



Det här händer i Sollentuna

Senioraktiviteter våren 2024

Ett aktivt liv som senior | sollentuna.se/senior



Sollentuna

I Sollentuna ska det finnas mycket att göra för seniorer

I den här katalogen finns ett urval av aktiviteter som erbjuds runt om i kommunen. Vissa aktiviteter är kostnadsfria, vissa kostar. För vissa krävs medlemskap, för andra kan du bara komma.

Längst bak hittar du kontaktuppgifter till arrangörerna. För att veta mer om respektive aktivitet och om det krävs medlemskap för att delta, kontakta respektive förening eller verksamhet.

Du kanske också vill engagera dig som volontär eller funktionär? I slutet av katalogen finns mer information.

Vill ni också ha med era aktiviteter i katalogen när den ges ut nästa gång?

Mer information och intresseanmälan hittar du på www.sollentuna.se/senior



FINGER-modellen

I kommunens förebyggande arbete ingår det Hälsöfrämjande teamet, som inspireras av FINGER-modellen, ett beprövat program som är baserat på forskning. FINGER-modellen är unik och visar att genom livsstilsförändringar kan man förebygga minnesproblem och förbättra hjärnhälsan.

De fem fingrarna i modellen representerar fysisk aktivitet, hjärngympa, kost, social gemenskap och kontroll av hjärt- och kärlvärden. Genom att anpassa levnadsvanorna skapas bättre förutsättningar för god hjärnhälsa. Det utgör basen för vårt förebyggande arbete.

Träffpunkt Edsberg är navet för alla hälsofrämjande och förebyggande insatser för kommunens seniorer.

Må bra- aktiviteter

Innehåll	Sida
Anhörigstöd och annat stöd	5
Mötesplatser	6-9
Uppsökande verksamhet	9-10
Gemenskap	10
Sång och musik	11
Kortspel/sällskapsspel	11
Handarbete	13
Resor	13-14
Utflykter	14
Möten	14-15
Språk och litteratur	15-16
Föreläsningar	16-17
Inspiration och kurser	18

Anhörigstöd och annat stöd

Anhörigkonsulent

Kommunen erbjuder stöd till dig som vårdar, stöttar eller hjälper en närstående. Det kan vara en familjemedlem, en granne, eller vän. Här kan du som anhörig få eget stöd genom samtal, rådgivning och delta i aktiviteter utifrån din situation. Stödet är kostnadsfritt, under tystnadsplikt och dokumenteras inte.

Aktiviteter:

Under våren 2024 erbjuds anhöriga att utöva Medi-yoga, Breathwalk med fokus på närvaro och en dag med påskpyssel. Vi kommer inför sommaren bjuda in anhöriga till en lunch i gemenskap.

Anhöriggrupp vid demenssjukdom

Har du en närstående med minnessvårigheter och kognitiv svikt?

Under våren erbjuder Anhörigstöd anhöriggrupp för dig med en närstående med demenssjukdom.

Vi kommer att träffas regelbundet och vid varje tillfälle tar vi upp Tema som kan vara hjälpande i din situation. Gruppdeltagare träffas för att möta andra i liknade situation och dela med sig av erfarenheter. Genom att delta i anhöriggrupp och träffa andra upplever många att de känner sig mindre ensamma och känner stöd.

Välkommen med din intresseanmälan!

Mer information kommer löpande på sollentuna.se/anhorigstod

Har du frågor eller önskar du få information om aktuella aktiviteter? Prenumerera på nyhetsbrevet eller gå med i Facebookgruppen Anhörigstöd i Sollentuna.

Tel: 08-579 215 31
E-post: katarina.ericson@sollentuna.se

Demenssamordnare

Kommunen erbjuder råd, stöd, information och hjälp till personer med minnessvårigheter och deras anhöriga genom hela sjukdomstiden. Demenssamordnaren är också en viktig länk mellan minnesmottagningen, primärvården och kommunen.

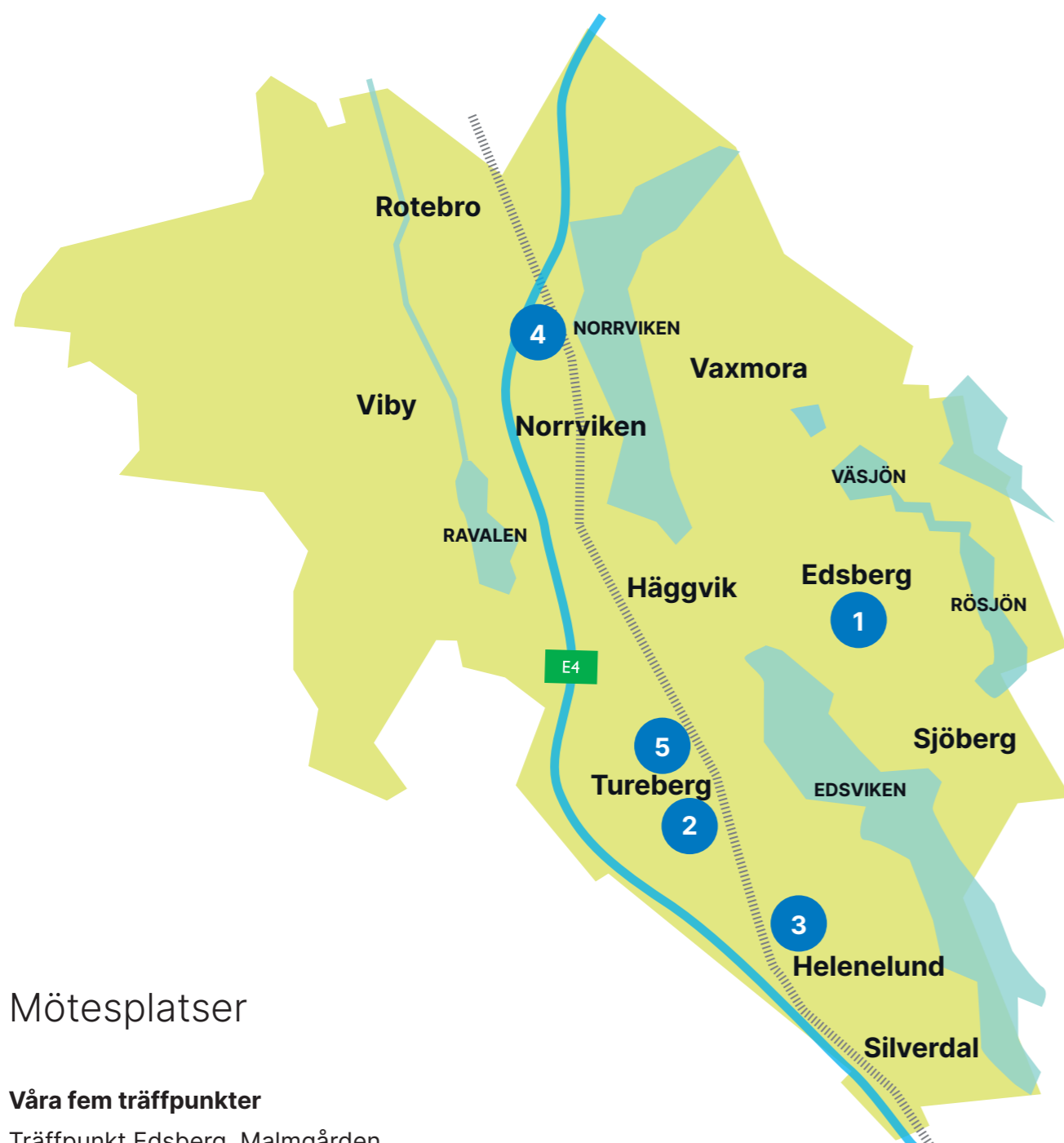
Demenssamordnaren erbjuder förebyggande hembesök till personer som nyligen fått en kognitiv sjukdom och deras anhöriga för information om kommunens stöd och hjälpinsatser samt information om "Min pärm" från Svenskt Demenscentrum.

