


# Välkommen till Täby seniorcenter

**Information om våra aktiviteter**

**VÅREN 2012**





## Seniorcenter Världinna

### **Välkommen till Täby seniorcenter!**

Vill du umgås med andra, stärka din fysiska hälsa, utvecklas och inspireras både intellektuellt och emotionellt? Om du är över 65 år och bor i Täby är seniorcenter verkligen en plats för dig!

Täby seniorcenter är en kommunal verksamhet där du kan träffa andra, vara med på något av de olika rörelsepassen eller delta i någon av våra studiecirkel. Du är alltid välkommen att komma in för att ta en fika till självkostnadspris och bara umgås i vårt fina sällskapsrum. För oss är det du som senior som står i fokus.

Vi finns på Biblioteksgången 10 och har öppet vardagar kl. 10.00-16.00. Vill du veta mer kan du gå in på vår hemsida [www.taby.se/seniorcenter](http://www.taby.se/seniorcenter) eller ringa till kontoret på telefon 08-55 55 72 48. Du kan också komma in och prata med dagens värd eller världinna!

### **Värd och världinna**

Som värd eller världinna kan du bidra till ett varmt välkomnande för nya besökare. Du kan berätta om våra social och fysiska aktiviteter, studiecirkel, föreläsningar och mycket mer. Nybryggt kaffe är också uppskattat av våra besökare! Vi vill att alla ska trivas och känna sig välkomna. Vill du veta mer, tala gärna med dagens värd, världinna eller anställd personal.

### **Nyhet för våren!**

### **Bokning av våra fysiska aktiviteter**

Täby seniorcenters träningspass är populära och allt fler vill komma och träna hos oss. Då vi har ett begränsat antal platser så har ett enkelt bokningssystem införts. Oavsett vilken dag du är här och bokar kan nu alla pass bokas med upp till en veckas framförhållning. Du skriver upp ditt namn på en bokningslista som finns inne på Täby seniorcenter. Du kan ej ringa eller mejla din bokning/avbokning! Du avbokar dig genom att stryka dig på listan. Om du inte hinner det så går platsen till någon annan i anslutning till passets start. Du är alltid välkommen att chansa på att det finns en plats utan att ha bokat i förväg!



## Öppen information och sociala aktiviteter

Kostnadsfria och ingen föranmälan behövs

### Täby seniorcenters torsdagstimme - information från Täby kommun

Varje torsdag kl. 13.00-14.00 finns en representant från Täby kommun på plats på Täby seniorcenter för att föreläsa om vad kommunen har att erbjuda kommunens seniorer. Det är olika föreläsare och olika teman vid varje tillfälle. Se separat program på [www.taby.se/seniorcenter](http://www.taby.se/seniorcenter) eller på anslagstavlan på Täby seniorcenter.

Torsdagar kl. 13.00-14.00  
Start 2 februari

### Härliga Fredag – stunden som skapas av er seniorer

Varannan fredag/ojämna veckor, kl. 14.00-16.00 är ett tillfälle då alla besökare har möjlighet att göra fredagseftermiddagen extra härlig och gemytlig här på Täby seniorcenter! Du kanske vill berätta roliga historier, berätta om en resa, spela musik, sjunga, diskutera ett speciellt ämne, spela en skiva på skivspelaren? Låt fantasin flöda och skapa en "Härliga Fredag" som du vill ha! Du skriver upp dig på en A4-affisch som finns på Täbys seniorcenters anslagstavla. Välj det datum som är ledigt och som passar dig.

Varannan fredag, ojämna veckor  
kl. 14.00-16.00  
Start 20 januari

### Filmfredag – ta med en egen vald film

Varannan fredag/jämna veckor, kl. 14.00-16.00 kan du som besökare visa en egen vald film på vår storbilds-tv i Täby seniorcenter. Välj ett datum då du vill bestämma film och hålla i Filmfredagen och skriv upp dig på listan som finns på Täby seniorcenters anslagstavla. Detta innebär att du tar med dig en egen/lånad/hyrd DVD-film och ser till att den kommer igång kl. 14.00 (tänk på att vi stänger kl. 16.00 så att filmen inte är för lång). Har du utlägg för hyrkostnad – prata med Anne eller Therese på Täby seniorcenter.

