



# Sommarprogram för seniorer

Alla aktiviteter är kostnadsfria att delta på och drop in gäller om inget annat anges.

Aktiviteterna är till för dig som är 65+ och bor i Solna.

Programmet är en samverkan mellan den förebyggande verksamheten, konst och kulturmiljö och biblioteken i Solna.

## Måndagar

### Personlig träning

Ta chansen att träna med en personlig tränare/hälsovetare i 45 minuter. Du kan välja om du vill träna tillsammans med någon eller själv. Kom ombytt, inneskor gäller och ta med vattenflaska.

Föranmälan gäller.

**Måndag 29 juli, 13.00 – 15.45**

**Måndagar i augusti, 13.00 - 15.45**

**Anmälan:** Erika 08 – 746 21 95

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

### Sittgympa utomhus i Skytteholmsparken

Kom och njut av sittgympa utomhus under sommaren, vi rör på oss i friska luften och får en härlig stund tillsammans. Kom som du är, alla deltar efter egen förmåga, under ledning av Ulla, Birgitta och Margareta. Med start 3 juni fram till 26 augusti.

**Måndagar, 11.00–12.00 i juni, juli och augusti.**

**Plats:** Bänkarna utanför Skytteholmsparken-caféet i direkt anslutning till plaskdammen.

### Stavgångspromenad i Hagaparken

Vi går en stavgångspromenad på cirka 3 kilometer i Hagaparken och avslutar med rörlighetsövningar. Hela aktiviteten tar ungefär en timme. Vid regn eller hög temperatur ställs promenaden in.

För lån av stavar, kontakta ledare.

**Måndagar 12, 19, 26 augusti, 10.00–11.00**

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

**Plats:** Samling framför Koppartälten.





# Sommarprogram för seniorer

## Tisdagar

### Cirkelträning i Bergshamra

---

Cirkelträningen utförs i olika stationer med varierade styrkeövningar som fokuserar på hela kroppen. Vi är utomhus och använder oss av kroppsvikt, bänkar och olika styrkeredskap.

Vid regn eller extrem värme ställs aktiviteten in. Är du osäker, kontakta ledare.

**Tisdag 30 juli, 09.45 – 11.00**

**Tisdagar i augusti, 09.45 - 11.00**

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

**Plats:** Samling utanför entrén till Bergshamra bibliotek

### Gymnastik 65+ utomhus

---

Stärk din kondition, styrka, rörlighet och balans i takt till musik under ledning av hälsopedagog.

Kom ombytt i oömma kläder efter väder samt medtag vattenflaska.

Aktiviteten är kostnadsfri, ingen föransmälan krävs.

Ställs in vid ihållande regn.

**Tisdagar 13, 20, 27 augusti, 10.00 -11.00**

**Frågor:** [seniortraff@solna.se](mailto:seniortraff@solna.se) eller Evelina 08 – 746 31 28

**Plats:** Skytteholmsparken, allmänningen nära Solna busstorg

### Inspirationscirkel: Förundran

---

Inspirationscirkeln är ett sammanhang där vi träffas under fem tillfällen och diskuterar olika teman. Bland annat kommer vi prata om gemenskap, existentiell hälsa och drömmar.

Cirkeln ger möjlighet att reflektera, dela med sig av egna erfarenheter och diskutera med andra. Det krävs inga förkunskaper för att delta, cirkeln leds av hälsopedagoger.

Begränsat antal platser, föransmälan till varje tillfälle krävs.

Välkommen att delta en gång eller flera, vi ses en gång i månaden.

Vi bjuder på fika i paus!

**Tisdag 20 augusti, 14.00 - 15.30**

**Anmälan:** [seniortraff@solna.se](mailto:seniortraff@solna.se) eller Erika 08-746 21 95

**Plats:** Biblioteket i Solna centrum - Lilla Haga på plan 2



# Sommarprogram för seniorer

## Onsdagar

### Sommarcafé på Ankaret

---

Det kommer serveras härliga lunchsmörgåsar och kaffe med hembakt fikabröd på terrassen. Endast kontanter eller swish.

**Den 3 juli** kan du testa att resa med virtuella glasögon, klockan 10.00-12.00 och samma dag kommer cykelbiblioteket på besök, klockan 13.00 – 14.00.

**Från och med 10 juli** kan du träna sittgymnastik med Lili mellan 12.00-12.45 - mjuka rörelser till musik där alla kan vara med.

Varmt välkomna önskar förtroenderådet!