Tel: 08-579 219 38
E-post: natalie.alrenius@sollentuna.se

Samtalsstöd

Diakoner i församlingen finns för enskilda samtal. Församlingen har även samtalsgrupper med samtal om sorg och saknad. För mer information kontakta Katarina Wolf Erixon.

Arrangör: Svenska kyrkan
Tel: 08-505 513 00
E-post: katarina.erixon@svenskakyrkan.se



Mötesplatser

Våra fem träffpunkter

Träffpunkt Edsberg, Malmgården, Helanelundsgården, Norrviken och Turebergs Allé.

Välkommen med i gemenskapen på våra träffpunkter. Här erbjuder vi hälsofrämjande aktiviteter och sociala gemenskap för dig som är 65 år och uppåt. Hos oss kan du låna en dator eller så kan du ta en fika i något av våra caféer till självkostnadspris. Några av våra aktiviteter kostar och kräver en föransökan, men våra lokaler är alltid öppna för ett spontanbesök. Anställd har lunchrast mitt på dagen men du som besökare har möjlighet att vara kvar i lokalen.

Vi ordnar med musikunderhållning, bussutflykter, dans och annan rörelse, sällskapsspel, föreläsningar, handarbete, matlagning och mycket mer. Vi firar också årets högtider tillsammans.

Du hittar våra program på sollentuna.se/senior eller så kan du hämta ett på någon av träffpunkterna.

Följ oss gärna på Instagram: [traffpunktersollentuna](https://www.instagram.com/traffpunktersollentuna)

1. Träffpunkt Edsberg

Erbjuder även sångkör, gå-fotboll, Oss män emellan, motionscyklar och möjlighet för självträning, pingisbord och restaurangbesök.

Öppet: måndag, tisdag, onsdag och fredag 9.00-15.30, torsdagar 9.30-15.30
Adress: Ribbings väg 62
Tel: 08-579 220 34
E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

2. Träffpunkt Malmgården

Erbjuder även snickeri, keramik och vävstuga.

Öppet: måndag, tisdag, onsdag 9.00-15.30
torsdag 9.30-15.30
Adress: Malmvägen 12A
Tel: 08-579 220 33
E-post: marie.augustsson@sollentuna.se

3. Träffpunkt Helanelundsgården

Erbjuder även boule, gymnastik och gemensamma luncher.

Öppet: måndag 9.00-15.30, torsdag 9.30-15.30 samt fredag udda veckor 9.00-15.30
Adress: Stupvägen 1
Tel: 08-579 220 32
E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

4. Träffpunkt Norrviken

Erbjuder även biljard, canasta och SeniorNet.

Öppet: tisdag, onsdag samt fredag jämna veckor 9.00-15.30
Adress: Sjöängsvägen 21
Tel: 08-579 220 32
E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

5. Träffpunkt Turebergs allé

Erbjuder även konstutställningar.

Öppet: tisdag, onsdag 13.00-15.00,
torsdag 12.00-15.00, fredag 9.30-12.00
Adress: Turebergs Alle 16
Tel: 08-579 220 31
E-post: eva.ahlenius@sollentuna.se

Vänkampanj på träffpunkterna

Störst av allt är vänskapen! Vi vill att fler seniorer hittar till våra gemensamma träffpunkter och får ta del av alla aktiviteter som erbjuds.

Har du en bekant som aldrig besökt våra träffpunkter? Bjud med personen till en av våra träffpunkter så bjuder vi er på fika! Som tack för din insats får du en liten present.

När: Alla hjärtans dag-veckan 12-16 februari & Alla vänners dag-veckan 3-5 juni.

Plats: På någon av våra fem träffpunkter. Se info nedan.

För mer information eller frågor, kontakta Caroline Helenius.

Tel: 08-579 223 44
E-post: caroline.helenius@sollentuna.se

Seniorkollo

Träffpunkterna bjuder in till seniorkollo på Strömsborgs Vilo hem på Rådmansö. Vi vänder oss främst till dig som upplever ofrivillig ensamhet och inte kommer iväg på sommaresemester på egen hand. Intresseanmälan till kollo kommer under våren.

Mötesplatser

Inspirationsrum för dig som underlättar din vardag

På Träffpunkt Norrviken finns ett inspirationsrum där du är välkommen att titta och känna på olika hjälpmedel som underlättar din vardag.

För mer information eller frågor, kontakta Helena Levin.

Tel: 08-579 221 31
E-post: helena.levin@sollentuna.se

Träffpunkt Turebergs Allé 16 - frivilligcentral

Frivilligcentral med information om kommunens volontärintsatser och andra föreningars aktiviteter för seniorer.

Konstutställning av olika seniora konstnärer från Sollentuna kommun på onsdagar kl. 13-15. Nya utställare varje månad.

Seniorcafé med musik eller föredrag torsdagar kl. 13-15.

Stickverkstan för dig som gillar att handarbeta fredagar kl. 9.30-12.

Lättare gymnastikstunder och prat tisdagar kl. 13-14.30. Kortare gympapass torsdagar kl. 12-12.20.

Tel: 08-579 220 31
E-post: frivilligcentralen@sollentuna.se

Föreläsningsserie utifrån FINGER-modellen

Under våren kommer vi att kunna erbjuda en föreläsningsserie som tar upp viktiga ämnen såsom t ex kost, fysisk aktivitet, hjärngympa m.m. Dessa föreläsningar och aktiviteter kommer att hållas på Träffpunkt Edsberg.

För mer information eller frågor, kontakta Helena Levin.

Tel: 08-579 221 31
E-post: helena.levin@sollentuna.se

Syn- och Hörsel

Vår syn- och hörselkonsulent besöker regelbundet samtliga träffpunkter. Du kan då få information, rådgivning, stöd, hjälp till självhjälp med syn- och hörselhjälpmedel samt hjälp med lättare service, t.ex. byte av batterier och slangar. OBS! Inga syn- eller hörselkontroller genomförs.

För mer information eller frågor, kontakta Helena Levin.

Tel: 08-579 221 31
E-post: helena.levin@sollentuna.se

Samtalsgrupp för anhöriga till personer med demenssjukdom

Samtalsgruppen träffas ungefär var 4:e vecka. Alla får berätta om sin egen livssituation och om sin demenssjuka anhöriga. Ledare för gruppen är Lennart Klerdal som har lång erfarenhet av livet som anhörig. Ibland deltar även kommunens demenssamordnare i mötena. Gemenskapen ger dig ökad kunskap och skapar trygghet genom samtalet med andra i samma livssituation.

Självfallet sker alla samtal med tystnadslöfte. Mötena sker på Frivilligcentralen, träffpunkt Turebergs Allé 16.

Vill du veta mera eller anmäla dig som deltagare? Kontakta Lennart Klerdal

Tel: 0733-24 94 85
E-post: lennart.klerdal@gmail.com

Hälsoinspirerande matlag

Under våren fortsätter de uppskattade matlagningsgrupperna som varit på Träffpunkterna. Antal deltagare är begränsat. För mer information se träffpunkternas månadsblad samt anmäl er till respektive aktivitetssamordnare.

Fixartjänsten

Sollentuna kommun har en kostnadsfri fixartjänst för dig som behöver hjälp i hemmet. Syftet med fixartjänsten är att förebygga fallskador hos äldre. Fixartjänst kan bland annat hjälpa till med enklare sysslor som att hänga upp gardiner, byta glödlampor i taket eller sätta fast lösa sladdar.

För mer information eller frågor, kontakta Mustafa Al Baghdady.

Tel: 073-915 20 17
E-post: fixartjanst@sollentuna.se

Digital coach

Sollentuna kommun erbjuder digital hjälp och stöd i hemmet. Du kan få hjälp med din dator, surfplatta eller mobil men också hur du t.ex. installerar bank-id, söker information, använder videosamtal eller skaffar ett Facebook-konto. Tjänsten är kostnadsfri.