Varannan fredag, jämna veckor  
kl. 14.00-16.00.  
Start 13 januari

### SeniorNet har öppna föreläsningar med mångsidiga teman

Temat anslås på Täby seniorcenters anslagstavla och i lokaltidningen Mitt i Täby. Du behöver inte vara medlem i SeniorNet för att delta och du behöver inte föranmäla dig! Datum för dessa föreläsningar ser du till höger.

Kostnad: 20 kr/föreläsning  
Mån 30 januari kl. 13.00-15.00  
Fre 24 februari kl. 14.15-16.00  
Fre 30 mars kl. 14.15-16.00  
Fre 27 april kl. 14.15-16.00  
Mån 21 maj kl. 13.00-15.00



### **Trädgårdsgrupp**

Är du intresserad av trädgårdsskötsel, blommor och växter? Varannan onsdag, jämna veckor  
Skulle du vilja träffa andra som också är intresserade för att kl. 10.00-12.00.  
utbyta idéer, tips och kanske göra utflykter till exempelvis Start 25 januari  
Bergianska trädgården? Välkommen till trädgårdsgruppen!

**Vill du starta en grupp eller cirkel av något slag? Vill du testa om intresset finns? Hör av dig till personalen på Täby seniorcenter, Anne Morgan ([anne.morgan@taby.se](mailto:anne.morgan@taby.se)) eller Therese Lundgren ([therese.lundgren@taby.se](mailto:therese.lundgren@taby.se)) så pratar vi vidare om din idé!**



## Öppen datorträning

### Reducerad kostnad och 10 bokningsbara platser/dag

#### SeniorNet Täby

Handledarledd datorträning för seniorer äger rum alla vardagar kl. 10.00-12.00 förutom tisdagar. Vi har 10 platser/dag. Du bokar tid i pärmen som finns på Täby seniorcenter. Finns det platser över vid vissa träningspass kan du komma direkt. Har du egen bärbar dator som du tar med dig kan du komma utan att ha bokat.

För information kontakta ledare: Lars Lindstammer på telefon 08-768 16 20 eller e-post: [sntaby@gmail.com](mailto:sntaby@gmail.com).

Hemsida: [www.sntaby.n.nu](http://www.sntaby.n.nu).

Måndag, onsdag, torsdag,  
fredag kl. 10.00-12.00  
Start 9 januari

Kostnad 250 kronor per år  
samt 20 kronor per gång

## Bokningsbara studiecirklar

### Reducerad kostnad

#### Datakurser på nybörjare- och fortsättningsnivå

Arrangör är Studieförbundet Vuxenskolan i samarbete med Täby församling.

För information och anmälan kontakta ledare:

Hana Genberg på telefon: 070-653 64 94, 08-667 52 26 eller e-post: [h.hgenberg@gmail.com](mailto:h.hgenberg@gmail.com)

Tisdagar kl. 13.00-15.30  
Onsdagar kl. 13.00-15.30  
Fredagar kl. 12.30-15.00  
Start 10 januari

Kostnad: 600 kr/6 ggr

#### Positiv utveckling

Positiv utveckling är en studiecirkel i samarbete med Täby församling och Studieförbundet Vuxenskolan. Vi träffas vid fem tillfällen varje torsdag i mars månad. Innehållet är för att stärka dig i din vardag och ge "nycklar" till ett nytt sätt att se på olika skeenden i tillvaron. Exempel ur innehållet är självförtroende, omvandla hinder till möjligheter, konflikt-hantering (vad är en konflikt och hur man kan hantera den positivt), värdegrunder, energistapel, förändringskurvan och mycket mer.

För information och anmälan kontakta ledare:  
Monica Ardel på telefon: 0709-599 007 eller e-post: [monicaardel@blixtnil.se](mailto:monicaardel@blixtnil.se)

Torsdagar  
1/3, 8/3, 15/3, 22/3, 29/3  
kl. 12.30-15.30  
Start 1 mars

Kostnad: 300 kr för 5 tillfällen  
inkl lunch. Betalning sker  
antingen till plusgiro 450 09  
57-8 eller kontant vid första  
kurstillfället. Anmälan är  
bindande då vi har ett  
begränsat antal deltagare.



