den 14 juni.

Förtroenderådet håller sommaröppet i cafeterian onsdagar kl 10.00-14.00 från den 26/6-14/8!

Måndagar

09.00 – 15.00 Vävning

Tisdagar

09.00 – 15.00 Vävning

13.00 – 15.00 Bingo och fika

Onsdagar

09.00 – 15.00 Vävning

10.00 – 10.45 Sittgymnastik

Torsdagar

09.00 – 15.00 Vävning

Fredagar

09.00 – 15.00 Vävning

09.00 – 15.00 Drop-in Fia med knuff

Varje vardag mellan klockan 09.00-15.00 serveras kaffe/te, smörgås och fikabröd till självkostnadspris.

För mer information och anmälan till aktiviteter kontakta Bollen: 08 746 31 13.

Bollen

Januari

- Julgransplundring onsdag 16 januari kl 13.00. Anmälan till Bollens cafeteria senast 11 januari.
- Musikgissning med Olle torsdag 24 januari kl 13.00

Februari

- Sopplunch onsdag 6 februari kl 13.00. Anmälan till Bollens cafeteria senast 1 februari.
- Alla hjärtansdag. Vi firar tillsammans med förskolan Stråket. Onsdag 13 februari kl 13.00.
- Förskolebarnen från Stråkets förskola sjunger för oss tisdag 26 februari kl 14.00.

Mars

- Vi gräddar våfflor onsdag 13 mars kl 13.00. Anmälan till Bollens cafeteria senast 8 mars.
- Musikgissning med Olle, torsdag 14 mars kl 13.00.
- Förskolebarnen från Stråkets förskola sjunger för oss tisdag 26 mars kl 14.00.

April

- Påskfirande tisdag 16 april kl 12.00. Anmälan till Bollens cafeteria senast 11 april.

Maj

- Vi firar Norges nationaldag lite i förväg onsdag 15 maj kl 13.00. Musikunderhållning. Anmälan till Bollens cafeteria senast 10 maj.
- Musikgissning med Olle torsdag 23 maj kl 13.00.
- Förskolebarnen från Stråkets förskola sjunger för oss tisdag 26 maj kl 14.00.

Juni

- Midsommarfirande med musikunderhållning. Tisdag 18 juni kl 12.00. Anmälan till Bollens cafeteria senast 13 juni.

Måndagar

09.00 – 13.00 Vävning

(anmälan till Gunnarbo)

10.00 – 13.00 Kortspel

Tisdagar

10.00 – 11.00 Bingo

11.30 – 12.30 Sopplunch

Fredagar

10.00 – 13.00 Kortspel

10.00 – 13.00 Syklubben

(jämba veckor med start 7/9)

För mer information och anmälan till aktiviteter kontakta Gunnarbo: 08 746 31 19.

Gunnarbo

Januari

- Förtroenderådet bjuder på grötlunch, frågesport med priser torsdag 10 januari kl 11.30. Anmälan och till Gunnarbos cafeteria senast 8 januari.
- Förtroenderådets årsmöte tisdag 22 januari kl 12.30. Vi bjuder på fika!

Februari

- Alla hjärtansdagfirande med allsång och Kaffe Completé torsdag 14 februari kl 13.00. Anmälan till Gunnarbos cafeteria senast 8/2.
- Visning av svensk film torsdag 28 februari kl 13.00. Vi bjuder på kaffe och smörgås. Anmälan och till Gunnarbos cafeteria senast 26/2.

Mars

- Förtroenderådet bjuder på kaffe och semla tisdag 5 mars kl 12.30. Anmälan till Gunnarbos cafeteria senast 1/3.
- Förtroenderådet bjuder på våfflor och kaffe tisdag 28 mars kl 12.30. Anmälan till Gunnarbos cafeteria senast 26/3.