Nyhet! Drop in med digital hjälp

Nu kan alla seniorer i Sollentuna kommun också få digital hjälp av vår digitala coach på träffpunkterna varje torsdag mellan 9.00-15.00, se månadsblad för aktuell träffpunkt.

För mer information eller frågor, kontakta Mustafa Al Baghdady.

Tel: 073-915 20 17
E-post: fixartjanst@sollentuna.se

Uppsökande verksamhet

Hembesök

Hälsopedagogerna i kommunen erbjuder dig som senior ett hembesök. Under besöket ges information om kommunens insatser och stöd, men också information kopplat till trygghet och hälsa.

För mer information eller frågor:

Karin Stenberg - Tel: 08-579 223 40
Caroline Helenius - Tel: 08-579 223 44
E-post: hembesok@sollentuna.se

Hälsopedagoger

Kommunens hälsopedagoger vägleder dig som senior till hälsofrämjande aktiviteter med social gemenskap.

För mer information eller frågor:

Karin Stenberg - Tel: 08-579 223 40,
karin.stenberg@sollentuna.se
Caroline Helenius - Tel: 08-579 223 44,
caroline.helenius@sollentuna.se

MediYoga

För dig som har mist en partner erbjuds MediYoga.

För mer information eller frågor:

Karin Stenberg - Tel: 08-579 223 40,
karin.stenberg@sollentuna.se
Caroline Helenius - Tel: 08-579 223 44,
caroline.helenius@sollentuna.se

Hälsoprojekt

Som ett led i att främja fysisk och psykisk hälsa fortsätter vårt samarbete med GIH (Gymnastik- och Idrottshögskolan). Vårens omgång är redan fulltecknad. Om du inte kom med i vårens omgång finns ny möjlighet att söka under hösten 2024.

Uppsökande verksamhet

Biblioteken finns för dig som senior

På biblioteken i Sollentuna finns förstås böcker att låna och tidskrifter att läsa men det arrangeras regelbundet författarträffar och samtal på temat litteratur och läsning. Dessutom finns servisen Boken kommer hem som är en kostnadsfri service för dig som är rörelsehindrad, synskadad, långtidssjuk eller har någon annan funktionsnedsättning som hindrar dig från att själv ta dig till biblioteket

Du kan låna ur hela bibliotekets sortiment, till exempel romaner, faktaböcker, talböcker, böcker med stor stil och lättlästa böcker. Har du särskilda önskemål kan vi låna in böcker från andra bibliotek.

Tel: 08-579 219 00
E-post: biblioteket@sollentuna.se

Gemenskap

Fikaträffar

Är du över 75 och saknar gemenskap? Välkommen till våra träffar! Vi ses en söndag i månaden över en fika. Våra volontärer skjutsar och bjuder hem dig och din grupp på fika och en trevlig stund av gemenskap. Det är helt kostnadsfritt att delta.

Arrangör: Äldrekontakt
Tel: 076-052 68 00

Vardagsmessa

Vi firar en enkel nattvardsgudstjänst med sånger från Iona.

Arrangör: Svenska kyrkan
Dag & tid: onsdagar kl. 12.30–13
Plats: Turebergskyrkan, Sköldvägen 12A
Tel: 08-505 513 00

Café och öppen gemenskap

Välkommen till Tisdagscafé kl. 11–13 i S:t Larsgården, Fiket i Turebergskyrkan tisdagar kl. 10–12 och onsdagar – fredagar kl. 10–15, och Öppen onsdag i Edsbergskyrkan kl. 13–15. För mer information om datum och program kontakta diakon Elin Arvinder Persson.

Arrangör: Svenska kyrkan
Dag & tid: tisdagar 19/9–6/12 kl. 11–13
Plats: S:t Larsgården, Sollentuna kyrka
Tel: 08-505 514 18
E-post: elin.arvinderpersson@svenskakyrkan.se

Social samvaro med SPF Seniorerna Tunasol

I våra aktiviteter ingår månadsmöten, studiebesök, resor, kulturevenemang, jazz, lunch- och middagssällskap m m. Vill du veta mer gå då in på vår hemsida eller skicka ett mejl till oss.

E-post: spftunasol@gmail.com
Hemsida: spf.se/tunasol

Musik-, sång- och dansunderhållning

Malmgårdens Trivselförening anordnar olika evenemang och utflykter gärna med kulturella förtecken. Alla är välkomna att delta.

Plats: Malmvägen 12A
Arrangör: Malmgårdens trivselförening i samarbete med Sollentuna kommun, Marie Augustsson.
Kontakt: Inger Liljeblad
Tel: 073-935 72 66

Sång och musik

Efterhäng - en konsert mitt i vardagen

Musikalisk upplevelse mitt i vardagen. Vi bjuder barn samt far- och morföräldrar med flera på konsert, fika eller mellanmål. Fri entré. Boka plats på www.tickster.com.

Arrangör: Sollentuna kommun i samarbete med Musikcentrum Öst
Datum & tid: 26 mars och 14 maj kl. 15.30–17.00
Plats: Träffpunkt Malmgården, Malmvägen 12A
För mer information kontakta: marie.augustsson@sollentuna.se eller mia.anerwall@sollentuna.se

Seniorkör

Sångglädje och härlig gemenskap. Du behöver inte kunna sjunga men du vill lära dig! Vi övar in ett program och går ut på Sollentunas Vård och omsorgsboenden och ger konserter och även på andra ställen.

Dag & tid: torsdagar, start 18/1, kl. 10-12.10
Arrangör: Sollendakören
Plats: Sollentuna församlingshus i Lilla Himlen, Sköldvägen 10
Kontakt: Anna Lindkvist
Tel: 070-4989165
E-post: anna.lindkvist@live.se

RPG seniorträff – Musik med Johanna och David Åström

Johanna och David som är Sollentunabor, har i många år musicerat tillsammans. Det är musik inom många genrer bland annat för gudstjänster, bröllop och jul.

Dag & tid: tisdag 12/3 kl. 13.30–15.30
Arrangör: RPG Sollentuna
Plats: Pingstkyrkan, Sollentunavägen 193
Tel: 070-201 70 23
E-post: info@rpgsollentuna.se

Amorosokören i Sollentuna

Vi är en blandad kör med ca 25 medlemmar i Sollentuna.

Dag & tid: onsdagar kl. 18.30–21.30
Plats: Tors Backe-huset, Turebergsvägen 12
Arrangör: Amorosokören
Tel: 073-526 28 08
E-post: info@amoroso.se
Hemsida: www.amoroso.se

Körer

Är du sugen att börja sjunga i kör? I våra kyrkor finns flera olika körer och säkert finns någon som passar just dig.

Kontakt: Ewa Lena Kansbod
Tel: 076-851 99 18
Arrangör: Svenska kyrkan

Sollentuna Slöjdgille

Vi träffas för att handarbete och ha trevligt tillsammans. Vi väver, stickar, broderar, knypplar, virkar, lappteknik med mera.

Dag & tid: måndagar kl. 18–21 och torsdagar kl. 13–16
Plats: Sollentunavägen 129
Arrangör: Sollentuna Slöjdgille
Tel: 070-064 31 06
E-post: gillet@slöjdgillet.se
Hemsida: www.slöjdgillet.se

Kortspel/sällskapsspel

Sollentuna Bridge

Kom och spela bridge! Både nybörjare och vana bridgespelare är välkomna. För mer information kontakta Inga Kjellberg.

Plats: Platåvägen 20
Arrangör: Sollentuna Bridge
Kontakt: Inga Kjellberg
Tel: 070-733 68 06



Handarbete vid Turebergs allé



Friskis&Svettis Sollentuna



Bussutflykt med kommunens träffpunkter



Cecilia och Aliro, konstnärer och deltagare på kommunens träffpunkter



Träffpunkt Norrviken



VR, inspirationsrum på Träffpunkt Norrviken



Cykeltaxi på Träffpunkt Malmgården



Seniorpadel på LeDap Padelarena i Sollentuna



Sollentuna Seniorsgymnastik



Snickarverkstad Träffpunkt Malmgården



Sommarkolla med Träffpunkterna



Medley Sollentuna sim-och sporthall



Breathwalk med kommunens anhängstöd



Träffpunkt Edsberg

Må bra- aktiviteter

Handarbete

Make & Remake

En rolig och inspirerande aktivitet i en härlig gemenskap. Alla produkter som vi producerar säljs i Turebergskyrkan och Kummelby kyrka och intäkterna går oavkortat till Sollentuna hjälpförening.

