



Senioraktiviteter i september

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

Aktiviteter utomhus ställs in vid regn. Är du tveksam, kontakta ansvarig för aktiviteten.

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

Stavgångspromenad i Hagaparken

Vi går en stavgångspromenad på cirka 3 kilometer i Hagaparken och avslutar med rörlighetsövningar. Hela aktiviteten tar ungefär en timme. Vid regn ställs promenaden in.

För lån av stavar, kontakta ledare.

Måndagar 10.00 – 11.00

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

Plats: Samling framför Koppartälten.

Gymnastik och kroppskontroll

Prova på olika former av gymnastik under lekfulla former!

Våga utmana dig själv och stärk din fysik, styrka, rörlighet och balans under ledning av hälsopedagog och hälsovetare.

Vi utgår från grundrörelser och anpassar efter dina och gruppens förutsättningar. Medtag vattenflaska och oömma kläder. Duschar finns. Dörrarna öppnas 15 minuter före aktivitet och stängs vid start.

Måndagar 2, 9, 16, 23 september 14.45-15.45

Frågor: seniortraff@solna.se eller Evelina 08-746 31 28

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 2 september, 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 9 september, 14.00-15.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum - Vardagsrummet



Senioraktiviteter i september

Måndagar (forts.)

Kaffestund med digitala fixarna – Lär dig digitala begrepp och symboler

Känner du till ord som kakor, strömma och molnet men kanske inte vet vad de betyder eller innebär i den digitala världen? Då är du välkommen att komma till kaffestund med de digitala fixarna för att lära dig mer om dessa begrepp och massor av andra digitala begrepp och symboler som kan vara bra att känna till i vardagen.

Måndag 9 september 13.00 - 15.00

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

Plats: Seniorträff Turkosen, Hannebergsg. 41

Prova på yinyoga

Yinyoga är en långsammare yogaform och mer meditativt, ställningarna kan hållas i tre till fem minuter. I Yinyoga försöker man komma åt de djupare vävnaderna och många av ställningarna fokuserar på områden som omfattar en led. Övningarna görs på golvet i liggande eller sittande ställning. Om du har en egen yogamatta ta gärna med den, annars finns det några få att låna. Vi kommer erbjuda fyra tillfällen med prova på.

Måndag 30 september, 14.45-15.45

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

Plats: Sunnanskolans gymnastiksal, Hagalundsgatan 26

Författarmöte: Ebba-Witt Brattström

Hör litteraturprofessorn Ebba Witt-Brattström berätta om sin senaste bok *Vi drabbade samman med våra ödens hela bredd*, en dubbelbiografi över författarparet Moa och Harry Martinsson. Det är en hjärtslitande berättelse om 1900-talets mest kända och lästa svenska författarpär, och om den hatkärlek som band dem samman långt efter att äktenskapet tagit slut.

Måndag 9 september, 19.00-20.00

Plats: Bergshamra bibliotek

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



Foto Marie Klingspor



Senioraktiviteter i september

Tisdagar

Cirkelträning i Bergshamra

Cirkelträningen utförs i olika stationer med varierade styrkeövningar som fokuserar på hela kroppen. Vi är utomhus och använder oss av kroppsvikt, bänkar och olika styrkeredskap.

Vid regn så ställs aktiviteten in. Är du osäker, kontakta ledare.

Tisdagar 09.45 - 11.00

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

Plats: Samling utanför Bergshamra biblioteks entré

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 3 september, 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

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

Tisdag 3 september, 17.30-19.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Arthur & Mariarummet

Informationsträff om den förebyggande verksamheten i Solna

Är du senior och bor i Solna?

Kom till biblioteket för att höra vad den förebyggande verksamheten har för aktiviteter i höst, allt från friskvård till digital lära och sociala aktiviteter på seniorträffarna.

Tisdag 17 september, 14.00-15.00

Lokal: Biblioteket i Solna centrum - Vardagsrummet



Senioraktiviteter i september

Tisdagar (forts.)

Advokatjour

Varje tisdag under september, kan du få rådgivning av en advokat på biblioteket i Solna centrum. För enklare frågor i cirka 15 minuter.

Du bokar din tid på telefon 08-746 19 00, tisdagar 10.00-16.30 eller på plats i biblioteket från 10.00

Alla tisdagar i september, 17.00-19.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Lilla Hagarummet

Inspirationscirkel - Gemenskap

Inspirationscirkeln är ett sammanhang där vi träffas under fem tillfällen 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 gemenskap.

Du är välkommen att delta en eller flera gånger, vi träffas en gång i månaden.

Anmälan till Gemenskap öppnar den 2 september, begränsat antal platser.

Tisdag 24 september 14.00-15.30

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

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

Gymnastik 65+

Övningar i takt till musik, balans, kondition och styrketräning i ett. Ombytesmöjligheter finns, ta med inneskor, oömma kläder och vattenflaska.

