

Varsågod!
Ta gärna ett
exemplar

Det här händer i Sollentuna

Aktivitetskatalog Senior / Höst 2026



Sollentuna



Foto: Johner bildbyrå

Välkommen att delta i roliga, intressanta och hälsofrämjande aktiviteter!

Här hittar du information om olika aktiviteter som erbjuds av Sollentuna kommun, föreningar och kyrkor runt om i kommunen. Aktivitetskatalogen är ett samarbete mellan pensionärsorganisationerna RPG Sollentuna, SPF Seniorerna Tunasol och SPF Seniorerna Grindslanten, PRO och Sollentuna kommun.

Vi hoppas att du hittar aktiviteter som passar dig!

Observera att medlemskap hos arrangören ibland kan krävas för att delta. Kontakta arrangören för att få information om aktiviteten är kostnadsfri eller inte. Kontaktuppgifter till föreningarna finns längst bak i katalogen.

Sollentuna kommun erbjuder aktiviteter, gemenskap, utflykter och äventyr för dig som är senior. Du är varmt välkommen till våra fem träffpunkter för seniorer, som har regelbundna öppettider under veckan. Träffpunkterna finns i Edsberg, Helenelund, Norrviken, Tureberg och på Malmvägen. De är perfekta platser för att träffa nya och gamla vänner, njuta av en fika och delta i en mängd roliga och givande aktiviteter.

Här erbjuds exempelvis musikunderhållning, dans, träning, bussutflykter, sommarkollo, föreläsningar, sällskapsspel, hantverk, kulturaktiviteter och pratstunder.

Du har även möjlighet att träffa våra hälso-pedagoger, som inspirerar till en hälsosam livsstil samt vår fixartjänst och digitala coach. Du har även möjlighet att få råd med syn- och hörselhjälpmedel. Sollentuna kommun samarbetar med Karolinska Institutet och arbetar enligt FINGER-modellen. Denna modell baseras på forskning som visar att det är möjligt att förebygga minnesproblem och förbättra hjärnhälsan genom att anpassa levnadsvanor inom områdena social gemenskap, fysisk aktivitet, hjärngympa, kost samt kontroll av hjärt-och kärlvärden. FINGER-modellen ligger till grund för de aktiviteter som erbjuds på våra träffpunkter.

Aktiviteter i denna katalog är därför indelade efter FINGER-modellens områden: social gemenskap, rörelseglädje, hjärngympa samt mat och måltider. En hälsosam och aktiv livsstil kan förebygga och bromsa utvecklingen av minnesproblem och kognitiv svikt.

Det är kostnadsfritt att delta i kommunens aktiviteter, men du kan behöva betala för material eller särskilda arrangemang. Däremot kan det ibland krävas medlemskap hos andra arrangörer. Information om aktuella aktiviteter hittar du i träffpunkternas månadsblad, som finns att hämta på våra träffpunkter och på vår webbplats: www.sollentuna.se/senior. Du kan också följa oss på Instagram: @traffpunktersollentuna.

Innehållsförteckning

Sollentuna Kommun	4-6
Sociala aktiviteter	7-16
Rörelseglädje	16-20
Kultur	22-26
Arrangörer	28-30

Välkommen in i gemenskapen – vi vill bli fler!

Våra Träffpunkter har öppet flera dagar i veckan och erbjuder ett stort utbud av aktiviteter. Information om aktuella aktiviteter hittar du i våra månadsblad eller på www.sollentuna/senior.se. Du kan också följa oss på Instagram: @traffpunktersollentuna



Träffpunkt Edsberg

Ribbings väg 62
192 52 Sollentuna
08-579 220 34

Öppet: måndag, tisdag, onsdag och fredag
kl. 09.00–15.30, torsdag kl. 09.30–15.30

Kontakt: Carina Helgstrand
08-579 220 34
carina.helgstrand@sollentuna.se

Träffpunkt Helenelundsgården

Stupvägen 1
191 420 Sollentuna
08-579 220 32

Öppet: måndag kl. 09.00–15.30
onsdag kl. 10.00–13.00 (sluten sygrupp)
torsdag kl. 09.30–15.30
fredag (ojämna veckor) kl. 09.00–15.30

Kontakt: Liselotte Almgren
08-579 220 32
liselotte.almgren@sollentuna.se

Träffpunkt Malmgården

Malmvägen 12A
191 61 Sollentuna
08-579 220 33

Öppet: Öppet: måndag–onsdag
kl. 09.00–15.30 torsdag kl. 09.30–15.30

Kontakt: Marie Augustsson
08-579 220 33
marie.augustsson@sollentuna.se

Träffpunkt Norrviken

Sjöängsvägen 21
192 72 Sollentuna
08-579 220 32

Öppet: tisdag–onsdag kl. 09.00–15.30
fredag (jämna veckor) kl. 09.00–15.30

Kontakt: Liselotte Almgren
08-579 220 32
liselotte.almgren@sollentuna.se

Träffpunkt Turebergs allé

Turebergs allé 16
191 63 Sollentuna
08-579 220 31

Öppet: torsdag kl. 12.00–15.30
fredag 09.30–15.00

Kontakt: Carina Hjelm
08-579 220 31
carina.hjelm@sollentuna.se



Exempel på aktiviteter:

- Gymnastik, cirkelträning och qigong
- Promenadgrupper och gå-fotboll
- Bingo, kort- och sällskapsspel
- Handarbete, vävning, keramik och återbruk
- Målning, akvarell och öppen ateljé
- Snickeri flera dagar i veckan
- Gemensam lunch och fika
- Digital hjälp av kommunens coacher eller SeniorNet

Fixartjänst

Har du svårt att hålla balansen? Kommunen erbjuder dig som senior kostnadsfri hjälp med enklare tjänster i hemmet för att minska risken för fallskador. Du kan till exempel på hjälp att byta glödlampor och batterier i brandvarnaren, hänga upp gardiner eller ta ner föremål från hög höjd.

Kontakt: 08-579 220 36
E-post: fixartjanst@sollentuna.se

Digital coach

Vill du lära dig mer om din telefon, surfplatta eller dator? Den digitala coachen är en pedagogisk tjänst som stöttar dig att bli självständig och trygg i mötet med digital teknik. Coachen har fasta drop in-tider på alla träffpunkterna i kommunen, mer information om dessa tider hittar du i månadsprogrammet. Du kan även boka tid för individuell vägledning på träffpunkt eller i hemmet.

Kontakt: 08-579 220 36
E-post: digitalcoach@sollentuna.se

Anhörigstöd

Anhörigkonsulent erbjuder stöd till dig som vårdar eller hjälper en närstående. Det kan vara en familjemedlem, vän eller granne. Du kan som anhörig få eget stöd genom samtal, information och rådgivning. Anhörigstöd anordnar samtalsgrupp för anhöriga till demens, anhöriga till neurologisk sjukdom eller skada, föreläsningar och många aktiviteter. Anhörigkonsulent har tystnadsplikt och kontakten dokumenteras inte. Anhörigstöd är kostnadsfritt.

För stöd och information kontakta kommunens anhörigkonsulent

Katarina Ericson, telefon: 08-579 215 31

E-post: katarina.ericson@sollentuna.se

Demenssamordnare

Kommunens demenssamordnare erbjuder rådgivning, information och individuellt stöd till personer med demenssjukdom och deras anhöriga.

Insatserna omfattar samtal, vägledning kring bemötande och förhållningssätt samt information om kommunens stödinsatser och om demenssjukdomar.

Demenssamordnare erbjuder hembesök för dig som nyligen fått en demenssjukdom, där både du och dina anhöriga får information och stöd.