Dag & tid: torsdagar kl. 9.30-12.30, 11/1-23/5 (påsklov v. 14)
Plats: Sköldvägen 12 B
Kontakt: Ingrid Wangel
Tel: 08-505 514 35
E-post: ingrid.wangel@svenskakyrkan.se

Holkar och bin på Hersby

Bygg din egen fågelholk i samarbete med Naturskyddsförening. Lottakåren och Röda korset förbereder dig på om krisen kommer. Biodlarföreningens Thomas Ullman håller föredrag om bin. Lär dig om naturens skafferier och apotek. Handelsboden och Smedjan är öppna. Kaffeservering.

Datum & tid: 14/4 kl. 12-15
Plats: Lillhersbyvägen 1
Arrangör: Sollentuna Hembygdsförening
Tel: 08-96 78 65

Resor

SPF Seniorerna Tunasol anordnar resor

Anmälan krävs. För mer information kontakta arrangören.

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol
E-post: spftunasol@gmail.com
Hemsida: spf.se/tunasol

SPF Seniorerna Grindslanten anordnar resor

Företrädesvis endagsresor med buss och guide, oftast med fika och lunch/middag. Se hemsidan under Resor/Studiebesök m.m. för program & villkor.

Arrangör: SPF Seniorerna Grindslanten
Tel: 070-535 20 74
E-post: boka.grindslanten@gmail.com
Hemsida: www.spfseniorerna.se/grindslanten

PRO Sollentuna anordnar resor

Anmälan krävs. För mer information kontakta arrangören.

Arrangör: PRO Sollentuna
E-post: sollentuna@pro.se
Hemsida: pro.se/sollentuna

RPG Sollentuna anordnar resor

Anmälan krävs. För mer information kontakta arrangören.

Arrangör: RPG Sollentuna
E-post: info@rpgsollentuna.se
Hemsida: www.rpgsollentuna.se

Resor

Bussresa till Järna

Bussresa till Järna med guidning och lunch samt besök i Trosa. Anmälan via e-post. Pris och tider kommer anslås på vår hemsida: sus@reumatiker.se eller på Facebook: <https://www.facebook.com/solluppsig>

Tid: kl. 9.30-16
Plats: Hämtning Sollentuna station samt Väsby station
Arrangör: Reumatikerföreningen Sollentuna-Upplands Väsby-Sigtuna
E-post: solluppsig@reumatiker.se

2-dagars resa till Värmland

2-dagarsresa till Värmland med besök på Lars Lerins Sandgrund, Mårbacka, Grythyttans gästgivaregård. Logi på Elite Stadshotellet i Karlstad. Luncher, middag och guidning ingår i priset som är 1 875:- för medlem och 3 800:- för icke medlem.

Datum & tid: fredag 23 – lördag 24 augusti, kl. 08.00 - 19.30 dag 2
Plats: Hämtning Sollentuna station samt Väsby station
Arrangör: Reumatikerföreningen Sollentuna-Upplands Väsby-Sigtuna
E-post: solluppsig@reumatiker.se

Utflykter

SPF Seniorerna Grindslanten anordnar utflykter och studiebesök

Anmälan krävs. Se hemsidan under Resor/ Studiebesök m.m. för program & villkor.

Arrangör: SPF Seniorerna Grindslanten
Tel: 076-102 41 40
Hemsida: www.spfseniorerna.se/grindslanten/

SPF Seniorerna Tunasol anordnar utflykter och studiebesök

Anmälan krävs. För mer information kontakta Cecilia Verner.

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol
Kontakt: Cecilia Verner
Tel: 070-872 05 90
E-post: cecilia.verner@gmail.com
Hemsida: spf.se/tunasol

RPG Sollentuna anordnar utflykter och studiebesök

Anmälan krävs. För mer information kontakta arrangören.

Arrangör: RPG Sollentuna
Tel: 070-201 70 23
E-post: info@rpgsollentuna.se
Hemsida: www.rpgsollentuna.se

Möten

PRO Sollentuna - månadsmöten

Fika, underhållning, lotterier, information och annat aktuellt.

Datum & tid: Sista tisdagen i månaden, kl. 13.30
Plats: Aniaraplatsen 2
Tel: 076-671 15 10
E-post: sollentuna@pro.se
Hemsida: www.pro.se/sollentuna

Öppet hus med PRO Sollentuna

Information om kommande aktiviteter och vi bjuder på fika. Tintomararummet.

Datum & tid: 13/2 kl. 13.30–15
Plats: Aniaravägen 2
Kontakt: Elsie Mann
Tel: 076-671 15 10

SPF Seniorerna Grindslanten, månadsmöten

För 50 kr får du underhållning, föreläsningar, lotterier, fika och samvaro. Vi har månadsmöten första måndagen i månaden februari-maj & september-december..

Plats: S:t Larsgården, Prästgårdsvägen 4, om inget annat anges på hemsidan
Tel. 070-612 04 85
E-post: spf.grindslanten@gmail.com
Hemsida: www.spfseniorerna.se/grindslanten

SPF Seniorerna Tunasol, månadsmöten

Fika, underhållning, lotterier och aktuell information. För mer info kontakta Margareta Erman.

Datum & tid: sista måndagen varje månad kl. 14.00, om inte annat anges.
Plats: Församlingssalen, Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2
Kontakt: Margareta Erman
Tel: 073-593 37 06
E-post: spftunasol@gmail.com
Hemsida: spf.se/tunasol

Reumatikerföreningen Sollentuna-Upplands Väsby-Sigtuna

14 mars, medlemsmöte med sopplunch och digital föreläsning. Ämnet är i skrivande stund ej bestämt.

11 april, medlemsmöte med sopplunch. Föreläsning kroppsmedveten närvaro. Gratis för medlemmar i föreningen. Gäster betalar 60 kr.

Plats: Grimstagården, Gamla vägen 23, Upplands Väsby
E-post: solluppsig@reumatiker.se
Hemsida: sus.reumatiker.se

Språk och litteratur

Program för seniorer (55+) på Sollentuna bibliotek

Under våren, med start 26 januari kl. 13, kommer du som är senior kunna lyssna till föreläsningar, författarsamtal, lyssna till musik och mycket annat på Sollentuna bibliotek Tema: Fyll ditt liv med glädje.

Arrangör: Sollentuna bibliotek i samarbete med Träffpunkterna *Förebyggande verksamhet*.
Kontakt: Ewa Rensjö, Projektledare seniorprogram 2024
Tel: 08-579 219 00
E-post: biblioteket@sollentuna.se

Bokcirkel

Vi träffas i Rotebro bibliotek & diskuterar bokcirkelböcker vi lånar på biblioteket.

Dag & tid: första tisdagen i månaden, kl. 13
Adress: Arena Rotebro, Hertig Karls väg 13
Kontakt: Marta Ahlberg
Tel: 073-642 04 46

Skönlitterära Författarsällskapet, Stockholm Nord

Författarsällskapet är en ideell förening som anordnar föredrag för allmänheten med författare av olika inriktning. Föredragen sker kontinuerligt under vår och höst, ca 12 st. Fritt inträde.

Dag & tid: torsdagar kl. 19-20
Plats: Edsbergs slott
Tel: 073-723 22 94
E-post: ekdahlinger99@gmail.com
Hemsida: www.stockholmnord.wordpress.com

Språk och litteratur

Boken kommer hem

Med tjänsten "Boken kommer hem" får du böcker och annat material från biblioteket levererat hem till dörren.