Dörrarna in till gymnastiksalen öppnas en kvart innan aktiviteten och låses efter start av aktivitet.

Tisdagar 10.15 - 11.15

Frågor: seniortraff@solna.se eller Evelina 08-746 31 28

Plats: Sunnanskolans gymnastiksal, Hagalundsgatan 26





Senioraktiviteter i september

Onsdagar

Seniorfilm

Kom och delta i Seniorfilmsverksamheten på Solna stadsbibliotek! Medlemskap i bibliotekets filmklubb är nödvändigt.

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

Onsdag 4 september, 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

Sittyoga

Hälsovetare Erika håller i sittyoga på Seniorträff Turkosen.

Sittyoga fokuserar på rörlighet och balans.

För de som vill utmana sin balans ytterligare finns möjlighet att stå, men det går också bra att sitta under hela passet och koncentrera sig på andning och rörlighet.

Onsdagar 14.30 - 15.15

Frågor: erika.hagstrom@solna.se eller ring 08 746 21 95.

Plats: Bingorummet på Seniorträff Turkosen, Hannebergsgatan 41.

Balansträning

Balansen utmanas i olika övningar tillsammans i grupp.

Denna träningsform passar alla seniorer eftersom varje deltagare utgår ifrån sig själv och sin egen nivå. Ledaren visar olika övningar i olika svårighetsgrad.

Onsdagar 13.00 - 14.00

Frågor: erika.hagstrom@solna.se eller ring 08 746 21 95.

Plats: Friskvårdsrummet på Seniorträff Turkosen, Hannebergsgatan 41.

Fotokurs för mobilen

Vill du lära dig att ta bättre bilder med mobilkameran?

Under en eftermiddag med de digitala fixarna har du möjlighet att lära dig grunderna i fotografering, olika kamerainställningar samt redigeringsverktyg som mobilen har.

Föranmälan gäller, begränsat antal platser.

Obs! Krävs att du har en smarttelefon – om du är osäker, kontakta oss.

Onsdag 4 september 13.00 - 15.00

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

Plats: Seniorträff Ankaret, Hagalundsgatan 33



Senioraktiviteter i september

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 18 september, 13.00-15.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum

OBS: Torsdag 5 september, 15.00-16.30

Plats: Bergshamra bibliotek

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

Balalajkaorkestern Kazbek spelar på Turkosen

Välkomna att lyssna till musik av balalajkaorkestern. Det kommer finnas hembakt fika till självkostnadspris.

Ingen föranmälan, välkomna!

Onsdag 18 september 14.00

Plats: Seniorträff Turkosen, Hannebergsgatan 41

Torsdagar

Circleträning

Vi tränar stationsbaserade styrke- och konditionsövningar där vi använder oss av kroppen och gummiband som redskap. Träningen anpassas efter dig och din förmåga. Dörrarna in till gymnastiksalen öppnas en kvart innan aktiviteten och låses efter start av aktivitet. Efter träningen finns det möjlighet till gemensam fikastund på seniorträff Ankarets café mitt emot Sunnanskolan.

Torsdagar 10.15 -11.15

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

Plats: Hagalundsgatan 26, busshållplats Sunnangården

Kaffestund med digitala fixarna – Lär dig digitala begrepp och symboler

Känner du till ord som kakor, strömma och molnet men kanske inte vet vad de betyder eller innebär i den digitala världen?

Då är du välkommen att komma till kaffestund med de digitala fixarna för att lära dig mer om dessa begrepp och massor av andra digitala begrepp och symboler som kan vara bra att känna till i vardagen.

Torsdag 12 september 13.00 -15.00

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

Plats: Seniorträff Ankaret, Hagalundsgatan 33



Senioraktiviteter i september

Torsdagar (forts.)

Bokcirkel med tema ungdomsböcker

En bokcirkel som passar både unga och vuxna. Inför varje träff läser vi en bok som vi samtalar om.

Du som deltar får ett exemplar av böckerna vi läser.

Flera grupper finns och du får information om vilken grupp du hamnar i och vilka datum som gäller när du anmäler dig.

3 träffar under hösten med start i september. Du får mer information vid anmälan.

Torsdagar 12 september, 17.30-18.30

Anmälan: Föranmälan till:
bergshamra.biblioteket@solna.se

Plats: Bergshamra bibliotek

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 12 syyskuu, 17.30-18.30

Plats: Biblioteket i Solna centrum -
Artur- och Mariarummet

Föreläsning

Minska brotten, öka tryggheten

Vad kan göras för att minska brottsligheten och öka tryggheten? Kriminologen och före detta polischefen Magnus Lindgren föreläser om situationen, utmaningarna och lösningar för att komma till rätta med brottsligheten.

Torsdag 5 september, 17.30-18.30

Plats: Biblioteket i Solna centrum -
Vardagsrummet

Kulturfika:

Författarträff med Katarina Widholm

Hör Katarina Widholm berätta om sin hyllade bokserie om Betty, och den senaste och avslutande delen *Älskade Betty*.