För stöd och information kontakta kommunens demenssamordnare

Natalie Alrenius, telefon: 08-579 219 38

E-post: natalie.alrenius@sollentuna.se

Volontär i Sollentuna

Vi söker volontärer till kommunens förebyggande hälsoverksamhet för seniorer. Det finns många spännande uppdrag att välja mellan – till exempel att göra hembesök, vara värd eller leda aktiviteter på någon av kommunens fem öppna träffpunkter. Du kan också hjälpa till med att marknadsföra verksamheten eller lotsa seniorer till våra träffpunkter. Har du egna idéer om vad du vill bidra med? Vi är öppna för förslag! Det finns både små och större uppdrag – du bestämmer själv hur mycket tid du vill engagera dig. Vill du bli volontär – eller få besök av en volontär?

Kontakta kommunens volontärsamordnare

Carina Hjelm, telefon: 08-579 220 31

E-post: carina.hjelm@sollentuna.se

Hembesök och hälsosamtal

Hälsopedagogerna i Sollentuna arbetar för att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet samt främja fysisk, psykisk och social hälsa. Du som är senior har möjlighet att få ett hembesök med ett individuellt hälsosamtal, där du får information om kommunens stöd och insatser. Hälsosamtalen kan även erbjudas i grupp och anpassas efter olika målgrupper. Under samtalen lyfts hälsofrämjande faktorer som stärker en hälsosam livsstil, såsom motion, kost, sociala relationer och meningsfulla aktiviteter. Du får också veta mer om aktuella aktiviteter i kommunen och hur du kan delta i social gemenskap. För information eller frågor: **Caroline Helenius, telefon:** 08-579 223 44 **Karin Stenberg, telefon:** 08-579 223 40

Digitalt stöd

Lär dig tryggt och enkelt att använda din smarttelefon med mera. Våra digitala coacher ger dig stöd och hjälp med att använda digitala tjänster. Upptäck också spännande digitala tjänster för att hålla kontakten med familj och vänner, samt om djur, natur, musik, med mera. SeniorNet finns på kommunens huvudbibliotek samt på Träffpunkter enligt schema.

Tid: Enligt schema på

www.seniornetsollentuna.se/tider-internetcafe

Plats: Kommunens huvudbibliotek, Arena Edsberg och träffpunkter enligt schema på www.seniornetsollentuna.se/tider-internetcafe

Kontakt: Mikael Balte

E-post: mikael.balte@seniornetsollentuna.se

Telefon: 070-945 68 83

Webbsida: www.seniornetsollentuna.se

Arrangör: SeniorNet Sollentuna

Handarbeten

Sygrupp

Tid: Onsdagar kl. 10.00–13.00

Plats: Träffpunkt Helenelundsgården, Stupvägen 1, 191 40 Sollentuna

Kontakt: Liselotte Almgren

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 32

Arrangör: Sollentuna kommun

Textilt återbruk

– för alla som gillar handarbete

Du kan ta med ditt handarbete som du håller på med hemma.

Tid: Tisdagar kl. 13.00.

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62, 192 52 Sollentuna

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Handarbete

Ta med eget handarbete.

Tid: Måndagar och onsdagar kl. 9.00–12.00.

Plats: Träffpunkt Malmgården, Malmvägen 12A, 191 61 Sollentuna

Kontakt: Marie Augustsson

E-post: marie.augustsson@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 33

Arrangör: Sollentuna kommun

Handarbete med Sollentuna Slöjdgille

Vi väver, stickar, broderar, knypplar, virkar, och lapptechnik med mera. Medlemskap krävs.

Tid: Måndagar kl. 18.00–21.00 och torsdagar kl. 13.00–16.00

Plats: Sollentuna Slöjdgillet, Sollentunavägen 129

E-post: gillet@slojdgillet.se

Webbsida: www.slojdgillet.se

(vi finns även på Facebook)

Arrangör: Sollentuna Slöjdgille

Sociala aktiviteter

Många studier har visat att sociala aktiviteter och socialt engagemang kan minska risken för kognitiv svikt. Våra hjärnor mår bra av att vi umgås med vänner och känner oss delaktiga i ett socialt sammanhang.

Make & Remake

Skapande verkstad i Turebergskyrkan.
Vi syr saker av nya och återanvända textilier till förmån för Sollentuna Hjälpförening.
Tid: Torsdagar 3/9-10/12 kl 09.00–12.00
Plats: Turebergskyrkan.
Kontakt: ulla.carlen@telia.com
Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Fritt valt handarbete med PRO

Anmälan sker till någon av kontaktpersonerna.
Tid: Onsdagar kl. 13.30 – 16.30
Plats: Malmvägen 14 A (5 tr.)
Kontakt: Mirtha Francis 073-707 76 53
Ann-Christin Göth 072-453 30 32
Arrangör: PRO

Mötesplatser

PRO Månadsmöten

Fika, underhållning, lotterier och aktuell information.
Tid: Sista tisdagen varje månad kl. 13.30 (om inte annat anges).
Plats: Amorinasalen, Aniaraplatsen 2.
E-post: sollentuna@pro.se
Telefon: 073-442 89 08
Webbsida: www.pro.se/sollentuna
Arrangör: PRO

SPF Seniorerna Tunasol månadsmöten för medlemmar

Fika, underhållning, lotterier och aktuell information.
Tid: Sista måndagen varje månad kl. 14.00 (om inte annat anges).
Plats: Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.
E-post: spftunasol@gmail.com

Webbsida: www.spf.se/tunasol
Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol.

SPF Seniorerna Grindslantens månadsmöten

Fika, samhälls- och föreningsinformation, lotterier, underhållning och föredrag för seniorer i Sollentuna. Inträde 75 kr.
Normalt krävs ingen anmälan.
Se webbsidan för program och information.
Tid: 13.30

Datum: 7 september (Ålderismen finns överallt, hur ska den krossas?), 5 oktober (Trubadur och skärgårdsberättelser), 2 november (Spionage i modern tid), 7 december (Lucia med Sollentuna musikklasser)

Plats: S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka, Prästgårdsvägen 4, 192 72 Sollentuna
Kontakt: Marta Ahlberg

E-post: spf.grindslanten@gmail.com
Telefon: 0736-420 446

Webbsida: www.spf.se/grindslanten
Arrangör: SPF Seniorerna Grindslanten

RPG Sollentuna seniorträffar

Tid: Tisdagar kl. 13.30 – 15.30.
Tisdag 11 augusti i Pingstkyrkan: USA:s röda nationalparker, med Sören Isaksson och Magnus Ramstrand.
Tisdag 25 augusti i Rotebrokyrkan: Resans början – en bok som bygger på en sann historia om en baptistfamilj i 1800-talets Sverige, med Catarina Rydgård.
Tisdag 8 september i Kummelby kyrka: Hur får man en god man och vad gör en god man, med Manuel Bustos och Ingrid Kinne Lindgren.
Tisdag 6 oktober i Edsvikskyrkan: Häktespastor Olle Jonasson.

Tisdag 20 oktober i Turebergskyrkan: Matundret i Sollentuna, med Emma Grennard m.fl.
Tisdag 3 november. Mänskliga rättigheter, med Lars Arrhenius.
Tisdag 17 november. Konsert med Lena Maria Vendelius, RPG Sollentuna 50 år.
Kontakt: Kristina Malm Jansson
Telefon: 070 201 70 23.
Webbsida: www.rpgsollentuna.se
Arrangör: RPG Sollentuna

Studiebesök

Studiebesök med SPF Seniorerna Tunasol

SPF Seniorerna Tunasol arrangerar flera studiebesök under terminen. Exempel på studiebesök är museer, konstupställningar och intressanta saker i Sollentuna och dess närhet.