Arrangör: Sollentuna bibliotek
Tel: 08-579 210 00
E-post: biblioteket@sollentuna.se

Demensföreningens egna bibliotek

Demensföreningen i Sollentuna har ett eget bibliotek på Malmvägen 14A. För att låna och läsa någon bok, kontakta Jan Tunér.

Tel: 070-353 55 02
E-post: info@demenssollentuna.se
Hemsida: www.demenssollentuna.se

Föreläsningar

RPG Seniorträff – Eezer Motorcykelambulans

Sebastina Furusand berättar om föreningen vars mål är att förse landsbygden i Afrika med motorcykelambulanser. Ekipagen tillverkas på plats i Afrika.

Datum & tid: tisdag 13/2 kl. 13.30–15.30
Plats: Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2
Kontakt: Kristina Malm Jansson
Tel: 070-201 70 23
E-post: info@rpgsollentuna.se

RPG Seniorträff – Året med fåglar

Gunnar Possebo som har ett stort kunnande om fåglar berättar och visar bilder.

Datum och tid: tisdag 23/4 kl. 13.30
Plats: Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2
Tel: 070-201 70 23
E-post: info@rpgsollentuna.se

RPG Seniorträff på Träffpunkt Edsberg

Rolf Johansson berättar om sin roman "Skräddare och äventyrare i Amerika" och Carina Helgstrand som är aktivitetsansvarig på Träffpunkt Edsberg berättar om vad som händer på Träffpunkten.

Datum & tid: tisdag 26/3 kl. 13.30–15.30
Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62
Arrangör: RPG Sollentuna i samarbete med Träffpunkt Edsberg
Tel: 070-201 70 23
E-post: info@rpgsollentuna.se

Ekumenik i praktiken

Inleder gör Erik Ringheim präst och enhetschef i Sollentuna församling, David Norberg pastor Pingstkyrkan, Caj Berger pastor i Edsvikskyrkan, Carina Duvell pastor Rotebrokyrkan. Britt Sandberg leder därefter ett panelsamtal.

Datum & tid: tisdag 30/1 kl. 13.30
Plats: Kummelbykyrkan, Sollentunavägen 83
Tel: 070-201 70 23
E-post: info@rpgsollentuna.se

Spår i landskapet

Två föredrag om järnvägar med Magnus Cedergren och Lennart Klerdal. Om samhället som formas efter järnvägen: Hur järnvägen format stad och land. När järnvägen kom till Sollentuna. Det kostar 100 kr/person, ingen föränmälan.

Datum & tid: 8/2 kl. 19.00
Plats: Kvarterlokal intill ett parkeringshus, infart från Landsvägen vid Klockargränd, Norrviken
Arrangör: Sollenda hundares stadsvandringar
E-post: mace@lysator.liu.se

Workshop: Luffaren och hans slöjd

Berättelsen om luffaren Götrik, förevisning av luffarslöjd, prova att göra en liten krok, vad var en luffare? Magnus och Anna Karin Cedergren. Det kostar 100 kr/person, ingen föränmälan.

Datum & tid: 14/3 kl. 19.00
Plats: Kvarterlokal intill ett parkeringshus, infart från Landsvägen vid Klockargränd, Norrviken
Arrangör: Sollenda hundares stadsvandringar
E-post: mace@lysator.liu.se

Historiska trädgårdar – en bortglömd kulturskatt – med Maria Flinck

Hur kan vi se på våra trädgårdar som kulturuttryck och kulturarv? Maria Flinck visar oss hur man upptäcker och bevarar värdefulla kulturhistoriska drag i trädgården, med utgångspunkt från hennes bok Historiska trädgårdar – att bevara ett föränderligt kulturarv.

Datum & tid: Torsdag 15 februari kl. 19.30
Plats: Sollentunasalen, Kommunhuset entréplan, Turebergs torg 1
Arrangör: Sollentuna trädgårdsgille
Hemsida: <https://sollentunaträdgard.se/>

Trädgårdsdesign till nytta och nöje – med Helena Gustafsson

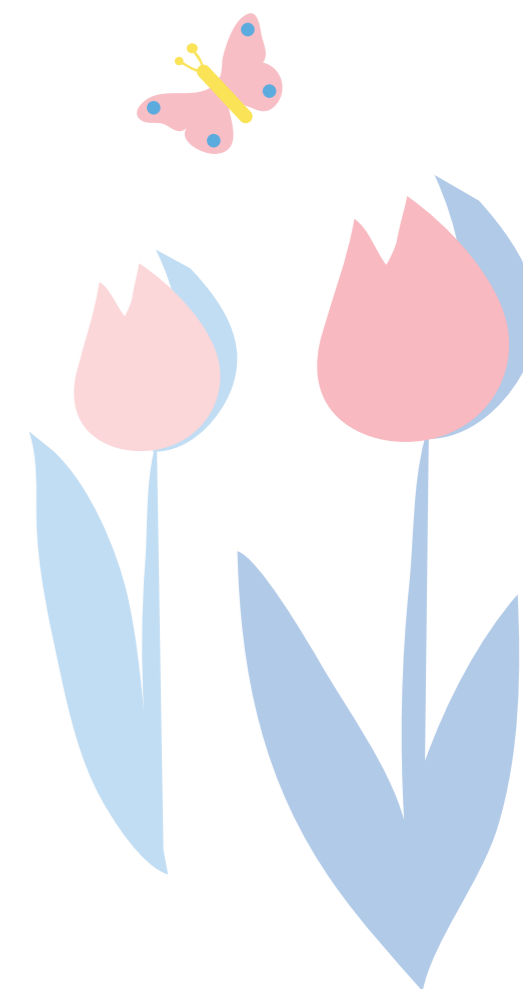
Trädgårdsdesignern Helena Gustafsson berättar på ett inspirerande och utförligt sätt hur hon designar en trädgård från grunden, ger praktiska tips och smarta lösningar på vanliga problem i trädgården.

Datum och tid: Tisdag 12/3 kl. 18.30
Plats: Sollentunasalen, Kommunhuset entréplan, Turebergs torg 1
Arrangör: Sollentuna trädgårdsgille
Hemsida: <https://sollentunaträdgard.se/>

Jorden vi odlar – med Ingela Jagne

Ingela Jagne brinner för odlarglädje och för allt som har med trädgård och växter att göra. När vi får besök av henne kommer hon att ha huvudfokus på jorden vi odlar och hur vi får till en bra jord att odla i. Hon utlovar dessutom lite "skittprat", om både gödsel och kompost och möjlighet att ställa frågor.

Datum och tid: onsdag 17/4 kl. 18.30
Plats: Sollentunasalen, Kommunhuset entréplan, Turebergs torg 1
Arrangör: Sollentuna trädgårdsgille
Hemsida: <https://sollentunaträdgard.se/>



Inspiration och kurser

Internetcafé med SeniorNet på Sollentuna bibliotek

För dig som är 55+ och vill ha råd eller hjälp att komma igång och använda digitala tjänster.

Arrangör: SeniorNet Sollentuna i samarbete med Sollentuna bibliotek
Tel: 070-945 68 83
Hemsida: www.seniornetsollentuna.se

"Råd och hjälp" och utbildning i användning av datorer, mobiltelefoner och internet

Är du ny med din smarttelefon eller surfplatta så får du hjälp att komma igång. Surfa, dela, mejla och ladda ner en app för att nämna några exempel. SeniorNet finns på kommunens olika träffpunkter.

Tel: 070-945 68 83
Hemsida: www.seniornetsollentuna.se

Så här börjar du släktforskning

Praktiskt inriktad grundkurs. Kursen består av 5 kurstillfällen. Kursstart 25/10. OBS! För att delta i kursen måste du ta med dig en egen bärbar dator. Anmälan sker via e-post.

