

Aktiviteter för seniorer september 2021



Aktivitetserna är anpassade för att minska risken för smittspridning. Det är viktigt att du är symptomfri och visar hänsyn och håller avstånd. Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer vilket innebär att det kan vara begränsat antal platser. Kläder efter väder, aktiviteter kan ställas in med kort varsel vid alltför dåligt väder.

Sittgympa och gemensam fika på Ankarets terrass

Fika 20 kr. Begränsat antal platser, föransmälan krävs.

Måndagar 6, 13, 20 och 27 september,
09:30–10:30 och 10:45–11:45

Adress: Hagalundsgatan 33

Busshållplats: Sunnangården

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

Sittgympa och gemensam fika på Turkosens uteplats

Fika 20 kr. Begränsat antal platser, föransmälan krävs.

Tisdagar 7, 14, 21 och 28 september,
11:00–12:00 och 13:00–14:00

Adress: Hannebergsgatan 41

Busshållplats: Solna C

Anmälan: Irina, 08-746 31 31, tisdagar 09:00–10:00

Sittgympa och gemensam fika i Skogas trädgård

Fika 30 kr. Begränsat antal platser, föransmälan krävs.

Onsdagar 8, 15, 22 och 29 september,
13:30–14:30 och 14:30–15:30

Adress: Jungfrudansen 17

Busshållplats: Skoga

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

Sittgympa på Bollens uteplats

Begränsat antal platser, föransmälan krävs.

Torsdagar 9, 16, 23 och 30 september, 11:00–12:00

Adress: Parkvägen 9–13

Busshållplats: Bollgatan eller Råsunda

Anmälan: Julita/Birgitta, 08-746 31 29,
onsdagar 10:00–11:00

Bokfika i Bergshamra

Vi bjuder på nya, spännande boktips och informerar om vad biblioteket kan erbjuda dig som är äldre. Passa på att delta i vårt litteraturquiz och träffa andra litteraturintresserade. Vi är utomhus och håller avstånd. Vi bjuder på kaffe och kaka. Välkomna!

Torsdagen den 9 september, 13:00–13:45

Hitta hit: Utomhus bakom Bergshamra bibliotek.

Boule med fika

Seniorträff Ankaret bjuder in till Boulespel och kaffe på Hagalunds boulebana bakom Villa Odin. Samling vid Ankaret kl 13.45. Begränsat antal platser, föransmälan krävs.

Torsdagen den 9 september, 13:45–15:30

Adress: Hagalundsgatan 33

Busshållplats: Sunnangården

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

Följ med till Överjärva gård!

Känn historiens vingslag på gården, sitt under äppelträden och fika och hör när Nina Nykvist berättar ”10.000 år på 10 minuter”: några nedslag i Överjärvas historia. Möjlighet ges att titta in i Statarmuseet. Vi bjuder på kaffe, medtag eget fikabröd. Begränsat antal platser, föransmälan krävs.

Fredagen den 17 september, 13:00

Anmälan: nina.nykvist@solna.se eller Nina, 072-583 33 08

Promenadväg från Ulriksdals station: Gå mot företaget Johnsson & Johnsson, följ gång- och cykelvägen utmed kontorshuset och följ sedan vägen upp mot Överjärva gård som går över golfbanan. Promenaden tar 10-15 minuter.

Träna stavgång i Hagaparken

Samling vid koppärtälten. Stavgångspromenad och gemensamma styrkeövningar. Vi anpassar aktiviteten utifrån din förmåga. Ta med vattenflaska.

Föransmälan krävs. För lån av stavar, kontakta ledare.

Måndagar 6, 13, 20 och 27 september, 14:00–15:00

Anmälan: seniortraff@solna.se

eller Evelina 08-746 31 28, Sandra 08-746 13 32

Cirkelträning i Skytteholmsparken

Pulshöjande- och muskelstärkande övningar utomhus. Vi anpassar övningarna utifrån din förmåga. Samling på gräsmattan intill plaskdammen. Ta med vattenflaska. Begränsat antal platser, föransmälan krävs.