April

- Lunch på Scandic torsdag 4 april kl 13.00. Kostnad 50 kr. Anmälan till Gunnarbos cafeteria senast 2 april.
- Påsklunch torsdag 18 april kl 13.00. Anmälan till Gunnarbos cafeteria senast 16/4.

Maj

- Mexikansk afton med musikunderhållning torsdag 2 maj kl 13.00. Kostnad 70 kr. Anmälan till Gunnarbos cafeteria senast 29/4.
- Utflykt till Thielska galleriet/Blockhusudden torsdag 23 maj. Kostnad 100 kr för inträde och lunch. Anmälan till Gunnarbos cafeteria senast 17/5.

Juni

- Afternoon Tea måndag 10 juni kl 14.00. Kostnad 50 kr. Anmälan till Gunnarbos cafeteria senast 4/6.
- Vi önskar glad midsommar med smör, ost och sill torsdag 20 juni kl 12.00. Kostnad 50 kr. Anmälan till Gunnarbos cafeteria senast 18/6.

Måndagar

14.00 – 16.00 Drop-in gym*

Tisdagar

08.00 – 09.30 Drop-in gym*

13.00 – 13.30 Sittgymnastik

13.30 – 14.00 Qigong

13.00 – 15.00 Drop-in gym*

Onsdagar

11.00 – 12.00 Cirkelträning**
(start 16/1)

14.00 – 16.00 Drop-in gym*

Torsdagar

08.00 – 10.00 Drop-in gym*

10.00 – 10.30 Sittgymnastik

10.30 – 11.00 Qigong

14.00 – 16.00 Drop-in gym*

Fredagar

08.00 – 09.00 Drop-in gym*

13.00 – 14.00 Drop-in gym*

* För att få tillgång till att träna i vårt gym krävs en personlig introduktion. Var god kontakta Carolina.

** Är du intresserad av cirkelträning? Kontakta Carolina för information.

Varmt välkomna!

Carolina 08-746 17 77
carolina.burgstaller@solna.se

Jouliet 08-746 17 76
jouliet.manaci@solna.se

Huvudsta

Filmvisning!

Filmvisning. Våren 2019 kommer 6 olika filmer att visas vid totalt 12 tillfällen. Filmerna visas på stor duk. Hörslina finns ej. Samtliga filmvisningar är kostnadsfria. Kontakta oss gärna så skickar vi ett filmprogram!

Januari

- Fredagsföreläsning – Fredagen den 11 januari kl. 11.00 i vår aula. ”Stimulera hjärta och hjärna med sång”. Sång väcker minnen, känslor och stärker vår identitet. Linda Gagnestam, musikerapeut och sångpedagog lär oss mer i både teori och praktik

Februari

- Fredagsföreläsning – Fredagen den 8 februari kl. 11.00 i vår aula. ”Min begravning – min final”. Elisabeth Kindwall, med bakgrund i begravningsbranschen, berättar om vad som sker vid dödsfall och vid begravning.

Mars

- Fredagsföreläsning – Fredagen den 8 mars kl. 11.00 i vår aula. ”Kan fysisk aktivitet påverka din hälsa?” Carolina Burgstaller, legitimerad sjukgymnast berättar om aktuell forskning kring träning och hälsa

April

- Fredagsföreläsning – Fredagen den 12 april kl. 11.00 i vår aula. ”Jorden runt på 90 dagar” Ulla Friberg, trädgårdsmästare på Skoga och grön globetrotter berättar om sin resa jorden runt.

Maj

- Föreläsning – Torsdagen den 2 maj kl. 11.00 i vår aula. ”Konsten att gå till doktorn – och komma därifrån med dina frågor besvarade” Rita Fernholm, distriktsläkare, forskare inom kvalitet och patientsäkerhet.

Tisdagar

15.30 – 17.00 Läxhjälp på fritidsgården Q-lan

16.00 – 17.00 Senioregymnastik i Bergshamraskolan

Onsdagar

10.30 – 12.00 Träna svenska

13.30 – 15.00 Träna svenska

Torsdagar

10.00 – 12.00 Fikastund i gemenskap. Samtala och dela erfarenheter med andra.