Datum & tid: 25/10 kl. 14-17
Plats: Ljusgården, Arena Satelliten
Arrangör: Sollentuna släktforskare
E-post: info@sollentunaslaktforskare.se
Hemsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Frö- och knölbyteskväll

det något som ger mer löfte om vår och ljusare tider än att få prata om kommande sådder och planteringar i vintermörkret? Ta med dig det du har överskott av, helst förpackat i små, väl märkta portioner. De som önskar fortsätta samvaron och samtalen efter genomfört byte hoppas vi tar sällskap in i Sollentuna Centrum till lämpligt café. Ingen föränmälan behövs.

Datum & tid: Torsdag 1 februari kl. 18.30
Plats: Sollentunasalen, Kommunhuset entréplan, Turebergs Torg 1
Arrangör: Sollentuna trädgårdsgille
Hemsida: <https://sollentunatradgard.se/>

Inspirationsrum för smarta prylar som ger dig som senior större frihet i vardagen

På Träffpunkt Norrviken har vi två inspirationsrum med olika teman. I det ena kan du testa smarta prylar som underlättar för dig i din vardag. I det andra erbjuder vi, i samarbete med SeniorNet, utbildningar och ger tips på olika digitala tjänster.

Arrangör: Sollentuna kommun i samarbete med SeniorNet
Kontakt: Helena Levin
Tel: 08-579 221 31 eller SeniorNet på 072-194 33 57
E-post: traffpunkter@sollentuna.se

Mat och rörelseglädje

Innehåll	Sida
Restaurangbesök	20
Vandringar	20
Rörelseglädje	21
Gymnastik och träning	22-23
Bollsport	24
Dans	24

Restaurangbesök

Restauranger med pensionärsrabatt

Det finns många restauranger som erbjuder pensionärsrabatt.

Kontakta kommunens träffpunkter för mer information.

Tisdagscafé

Välkommen för att fika, prata och spela biljard. Ibland kommer en gäst och underhåller med sång eller ett kortare föredrag. Kostnadsfritt.

Arrangör: Svenska kyrkan
Dag & tid: tisdagar kl. 11-13, 9/1 – 28/5
Plats: S:t Larsgården, Prästgårdsvägen 4
Tel: 08-505 514 18
E-post:
elin.arvinderpersson@svenskakyrkan.se

Lunchsällskap

Lunchsällskap – en gång i månaden. Vi fortsätter våra härliga lunchmöten med mat och mysigt prat på Garden Bistro. Du väljer på en variationsrik meny av dagens rätt, soppa, sallad, à la carte eller fika med en god smörgås. Anmälan via e-post eller telefon.

Plats: Garden Bistro, Sollentuna centrum
Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol
Tel: 070-710 52 18
E-post: inga.ovanmo@gmail.com

Middagssällskap

Middag - varje vecka. Ingen anmälan krävs.

Dag & tid: onsdagar kl. 17
Plats: Hamilton, Sollentuna centrum
Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol
E-post: spftunasol@gmail.com

Fredagsmys på puben

Alla är välkomna, ingen föransökan krävs.

Dag & tid: fredagar kl. 15.00-17.00
Plats: puben Som hemma, Turebergs allé 8
Tel. 08-579 220 31

Vandringar

Sollenda hundares stadsvandringar

Magnus Cedergrens visar runt bland Sollentunas äldsta villor, egnahem, folkhemmet, fornlämningar, allmogehistorien, kulturpersonligheter och det stora Edsbergsgodset. Det finns nästan 30 vandringar att välja mellan. De öppna vandringarna tar 1-2 timmar, kostar 100 kr/person, ingen föransökan.

E-post: mace@lysator.liu.se
Se även:
www.facebook.se/sollendahundare

Kort vandring till fornlämningar

Vikingar och försvar vid Tuna. Allt i skuggan av det "riktiga" Sollentuna: gravfält, den urspr. Tunagården, kyrkans försvarstorn och de modernare värnen på Kvarnbacken. Magnus Cedergren. Det kostar 100 kr/person

Datum & tid: 20/4 kl. 13.00 i 1-2 timmar
Plats: Vi träffas i korsningen direkt söder om viadukten under Stäketvägen (väg 267) vid infarten till Sollentuna golfklubb, dvs. invid gravfältet Krigshagen/Kullhagen i norra änden av cykelvägen som leder söderut mot Östra Viby. På ett ställe lite besvärlig terräng med mycket vegetation.
Arrangör: Sollenda hundare
E-post: mace@lysator.liu.se

Rörelseglädje

Motionsspår och utegym i Sollentuna

I Sollentuna kommun har vi flera motionsspår och utegym. Du som gillar att jogga, gymma, löpträna eller ta en promenad är välkommen. De flesta är belysta med elljus till klockan 22.30 alla dagar.

Motionsspår:

- Rösjöspåren med utegym
- Töjnan
- Bergendal
- Vibyspåret med utegym
- Tegelhagen
- Ravalen

Samtliga har beslysning förutom Ravalen.

Utegym:

- Malmparkens utegym
- Edsvikens utegym
- Rösjöspårets utegym
- Segeluddens utegym
- Vibyspårets utegym
- Sjöbergs utegym
- Träffpunkt Edsbergs utegym

Maskinerna är i stål och fungerar bra sommar som vinter.

Välkommen att träna gratis när du vill!

För mer information besök sollentuna.se eller skicka e-post till: idrott@sollentuna.se



Gymnastik och träning

Sollentuna seniorgymnastik

SSG erbjuder anpassad & varierad träning för seniorer. Våra pass innehåller kondition, styrka & balans. Vi finns i olika delar av kommunen, så många seniorer får närhet till vår träning. Vårterminen startar vecka 3. Kom & prova gratis!

Arrangör: Sollentuna seniorgymnastik
Tel: 070-440 02 05
E-post: info@solletunaseniorgymnastik.se

Senioryoga

Vår yoga passar dig som vill ha en lugn & skön stund, med mjuk & avslappnande träning. Du kan välja att träna på stol el. matta. Medveten andningsträning & avslappning blandas med lätta fysiska övningar. Våga yoga med oss!

Dag & tid: torsdagar kl. 15.30–16.30
Plats: Tors Backe, Turebergsvägen 12
Arrangör: Sollentuna seniorgymnastik
Tel: 070-440 02 05
E-post: info@solletunaseniorgymnastik.se

Stolsgymnastik med balans, smidighet, kondition & styrka för hela kroppen till härlig musik

Alla tränar efter egen förmåga. Vi tränar med gummiband och stolen som redskap. Passet finns även i Rotebrokyrkan & i Sjöberg (Snickarbacken).

Dag: tisdagar kl. 14.30
Plats: Edsbergshallen vid Edsbergskolan
Arrangör: Sollentuna seniorgymnastik
Tel: 070-440 02 05
E-post: info@solletunaseniorgymnastik.se

Gympapass för hela kroppen!

Kom & träna hela kroppen med inspirerande & utbildade ledare till härlig musik. Se olika inriktningar & lokaler på schemat. Passen finns i Edsberg, Rotebro, Helenelund & Sollentuna Centrum. För mer information kontakta Anette Fällström.

Arrangör: Sollentuna seniorgymnastik
Tel: 070-440 02 05
E-post: info@solletunaseniorgymnastik.se

Träna med SSG utomhus!

Härlig träning ute vid Edsvik. Kläder efter väder. Vi har Medicinsk qigong måndag kl. 15.30 med sköna & mjuka rörelser. Vi har Bänkgymnastik onsdag kl. 14.10 med styrka, balans & kondition. Läs mer på vår hemsida för information.

Arrangör: Sollentuna seniorgymnastik
E-post: info@solletunaseniorgymnastik.se

Gruppträning anpassat för seniorer: Vattengympa- skonsamt för hela kroppen

Dag & tid: alla vardagar kl. 9-13
Plats: Stubbhagsvägen 2
Arrangör: Medley Sollentuna sim- och sporthall
Tel: 010-410 72 35
E-post: sollentunasimhall@medley.se

Qigong med PRO

Stimulerar och stärker leder, muskler, sensor och nervbanor samt förbättrar blodcirkulationen. Alla seniorer är välkomna.

