



# Senioraktiviteter i april

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](http://solna.se/seniortraffar) eller på [bibliotek.solna.se/evenemang](http://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

Nu återupptas stavgångspromenader i Hagaparken med en hälsopedagog som leder en cirka 3 kilometer lång runda följt av rörlighetsövningar.

Hela aktiviteten tar ungefär en timme. Vid kraftigt regn ställs promenaden in. För lån av stavar, kontakta ledare.

Observera att 22 april utgår på grund av Seniordagen på Folkets hus.

**Måndag 8, 15 och 29 april, 10.00 – 11.00**

**Frågor:** [seniortraff@solna.se](mailto:seniortraff@solna.se) eller Sandra 08-746 13 32

**Plats:** Samling framför Koppartälten.

### Lär dig om sociala medier

Visste du att 85 procent av svenskarna använder sociala medier dagligen, och att Facebook är mest populärt bland pensionärer? Men hur mycket vet vi egentligen om dessa plattformar och deras funktioner? Kom och delta på våra kaffestunder i april för att lära dig mer om sociala medier, med fokus på Facebook och Instagram.

**Måndag 8 april, 13.00 -15.00**

**Frågor:** [digitalfixare@solna.se](mailto:digitalfixare@solna.se) eller Felicia 08-746 13 03

**Plats:** Seniorträff Turkosen, Hannebergsg. 41

*Obs!* **Torsdag 11 april, 13.00 -15.00**

**Frågor:** [digitalfixare@solna.se](mailto:digitalfixare@solna.se) eller Felicia 08-746 13 03

**Plats:** Seniorträff Ankaret, Hagalundsg. 33



# Senioraktiviteter i april

## Måndagar (forts.)

### Prova på yoga

---

Under några tillfällen provar vi på grunderna i yoga ståendes, sittandes och liggandes på matta.

Omklädningsrummet öppnar en kvart innan aktiviteten och låses därefter vid start. Ta med egen yogamatta om du har, annars har vi några att låna ut.

Observera att 22 april utgår på grund av seniordagen på Folkets hus.

**Måndag 8, 15 och 29 april, 14.15 – 15.15**

**Frågor:** [seniortreff@solna.se](mailto:seniortreff@solna.se) eller ring Erika 08 -746 21 95.

**Plats:** Sunnanskolans gymnastiksal, Hagalundsgatan 26. Busshållplats Sunnangården.

### 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 8 april, 15.00 -16.00**

**Anmälan:** via länk på [solna.se/bibliotek](http://solna.se/bibliotek), på plats på biblioteket eller genom att ringa 08-746 19 00.

**Plats:** Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet

### Seniordagen 2024

---

Hjärtligt välkomna att delta på seniordagen! Eftermiddagen kommer bland annat bjuda på utdelning av Äldreforums pris till personer som gjort extraordinära insatser för äldre i Solna.

Föreläsning av Ingrid Kinne Lindgren om ålderism, Ingrid var medförfattare till Barbro Westerholms bok *Om att aldrig ge upp*.

Information om vad Solna stad har att erbjuda just dig som senior när det kommer till hälsa och friskvård. I pausen bjuds det på fika och du kommer kunna mingla runt mellan olika verksamheter inom omvårdnadsförvaltningen i Solna.

Ingen anmälan krävs.

**Måndag 22 april, 12.30 -15.30**

**Vid frågor kontakta:** [bengt@norrbohm.nu](mailto:bengt@norrbohm.nu)

**Plats:** Solna Folkets Hus, Skytteholmsv. 2

Äldreforum är ett samarbetsorgan mellan PRO- och SPF-föreningar i Solna.

### 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 22 april, 14.00 -15.00**

**Plats:** Biblioteket i Solna centrum - Vardagsrummet



# Senioraktiviteter i april

## Tisdagar

### 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 9 april, 15.00 -16.00**

**Anmälan:** via länk på [solna.se/bibliotek](http://solna.se/bibliotek), på plats på biblioteket eller genom att ringa 08-746 19 00.

