



Senioraktiviteter i november

Alla aktiviteter är kostnadsfria att delta på och drop in gäller om inget annat anges.

Aktiviteterna är till för dig som är 65+ och bor i Solna.

Hitta fler aktiviteter på solna.se/seniortraffar eller bibliotek.solna.se/evenemang

Aktivitetsprogrammet kan du hämta på seniorträffar, biblioteken och receptionen i Solna stadshus.

Programmet är en samverkan mellan den förebyggande verksamheten, konst och kulturmiljö och biblioteken i Solna.

Måndagar

Bordtennis för nybörjare

Vill du prova på Bordtennis i gemenskap på seniorträff Gunnarbo?

Inga förkunskaper eller anmälan krävs, ledare finns på plats.

Kom i oömma kläder och medtag gymnastikskor för inomhusbruk.

Måndagar 4, 11, 18 och 25 november, 10.30-11.30 därefter fikastund

Plats: Gunnarbo seniorträff, Gunnarbovägen 2

Hitta hit: Ulriksdals station: SL-pendel, Buss 509 (läge E), Buss 505 (Gunnarbovägen) eller 502 (Bagartorpsringen).

Prova på fyspass

Fyra tillfällen med konditionsträning som är anpassad för seniorer. Övningarna har fokus på att stärka hjärtat och förbättra uthålligheten. Träningen genomförs så att du anpassar efter din egen förmåga, inga förkunskaper behövs!

Dörrarna till gymnastiksalen öppnas 15 minuter före aktivitet och stängs vid start.

Måndagarna 4, 11, 18 och 25 november, 14.45-15.45

Frågor: seniortraff@solna.se eller Sandra 08- 746 13 32

Plats: Sunnanskolans gymnastiksal, Hagalundsgatan 26

Smartphonekurs för Android

Vill du lära dig mer om hur din Android smartphone fungerar?

I denna kurs kommer vi metodiskt gå igenom användningen av Androidtelefoner, samt hur du navigerar i inställningar och appar i din telefon. Denna kurs fungerar för Samsungtelefoner, samt Androidliknade telefoner som Huawei och LG.

Detta är en nybörjarkurs och vid varje tillfälle går vi igenom samma innehåll.

Måndag 4 november, 15.00-16.00

Anmälan: via länk på solna.se/bibliotek, på plats på biblioteket eller genom att ringa 08-746 19 00.

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet

Engelskt språkcafé

Vill du öva på att prata på engelska?

Välkommen till vårt språkcafé där vi pratar på engelska om olika ämnen. Ingen förberedelse behövs och alla nivåer är välkomna!

Måndag 11 november, 14.00-15.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet



Senioraktiviteter i november

Tisdagar

Cirkelträning i Bergshamra

Den 5 november flyttar cirkelträningen i Bergshamra in i en lokal!

Vi kommer att träna i gymmet på fritidsgården Q-lan. Vi samlas klockan 09.45 utanför ingången och går gemensamt ner till gymmet.

Observera att du behöver ha inneskor på dig i gymmet. Det finns tyvärr ingen möjlighet att duscha efter träningen.

Tisdagar 09.45 - 11.00

Frågor: seniortraff@solna.se eller Erika 08-746 21 95

Plats: Järvstigen 13, Bergshamra

Målargrupp - fritt måleri

Vill du prova på att måla och skapa i en nystartad målargrupp på seniorträff Gunnarbo?

Inga förkunskaper eller anmälan krävs - det är en öppen grupp med ledare på plats för att hjälpa till.

Aktiviteten är kostnadsfri, och nybörjarmaterial finns tillgängligt. Fika finns till självkostnadspris.

Tisdagar ojämna veckor 5 & 19 november, 11.00 -14.00 med fikapaus.

Plats: Gunnarbo seniorträff, Gunnarboväg 2

Hitta hit: Ulriksdals station: SL-pendel, Buss 509 (läge E), Buss 505 (Gunnarbovägen) eller 502 (Bagartorpsringen).

Bingo på Hallen

Bingon som tidigare spelades på seniorträff Bollen flyttar till Hallen.

Brickorna kostar 10kr styck och det spelas fem spel, vinst är en trisslott. Efteråt fikar vi tillsammans, varmt välkomna!