Dag & tid: onsdagar kl. 10
Plats: Träffpunkt Malmgården, Malmvägen 12A
Arrangör: PRO Sollentuna
Kontakt: Inga-Lisa Nyman
Tel: 070-692 73 74

Hela dig

Avspänning följt av ett qigonginspirerat rörelseprogram. En timme friskvård med avspänning följt av rörelse och dans.

Dag & tid: Onsdagar kl. 10.30, start 24/1
Plats: Turebergskyrkan, Sköldvägen 12B
Arrangör: Svenska kyrkan
Kontakt: Katharina Wolf Erixon
Tel: 08-505 513 06
E-post: katharina.wolferixon@svenskakyrkan.se

Klubb JOY - mötesplats för dig som är 60+

Här kan du njuta av värme, vatten och det starkaste kaffet söder om Norrland. Det är gratis för medlemmar och ickemedlemmar betalar 50 % av entrébiljett. Kaffe ingår och vi kör quiz. Kom det blir kull!

Dag & tid: onsdagar kl. 9–11 (lovfria dagar)
Plats: Stubbhagsvägen 2
Arrangör: Medley Sollentuna sim- och sporthall
Kontakt: mikaela.favre@medley.se
Tel: 010-410 72 35
E-post: sollentunasimhall@medley.se
Hemsida: www.medley.se/sollentuna

Gymträning

Träningsresan där du får hjälp av en gyminstruktör att komma i gång inne i gymmet.

Dag & tid: alla vardagar kl. 6-15
Plats: Stubbhagsvägen 2
Arrangör: Medley Sollentuna sim- och sporthall
Tel: 010-410 72 35
E-post: sollentunasimhall@medley.se
Hemsida: www.medley.se/sollentuna

SATS Sollentuna

Senior Cirkel, ett pass enbart för seniorer. Hela passet utförs i cirkelträningsformat och du kan enkelt anpassa din ansträngning efter egen förmåga. Vi bjuder på kaffe efter passet. Du får prova seniorpasset en gång kostnadsfritt.

Plats: SATS Sollentuna, Sollentunavägen 163
Hemsida: www.sats.se/artiklar/senior

Friskis & Svettis

Vi har över 20 träningspass i veckan som passar seniorer. Seniorklubben tränar med fokus på rörelseglädje och gemenskap. Tisdagar kl. 10.30 med fika och torsdagar kl. 13.00.

Plats: Friskis&Svettis Sollentuna, Glimmervägen 10-12 ()
Kontakt: Emma Ålander
Tel: 08-35 01 02
Aktuellt schema och prisuppgifter finns på www.friskissvettis.se/sollentuna

Även Friskis&Svettis nya anläggning i Rotsunda, Bollstanäsvägen 3 erbjuder gruppträningspass som passar seniorer.

Bollsport

Boule

I Sollentuna finns möjlighet att spela boule både inomhus och utomhus. Vår boulehall ligger i Stinsens köpcentrum. Utomhusbanor finns i Tegelhagen och Edsberg.

Boulehall i Stinsens köpcentrum

Hallen har tillkommit på initiativ från pensionärsföreningar som tillsammans bildar Boulealliansen. Här finns fem banor. Du kan välja att hyra enstaka banor eller hela hallen.

Öppettider: måndag-torsdag kl. 8-21.30, fredag-söndag kl. 9-20.30
Bokning: Du bokar tider genom Friskis & Svettis i Stinsen. Tel: 08-35 01 02

Utomhusbanor för boule

Tegelhagens grönområde. Drivs av Helenelunds IK.

| Tel: 08-35 47 77

Edsbergs sportfält. Drivs av Edsbergs IF.

| Tel: 08-96 63 40

Prova på – Boule

Kom gärna och prova på. Under vintern i Stinsen, Glimmervägen 10 och på sommaren är det sportfältet, Edsberg som gäller.

Dag & tid: tisdagar kl. 10
Kontakt: Roger Ericsson
Tel: 073-356 29 41
Arrangör: PRO Sollentuna

Seniorpadel

Träning, match, fika och glada skratt. Pris: 150 kr per person inkl. kaffe och fika. Gratis parkering. Anmälan via bokningssystemet Matchi eller e-post.

Plats: Sollentunaholmsvägen 13, Rotebro
Arrangör: LeDap Padel Arena
Tel: 079-585 59 48
E-post: info@ledapstockholm.se

Dans

Lördagsdans med levande orkester

Entré 160 kr, inklusive fika. De veckor det inte är lördagsdans är det trivseldans på torsdagar kl. 19–21.30 med start 1/2. Entré 100 kr, inklusive fika.

Datum & tid: 27/1, 17/2, 9/3, 6/4 & 27/4 kl. 18-22
Plats: Hertig Karls väg 13, danssalen på Arena Rotebro
Arrangör: Sollentuna Gammaldansförening
Tel: 073-382 96 25
E-post: info@sollentuna-gdf.se
Hemsida: www.sollentuna-gdf.se

Danskurs, fox och bugg

Alla seniorer är välkomna. Kostnad 100 kr inklusive fika.

Datum & tid: 27/1 kl. 11-14
Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbings väg 91
Arrangör: PRO Sollentuna
Kontakt: Kari Nortemo
Tel: 073-022 20 94
E-post: nortemo@gmail.com

Senior zumba/mixdans

Ett härligt mixat danspass för både herrar & damer med Zumba & lite olika danser. Passar alla seniorer som gillar att dansa, Vi kör mycket latinska rytmer & även blandad annan musik. Ett pass som ger massa träningsglädje. För fler danspass som linedance, senior dans/jazz & balett kontakta Anette Fällström

Dag & tid: fredagar kl. 11.05
Plats: Stockholm Beach Club
Arrangör: Sollentuna Seniorsgymnastik
Kontakt: Anette Fällström
Tel: 070-440 02 05
E-post: info@solletunaseniorgymnastik.se

Edsbergs slott – Sollentunas kulturhistoriska hjärta

Regelbunden programverksamhet med författarbesök, föredrag och konserter. Oftast fri entré.

Öppet: onsdagar och söndagar kl. 12–16.
Fri entré
Plats: Edsbergs slott
E-post: edsvik@sollentuna.se
Hemsida: www.sollentuna.se/edsvik

Stallbacken kultur – utställningar och program

Öppet: lördagar och söndagar kl. 11–16.
Lunchprogram de flesta torsdagar kl. 13, 1 februari – 9 maj. Fri entré
Adress: Stallbacken i Ladugården, Landsnoravägen 42
E-post: stallbackenkultur@sollentuna.se
Hemsida: sollentuna.se/stallbackenkultur

Klasro skolmuseum

Öppet: Museet är öppet sista söndagen varje månad kl. 13–15
Fri entré, januari-maj. Grupper kan boka besök andra tider
Adress: Klasrovägen 61
Hemsida: sollentuna.se/klasro

Ateljéföreningen Edsvik

Förening som träffas och målar i Ateljén på Stallbacken kultur.

Plats: Stallbacken, Landsnoravägen 42
Hemsida: www.atelje-edsvik.se

Kulturberg

Vi bjuder in intressanta gäster som bidrar till att hålla viktiga samhällsfrågor levande. Utifrån val av gäster vill vi visa på Svenska Kyrkans grundläggande värderingar.

Datum & tid: 1/2, 7/3, 11/4 & 2/5 kl. 19
Plats: Sköldvägen 12B
Kontakt: Per Öijerstedt
Tel: 08-505 513 62
E-post: per.oijerstedt@svenskakyrkan.se

Midsommar på Hersby

Midsommar på Hersby Hembygdsgård. Kl. 12 öppnar vi med klockringning och alla är välkomna att klä midsommarstången som sedan reses kl. 13. Hersby Spelmän spelar till dans kring stången och det blir dansuppvisning av Sollentuna folkdansgille. Vår handelsbod är öppen. Kl. 16.30 är det avslutning.

| E-post: info@sollentunahembygd.se

Vill du göra något meningsfullt för en medmänniska eller vill du känna gemenskap och skapa nya kontakter? Att engagera dig ideellt berikar både dig själv och andra. Sollentuna kommun vill tillsammans med organisationer och föreningar på olika sätt bidra till att skapa nytta och glädje för äldre i kommunen.