E-post: spf.se/tunasol
Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol

Studiebesök med SPF Seniorerna Grindslanten

SPF Grindslanten anordnar studiebesök. Vi besöker intressanta företag, myndigheter, museer och verksamheter. Anmälan och medlemskap krävs. Se webbsidan under Resor/Studiebesök m.m. för program och villkor.

Tid: 29 september
Plats: Pressbyråmuseet
Kontakt: Bernt Andersson
E-post: boka.grindslanten@gmail.com
Telefon: 076-10 24 140 (mån – fre kl. 10.00 – 18.00)
Webbsida: www.spf.se/grindslanten
Arrangör: SPF Seniorerna Grindslanten

Malmgårdens Trivselförening

Trivselföreningen anordnar träffar, vanligtvis på fredagar på Malmgården, såsom julbord, påskbord, midsommarfirande, föreläsningar, underhållning, födelsedagsfirande, julmarknad och resor m.m. Du är välkommen till oss!
Kontakt: Inger Liljeblad, ordförande
E-post: i_liljeblad@hotmail.com
Telefon: 0739357266

Parkinson Norrort

Medlemsträffar/anhöriga, samt inbjudna föreläsare.
Tid: Sista onsdagen i månaden kl 17.00-19.00 (ej juni-aug)
Plats: Malmgården
Kontakt: Lillemor Risberg
Telefon: 072-7443806
Arrangör: Parkinson Norrort

Bön med Sollentuna Pingst

Bön i Pingstkyrkan, därefter fika och gemenskap kl 14.00.
Tid: Varje torsdag kl. 13.00
Plats: Sollentunavägen 193C
Kontaktperson: David Norberg
Webbsida: www.sollentunapingst.se
Arrangör: Sollentuna Pingst

Reumatikerföreningen Sollentuna-Upplands Väsby

Se datum för månadsmöten på hemsidan.
Tid: kl. 11.00 - 13.30.
Plats: Grimstagården, Gamla vägen 23, Upplands Väsby (om inte annat anges)
Kontakt: Mia Thegel
Hemsida: www.sus.reumatiker.se
Arrangör: Reumatikerföreningen Sollentuna-Upplands-Väsby

Sociala aktiviteter

Många studier har visat att sociala aktiviteter och socialt engagemang kan minska risken för kognitiv svikt. Våra hjärnor mår bra av att vi umgås med vänner och känner oss delaktiga i ett socialt sammanhang.

Äldrekontakts fikaträffar

Är du över 75 år, bor ensam och saknar gemenskap? Välkommen på Äldrekontakts fikaträffar för att möta nya vänner och bekanta. Vi ses en söndag i månaden över en fika. Volontärer skjutsar dig till och från träffarna. Det är helt kostnadsfritt att delta. Vi har elva träffar per fikagrupp om året.

Telefon: 076-0526800

Arrangör: Äldrekontak

Riksförbundet HjärtLung Sollentuna

Patientförening för hjärt-, kärl- och lungsjuka samt anhöriga. Vi erbjuder kunskap, gemenskap och aktiviteter för en hälsosam livsstil samt arbetar för bättre vård och stöd efter diagnos. Under hösten arrangeras aktiviteter en gång i månaden:

15 september: Förmaksflimmer

6 oktober: Kanelbullens dag och diskussion om aktuella frågor

4 november: Föreläsning om KOL, astma och aktuell lungsjukvård med Carl Wengse, specialistläkare vid Danderyds sjukhus (öppen föreläsning)

8 december: Jullunch

Eventuellt kan ytterligare aktiviteter tillkomma. Aktuell information finns på föreningens webbplats

Plats: Malmgården, Malmvägen 12 A (om inget annat anges)

Kontakt: Maud Molander

Telefon: 070-6505460

Webbsida: www.sollentuna.hjart-lung.se

Arrangör: Riksförbundet HjärtLung Sollentuna

Trygghetsdag med fokus på fallprevention

Inspirationsdag fylld med aktiviteter kopplat till fallprevention. Program för dagen kommer finnas på kommunens träffpunkter för seniorer och på hemsidan: <http://www.sollentuna.se>

Tid: torsdag 5 november (hela dagen)

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbings väg 62, 192 52 Sollentuna

Arrangör: Sollentuna kommun

Öppen onsdag i Edsbergskyrkan med Skaparhörna

Tid: Onsdagar (start 2/9)

Kl. 11.30 Vi firar mässa tillsammans

Kl. 12.00 Sopplunch, pris 40 kr

Kl. 13.00 Skaparhörnan där man kan delta genom att bara vara, samtala eller skapa

Plats: Edsbergskyrkan, Kaplansbacken 2

Kontakt:

alexandra.wingqvist@svenskakyrkan.se

Telefon (SMS): 076-7780289

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Öppen gemenskap i Kummelby kyrka

Här kan du måla akvarell, pyssla, handarbete, vara med i samtalsgrupp om minnen från livet, delta i frågesport, bibelmeditation, promenader och ibland lyssna till en gästtalare. Fika finns hela tiden.

Tid: Torsdagar 10/9-17/12 kl 11.00-16.00

(ej 29/10)

Plats: Kummelby kyrka

Kontakt: Sue Davén

E-post: sueochkjell.daven@gmail.com

Telefon: 073-7882965

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Tisdagscafé

Du som är dagledig är välkommen att fika, prata och spela biljard i gemenskap. Om vädret tillåter finns även möjlighet att gå ut och spela boule tillsammans. Ibland underhåller en gäst med sång eller ett kortare föredrag. Kostnadsfritt och ingen anmälan krävs.

Tid: Tisdagar kl. 11.00-13.00, 8/9-8/12.

Plats: S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka, ingång på kortsidan av huset.

Kontakt: Elin Arvinder Persson, diakon

E-post:

elin.arvinderpersson@svenskakyrkan.se

Telefon: 08-505 514 18

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Resor

Resor med SPF Seniorerna Tunasol

Seniorerna Tunasol anordnar resor. Anmälan krävs. För mer information se Tunasols webbsida.

E-post: spftunasol@gmail.com

Webbsida: www.spf.se/tunasol

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol

Resor med PRO

PRO anordnar resor. Anmälan krävs. För mer information se webbsidan.

E-post: sollentuna@pro.se

Telefon: 073-4428908

Webbsida: www.pro.se/sollentuna

Arrangör: PRO

Resor med SPF Seniorerna Grindslanten

Seniorerna Grindslanten anordnar resor, företrädesvis endagsresor med buss och guide, oftast med fika och lunch/middag. Anmälan krävs. Se hemsidan under Resor/ Studiebesök m.m. för program och villkor. Under hösten planeras en resa till Ekenäs slott med shopping

Tid: 13 november kl. 06.30 respektive 06.45

Plats: Avresa från Norrviken och Sollentuna Centrum

Kontakt: Yvonne Örkander

E-post: boka.grindslanten@gmail.com

Telefon: 070-53 52 074 (måndag-fredag kl. 10-18)

Webbsida: www.spf.se/grindslanten

Arrangör: SPF Seniorerna Grindslanten

Samtalsgrupper

Oss män emellan

– utöka ditt sociala nätverk

Tid: Måndagar ca kl. 14.00

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Män emellan

Välkommen till en avspänd samvaro män emellan. Vi samtalar och delar liv tillsammans. Kanske blir det ett parti biljard eller dart. Vi skapar en gemenskap som är lätt att ansluta till. **Tid:** Onsdagar 2/9-16/12 kl. 12.00-14.30 (ej vecka 44)

Plats: Turebergskyrkan

Kontakt: Per Öijerstedt

E-post: per.oijerstedt@svenskakyrkan.se

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Sociala aktiviteter

Många studier har visat att sociala aktiviteter och socialt engagemang kan minska risken för kognitiv svikt. Våra hjärnor mår bra av att vi umgås med vänner och känner oss delaktiga i ett socialt sammanhang.