Onsdagar 8, 15, 22 och 29 september, 10:00–11:00

Anmälan: seniortraff@solna.se

eller Evelina 08-746 31 28, Sandra 08-746 13 32

Aktiviteter för seniorer september 2021



Ledarledda vandringar

Kortare promenader i Solna med omnejd.

Onsdagar 8, 15, 22 och 29 september, 10:00

Busstorget Solna C

Ingen föransmälan krävs.

Vid frågor kontakta Evelina Starkeby 08-746 31 28

Tips på aktiviteter du kan göra på egen hand:

Drop-in boule

Ta till vara på sensommarens vackra dagar! Spela boule på Hagalunds boulebana bakom Villa Odin i museikvarteret Olle Olsson Hagalund. Bouleset finns att låna i det gula husets lilla glasveranda på museets innergård eller på Seniorträff Ankarets terrass.

Frisbeegolf i Bergshamra

Välkommen till Bergshamras DiscGolfPark. Banan börjar nedanför Svedenbadet och tar cirka 20 minuter att genomföra. Banan är nybörjarvänlig och består av sex hål.

Frisbees finns att låna på Mötesplatsen Kupan vid Bergshamra centrum, tisdagar – fredagar klockan 10.00 – 17.00.

Vid frågor, kontakta: Evelina, 08-746 31 28

Ljudpromenader

Ta med din smartphone på promenad i några av Solnas kulturmiljöer;

- AIK – en idrottshistorisk promenad
- Berättelser från Överjärva gård
- Filmstaden i Råsunda
- Kungliga nationalstadsparken
- Unga i Nationalstadsparken
- Upptäck Hagalund

Här hittar du ljudguiderna:

webapp.onspotstory.com/10/1

Fågelkryss på Överjärva gård

I träden längs en liten stig på Överjärva gård gömmer sig elva fågelfigurer i trä att hitta och känna igen. Vid statarmuseet finns information om du vill använda en digital krysslapp via smartphone, men det går alldeles utmärkt att gå promenaden utan den.

Digitala aktiviteter

Delta i aktiviteter digitalt. Koppla upp dig och umgås i en digital gemenskap eller titta på förinspelade filmer när det passar dig.

Digital seniorgymnastik

Använd din dator, smartphone eller surfplatta för att sittgympa hemma när det passar dig, eller på promenaden med eller utan gästavar. Du hittar filmerna med instruktioner på solna.se/friskvard

För frågor eller hjälp: seniortraff@solna.se eller Evelina 08-746 31 28, Sandra 08-746 13 32

Stadsbibliotekets digitala utbud

Anmäl dig genom mejladressen, för hjälp eller frågor går det bra att ringa.

Shared reading

Vi läser och diskuterar dikter tillsammans.

Torsdagen den 2 september, 11:00 – 12:00

Anmälan: stadsbiblioteket@solna.se eller 08-746 19 00

Umgås digitalt

Vi visar hur du kan använda digitala plattformar för att umgås när vi av olika anledningar inte kan träffas fysiskt.

Torsdagen den 9 september, 11:00 – 12:00

Anmälan: stadsbiblioteket@solna.se eller 08-746 19 00

En digital resa

Följ med oss på en digital resa till spännande resmål.

Torsdagen den 16 september, 11:00 – 12:00

Anmälan: stadsbiblioteket@solna.se eller 08-746 19 00

Höstens nya böcker

Vi presenterar ett urval från höstens bokutgivning. I år finns det flera guldkorn som säkerligen bådär gott för en fin läshöst.

Torsdagen den 23 september, 11:00 – 12:00

Anmälan: stadsbiblioteket@solna.se eller 08-746 19 00

Bilder från förr – Solna stads bildarkiv

Hör om Hagaparkens spännande historia och folkliv genom tiderna.

Torsdagen den 30 september, 11:00 – 12:00

Anmälan: stadsbiblioteket@solna.se eller 08-746 19 00