## Bokningsbara studiecirklar

### Kostnadsfria

#### Lättare engelska konversation

Du som i all enkelhet vill öva engelsk konversation i studiecirkel.

För information och anmälan kontakta ledare:  
Ulla Ljungwald på telefon: 08-756 41 78

Måndagar kl. 13.00-14.30  
Start 30 januari

#### Passion för livet

Vill du få ny kraft till att stärka din hälsa? Passion för livet är ett koncept som fokuserar på din väg att gå från ord till handling inom teman som säkerhet i hemmet, kost och dryck, fysisk aktivitet samt socialt nätverk. Detta är områden som enligt forskning påverkar hälsa och livskvalitet i hög grad. Idag är Passion för livet en arbetsmetod som används i en del av Sveriges kommuner. Syftet är att ge dig möjlighet och utrymme till att själv påverka din framtid och hälsa. Passionen, glädjen och energin som du kanske behöver i din process skapas i mötet med andra människor! Vi träffas fem gånger, varannan tisdag kl. 10.00-12.15.

För information och anmälan kontakta ledare:

Anne Morgan på telefon 08-55 55 91 85 eller

Therese Lundgren på telefon 08-55 55 72 48 eller

E-post: [anne.morgan@taby.se](mailto:anne.morgan@taby.se), [therese.lundgren@taby.se](mailto:therese.lundgren@taby.se)

Varannan tisdag, ojämna veckor  
kl. 10.00-12.15  
Start 13 mars

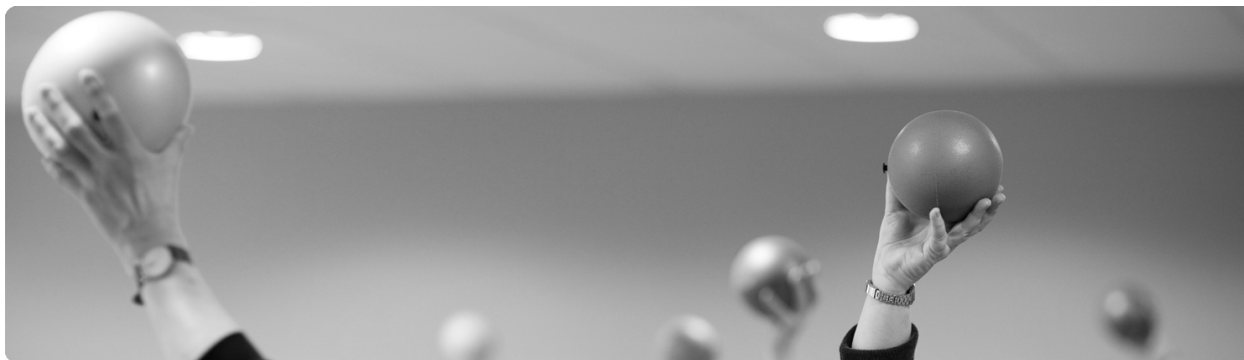
#### Slott runt Mälaren

Slott runt Mälaren är en studiecirkel i kulturens tecken i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Vi kliver in i olika miljöer från 1100-talet fram till nutid. Vi möter människor, familjer, slott och herresäten till både vardag och fest! Vi skådar vackra byggnader med olika arkitekturer, influenser och konstnärlig utsmyckning från både Sverige och utomlands.

För information och anmälan, kontakta ledare:

Barbro Hansson på telefon 08-758 99 04, 070-336 79 36

Varannan tisdag, jämna veckor  
kl. 10.00-12.15  
Start 24 januari



## Fysisk aktivitet

**Kostnadsfria pass, förbokas (se information på sidan 2)**

### **Styrka & Balansträning - Gruppträning**

Ett anpassat styrke- och balanspass för seniorer som förebygger fallskador och bygger upp en god allmänhälsa. Fokus i passet är balansträning, styrka i ben, mage och rygg. Passet avslutas med stretch och avslappning. Välj mellan nybörjar- eller fortsättningsnivå!