Samtalsgrupp för närstående till personer med demenssjukdom

Deltagande i samtalsgruppen ökar kunskapen om demens och ger nya perspektiv på den egna livssituationen. Gruppen består av ca 8 närstående till personer med demenssjukdom. Vid träffarna delar deltagarna erfarenheter, utmaningar och glädjestunder. Vi diskuterar också den hjälp som kommunen liksom samhället i övrigt erbjuder. Gruppen träffas ca 1 gång/månad. Självklart gäller tystnadsplikt för alla deltagare. Cirka 1,5 timme per gång.

Kontakt: Barbro Werelius

E-post: Werelius.barbro@gmail.com

Telefon: 073-556 02 34

Arrangör: Lennart Klerdal

Gruppträning med språklig stimulans för personer med afasi

5-10 deltagare träffas och tränar på att tala, läsa och skriva. Frågesport, kommunikativa övningar och fika. Anhöriga är också välkomna. Hör av er vid intresse att delta.

Tid: Torsdagar kl. 10.00-12.30 (start 10/9)

Plats: Malmvägen 14A, Sollentuna

Kontakt: Sture Andreasson

Telefon: 073-344 24 52

E-post: afasi.nvs@gmail.com

Arrangör: Afasiföreningen Nordvästra Stockholm

Sorgegrupper i Sollentuna församling

I församlingens sorgestödsarbete erbjuder vi enskilda samtal samt gruppsamtal med max 8 deltagare. Varje grupp träffas vid sex tillfällen samt en återträff. Grupperna leds av diakoner och diakonimedarbetare som alla har tystnadsplikt. Grupperna startar utifrån inkomna anmälningar.

För anmälan och mer information:

Kontakt: Elin Arvinder Persson, diakon

Telefon: 08-505 514 18

E-post: elin.arvinderpersson@svenskakyrkan.se

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Celebrate Recovery

Celebrate Recovery är ett kristet profilerat tolvstegsprogram för alla som vill jobba med sina sår, ovanor och beroenden – alltså inte alls bara klassiska missbrukare. Inte minst för seniorer är det intressant att hitta konstruktiva verktyg för att hantera det vi alla har gemensamt – ”att livet inte blir som man har tänkt sig”. Man kan delta utan att dela något personligt – så länge man förstår att allt som sägs i gruppen stannar i gruppen.

Tid: Första onsdagen i varje månad kl 19.00

Plats: Aniaravägen 8

(gamla bibliotekshusets södra sida)

Kontakt: info@celebraterecovery.se

Webbsida: www.stockholm.vinyard.se

Arrangör: Stockholm Vinyard

Studiecirkel

Samtalscirkel med Livsfrågor. Fem onsdagar under hösten 2026, med start 9/9. Gemensam fika på Café Livskraft efter varje kurstillfälle.

Tid: Onsdagar kl. 14.00-15.30

Kontakt: Cai Berger

E-post: pastor@edsvikskyrkan.se

Telefon: 0707-66 76 07

Webbsida: www.edsvikskyrkan.se

(vi finns även på Facebook)

Arrangör: Edsvikskyrkans församling

Släktforskning

Få hjälp att komma igång eller komma vidare med din släktforskning. OBS! Bokning måste göras i förväg via nätet. Gå till <https://boka.se/SollentunaSlaktforskare> för att komma till bokningssidan. Ge en kort beskrivning av vad du behöver hjälp med så att vi kan bemanna forskarstödet med rätt kunskap. Forskarstödet erbjuds kostnadsfritt under maximalt två tillfällen (55 minuter per gång) per person och termin.

Tid: 9 och 30 september, 21 oktober, 11 november, 2 december kl. 10-15

Plats: Turebergshuset, Släktforskardatorn, Sollentuna Bibliotek, 2 tr Turebergs torg

Kontakt: Camilla Wetzel

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se

Telefon: 073-522 44 14

Webbsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Arrangör: Sollentuna Släktforskare

Sollentuna Släktforskare

Studiebesök på Polismuseum 22 september (preliminärt, se hemsidan).

Studiecirkel om DNA i släktforskningen på Malmgården: 13 okt, 21 okt, 28 okt, 4 nov och 11 nov.

Forskarstöd på Sollentuna bibliotek: 9 sept, 30 sept, 21 okt, 11 nov och 2 dec.

Föredrag:

7 okt: Eva Cronsio – En sannare bild av Jerusalemsfarare (preliminärt)

15 okt: Ann-Louise Paulsson – Arkiv Digital (preliminärt)

4 nov: Marianne Jonasson, Släktakademien – Bouppteckningar

Föredragen hålls i Amorinasalen, övriga aktiviteter på angiven plats.

Kontakt: Camilla Wetzel

Telefon: 073-522 44 14

E-post: info@sollentunaslaktforskare.se

Webbplats: www.sollentunaslaktforskare.se

Arrangör: Sollentuna Släktforskare

Sällskapsspel

Sällskapsspel på Träffpunkterna

Rummy, måndagar kl. 12.00 på

Träffpunkt Malmgården

Bingo, måndagar kl. 13.00 på

Träffpunkt Edsberg

Mahjongspel, tisdagar kl. 10.00 på

Träffpunkt Malmgården

Canasta, tisdagar och onsdagar

kl. 10.30–15.30 på Träffpunkt Norrviken

Canasta, onsdagar kl. 12.00 på

Träffpunkt Edsberg

Sällskapsspel, brädspel eller kortspel, torsdagar kl. 10.30 på Träffpunkt Edsberg

Bridge, torsdagar kl. 12.30 på

Träffpunkt Malmgården

Bingo eller frågesport, varannan fredag

(jämna veckor) på Träffpunkt Norrviken

Bingo eller frågesport, varannan fredag

(ojämna veckor) på

Träffpunkt Helenelundsgården

Skippo, måndagar och torsdagar kl. 13.00

på Träffpunkt Helenelund

Arrangör: Sollentuna kommun

Se adresser och kontaktuppgifter i katalogens inledning.



Sociala aktiviteter

Många studier har visat att sociala aktiviteter och socialt engagemang kan minska risken för kognitiv svikt. Våra hjärnor mår bra av att vi umgås med vänner och känner oss delaktiga i ett socialt sammanhang.

Sollentuna Bridge

Ordinarie tävlingar

Tid: Måndagar kl. 09.00–12.00

Kontakt: Inga Kjellberg

Telefon: 070-7336806

Tid: Måndagar och onsdagar kl. 13.00–17.00

Kontakt: Bosse Lundström

Telefon: 070-8136951

Vi har även nybörjarkurser.

Webbsida: www.svenskbridge.se/sollentuna-bridge.

Arrangör: Sollentuna bridge

Trädgård

Trädgårdsodling

Vill du lära dig mer om trädgård? Då är Sollentuna Trädgårdsgille något för dig! Föreningen har ca 550 medlemmar, vars trädgårdar består av allt från små svårodlade balkonger till stora trädgårdar på flera tusen kvadratmeter. Alla är välkomna, oavsett kunskaps- och erfarenhetsnivå. Vi försöker hjälpa varandra med tips och råd samtidigt som vi har trevligt tillsammans. Se hemsidan för program.

Kontakt: Gizella Lindberg

E-post: info@sollentunaträdgard.se

Webbsida: www.sollentunaträdgard.se

Arrangör: Sollentuna Trädgårdsgille

Bollsport

Gåfotboll med Träffpunkt Edsberg

Inga förkunskaper krävs, alla är välkomna.

Vi avslutar med en obligatorisk fika.

