



Senioraktiviteter i maj

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 på 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 tar 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.

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 6 maj, 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 maj

Måndagar (forts.)

Välfärdsbiblioteket till Bergshamra

Visste du att Solna har ett välfärdsbibliotek för dig som är 65+?

Där kan du låna olika digitala produkter som kan underlätta vardagen, exempelvis surfplatta, aktivitetsklocka och sensorlampa. I maj är du välkommen till Bergshamra bibliotek för att testa på de olika produkterna som finns att låna från Välfärdsbiblioteket. Kanske lånar du hem något?

Måndag 13 maj, 13.00 - 15.00

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

Plats: Bergshamra bibliotek

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 20 maj, 14.00 -15.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum - Vardagsrummet

Res med VR

Genom glasögon som visar virtuell verklighet går det att resa digitalt. Med de digitala fixarna kan du få uppleva att resa sittandes på en stol. Kanske vill du upptäcka något nytt eller besöka en älskad plats?

Måndag 27 maj, 14.00 - 15.00

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

Plats: Seniorträff Turkosen, Hannebergsg. 41

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.

Måndagar, 14.15 – 15.15

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

Plats: Sunnanskolans gymnastiksal, Hagalundsgatan 26. Busshållplats Sunnangården.



Senioraktiviteter i maj

Tisdagar

Cirkelträning i Bergshamra

På tisdagar under två månader finns det möjlighet att delta på cirkelträning utomhus. Träningen utförs i olika stationer med varierade styrkeövningar som fokuserar på hela kroppen.

Vid regn så ställs aktiviteten in. Första tillfället är 7 maj.

Tisdagar, 09.45 -11.00

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

Plats: Samling utanför Bergshamra bibliotek

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 14 maj, 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

Lur på tur

Brukar du undra hur långt det är att gå från en plats till en annan, eller kanske vad den lilla vårblomman kallas? Med hjälp av telefonen kan vi ta reda på det och mycket mer som kan vara intressant under promenaden.

Möt upp de digitala fixarna och hälsopedagogerna för en gemensam promenad och se möjligheterna som telefonerna bär.

Vi avslutar på seniorträff Turkosen där fika finns till självkostnadspris för de som önskar.

Tisdag 21 maj, 13.00- ca 14.30

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

Plats: Vi möts vid Portvaktstugan i Råsunda, Greta Garbos väg 3

Handledning i Libby och Kobo OverDrive

Hur fungerar OverDrive på appen Libby och Kobo-plattan? Och hur kan du lyssna till och läsa bibliotekets e-medier?

I denna handledning får du lära dig lite tips och tricks om hur du navigerar och använder appen Libby, och OverDrive på Kobo-plattan.

Tisdag 28 maj, 14.00 -15.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Lilla lila



Senioraktiviteter i maj

Onsdagar

Stavgång och styrka runt Råstasjön

Vi stavgångspromenerar 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 ledare.

1 maj utgår på grund av röd dag.

Onsdagar, 14.00 – ca 15.00

Frågor: 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 15 maj, 10.30-12.30 & 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 22 maj, 13.00-15.00

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

Plats: Biblioteket i Solna centrum

Obs! **Torsdag 16 maj, 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

Öppet hus: Valfärdsbiblioteket

Visste du att Solna har ett välfärdsbibliotek för dig som är 65+? Där kan du låna olika digitala produkter som kan underlätta vardagen, exempelvis surfplatta, aktivitetsklocka och sensorlampa. I maj är du välkommen att testa på de olika produkterna som finns vid välfärdsbiblioteket. Kanske lånar du hem något?

Onsdag 29 maj, 13.30 -15.30

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

Plats: Biblioteket i Solna centrum



Senioraktiviteter i maj

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 2, 16 och 30 maj, 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. Drop-in.

Torsdag 2 och 30 maj, 13.00 -13.45

Plats: Bergshamra bibliotek

Torsdag 23 maj, 14.00 -15.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet

Föreläsning om bedrägerier

Nu har du som senior chansen att stärka dig mot bedrägerier genom en föreläsning av polisvolontären Mia Brunnberg.

Torsdag 23 maj, 17.00 -18.00

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

Plats: Biblioteket i Solna centrum

Fika i Olles trädgård - tre torsdagar i maj

Vi träffas på Olle Olssonmuseets gård, fikar tillsammans och njuter av sköna månaden maj. Varje tillfälle har ett tema. Välkomna ni som är seniorer och bor i Solna.

Ingen kostnad, ingen bokning krävs, men antalet platser är begränsade.

- 16 maj Olle Olsson Hagalund (Nina Nykvist)
- 23 maj Seniorbio på biblioteket – filmmusik! (Nikola Catovic)
- 30 maj True Crime / Solna stads bildarkiv (Isak Kullman, Eva-Karin Winblad)

Torsdagarna 16 maj, 23 maj och 30 maj, 13.00 - 15.00

Plats: Olle Olsson Hagalund-museets gård, Furugatan 3 i Hagalund

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 16 maj, 17.30 -18.30

Anmälan: bergshamra.biblioteket@solna.se

Plats: Bergshamra bibliotek



Senioraktiviteter i maj

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

Fredagar, 11.00 - 12.00

Obs! Fredag 24 maj spelar vi 10.00-11.00

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

Plats: Sunnanskolans gymnastiksal, Hagalundsgatan 26

Kulturfika: Klezmerkonsert med Anne Kalmering & Stahlhammer Klezmer Classic

Anne Kalmering & Stahlhammer Klezmer Classic visar klezmermusikens enorma bredd – judisk folkmusik möter kammarmusik och cabaret i suggestiva och lekfulla arrangemang.

Vi bjuder på kaffe/te med kaffebröd.

Fredag 10 maj, 14.00-15.00

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

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Kylbergsrummet

Med stöd av Kungliga biblioteket i samarbete med Resursbiblioteket för jiddisch.

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 24 maj, 16.00-18.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet

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



Foto Karl Gabor



Senioraktiviteter i maj

Lördagar

Föreläsning om gamla Hagalund

Kent Fernström från föreningen Gamla Hagalunds Vänner visar bilder från Gamla Hagalund och berättar om samhället under 1900-talet.

Kent är föreningens ordförande och etablerad modellbyggare.

Lördag 11 maj, 13.00 -14.00

Plats: Biblioteket i Solna centrum – Vardagsrummet



Kent Fernströms modell över gamla Hagalund (detalj) som står i Olle Olsson Hagalundmuseet