14.00 – 18.00 Öppet hus för skapande verksamhet

Fredagar

10.30 – 11.15 Sittgymnastik, träning med anpassade rörelser
(start 18/1)

12.00 – 14.00 Anhörigcafé. Vårdar du en anhörig eller behöver stöd?

Öppettider:

Måndag	Stängt
Tisdag	10.00 – 16.00
Onsdag	10.00 – 16.00
Torsdag	10.00 – 18.00
Fredag	10.00 – 16.00

Vardag före ”röd dag” (helgdag) stänger vi kl. 13.00

Röda korsets mötesplats i Bergshamra

Januari

- Sopplunch med musik torsdag 24 januari kl 12.00-14.00.

Februari

- Kurs: Första hjälpen torsdag 14 februari kl 18.00-21.15.
- Sopplunch med musik torsdag 21 februari kl 12.00-14.00.
- Röda korsets internationella insatser torsdag 21 februari kl 18.00-20.00.

Mars

- Röda korskunskap torsdag 7 mars kl 18.00- 19.30.
- Kurs: Första hjälpen till barn torsdag 14 mars kl 18.00-21.15.
- Sopplunch med musik torsdag 21 mars kl 12.00-14.00.

April

- Kurs: Första hjälpen torsdag 18 april kl 18.00-21.15.
- Sopplunch med musik torsdag 25 april kl 12.00-14.00.

Maj

- Vårmarknad med lotteri och tombola lördag 4 maj kl 11.00-15.00.
- Hälsa är viktigast torsdag 16 maj kl 18.00-20.00.
- Sopplunch med musik torsdag 23 maj kl 12.00-14.00.

Juni

- Sopplunch med musik torsdag 13 juni kl 12.00-14.00.

För mer information och anmälningar till kurser kontakta oss på e-post: krets.ulriksdal@redcross.se eller på telefon: 08-444 92 20.

Måndagar

10.00 – 11.00 Qigong *(start 4/2)*

Tisdagar

Caféet håller öppet mellan kl 10.00-14.00

10.00 – 14.00 Hantverksdag, prova på måleri och keramik

10.00 – 11.00 Cirkelträning med Stella *(start 15/1)*

11.00 – 12.00 Drop-in gym

12.00 – 13.00 Sittgymnastik med Elisabet *(start 15/1)*

13.00 – 16.00 Seniornet *(start 29/1)*

13.00 – 14.00 Snickeri med föreningen Snick *(start 15/1)*

Onsdagar

10.00 – 12.00 Seniornet, drop-in *(start 30/1)*

10.00 – 12.00 Gilledans, förkunskaper i vals, schottis och polka bör finnas

Torsdagar

09.00 – 10.00 Seniorsgymnastik *(start 17/1)*

10.00 – 13.00 Seniornet *(start 31/1)*

11.00 – 12.00 Drop-in gym

13.00 – 16.00 Seniornet

13.00 – 14.30 90+ träning *(start 17/1)*

Sockerbiten

Januari

- Öppningsfika med presentation av förtroenderådets vårprogram, tisdag 15 januari kl 13.00.
- Pyssel med pärlor, gör ett fint halsband eller armband. Tisdag 29 januari kl 13.00.

Februari

- Vi lägger pussel och fikar tillsammans tisdag 19 februari kl 13.00.

Mars

- Vi uppmärksammar fettisdagen med kaffe och semla tisdag 5 mars kl 13.00. Kostnad 25kr. Anmälan till Stina senast 28 februari.
- Våfflor och kaffe ute i trädgården tisdag 26 mars kl 13.00. Kostnad 40 kr.

April

- Provmaka lättlagad lunch, tips och råd för det lilla hushållet tisdag 9 april kl 13.00. Kostnad 30 kr.
- Pub och dans till levande musik tisdag 23 april kl 15.00. Öl, vin, kaffe och smörgåsar till självkostnadspris.