Ta med kaffemugg och vattenflaska.

Avgiftsfritt.

Tid: Onsdagar kl. 10.00.

Plats: Edsbergshallen (gamla delen)

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Gåfotboll

Gåfotboll är precis vad det låter som – fotboll där spelarna går istället för att springa. Med Gåfotboll blir fotbollen mer tillgänglig även för äldre. Välkommen alla som vill prova på, oavsett om du aldrig spelat fotboll eller om du har tidigare erfarenhet. Det finns möjlighet att vara med i gruppen bara för att träna tillsammans eller spela matcher mot andra gåfotbollslag.

Tid: Onsdagar kl. 13.00-14.00

Plats: Vi tränar utomhus på Edsbergs sportfält (från 15/4) Inomhus tränar vi i Sollentuna fotbollshall Brunkebergsåsen 2A i Norrviken.

Kontakt: Kari Nortemo (PRO)

E-post: nortemo@gmail.com

Telefon: 0730-222094

Webbsida: <https://ungdom.sollentunafk.se/event/gafotboll/>

Arrangör: PRO och Sollentuna Fotbollsklubb

Rörelseglädje

Regelbunden fysisk aktivitet är viktig för vår mentala och fysiska hälsa. Träning har positiv påverkan på nästan alla riskfaktorer som kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar och kognitiv svikt

Pingis med Träffpunkt Edsberg

Tid: Onsdagar kl. 13.00

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08- 579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Pingis med Parkinson Norrort

Pingis/bordtennis för medlemmar/anhöriga.

Tid: Tisdagar, fredagar och söndagar kl.16.00-18.00

Plats: Kärleksbacken 3 i Rotebro

Kontakt: Lin Zhung-Freund

E-post: lin@pingpongparkinson.se

Arrangör: Parkinson Norrort

Boule med PRO

Tid: Tisdagar, torsdagar och söndagar kl. 10.00

Plats: På vintern i Stinsen, Glimmervägen 10 och under sommaren på sportfältet.

Kontakt: Roger Ericsson

Telefon: 073-356 29 41

Arrangör: PRO

Boule på Träffpunkt Helenelundsgården

Tid: Måndagar och torsdagar kl 10.00

Plats: Träffpunkt Helenelundsgården, Stupvägen 1

Kontakt: Liselotte Almgren

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 32

Arrangör: Sollentuna kommun

Boule med SPF Seniorerna Tunasol

Nya spelare är välkomna.

Plats: Boulehallen i Stinsen, plan 2 vid Friskis & Svettis

Kontakt: Gösta Lagerstedt, 070-3045799 och Hans Eriksson, 076-1843208 (Grupp 1) Bertil Uhlan, 070-7507527,

bertil.uhlan@gmail.com (Grupp 3)

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol.

Dans

Lördagsdans med Sollentuna gammaldansförening

Sollentuna gammaldansförening anordnar lördagsdans med levande orkester.

Entré: 100 kr, inklusive fika.

Tid: Lördagsdanser 19/9, 10/10, 31/10 och 21/11. De veckor då det inte är lördagsdans är det trivseldans på torsdagar kl. 19.00–21.30, start 1/10.

Plats: Danssalen på Arena Rotebro, Hertig Karls väg 13

Telefon: 073-3829625

E-post: info.sollentuna-gdf.se

Webbsida: www.sollentuna-gdf.se

Arrangör: Sollentuna Gammaldansförening

Sollentuna Senorgymnastik SSG

Välkommen att dansa Linedance (steg 1 eller steg 2) på onsdagar i Rotebro eller Zumba och Mixdans i Edsberg på fredagar.

Kontakt: Anette Fällström

Telefon: 070-4400205 (vard. kl. 14.00-16.00)

Webbsida: www.sollentunaseniorgymnastik.se (vi finns även på Facebook)

Arrangör: Sollentuna Senorgymnastik SSG

Rörelseglädje

Regelbunden fysisk aktivitet är viktig för vår mentala och fysiska hälsa. Träning har positiv påverkan på nästan alla riskfaktorer som kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar och kognitiv svikt

Dans för Hälsa

Dans för Hälsa är en forskningsbaserad metod som stärker psykiskt välbefinnande. Dansen är utan krav och inga förkunskaper krävs. Dans för Hälsa bygger på rörelseglädje, återhämtning och social samvaro. Dansen pågår ca en timme och avslutas med avspänning. Efter dansen får du veta mer om aktuella aktiviteter i kommunen och hur du kan delta i social gemenskap. Ta gärna med en frukt. Kostnadsfritt att delta, anmälan krävs. Välkommen!

Tid: kl. 13.00-14.30 måndagar 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10 & 16/11, 23/11, 30/11, 7/12

Plats: Danssalen Arena Rotebro, Hertig Karls väg 13

Kontakt:

Caroline Helenius, tel: 08-579 22 344

Karin Stenberg, tel: 08-579 22 340

Arrangör: Hälso pedagoger och Dans för Hälsa-instruktörer Sollentuna kommun

Gymnastik

Gymnastik på Träffpunkterna

- Gymnastik med fokus på balans, måndagar kl. 10.00 på Träffpunkt Edsberg
- Gymnastik, måndagar och torsdagar kl. 10.00 på Träffpunkt Malmgården
- Cirkelträning, torsdagar kl. 13.30 på Träffpunkt Edsberg
- Gymnastik, måndagar, torsdagar och varannan fredag kl. 11.00 på Träffpunkt Helenelundsgården

- Gymnastik, onsdag kl. 10.00 på Träffpunkt Norrviken
- Lättgymnastik med ledare eller DVD, torsdagar kl 12.00-12.30 på Träffpunkt Turebergs allé.

Se adresser och kontaktuppgifter i katalogens inledning.

Arrangör: Sollentuna kommun

Självträning på Träffpunkt Edsberg

Här finns allt för självträning – motionscyklar, fria vikter, gummiband, balansplatta mm.

Tid: När det är ledigt i fys-rummet (se månadsblad/webbsida)

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62.

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Friskis & Svettis

Här anordnas över 15 träningspass i veckan som passar seniorer. Seniorklubben tränar med fokus på rörelseglädje och gemenskap. Aktuellt schema och prisuppgifter finns på webbsidan.

Tid: Tisdagar kl. 10.30 och torsdagar kl. 11.15

Plats: Glimmervägen 10-12

Telefon: 08-350102

Webbsida: www.friskis.com/stockholm

Arrangör: Friskis & Svettis

Qigong på Träffpunkt Edsberg

Tid: Tisdagar kl. 09.30

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Qigong med PRO.

Ingen avgift.

Tid: Onsdagar kl. 10.00

Plats: Träffpunkt Malmvägen 12 A

Kontakt: Inga Lisa Nymann

Telefon: 070-692 73 74

Arrangör: PRO

Sollentuna Senorgymnastik SSG

Välkomnar till allsidig träning som passar alla. Vi finns i olika lokaler runt om i Sollentuna kommun! Under hösten 2026, kan du välja på många olika gypapass med träning för hela kroppen, linedance (steg 1 & 2) rygg & nackträning, stolsgympapass med balansträning, rörlighet & styrka (med gummiband), styrketräning/cirkelträning, senioryoga, zumba & mixdans, vattengymnastik i varmvattenbassäng (i Väsby Rehab). Utomhus i Edsbergsparken har vi: Medicinsk Qigong, BungyPump (stavgång med fjädring i stavarna, du lånar stavar på plats), bänkgymna med styrka, balans & rörlighetsträning! Vi har en härlig gemenskap och café SSG inbjuder till fika tillsammans efter många av våra pass. Terminsavgiften baseras på vilket pass du väljer.