Röda korset

Välkommen att vara volontär hos oss. Här finns det flera olika möjligheter att bli volontär. Du kan träna svenska med nyanlända eller arbeta i vår butik.

Hemsida: www.rodakorset.se/sollentuna

Äldrekontakt

Bli volontär hos Äldrekontakt och hjälp ensamma äldre känna livsviktig gemenskap. Välj det uppdrag som passar dig bäst – bli fikavärd, chaufför eller gruppleddare.

Tel: 076-052 68 00
E-post: info@aldrekontakt.se
Hemsida: www.aldrekontakt.se

SeniorNet Sollentuna

SeniorNet Sollentuna är en ideell förening som verkar för att inspirera seniorer till att använda digital teknik och ta vara på digitaliseringens möjligheter. Vi söker engagerade volontärer som vill bidra till ökad digital delaktighet i samhället.

Plats: Norrvikens träffpunkt, Sjöängsvägen 21 i Norrvikens företagspark
Tel: 072-194 33 57
Hemsida: www.seniornetsollentuna.se

Sollentuna hembygdsförening

På Sollentunas hembygdsförening kan du vara värd eller hjälpa till när vi har arrangemang som midsommarafton, höstmarknad och julmarknaden, eller när något hus är öppet.

Tel: 08-96 78 65
Adress: Lillhersbyvägen 1
E-post: info@sollentunahembygd.se
Hemsida: www.sollentunahembygd.se

Brottsofferjouren Stockholm-Gotland

Brottsofferjouren är en ideell organisation som ger stöd till brottsoffer, vittnen och anhöriga. Vill du få volontäruppdrag som vittnesstöd och samtalsstöd?

Kontakt: Lina Rådbrink
Tel: 076-650 66 12
E-post: lina.radbrink@boj-stockholm-gotland.se

Granssamverkansbilen - Är du intresserad av att medverka?

Granssamverkansförarna lämnar iakttagelser till kringboende, håller kontakt med granssamverkansområden, håller ögonen öppna i våra bostadsområden samt på större p-platser och delar efter bostadsinbrott ut varningsbrev till kringboende.

Kontakt: kommunens kontaktcenter
Tel: 08-579 210 00
E-post: kontaktcenter@sollentuna.se

Amorosokören Sollentuna

Tel: 073-526 28 08
E-post: info@amoroso.se
Hemsida: www.amoroso.se

Anhörigstöd, Sollentuna kommun

Tel: 08-579 215 31
E-post: anhorigstod@sollentuna.se

Ateljéföreningen Edsvik

Hemsida: www.atelje-edsvik.se

Biblioteken i Sollentuna

Tel: 08-579 210 00
E-post: biblioteket@sollentuna.se
Hemsida: www.bibliotekenisollentuna.se

Brottsofferjouren Stockholm-Gotland

Tel: 076-650 66 12
E-post: lina.radbrink@boj-stockholm-gotland.se
Hemsida: www.brottsofferjouren.se

Demensföreningen i Sollentuna

Tel: 070-287 82 89
E-post: info@demenssollentuna.se
Hemsida: www.demenssollentuna.se

Friskis och Svettis Sollentuna

Tel: 076-233 35 02
E-post: emma@sollentuna.friskissvettis.se
Hemsida: www.friskissvettis.se/sollentuna

LeDap Padelarena

Tel: 079-585 59 48
E-post: info@ledapstockholm.se
Hemsida: www.ledapstockholm.se

Medley Sollentuna sim- och sporthall

Tel: 010-450 91 36
E-post: sollentunasimhall@medley.se
Hemsida: www.medley.se/sollentuna

Malmgårdens trivselförening

Tel: 073-935 72 66
E-post: i_liljeblad@hotmail.com

PRO Sollentuna

Tel: 073-442 89 08
E-post: sollentuna@pro.se
Hemsida: www.pro.se/sollentuna

RPG Sollentuna

Tel: 070-201 70 23
E-post: info@rpgsollentuna.se
Hemsida: www.rpgsollentuna.se

Reumatikerföreningen Sollentuna-Upplands Väsby-Sigtuna

Tel: 070-712 78 41
E-post: solluppsig@reumatiker.se
Hemsida: sus.reumatiker.se

Röda korset

Hemsida: www.rodakorset.se/sollentuna

Sollentuna Slöjdgille

Tel: 070-760 26 14
E-post: gillet@slojdgillet.se
Hemsida: www.slojdgillet.se

Skönlitterära Författarsällskapet, Stockholm Nord

Tel: 073-723 22 94
E-post: ekdahlinger99@gmail.com
Hemsida: www.stockholmnord.wordpress.com

Sollentuna Gammaldansförening

Tel: 073-382 96 25
E-post: info@sollentuna-gdf.se
Hemsida: www.sollentuna-gdf.se

Sollentuna kommun

Kontaktcenter
Tel: 08-579 210 00
E-post: kontaktcenter@sollentuna.se
Hemsida: www.sollentuna.se/senior

SPF Seniorerna Grindslanten

Tel: 070-612 04 85
E-post: spf.grindslanten@gmail.com
Hemsida: www.spfseniorerna.se/grindslanten

SPF Seniorerna Tunasol

Tel: 073-593 37 06
E-post: spftunasol@gmail.com
Hemsida: spf.se/tunasol

SATS Sollentuna

Hemsida: www.sats.se/artiklar/senior

Sollentuna Seniorgymnastik

Tel: 070-440 02 05
E-post: info@sollentunaseniorgymnastik.se
Hemsida: www.sollentunaseniorgymnastik.se

Sollentuna släktforskare

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se
Hemsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Sollentuna Hembygdsförening

Tel: 08-96 78 65
E-post: info@sollentunahembygd.se
Hemsida: www.sollentunahembygd.se

Svenska kyrkan Sollentuna

Tel: 08-505 513 00
E-post: sollentuna.forsamling@svenskakyrkan.se
Hemsida: www.svenskakyrkan.se/sollentuna

Sollentuna Trädgårdsgille

E-post: info@sollentunatradgard.se
Hemsida: www.sollentunatradgard.se

Sollenda hundares

E-post: mace@lysator.liu.se,
Facebook: www.facebook.se/sollendahundare

Sollendakören Studieförbundet Bilda

Tel: 070-498 91 65
E-post: anna.lindkvist@live.se
Hemsida: sollendakoren-seniorer-i-sollentuna.webnode.se

Äldrekontakt

Tel: 076-052 68 00
E-post: info@aldrekontakt.se
Hemsida: www.aldrekontakt.se

Öppna träffpunkter, Sollentuna kommun

E-post: traffpunkter@sollentuna.se

Tillsammans gör vi Sollentuna bättre – ge av din tid!

Som volontär ger du av din tid och skapar glädje, gemenskap och förebygger ohälsa för seniorer 65 år och uppåt i kommunen. Du bestämmer själv hur mycket tid du kan och vill ge, i samråd med kommunens volontärsamordnare.

Att vara volontär innebär bland annat

- att förgylla tillvaron för en annan person
- att förebygga ohälsa
- att skapa nya möten mellan människor
- att vara med och skapa nya nätverk.

Vi har våra uppdrag bl.a. på våra träffpunkter för seniorer. Hos oss finns även väntjänsten, som gör hembesök i de egna hemmen. Uppdragen kan t.ex. vara: promenadkamrat, cafévärd, gympaledare, samtalskamrat, underhållare, ätup-inspiratör, och mycket mer som seniorer gillar och har behov av.

Vi erbjuder våra volontärer utbildning, föreläsningar, informationsträffar och andra trevliga sammankomster.

Kontakt:

Tel: 08-579 220 31

E-post: frivilligcentralen@sollentuna.se