Tisdagar 13.00 - 15.00

Plats: Bokkaféet Lövgatan 43 – 45

Smartphonekurs för Iphone

Vill du lära dig mer om hur din Iphone smartphone fungerar?

I denna kurs kommer vi metodiskt gå igenom användningen av Iphonetelefoner, samt hur du navigerar i inställningar och appar i din telefon.

Detta är en nybörjarkurs och vid varje tillfälle går vi igenom samma innehåll.

Tisdag 5 november, 15.00-16.00

Anmälan: via länk på solna.se/bibliotek, på plats på biblioteket eller genom att ringa 08-746 19 00.

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet



Senioraktiviteter i november

Tisdagar (forts.)

Filosoficafé

Vi träffas fyra tisdagskvällar under hösten för att tillsammans diskutera angelägna ämnen över en kopp kaffe eller te.

Alla är välkomna. Inga förkunskaper krävs.

Tisdag 5 november, 17.30-19.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum –
Artur & Mariarummet

Filosoficaféet är ett samarbete mellan Solna stadsbibliotek och ABF Norra Stockholms län.

Inspirationscirkel - Årsrikedom

Inspirationscirkeln är ett sammanhang där vi träffas och diskuterar olika teman. Cirkeln ger möjlighet att reflektera, dela med sig av egna erfarenheter och diskutera med andra.

Det krävs inga förkunskaper för att delta, cirkeln leds av hälsopedagoger.

Det här tillfället kommer vi prata om årsrikedom.

Platserna är begränsade, anmälan till Årsrikedom öppnar 4 november.

Tisdag den 19 november, 14.00 - 15.30

Anmälan: seniortraff@solna.se eller Erika 08-746 21 95

Plats: Biblioteket i Solna centrum -
Stora Haga på plan 2

Onsdagar

Julbasar och loppis

Försäljning av hantverk skapade av våra duktiga seniorer!

Det finns möjlighet att köpa kaffe med hembakat och lotteri klockan 13.30.

Efter det underhåller Ari Haatainen med dragspelsmusik.

Onsdag 13 november, 10.00 - 15.00

Frågor: Kafeterian 08-746 31 31

Plats: Seniorträff Turkosen, Hannebergsg. 41

Kom och delta i Seniorfilms- verksamheten på Solna stadsbibliotek!

Medlemskap i bibliotekets filmklubb är nödvändigt.

Vid anmälan får du reda på vilka filmer som visas när.

**Onsdag 20 november, 10.30-12.30 och
14.00-16.00**

Anmälan och medlemskap:

nikola.catovic@solna.se eller i receptionen på biblioteket i Solna centrum.

Plats: Biblioteket i Solna centrum –
Vardagsrummet



Senioraktiviteter i november

Onsdagar (forts.)

E-hjälpen

Behöver du hjälp med IT-frågor? Vill du lära dig att använda bibliotekets tjänster, använda e-post eller navigera och söka på internet? Genom E-hjälpen får du personlig hjälp av en bibliotekarie i 30 minuter.

Det finns fyra platser per tillfälle. Föranmälan krävs. Berätta vad du vill ha hjälp med i samband med anmälan. Du blir sedan kontaktad av ansvarig bibliotekarie och tilldelad en tid.

Onsdag 20 november, 13.00-15.00

Anmälan: Du kan anmäla dig på solna.se/bibliotek, på plats på biblioteket eller genom att ringa 08-746 19 00.

Plats: Biblioteket i Solna centrum

Obs! Torsdag 7 november, 15.00-16.30

Anmälan: Du kan anmäla dig på solna.se/bibliotek, på plats på biblioteket eller genom att ringa 08-746 14 00.

Plats: Bergshamra bibliotek

Bingo med digitala fixarna

Kan du få bingo med digitala symboler? Digitala fixarna läser upp olika begrepp som du ska hitta i form av symboler på din bricka. Pris utlovas!

Onsdag 27 november, 14.00-15.00

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

Plats: Seniorträff Gunnarbo, Gunnarbov. 2

Torsdagar

Drop-in digitalt stöd med Georg

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

Torsdag 7 november, 13.00-14.00

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

Plats: Seniorträff Ankaret, Hagalundsg. 33

Författarmöte med Emma Hamberg

Möt författaren Emma Hamberg som kommer att prata om sin senaste bok *Kärlekens idioter* och den underbara verkligheten som hjälper henne att hitta på sina historier.