Kontakt: Anette Fällström

Telefon: 070-440 02 05 (vardagar 14-16).

Webbsida: www.sollentunaseniorgymnastik.se (vi finns även på Facebook)

Arrangör: Sollentuna Senorgymnastik SSG

Sats Senior Crosstraining för seniorer

Senior Crosstraining är ett anpassat och inspirerande träningspass. Fokus är att stärka styrka och kondition genom varierande övningar i cirkelträningsformat. Under passet används vikter, gummiband och din egen

kroppsvikt för att få ett effektivt och motiverande träningsupplägg. Efter passet fikar vi tillsammans. Medlemskap krävs.

Tid: Måndagar 09.30 och onsdagar 09.30

Plats: Sats Edsberg

Kontakt: Elisabet Bengtsson

Telefon: 076 307 01 39

Arrangör: SATS Edsberg

Promenader

Promenader med SPF Seniorerna Grindslanten

Promenader på 2-3 timmar i huvudsak i de norra kommundelarna, ger goda möjligheter till samtal under promenaden. Startar vanligtvis vid parkeringen vid Sollentuna golfklubb, temavandringar och andra startpunkter kan förekomma – se hemsidan för program och avvikelser.

Tid: Helgfria onsdagar kl. 10.00

Plats: Sollentuna golfklubb

Kontakt: Ulla Brodin

E-post: ulla.brodin@icloud.com

Telefon: 070-847 06 02 (mån-fre 10-18)

Webbsida: www.spf.se/grindslanten

Arrangör: SPF Seniorerna Grindslanten

Promenader med Träffpunkt Norrviken

Tid: Onsdagar kl. 13.00

Plats: Träffpunkt Norrviken, Sjöängsvägen 21

Kontakt: Liselotte Almgren

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 32

Arrangör: Sollentuna kommun

Rörelseglädje

Regelbunden fysisk aktivitet är viktig för vår mentala och fysiska hälsa. Träning har positiv påverkan på nästan alla riskfaktorer som kan orsaka hjärt- och kärlsjukdomar och kognitiv svikt

SPF-vandringar Lunkarna

Vi går i lugn och behaglig takt, oftast inne i stan till parker och andra intressanta platser. Därefter äter vi lunch på utvald restaurang. Efter lunchen promenerar de som vill lite till och avslutar med ett cafébesök innan hemresan.

Kontakt: Lennart Ossmark

E-post: lennart.ossmark@gmail.com

Telefon: 070-5614437

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol

Promenad med SPF

Seniorerna Tunasol

Tid: Tisdagar klockan 10.00.

Plats: Vi träffas på Turebergs Torg innanför dörren till norra entrén.

Kontakt: Inga-Lena Lagerström

Telefon: 070-6302205

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol

Historiska vandringar

Historiska vandringar med Sollenda hundare, se hemsidan för mer information.

Plats: Varierar

Eventuell kontaktperson: Magnus Cedergren

Kontakt: 08-444 33 30

E-post: mace@lysator.liu.se

Webbsida:

www.facebook.com/sollendahundare

Arrangör: Sollenda hundare

Pratpromenad med PRO

Pratpromenad i ett lugnt tempo. Välkomna med rollator, stavar, käppar eller rullstol/ mobilfordon. Vi är ute ca 45 minuter och tar sedan en gemensam fika eller lunch i Edvikskyrkans café, Kapellvägen 2.

Tid: Onsdagar kl 10.30

Plats: Utanför Edsvikskyrkan

Kontakt: Anmälan till Eva Olsson, eller bara kom.

Telefon: 070-301 11 10

Arrangör: PRO

Promenad vid Edsbergs sportfält

Promenaden har tre olika längder.

Ta gärna med kaffe och lite vatten.

Plats: Vi träffas på Edsbergs Sportfält.

Kontakt: Kerstin Hahne

E-post: k.j.hahne@gmail.com

Telefon: 070-2292270

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol.

Vandring med SPF Seniorerna Tunasol

Vi vandrar olika sträckor varje gång, cirka två timmar på småvägar och stigar samtidigt som vi löser både världsproblemen och de små nära frågorna. Efter halva tiden tar vi paus med medhavd fika på någon trevlig plats och njuter av naturen. Kontakta för aktuell mötesplats.

Tid: Fredagar kl. 10.00

Kontakt: Jan Svedell

Telefon: 070-382 47 75

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol



Foto: Liza Simonsson

Kultur

Våra hjärnor kan och mår bra av att tränas genom hela livet. Forskning har tydligt visat att mental stimulans under alla tider i livet minskar risken för kognitiv svikt och demens

Bibliotek

Sollentuna bibliotek

Här arrangeras regelbundet författarträffar och samtal på temat litteratur och läsning. Du kan få hjälp med digitala verktyg och få böcker hem till dig. Vi har även tjänsten "Boken kommer hem" och talbokscirklar (några träffar varje termin). Se webbsidan för mer information.

Webbsida: www.bibliotekenisollentuna.se

Arrangör: Biblioteken i Sollentuna Kommun

Hembygd

Sollentuna Hembygdsförening

Vi har verksamheter för dig som är intresserad av frågor som har att göra med Sollentuna som vår hembygd. Här är några av våra aktiviteter i höst:

Lördag 3 oktober kl. 11.00–14.00

Kvarndag vid Överby väderkvarn. Malning vid god vind. Försäljning av korv och eventuellt mjöl. Kaffeservering. Aktiviteter för barn.

Söndag 8 november kl. 12.00–15.00

Gamla hantverk på Hersby

Prova-på-hantverk. Handelsboden och Smedjan är öppna. Kaffeservering.

Söndag 6 december kl. 12.00–15.00

Julmarknad på Hersby

I samarbete med Slöjdgillet och Folkdansgillet. 1700-tals julbord och utställning om julens dofter. Handelsboden och Smedjan är öppna. Lekar, musik och dans kring granen.

Webbsida: www.sollentunahembygd.se

Arrangör: Sollentuna Hembygdsförening

Målning

Akvarellmålning

Tid: Varannan tisdag (jämna veckor) kl. 10.30

Plats: Träffpunkt Helenelundsgården, Stupvägen 1

Kontaktperson: Liselotte Almgren

E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 32

Arrangör: Sollentuna kommun

Öppen ateljé Malmgården

Vi målar tillsammans. Volontär finns på plats och kan hjälpa till. Ta med eget material.

Tid: Torsdagar kl. 13.00

Plats: Träffpunkt Malmgården, Malmvägen 12A

Arrangör: Sollentuna kommun

Språk och litteratur

Bokcirkel på Träffpunkt Edsberg

Föranmälan krävs.

Tid: Andra onsdagen i månaden kl. 10.00

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Bokcirkel med SPF Seniorerna Grindslanten

SPF Grindslanten har en bokcirkel med 8 deltagare, nya deltagare är välkomna i mån av plats. Medlemskap krävs.

Tid: En tisdag i månaden kl. 13.00

Plats: Rotebro Bibliotek

Kontakt: Marta Ahlberg

E-post: marta_ahlberg@hotmail.com

Telefon: 0736-420 446

(mån-fre kl. 10.00–18.00)

Webbsida: www.spf.se/grindslanten

Arrangör: SPF Seniorerna Grindslanten

Bokcirkel SPF Seniorerna Tunasol

SPF Seniorerna Tunasol har alltid flera bokcirkel i gång och kan starta fler om det finns intresse. För vidare information, se Tunasols webbsida.

Webbsida: www.spf.se/tunasol

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol

Existentiell bokcirkel

Inför varje träff läser vi en bok och fokuserar på de livsfrågor läsningen väcker. Böckerna kommer att finnas till försäljning via Fredrik Hamrén.