*Måndag 19 augusti öppnar ordinarie verksamhet på Ankaret igen.*

**Onsdag 26 juni till och med 15 augusti, 10.00 - 14.00**

**Kontakt på onsdagar:** Kafeterian 08-746 31 45

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

### Balansträning i Skytteholmsparken

---

I balansträningen kommer vi att träna de små musklerna i kroppen. Här tränas både kropp och knopp som tillsammans koordinerar rörelserna vi gör.

Kom ombytt och ta med vattenflaska.

**Onsdag 31 juli, 13.30 – 14.30**

**Onsdagar i augusti, 13.30 - 14.30**

**Frågor:** Erika 08 – 746 21 95

**Plats:** Samling utanför Seniorträff Turkosen, Hannebergsgatan 41 vid 13.15 för att gå gemensamt till parken.





# Sommarprogram för seniorer

## Torsdagar

### Sommarlek på Överjärva gård

Under torsdagar och fredagar är alla varmt välkomna till sommarlek och prova-på odling i våra lantliga gårdsmiljöer. Tillsammans med våra sommarjobbare bjuder vi in både unga och gamla till gårdens gemenskap.

För de som önskar njuta av en stunds vila och god fika har gårdscaféet extraöppet med en specialmeny från klockan 11.00 till 16.00.

Kom och var med oss i en stämningsfull atmosfär där det finns något för alla åldrar att uppskatta och njuta av!

#### Torsdagar och fredagar

**från 27 juni till 12 juli, 11.00 – 16.00**

**Kontakt:** Överjärva gårdscafé, 08-746 31 16 eller [overjarva@solna.se](mailto:overjarva@solna.se)

**Plats:** Överjärva gård, Överjärva gårdsväg

### Cirkeleträning i Skytteholmsparken

Stationsbaserad styrke- och konditionsträning med övningar anpassade för seniorer. Kom ombytt och ta med vattenflaska.

**Torsdagar i augusti, 10.00 – 11.00**

**Frågor:** Erika 08 – 746 21 95

**Plats:** Samling utanför Seniorträff Turkosen, Hannebergsgatan 41 vid 09.45 för att gå gemensamt till parken.

### Bokfika för seniorer

Kom på en inspirerande träff där vi bjuder på nya, spännande boktips och pratar om aktuella kulturhändelser. Passa på att delta i vårt quiz och träffa andra litteraturintresserade. Vi bjuder på kaffe och kaka. Drop-in.

**Torsdag 29 augusti, 13.00 – 13.45**

**Plats:** Bergshamra bibliotek

### Lur på tur

Brukar du undra hur långt det är att gå från en plats till en annan, eller kanske vad blomman du passerar heter? Med hjälp av telefonen kan vi ta reda på det och mycket mer som kan vara intressant under promenaden. Möt upp de digitala fixarna för en gemensam promenad och se möjligheterna som telefonerna bär.

Vi avslutar vid Ulriksdals koloniområde där möjlighet att stanna för kaffe finns för den som önskar. Inställt vid regn.

**Torsdag 22 augusti, 13.00 – ca 14.30**

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

**Plats:** Vi möts på Bergshamra torg, Bergshamravägen 1

### Hagaparken - i Gustav III:s spår

Vi lyssnar till berättelsen om kung Gustav som skapade Hagaparken, medan vi promenerar i lugn takt och ser några av parkens höjdpunkter. Guide är kulturpedagog Nina Nykvist.

Något backigt underlag. Ingen kostnad, men föransmälan krävs, och antalet platser är begränsade.

Välkomna ni som är seniorer och bor i Solna.

Ta gärna med picknick att äta efteråt. Ett bra café finns också i parken. Om det blir ruskväder ställs visningen in!

**Torsdag 29 augusti, 10.00 -11.15**

**Anmälan och info:** [nina.nykvist@solna.se](mailto:nina.nykvist@solna.se) eller 072 -583 33 08 (vardagar, dagtid)

**Plats:** Hagaparken - samlingsplats meddelas vid anmälan.



# Sommarprogram för seniorer

## Fredagar

### Sittgymnastik i Skogas trädgård

---

Detta är en träning som passar alla seniorer. Rörlighet, styrka och pulshöjande träning i takt till musik. Ta med vattenflaska. Vid regn är vi inomhus i Skogas Aula.

**Fredagar i augusti, 10.00–11.00**

**Frågor:** Erika 08–746 21 95

**Plats:** Jungfrudansen 17, i anslutning till Skogas äldrecentrum.



Passa på att njuta av Skogas vackra trädgård i samband med sittgymnastiken.