Maj

- Invigning av Boulebanan tisdag 14 maj kl 13.00.

Juni

- Grillning på stora altanen tisdag 11 juni kl 13.00. Grilltallrik och dryck 60kr.

Träning för dig som är 90+ på torsdagar. För mer information, kontakta Evelina Danielsson. Tel: 08 746 31 28.

För övrig information och anmälningar till våra aktiviteter på Sockerbiten, kontakta Stina Pettersson. Tel: 08 746 13 26 eller 08 746 31 30.

Måndagar

09.30 – 10.15 Sittgymnastik *(start 28/1)*

13.30 – 14.00 Kaffestund

13.30 – 16.00 Seniorernas stickcafé

Tisdagar

10.00 – 15.00 Kaffestund

14.00 – 15.00 Andakt 15/1, 12/2, 12/3, 9/4, 7/5

Onsdagar

09.30 – 10.15 Sittgymnastik *(start 30/1)*

13.30 – 14.00 Kaffestund

Torsdagar

10.00 – 16.00 Vävning

10.00 – 13.00 Målarträff med Barbro och Keya *(start 31/1)*

13.30 – 15.00 Kaffe och Bingo

Fredagar

09.15 – 10.00 Qigong *(start 1/2)*

13.30 – 15.00 Fikastund

Turkosens restaurang serverar lunch varje vardag där du kan välja mellan två rätter, fisk eller kött.

Turkosen

Januari

- Julgransplundring med lotteri och musikunderhållning av Paolo da Roma onsdag 9 januari kl 14.00-15.00. Kaffe och lottförsäljning från kl 13.30.

Februari

- Vi firar alla hjärtans dag med musikunderhållning av Paty de Luxe torsdag 14 februari kl 14.00-15.00. Kaffe och lottförsäljning från kl 13.30.

Mars

- Hattparad och maskerad. Musikunderhållning av Ingalill Dalén onsdag 13 mars kl 14.00-15.00. Fina priser till bästa hatten. Kaffe och tårta serveras från kl 13.30.
- Förtroenderådets årsmöte onsdag 20 mars kl 14.00.

April

- Påsklunch torsdag 11 april kl 11.30. Lunch, kaffe och tårta 120kr. Musikunderhållning med Happy Tunes. Kaffe och lottförsäljning från kl 13.30.

Maj

- Vårbasar torsdag 16 maj kl 10.00- 15.00. Musikunderhållning av kören Evergreen kl 14.00. Kaffe och lottförsäljning från kl 13.30.

Juni

- Midsommarfest onsdag 19 juni kl 11.30. Lunch, kaffe och tårta 120kr. Musikunderhållning med 40-talisterna. Anmälan till Turkosens cafeteria senast 14 juni.

Turkosens förtroenderåd har söndagsöppet den 3 februari, 3 mars, 7 april och 5 maj.

För mer information och anmälan till aktiviteter, kontakta Turkosen tel: 08 746 31 31.

Förebyggande verksamheten

Seniorträffarna är en del av stadens förebyggande verksamhet. Hit hör också:

Fixarservice - praktisk hjälp för dig som är Solnabo och över 65 år.

Fixarservice når du på telefonnummer 08-746 31 46 eller på fixarservice@solna.se.

Väntjänst - för dig som önskar besök från en volontär eller som själv önskar besöka någon.

Du når väntjänsten på telefonnummer 08-655 82 64.

Hälsofrämjande aktiviteter av olika slag för att bevara och förbättra hälsan.

För frågor om hälsofrämjande aktiviteter, ring telefonnummer 08-746 31 25.

Anhörigstöd - för dig som vårdar en närstående. För att komma i kontakt med

anhörigstödet, ring telefonnummer 08-746 31 29.

Förebyggande hembesök - för dig som fyller 80 eller 90 år och inte har hemtjänst.