Genom bokserien, som börjar med *Räkna hjärtslag*, får vi följa Bettys resa från Hälsingland 1937 till Stockholm och tjänsten som hembiträde.

En gripande berättelse om längtan efter kärlek, bildning och kamp för människovärde.

Vi bjuder på kaffe/te med kakor.

Torsdag 19 september, 14.00-15.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum -
Kylbergrummet



Foto Jan Nordén



Senioraktiviteter i september

Torsdagar (forts.)

Författarmöte med Agnes Gerner och öppen scen

Möt poeten Agnes Gerner som diskuterar sitt författarskap, sina böcker och sitt skrivande. Agnes har skrivit poesisamlingarna *Sus* och *Skall* och är nu aktuell med sin senaste samling *Tulpaner*.

Mötet med Agnes Gerner följs av en öppen scen där du får 5 minuter att framföra dina egna dikter eller andra texter. Anmälan till den öppna scenen sker till adressen stadsbiblioteket@solna.se.

Torsdag 26 september, 17.30 -19.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum - Vardagsrummet



Foto Jesper Petersén

Lur på tur

Brukar du undra hur långt det är att gå från en plats till en annan, eller kanske vilken frukt trädet bär? Med hjälp av telefonen kan vi ta reda på det och mycket mer som kan vara intressant under promenaden. Möt upp de digitala fixarna för en gemensam promenad och se möjligheterna som telefonerna bär. Vi avslutar på seniorträff Ankaret där fika finns till självkostnadspris för de som önskar. **Inställt vid regn!**

Torsdag 26 september, 13.00- ca 14.30

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

Plats: Vi möts på Frösunda torg, Gustav III:s boulevard 18

Mellan oss skapas världen – ett samtal om vår värld och framtid

Det är inte lätt att vara människa. Varken lokalt eller globalt. Vi lever i en tid med många pågående krig, militär upprustning, global uppvärmning, en hotad biologisk mångfald och en överväldigande utveckling av AI och annan digital teknik. Det är inte konstigt att många av oss funderar över vart vi är på väg.

Välkommen att delta i ett samtal om vår gemensamma värld och framtid med författaren Stefan Strömberg. Samtalet tar avstamp i boken *Mellan oss skapas världen – känslor och tankar om vår enda jord*, som han skrivit ihop med Nette Wermeld Enström.

Torsdag 26 september, 18.00-19.00

Plats: Bergshamra bibliotek



Foto privat

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 26 september 13.00-13.45

Plats: Bergshamra bibliotek



Senioraktiviteter i september

Fredagar

Sittgymnastik i Skogas trädgård

Detta är en träning som passar alla seniorer. Rörlighet, styrka och pulshöjande träning i takt till musik. Ta med vattenflaska.

Vid regn är vi inomhus i Skogas Aula.

Fredagar 10.00 - 11.00

Frågor: Erika 08 – 746 21 95

Plats: Jungfrudansen 17, i anslutning till Skogas äldrecentrum.

Seniorakademin - Konsert med Opera Caramello

Välkomna på en operakonsert med Opera Caramello! Opera Caramello består av Jonas Molander (baryton), Stina Lindberg (mezzosopran/sopran), Louisa Wallström (sopran/mezzosopran), Jimmy Blomqvist Larsson (tenor) och Nigar Dadascheva (pianist).

På Opera Caramellos repertoar står av gruppen noga utvalda operastycken bestående av en härlig blandning av arior, duetter och kvartetter från några av operavärldens mest älskade verk.

Vi bjuder på kaffe/te och kakor.

Fredag 6 september, 14.00-15.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum -
Kylbergrummet

I samarbete med ABF, Seniorakademin

Konsten i Filmstaden Råsunda

I "Sveriges Hollywood" finns spännande konst som relaterar till filmhistorien. Vi promenerar tillsammans medan Nina Nykvist berättar. Efteråt kan den som vill fika i Portvaxtsstugans våffelkafé. Visningen är gratis (ev. fika betalar du själv). Föranmälan krävs. Begränsat antal platser.

Fredagen den 20 september 10.00 -11.00

Anmälan och info: nina.nykvist@solna.se
eller 072-5833308 (vardagar - dagtid)

Plats: Filmstaden Råsunda. Vi träffas utanför portalen som vetter mot Råsundavägen. Visningen börjar där.

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!

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

Fredag 27 september, 16.00-18.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum –
Vardagsrummet



Senioraktiviteter i september

Lördagar

Lär dig spela schack med Solna Schacksällskap

Har du alltid velat lära dig spela schack men inte vetat var du ska börja?

Har du precis läst The Queens Gambit och blivit inspirerad?

Kom till biblioteket och låt Solna Schacksällskap lära dig grunderna i schack!

Vem vet, du kanske är nästa Magnus Carlsen?

Lördag 14 september, 11.15-12.15

Lokal: Biblioteket i Solna centrum - Vardagsrummet

