



Senioraktiviteter i december

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/seniortrafvar eller
bibliotek.solna.se/evenemang

Aktivetsprogrammet 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 2, 10 och 16 december,
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).



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 december, 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 december

Måndagar (forts.)

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 december, 14.00–15.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet

Författarmöte: Malin Haawind

Författaren Malin Haawind berättar om sin senaste roman Den som följer en stjärna vänder inte om. Det är en gripande berättelse om Malin Blomsterberg som levde bredvid den världsberömda Ellen Key, men som inom sig bar en helt egen värld.

Måndag 9 december, 19.00–20.00

Plats: Bergshamra bibliotek

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



Linedance

Under vårterminen kommer det att erbjudas möjlighet att dansa linedance i gymnastiksalen på Sunnanskolan.

Linedancen är uppdelad i 3 perioder, det kommer vara 6 tillfällen per period.

Första perioden pågår mellan måndag 13 januari – måndag 17 februari, föransmälan gäller. Anmälan öppnar måndag 9 december.

Du kan anmäla dig till fler perioder om det finns plats.

Måndagar, 14.45–15.45

Anmälan och frågor: erika.hagstrom@solna.se eller 08–746 21 95

Plats: Hagalundsgatan 26, Sunnanskolans gymnastiksal

Prova på-måndag

Missade du att prova på fyspass eller yinyoga under terminen? Nu kommer de som favorit i repris!

Fyspass, konditionsträning med övningar som har fokus på att stärka hjärtat och förbättra uthålligheten. Träningen genomförs så att du anpassar efter din egen förmåga, inga förkunskaper behövs!

Yinyoga är en långsam och meditativ yogaform där ställningarna hålls längre för att nå djupare vävnader, särskilt kring leder. Övningarna utförs liggande eller sittande på golvet, utan stolar. Ta gärna med egen yogamatta, men det finns några att låna.

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

Måndagarna 2 & 9 december, 14.45–15.45

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

Plats: Sunnanskolans gymnastiksal, Hagalundsgatan 26



Senioraktiviteter i december

Tisdagar

Cirkelträning i Bergshamra

Vi tränar styrketräning med hjälp av olika maskiner, fria vikter och kroppsvikt.

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

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, 11.00–14.00 med fikapaus.

Plats: Gunnarbo seniorträff, Gunnarbovägen 2

Bingo på Hallen

Bingon som tidigare spelades på seniorträff Bollen flyttar till Hallen.

Brickorna kostar 10 kronor 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 3 december, 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

Inspirationscirkel - Drömmar

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.

Vid det sista tillfället kommer vi prata om drömmar och förverkligande. Platserna är begränsade, föransmälan gäller.

Tisdag 10 december, 14.00–15.30

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

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



Senioraktiviteter i december

Onsdagar

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.

Onsdag 4 december, 13.00–15.00

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

Plats: Seniorträff Ankaret, Hagalundsg. 33

Julbord på Turkosen

Lunch, kaffe och hembakat för 150kr. Efter lunchen Spelar Hasse Lind Dragspel och gitarr. Föranmälan gäller, senast 6 december.

Onsdag den 11 december, 11.30

Anmälan: Kafeterian 08–746 31 31

Plats: Seniorträff Turkosen, Hannebergsga.41

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 18 december, 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

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 december, 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 – Lilla lila

Torsdag 5 december, 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



Senioraktiviteter i december

Torsdagar

Bokfika för seniorer - Julspecial

Vi bjuder på boktips i juletid och pratar om aktuella kulturhändelser.

Passa även på att delta i vårt quiz och träffa andra litteraturintresserade.

Vi bjuder på fika!

Torsdag 12 december, 14.00–15.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet

60-årskalas!

Biblioteket i Solna centrum fyller 60 år! Fira med oss!

Titta på bilder från årtiondena i biblioteket och låt barnen uppleva hur det var att vara på biblioteket innan datorernas intåg. Vi bjuder på en tårtbit och en kopp kaffe, te eller saft.

Torsdag 12 december, 15.10–16.10

Plats: Biblioteket i Solna centrum - Vardagsrummet

Lucia på Ankaret

Skolbarn från Ekensbergsskolan sjunger in Lucia med glädje och värme.

Luciafika cirka 9.30, pris 30 kr

Varmt välkomna!

Torsdag 12 december, 9.00

Plats: Hagalundsgatan 33

Skapa ditt eget julkort – på telefonen!

Välkommen att skapa ditt eget julkort som du sedan kan skicka till nära och kära via telefonen.