**Plats:** Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet

### Träffa hälsopedagogerna på Skoga äldrecentrum

---

Som senior i Solna erbjuds du kostnadsfria aktiviteter för en aktiv och meningsfull vardag. Har du inte ännu besökt någon av den förebyggande verksamhetens aktiviteter och vill veta mer om det vi gör? Välkommen då att träffa hälsopedagogerna, vi presenterar oss och berättar om våra aktiviteter. Därefter kan du ställa frågor och ta med informationsblad.

**Tisdag 16 april, 13.00 – 14.00**

**Frågor:** [seniortraff@solna.se](mailto:seniortraff@solna.se) eller Sandra 08 – 746 13 32

**Plats:** Aulan på Skoga, Jungfrudansen 17 i Huvudsta

### Möt den digitala fixaren

---

Är du senior och har frågor eller behöver stöd kring digitala produkter? Den digitala fixaren från den förebyggande verksamheten finns på plats för praktisk hjälp och visning av olika digitala produkter. Du kan även boka in ett besök för att få stöd i hemmet.

**Tisdag 16 april, 14.00 -15.00**

**Frågor:** [digitalfixare@solna.se](mailto:digitalfixare@solna.se) eller ring 08-746 10 97

**Plats:** Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet

### Föreläsning om hälsa

---

Hälsopedagogerna håller en föreläsning om hälsa specifikt riktad till seniorer över 65 år.

När vi blir äldre förändras kroppen och dess förutsättningar. Under föreläsningen kommer vi att behandla ämnen såsom träning, sömn, kost och stresshantering, med fokus på att främja hälsan under åldrandet.

**Tisdag 23 april, 14.00-15.30**

**Kontakt:** [seniortraff@solna.se](mailto:seniortraff@solna.se) eller Sandra 08 – 746 13 32

**Plats:** Bergshamra bibliotek



# Senioraktiviteter i april

## Onsdagar

### Utställning: Lilla vårsalongen

Lilla vårsalongen är en konstutställning där barn ställer ut sina bilder. Passa på att se barnens fina konstverk!

**Pågår onsdag 20 mars till 19 april**

**Plats:** Bergshamra bibliotek

### Stavgång och styrka runt Råstasjön

Under april och maj så stavgångspromenerar vi runt Råstasjön. Efter vägen stannar vi till vid bänkar för att göra enkla styrkeövningar för att träna upp balansen och styrkan. Promenaden tar cirka en timme beroende på tempo, vi anpassar efter gruppen.

Vid regn ställs promenaden in. Om du behöver låna stavar så kontakta Sandra.

**Onsdagar, 14.00 – ca 15.00**

**Frågor:** [seniortraff@solna.se](mailto:seniortraff@solna.se) eller Sandra 08 – 746 13 32

**Plats:** Start och avslut vid parkeringen vid Råstasjöns IP som är fotbollsplanen. Är du osäker kontakta ledare så följs vi åt.

### 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 24 april, 10.30-12.30 & 14.00-16.00**

**Anmälan och medlemskap:**

[nikola.catovic@solna.se](mailto: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 24 april, 13.00 -15.00**

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

**Plats:** Biblioteket i Solna centrum

*Obs!* **Torsdag 11 april, 15.00-16.30**

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

**Plats:** Bergshamra bibliotek



# Senioraktiviteter i april

## Torsdagar

### Stickcafé

---

Tycker du om att handarbeta och vill träffa andra som också gör det? Då är det här något för dig. Ta med dig din stickning, virkning, broderi eller annat handarbete. Varmt välkommen!

**Torsdag 4 och 18 april, 17.00 -19.00**

**Plats:** Bergshamra bibliotek

### 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 11 april, 13.00 -13.45**

**Plats:** Bergshamra bibliotek

**Torsdag 18 april, 14.00 -15.00**

**Plats:** Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet

### Romerna och deras musik

---

Om romerna, deras historia och rika musiktradition. Föredraget ledsagas av levande romsk folkmusik från Ryssland och Östeuropa, framförd av Krilja Duo

**Torsdag 11 april, 17.30 -19.00**

**Plats:** Biblioteket i Solna centrum - Kylbergsrummet



### Konstpromenad kring Solna Centrum

---

Vi upptäcker några av Solnas konstskatter på en vårlig promenad.