Emma Hamberg är en av Sveriges främsta skönlitterära författare och har bland annat skrivit *Je m'appelle Agneta!*

Torsdag 7 november, 18.00-19.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum - Kylbergsrummet



Foto: Anna-Lena Ahlström



Senioraktiviteter i november

Torsdagar (forts.)

Kaffestund med digitala fixarna – Mobilspa

Mobilspa är ett tillfälle för dig att förstå lagringen på din telefon bättre samtidigt som vi rensar den på onödiga data och appar. Välkommen!

Torsdag 14 november, 13.00-15.00

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

Plats: Seniorträff Ankaret, Hagalundsgatan 33

Obs! Fredagen 15 november, 13.00 -15.00

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

Plats: Seniorträff Turkosen, Hannebergsg. 41

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.

Torsdag 14 november, 14.00-15.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet

Föreläsning: Kreativitetslandskapet – lös upp dina blockeringar

Kreativitet är en grundläggande mänsklig förmåga, och alla människor kan bli kreativa på sitt eget sätt. Kom och lär dig hur kreativitet fungerar och hur du själv kan bli mer kreativ, oavsett vilket område du vill vara kreativ inom.

Judit Simon, universitetslektor på Specialpedagogiska institutionen på Stockholms universitet, föreläser utifrån sin avhandling *Kreativitetens kännetecken – En fenomenologisk studie*. Hon berättar om vad man göra för att komma in i det kreativa skapandet och lyckas med att förverkliga idéer. Som publik kommer du att få prova några övningar för att ta reda på hur du blir mer kreativ. Ingen föränmälan behövs.

Torsdag 14 november 18.00-19.00

Plats: Bergshamra bibliotek

Föreläsningen ges med stöd av Folkuniversitetsföreningen i samarbete med Bergshamra bibliotek.

Bokfika för seniorer – med tema Shared reading

Ett tillfälle att testa en stressfri variant av bokcirkel. Shared Reading kräver inga förberedelser eller förkunskaper.

Vi högläser en novell, en bit ur en bok eller en dikt. Det speciella med cirkelformen är att vi läser gemensamt och delar med oss av tankar, känslor och minnen som texterna kan väcka och samtidigt får andras perspektiv på läsning och litteratur.

Torsdag 21 november, 13.00-14.30

Plats: Bergshamra bibliotek



Senioraktiviteter i november

Torsdagar (forts.)

Olle Olsson Hagalund-museet - välkommen tillbaka!

Olles konstnärshem och museum har varit stängt för renovering, men har nu återöppnat och bjuder på både en extra lysande turkos fasad och några nya konstverk.

Välkomna att lyssna på kulturpedagog Nina Nykvist när hon berättar om vår mest älskade naivist, på platsen där han föddes och bodde hela sitt liv. Kaffe i Olles kök ingår. Ingen kostnad, men föransmälan krävs. Begränsat antal platser.

Torsdagen den 21 november, 13.00

Anmälan och info: nina.nykvist@solna.se eller 072-583 33 08 (vardagar - dagtid)

Plats: Vi samlas på gården, Furugatan 3 i Gamla Hagalund. Visningen börjar utomhus.

Augustpriset 2024 – De nominerade är...

Vi presenterar de nominerade böckerna till Augustpriset 2024.

Vilka tror du vinner? Var med och gissa och vinn fina bokpriser.

Vi bjuder på kaffe/te och kaka!

Torsdag 21 november, 14.00-15.00

Anmälan: Du kan anmäla dig på solna.se/bibliotek, på plats på biblioteket eller genom att ringa 08-746 19 00.

Plats: Biblioteket i Solna centrum - Kylbergsrummet

Ankarets skrivargrupp bjuder in till vernissage och författarsamtal

Skrivargruppen på seniorträff Ankaret läser kortare texter om att vara mamma, pensionär och om Ankaret.

Författarsamtal med Birgitta Kallenberg Nilsson som skrivit *Markus bok*. En gripande resa genom en mors berättelse om kärlek, förlust och hopp. I denna fängslande skildring av en ung mans kamp mot mental ohälsa delar Markus mor sina mest intima minnen och smärtsamma ögonblick. Möjlighet finns till köp av bok och boksignering i slutet.