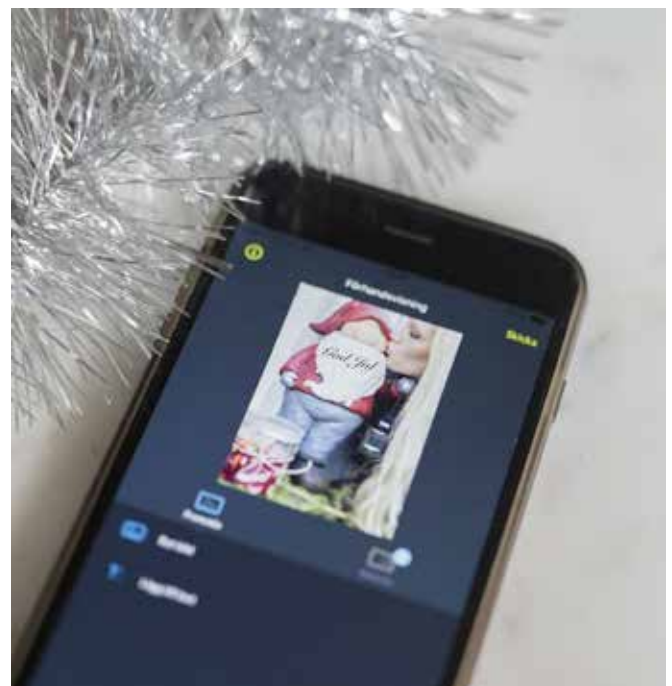
Ta med en bild eller ta foto på plats för att sedan skriva ett meddelande och pynta med digitala klistermärken.

Om du inte har en smarttelefon är du välkommen att låna surfplatta.

Torsdag 19 december, 13.00-15.00

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

Plats: Seniorträff Ankaret, Hagalundsg. 33





Senioraktiviteter i december

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! Sista tillfälle för terminen är 13 december.

Fredagar, 11.00–12.00

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

Plats: Sunnanskolans gymnastiksal, Hagalundsgatan 26

Fira Finlands självständighetsdag

Vi bjuder på film, musik, författarmöte och fika.

För mer information se solna.se/bibliotek.

Fredag 6 december

Plats: Biblioteket i Solna centrum

Luciatåg på Turkosen

Vi firar lucia på Turkosen under två tillfällen. Förtroenderådet bjuder på Luciafika med start 8.00 och därefter kommer ett Luciatåg med förskolebarn 9.00.

13.00 lussar skolbarn i ett luciatåg, fika finns att köpa för 35 kronor.

Fredag 13 december

Frågor: Kafeterian 08-746 31 31

Plats: Seniorträff Turkosen, Hannebergsg. 41

Våga vara digital

Den förebyggande verksamheten tillsammans med Psykologigymnasiet bjuder in till en träff 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.

Fredag 6 december, 13.00–14.00

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

Plats: Seniorträff Ankaret, Hagalundsg. 33

Luciatåg på biblioteket

Välkommen till ett stämmingsfullt framträdande med eleverna på Solna kulturskola.

Fredag 13 december, 17.00–17.30

Lokal: Biblioteket i Solna centrum – Ljuskården, 1 trappa

Julandakt med Svenska kyrkan

Vid 13.30 serveras kaffe/te till ett pris av 35 kronor, därefter startar julandakten.

Fredag 20 december, 14.00

Frågor: Kafeterian 08-746 31 31

Plats: Seniorträff Turkosen, Hannebergsg. 41



Senioraktiviteter i december

Lördagar

Julpyssel

Kom och julpyssla med papper. Vi dukar upp med en massa härligt pysselmateriel. Du kan göra julkort, julänglar och annat juligt. Passar alla åldrar. Barn pysslar bäst i vuxens sällskap.

Lördag 14 december, 12.00–14.30

Plats: Bergshamra bibliotek

Nyårspyssel

Välkommen på pyssel inför nyårsfirandet! Vi dukar upp extra festligt pysselmateriel. Du kan bland annat göra fina placeringskort till kalaset eller din egen nyårsraket.

Passar för alla från 4 år och uppåt.

Lördag 28 december, 12.00–14.00

Plats: Bergshamra bibliotek

Söndagar

Söndagsöppet på Turkosen

Första adventöppet med förtroenderådet på Turkosen.

Kaffe/te med fika kostar 35 kronor, endast kontant betalning.

Underhållning 14.00–15.00 med musik av estradören och entertainern Olle Eilestam.

Varmt välkomna önskar förtroenderådet!

Söndag 1 december, 13.30

Plats: Seniorträff Turkosen, Hannebergsg. 41