10/9 - "Du sköna nya värld", Aldous Huxley

8/10 - "Liken vi begravde", Lina Wolff

19/11 - "Fars rygg", Niels Fredrik Dahl

Tid: Torsdagar kl. 18.30

Plats: Edsbergskyrkan, Kaplansbacken 2

Kontakt: Fredrik Hamrén

E-post: fredrik.hamren@svenskakyrkan.se

Telefon: 08-505 513 31

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Demensföreningens egna bibliotek

Demensföreningen i Sollentuna har ett bibliotek där man kan låna och läsa böcker.

Plats: Malmvägen 14A

Kontakt: Nils Jensen

E-post: info@demenssollentuna.se

Telefon: 070-698 92 92

Webbsida: www.demensforbundet.se/stockholms-lan/sollentuna/

Arrangör: Demensföreningen i Sollentuna

Läsa morgontidning på Träffpunkt Edsberg och Träffpunkt Malmgården

Alla dagar som träffpunkten är öppen är du välkommen att komma och sitta ner och läsa tidning.

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62

Plats: Träffpunkt Malmgården, Malmvägen 12A

Sång och musik

Körsång på Träffpunkt Edsberg

Föranmälan krävs.

Tid: Tisdagar kl. 10.30

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62

Kontakt: Carina Helgstrand

E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 34

Arrangör: Sollentuna kommun

Kultur

Våra hjärnor kan och mår bra av att tränas genom hela livet. Forskning har tydligt visat att mental stimulans under alla tider i livet minskar risken för kognitiv svikt och demens

Förmiddagsjazz

Varannan tisdag förmiddag fylls Edsvikskyrkan av jazzsugna seniorer. Entré 100 kr för medlemmar och 150 kr för icke medlemmar. Endast kontant betalning.

Plats: Edsvikskyrkan, Kapellvägen 2.

Kontakt: 070-5952428.

Epost: peterhellst@gmail.com

Webbsida: www.spf.se/tunasol

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol

Amorosokören

Vi är en blandad kör i Sollentuna med ca 30 medlemmar. Vi har en varierad repertoar och en härlig körgemenskap. Konserter arrangeras varje vår och höst, samt mindre konserter på äldreboenden. Kom gärna med och prova.

Tid: Onsdagar kl. 18.30–20.30.

Kontakt: 073-5262808.

E-post: info@amoroso.se.

Webbsida: www.amoroso.se

Arrangör: Amorosokören

Spela dragspel

Dragspelsklubben NOTDRAGET består av 12 dragspelare, 2 gitarrister och 1 basist. Vi spelar såväl arrangerad som traditionell musik under ledning av utbildad musikpedagog Kerstin Ehnroth. Vi tar gärna emot fler, helst notkunniga musikanter. Vi framträder dels i form av konserter med hela orkerstern, dels i mindre sättning (3-5 dragspelare plus komp) på äldreboenden.

Tid: Måndagar 18.30-21.00

Plats: Tors Backe nära Sollentuna C

Kontakt: Bo Rönngren (Ordf)

E-post: bo.ronngren@gmail.com

Webbsida: www.notdraget.se

Arrangör: Notdraget

Sollendakören

För att delta behöver du inte kunna sjunga, men du ska vilja lära dig. Vi sjunger visor, musikal, pop och vackra sånger. Vi har konserter på äldreboenden, Turebergskyrkan med mera.

Tid: Torsdagar kl. 10.00–12.00

Plats: Sköldvägen 10 A (Lilla himlen)

Församlingshuset.

Kontakt: Anna Lindkvist

Telefon: 070-498 91 65

Webbsida:

www.sollendakoren-seniorer-i-sollentuna.

webnode.se

Arrangör: Sollendakören

S:t Larskören

En blandad vuxenkör för dig som kan och vill öva på dagtid, kontakta körledaren för mer information. Du har tidigare körerfarenhet och vill fortsätta sjunga på en utmanande nivå. Kören sjunger både större och mindre verk samt medverkar i gudstjänster och konserter, främst i Sollentuna kyrka. Stor vikt läggs vid sångteknik och att hålla rösten igång.

Kontakta körledare för mer information.

Tid: Onsdagar kl. 13.00-14.15

Plats: S:t Larsgården vid Sollentuna kyrka

Kontakt: Karl Hedbom (körledare)

E-post: karl.hedbom@svenskakyrkan.se

Telefon: 08-505 514 50

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Må bra-kören

En 45-minuters klingande friskvård – kören där vi sjunger för att må bra. Ingen anmälan eller avgift, kom de tillfällen som passar dig eller varje vecka.

Tid: Torsdagar kl. 14.45–15.30, 3/9-10/12.

Uppehåll 29/10.

Plats: kyrkorummet i Turebergskyrkan.

Kontakt: Felicia Freij (körledare)

E-post: felicia.freij@svenskakyrkan.se

Telefon: 08-50551451

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Sjung i Sollentuna.

En kör för alla som älskar att sjunga! Vår repertoar består av en härlig blandning av gospel, pop, soul, visor och psalmer. Vill du vara med och sjunga? Inga förkunskaper är nödvändiga – här är alla som älskar att sjunga välkomna! Kören är under ledning av Hanna Ekstedt, Andreas Christiansson och Göran Norberg som alla tre har en gedigen och mångårig erfarenhet i körsammanhang, både som musiker, sångare och körledare.

Terminsavgift krävs.

Tid: Tisdagar kl. 19.00 – 21.00

Plats: Edsbergskyrkan i Sollentuna, Kaplansbacken 2

Kontakt: info@sjungisollentuna.se

Webbsida: www.sjungisollentuna.se

Arrangör: Sjung i Sollentuna

Opalkören

Opalkören är en blandad kör för seniorer med god körvana. Kören bildades 2011 av en grupp erfarna körsångare under devisen ”Sång, mat, prat”. Vi har drygt 30 medlemmar. Repertoaren varierar med årstiderna och sträcker sig från visor till mindre körverk. Vi ger ett par konserter per år, uppträder på äldreboenden och medverkar vid gudstjänster i Rotebrokyrkan.

Tid: Varannan torsdag kl. 11.00 – 14.00 (inklusive 30 min lunch)

Plats: Rotebrokyrkan, Ytterbyvägen 4E, Rotebro.

Kontakt: Birgitta Höök-Seuffert (körledare)

E-post: birgitta.h.seuffert@outlook.com

Telefon: 070-778 65 56

Arrangör: Föreningen Opalkören

Efterhäng- Konserter för förskolebarn, föräldrar, förskolor och far- och morföräldrar m.fl.

Välkommen till en musikalisk upplevelse tillsammans mitt i vardagen. Här får barn och vuxna lyssna på musik på en träffpunkt för seniorer. Konserterna är gratis.

Tid: Tisdag 6/10. Vi öppnar lokalen

kl. 15.30 och bjuder på fika/mellanmål.

Konsert kl. 16.30-17.00

Plats: Träffpunkt Malmgården, Malmvägen 12 A

Webbsida: www.sollentuna.se

www.sollentuna.se/aktuell-kalender/efterhang-unicornix/

Arrangör: Sollentuna kommun i samarbete med Musikcentrum Öst.

Kultur

Våra hjärnor mår bra av att tränas genom hela livet. Forskning har tydligt visat att mental stimulans under alla tider i livet minskar risken för kognitiv svikt och demens

Utställning

Stallbacken Kultur

I den gamla ladugården på Stallbacken kan du gå på konstutställningar och ta del av olika kulturprogram. Läs mer på webbsidan.