Torsdag 28 november 13.30 -15.00

Frågor: seniortraff@solna.se eller Evelina 08-746 831 28

Plats: Seniorträff Ankaret, Hagalundsg. 33

Kahvitreffit kirjastossa - Fika på finska

Haluatko harjoitella suomen puhumista? Tervetuloa Kahvitreffeihin kirjastossa, puhumme suomeksi eri aiheista ja juomme kahvia ja teetä.

Valmistautumista ei tarvita ja kaikki ovat tervetulleita.

Torstai 28 marraskuu, 17.30-18.30

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet



Senioraktiviteter i november

Fredagar

Spela Gåbasket

I samarbete med AIK Basket spelar vi gåbasket!

I gåbasket är det endast tillåtet att gå under spelet.

Du behöver inte ha tidigare spelkunskaper utan ledare finns på plats för att guida spelet. Omklädningsrum och dusch finns, inneskor gäller.

Gåbasketen ser gärna att nya personer kommer och spelar, alla är välkomna!

Fredagar, 11.00 - 12.00

Frågor: seniortraff@solna.se eller Erika 08- 746 21 95

Plats: Sunnanskolans gymnastiksal, Hagalundsgatan 26

Sticka och snacka

Vill du lära dig att sticka eller gör du det redan? Vill du träffa andra personer och sitta och prata? Vill du kanske öva på din svenska? Då är du välkommen på Sticka och snacka. Vår ledare Isabel lär dig grunderna i stickning. Vi tillhandahåller material för de som vill lära sig. Eller så tar du med ditt eget handarbete. Alla är välkomna!

Fredag 22 november, 16.00-18.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet

Sticka och snacka är ett samarbete mellan Solna stadsbibliotek och ABF Norra Stockholms län.

Våga vara digital

Den förebyggande verksamheten tillsammans med Psykologigymnasiet bjuder in till två träffar med digitalt lärande. Psykologigymnasiets elever kommer att guida dig genom olika workshops med teman som:

- Digitala bedrägerier och källkritik
- Allmänna digitala begrepp
- Aktuellt i den digitala världen

Workshopen avslutas med gemensam fika.

Fredagen 29 november, 10.00-11.00

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

Plats: Seniorträff Turkosen, Hannebergsg. 41

Fredag 6 december, 13.00-14.00

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

Plats: Seniorträff Ankaret, Hagalundsg. 33



Senioraktiviteter i november

Fredagar (forts.)

Seniorakademin – Presentation av barnboken om konstnären Olle Olsson Hagalund

Anna-Carin Collin har skrivit och illustrerat *Olle i Hagalund – pojken som bara ville måla*. En konstbok för alla åldrar med mer än 40 bilder på målningar och teckningar av konstnären.

Anna-Carin kommer visa en film och presentera boken.

Medverkar gör också Olles dotter Lena Olsson Petré och Axel Roland Karlsson, ordförande i Olle Olsson Hagalunds vänner, som ger ut boken. Dessutom kan du köpa boken och 2025 års Olle-almanacka till rabatterat pris och få dem signerade av författaren!

Vi bjuder på kaffe/te och mazarin (Olles favoritkaka).

Fredag 29 november, 14.00-15.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum - Vardagsrummet



Interiör från Olle Olsson Hagalundmuséet.

Lördagar (forts.)

Militära enheter i Solna under 1900-talet

Lär dig mer om vad förbanden gjorde i Solna.

De tre förbanden presenteras i turordning efter när de kom till Solna:

1909 – Signalförbanden i Frösunda med Per-Olof Westergren

1922 – Svea ingenjörregemente med Per Larsson

1940 – Svea livgarde i Sörentorp med Hans Mattsson

Lördagen 16 november, 13.00-14.30

Plats: Biblioteket i Solna centrum - Artur & Mariarummet



Presentation av årets Augustprisnomineringar

Vilka vinner årets Augustpris? Kom och lyssna på när årets nominerade böcker presenteras och diskuteras.

Lördag 23 november, 16.00-17.00

Plats: Bergshamra bibliotek

Arrangör: Bergshamrabibliotekets vänförening i samarbete med Bergshamra bibliotek och med stöd av Solna stad.