Nina Nykvist, kulturpedagog, visar och berättar.

Ingen kostnad, men föranmälan krävs.

Begränsat antal platser.

Om vädret är ruskigt ställer vi in!

**Torsdag 25 april, 13.00**

**Anmälan och info:** [nina.nykvist@solna.se](mailto:nina.nykvist@solna.se)

eller 072-583 33 08 (vardagar - dagtid)

**Plats:** Solna centrum. Mötesplats meddelas vid anmälan.

### Bokcirkel - Tema feelgood

---

En bokcirkel där vi läser böcker inom genren feelgood. Kanske är du redan en inbiten feelgood-läsare? Eller nyfiken på något nytt? Tillsammans läser vi och undersöker vad dessa böcker kan vara. Du som deltar får ett exemplar av varje bok vi läser.

Du får mer information när du anmält dig.

**Torsdag 18 april, 17.30 -18.30**

**Anmälan:** [bergshamra.biblioteket@solna.se](mailto:bergshamra.biblioteket@solna.se)

**Plats:** Bergshamra bibliotek



# Senioraktiviteter i april

## Torsdagar (forts.)

### Författarmöte: Agri Ismail

Författaren Agri Ismail berättar om sin debutroman *Hyper*. En uppslukande och skarp roman om en kurdisk familjs sönderfall, med finanskrisen 2008 som fond.

**Torsdagen 18 april, 18.00-19.00**

**Plats:** Biblioteket i Solna centrum - Vardagsrummet

### Författarmöte: Ruth Kvarnström-Jones

Hör författaren Ruth Kvarnström-Jones berätta om att göra fiktion av verklighet. I arbetet med boken *De fenomenala fruntimren på Grand Hôtel* har Ruth grävt i Grand Hôtels arkiv. Hon tecknar fram ett Stockholm i förändring, ett hotell som behöver omformas och inte minst tecknar hon porträtt av starka personer som påverkat historien.

**Torsdag 25 april, 18.00-19.00**

**Anmälan:** bergshamra.biblioteket@solna.se

**Plats:** Bergshamra bibliotek



## Fredagar

### 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. Ingen föransmälan. Gåbasketen ser gärna att nya personer kommer och spelar, alla är välkomna!

**Fredagar, 11.00-12.00**

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

**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 19 april, 16.00-18.00**

**Plats:** Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet

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



# Senioraktiviteter i april

## Lördagar

### Odlingslördag för stora och små på Bergshamra bibliotek

**Lördag 13 april, 11.00-14.30**

#### Fröbibliotek och byte av plantor och sticklingar

Invigning av bibliotekets fröbibliotek. Ta med sticklingar, frön eller småplantor och byt med andra odlingsintresserade.

#### Föreläsning: Stor skörd på liten yta

Vi gästas av stadsbonden Linda Holtby som varje år odlar ett kvarts ton mat på mindre än 100 kvadratmeter odlingsyta. Under föreläsningen varvar Linda sina egna lärdomar med tips och råd om hur du kan odla egen mat och ha höns – även om du bor i stan.

Linda har skrivit boken *Den lilla farmen i stan- stadsbondens guide till en ätbar trädgård och ett hållbart liv*.

Varmt välkommen till en föreläsning om odling, hållbarhet, hälsa och glädje!

Föranmälan gäller till föreläsningen.

**Lördag 13 april, 13.00 -14.00**

**Anmälan:** [bergshamra.biblioteket@solna.se](mailto:bergshamra.biblioteket@solna.se)



### Författarmöte: Per Svensson

Författaren Per Svensson samtalar med Kerstin Rudstedt om sin senaste bok *Zorn – ett liv, en tid*. Boken vann Augustpriset i klassen sakprosa i höstas.

**Lördag 27 april, 16.00 -17.00**

**Plats:** Bergshamra bibliotek

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