Plats: Landsnoravägen 42, 192 51 Sollentuna

Kontakt: 08-579 210 00

Webbsida:

www.sollentuna.se/uweb/edsvik/stallback-en-kultur/

Arrangör: Sollentuna kommun

Höstutställning på Träffpunkt Malmgården

Tid: Tisdag 20/10

Kontakt: Marie Augustsson

E-post: marie.augustsson@sollentuna.se

Telefon: 08-579 220 33

Arrangör: Sollentuna kommun

Mat och måltider

Gemensamma måltider på Träffpunkter

Du är välkommen att äta medtagen lunch på alla våra träffpunkter. Ibland lagar vi mat tillsammans, som kan köpas för en mindre avgift. Vi har också café, där du bland annat kan köpa fika till självkostnadspris. För aktuella datum för gemensamma måltider och aktiviteter, se respektive träffpunkts månadsblad på kommunens webbsida. Se adresser och kontaktuppgifter i katalogens inledning.

Webbsida: www.sollentuna.se/uppleva--gora/aktiviteter-for-seniorer/traffpunkter-och-aktiviteter

Arrangör: Sollentuna kommun

Eftermiddagskaffe på Träffpunkt Edsberg

Välkommen att dricka kaffe/te tillsammans med andra seniorer

Tid: kl 14.00, måndag-fredag

Plats: Träffpunkt Edsberg, Ribbingsväg 62

Fiket – ett matsvinnscafé

Fiket är en mötesplats i lugn och vilsam miljö, med möjlighet att umgås med andra. Vi erbjuder lunch och fika till förmånliga priser, gjorda på matsvinn donerat av generösa mataffärer i Sollentuna med omnejd.

Lunch 40 kr och kaffe med dopp 15 kr.

Öppettider: Tisdagar kl. 10.00-12.00

Onsdag-torsdag kl. 10.00-15.00 (lunch kl.11.30-13.00)

Fredagar kl. 10.00-15.00 (lunch kl.11.30-13.00)

Plats: Fiket ligger i direkt anslutning till Turebergskyrkan

Kontakt: Annika Forsberg

E-post:

annikamaria.forsberg@svenskakyrkan.se

Telefon: 08-505 514 74

Arrangör: Svenska kyrkan, Sollentuna församling

Middagssällskap

Middag varje vecka – ingen anmälan krävs

Dag och tid: onsdagar klockan 17

Plats: Restaurang Hamilton, Sollentuna Centrum

Arrangör: SPF Seniorerna Tunasol

E.post: spftunasol@gmail.com



Foto: Liza Simonsson

Afasiföreningen Nordvästra Stockholm

Kontakt: Sture Andreasson
E-post: sture.andreasson.se@gmail.com
Telefon: 08-722 44 80
Webbsida: www.afasicenter.se

Amorosokören

E-post: info@amoroso.se
Telefon: 073-526 28 08
Webbsida: www.Amoros.se

Celebrate Recovery

Webbsida: www.celebraterecovery.se

Demensföreningen i Sollentuna

E-post: info@demenssollentuna.se
Telefon: 070-698 92 22
Webbsida: www.demensforbundet.se/stockholms-lan/sollentuna/

Edsvikskyrkan i Sollentuna

Adress: Kapellvägen 2
E-post: pastor@edsvikskyrkan.se / info@edsvikskyrkan.se
Telefon: 070-766 76 07
Webbsida: www.edsvikskyrkan.se

Friskis & Svettis Stockholm (Häggvik)

E-post: haggvik@sthlm.friskissvettis.se
Telefon: 08-3501203
Webbsida: www.friskis.com/stockholm

Föreningen Opalkören

Kontakt: Birgitta Höök-Seuffert
E-post: birgitta.h.seuffert@outlook.com
Telefon: 070-778 65 56

Kören Sjung i Sollentuna

E-post: info@sjungisollentuna.se
Webbsida: www.sjungisollentuna.se

Malmgårdens Trivselförening

E-post: i_liljeblad@hotmail.se
Telefon: 073-935 72 66

Notdraget

E-post: kontakt@notdraget.se
Webbsida: www.notdraget.se
Plats: Pingstkyrkan Sollentuna
Webbsida: www.sollentunapingst.se

Parkinson Norrort

Webbsida: www.parkinsonstockholm.se/parkinson-norrort

Pingstkyrkan Sollentuna

Sollentunavägen 193
Webbsida: www.sollentunapingst.se

PRO Sollentuna

Adress: Malmvägen 14 A, 5 trappor, 191 60 Sollentuna
E-post: sollentuna@pro.se
Telefon: 073-442 89 08
Webbsida: www.pro.se/sollentuna

Reumatikerföreningen Sollentuna– Upplands Väsby–Sigtuna

Kontakt: Mia Thegel
Webbsida: www.sus.reumatiker.se

Riksförbundet HjärtLung Sollentuna

E-post: info@sollentuna.hjart-lung.se
Kontakt: Maud Molander
Telefon: 070-650 54 60
Webbsida: www.hjart-lung.se/foreningar/stockholm/lokalforeningar/sollentuna

RPG Sollentuna

Kontakt: Kristina Malm Jansson
Telefon: 070-201 70 23
Webbsida: www.rpgsollentuna.se

SATS Seniorträning

Kontakt: Elisabeth Bengtsson
Telefon: 076-307 01 39

Samtalsgrupp för närstående till personer med demenssjukdom

Kontakt: Barbro Werelius
E-post: Werelius.barbro@gmail.com

Sollentuna FK

Adress: Ribbings väg 50B och Brunkebergsåsen 2A
E-post: nortemo@gmail.com
Webbsida: www.ungdom.sollentunafk.se

SeniorNet Sollentuna

E-post: mikael.balte@seniornetsollentuna.se
Telefon: 070-945 68 83
Webbsida: www.sollentunarackethall.se

Sollenda Hundare

E-post: mace@lysator.liu.se
Telefon: 08-444 33 30
Webbsida: www.facebook.com/sollendahundare

Sollendakören

Telefon: 070-498 91 65
Webbsida: www.sollendakoren-seniorer-i-sollentuna.webnode.se

Sollentuna Bridge

Telefon: 070-582 89 75
Webbsida: www.svenskbridge.se/sollentuna-bridge

Sollentuna Gammaldansförening

E-post: info.sollentuna-gdf.se
Telefon: 073-382 96 25
Webbsida: www.sollentuna-gdf.se

Sollentuna Hembygdsförening

Adress: Box 618, 191 26 Sollentuna
E-post: info@sollentunahembygd.se
Telefon: 08-96 78 65
Webbsida: www.sollentunahembygd.se/foreningen/

Sollentuna Kommun – Träffpunkt Edsberg

Adress: Ribbingsväg 62, 192 52 Sollentuna
E-post: carina.helgstrand@sollentuna.se
Kontakt: Carina Helgstrand
Telefon: 08-579 220 34
Webbsida: www.sollentuna.se/traffpunkter

Sollentuna Kommun – Träffpunkt Helenelundsgården

Adress: Stupvägen 1, 191 42 Sollentuna
E-post: liselotte.almgren@sollentuna.se
Kontakt: Liselotte Almgren
Telefon: 08-579 220 32
Webbsida: www.sollentuna.se/traffpunkter

Webbsida: www.sollentuna.se/traffpunkter

Webbsida: www.sollentuna.se/traffpunkter

Webbsida: www.sollentuna.se/traffpunkter

Webbsida: www.sollentunaseniorgymnastik.se

Webbsida: www.sollentunaslaktforskare.se

Webbsida: www.slojdgillet.se

Webbsida: www.sollentunaträdgård.se

Webbsida: www.spf.se/grindslanten

Webbsida: www.spf.se/tunasol

Webbsida: www.stockholm.vinyard.se

Webbsida: www.svenskakyrkan.se/sollentuna

Webbsida: www.aldrekontakt.se