Ledare: Anne Morgan

Måndagar

kl. 10.30-11.00 (nybörjarnivå)

kl. 11.00-12.00 (fortsättningsnivå)

Start 9 januari

Max antal deltagare: 25

### **Styrka & Balansträning – Stationsträning med redskap**

Ett anpassat styrke- och balanspass som förebygger fallskador och bygger upp en god allmänhälsa. Stationssträning innebär att deltagarna tränar igenom hela kroppen med hjälp av olika redskapsstationer (pilatesbollar, gummi-band, balansplatta m.m.), en station för varje muskelgrupp. Stationsträningen är ett sätt att få personlig träning i gruppform då ledaren kan hjälpa varje deltagare med rätt teknik och på så sätt effektivisera träningen.

Ledare: Therese Lundgren

Onsdagar

kl. 10.30-11.00 (introduktion och genomgång av stationer)

kl. 11.00-12.00 (stationsträning - ingen genomgång av stationerna)

Start 11 januari

Max antal deltagare: 20

### **Avslappning**

En halvtimmes skön avslappning till Lars-Eric Uneståhls program "Progressiv avslappning". Efter träning eller mycket aktiva dagar behöver vi också återhämtning för att snabbare stärka kroppen och samla energi igen. Ju mer vi tränar oss själva i att slappna av desto bättre och djupare avslappning får vi och så småningom kan vi använda oss av detta i vardagen när helst vi behöver en stunds vila. Medtag gärna en liten kudde och filt om du önskar.

Ledare: Therese Lundgren

Tisdagar kl. 15.00-15.30

Start 10 januari

Max antal deltagare: 25

### **Qigong**

Under tusentals år har kinesiska mästare utvecklat det vi idag kallar Qigong. Du får ny energi och aktiverar ditt inre lugn- och ro system på ett enkelt sätt. En väg till bättre hälsa och ett ökat välbefinnande!

Ledare: Barbro Bjerlöv

Torsdagar kl. 10.00-10.30

Start 12 januari

Max antal deltagare: 30



### **Sittgympa - Träning på stol**

Sittgymnastik är en träningsform för hela kroppen. Det handlar till stor del om rörlighetsträning samtidigt som man bygger upp muskelstyrka och smidighet. Större delen av programmet utförs sittande på stol, några övningar utförs stående för den som kan och vill. Syftet med sittgympa är framför allt att stimulera blodcirkulationen, bibehålla och förbättra rörligheten i lederna, muskelfunktionen och koordinationen.

Ledare: Grethe Bergqvist

Torsdagar kl. 11.00-11.45

Start 12 januari

Max antal deltagare: 30

### **Lill-lördag - Sällskapsdans**

Alla danssugna seniorer är hjärtligt välkomna att delta i dansen! Du som bara vill sitta ner och känna stämningen är förstås lika välkommen. Till detta pass behöver du inte boka plats! Ta med inneskor utan vass klack då vi har specialgjort golv.

Ledare: Gunnel Hansson & Birgit Lindström

Onsdagar kl. 13.00-15.00

Start 11 januari

### **Mjuk afrikansk dans**

En anpassad träningsform för dig som vill mjuka upp hela kroppen samtidigt som du stärker din balans, kondition, styrka och rörlighet! Vi rör oss till härliga afrikanska rytmer som sprider glädje i hela vår kropp och knopp!

Ledare: Anne Morgan

Fredagar

kl. 10.30-11.00 (nybörjarnivå)

kl. 11.00-12.00

(fortsättningsnivå)

Start 13 januari

Max antal deltagare: 25

### **Orientalisk dans**

Mjuka rörelser som stärker hela kroppen till orientaliska rytmer. Under passet ligger fokus på att förbättra rörlighetsförmåga, koordination och kroppskontroll. Vi tränar även upp vår bålstabilitet vilket ger oss bättre hållning. Alla nivåer är välkomna och man behöver varken taktkänsla eller partner, med ett glatt leende kommer man långt! Ta gärna med en tunn sjal att knyta på höften och mjuka kläder i övrigt.

Ledare: Therese Lundgren

Torsdagar kl. 14.30-15.30

Start 12 januari

Max antal deltagare: 25

### **Latino Puls**

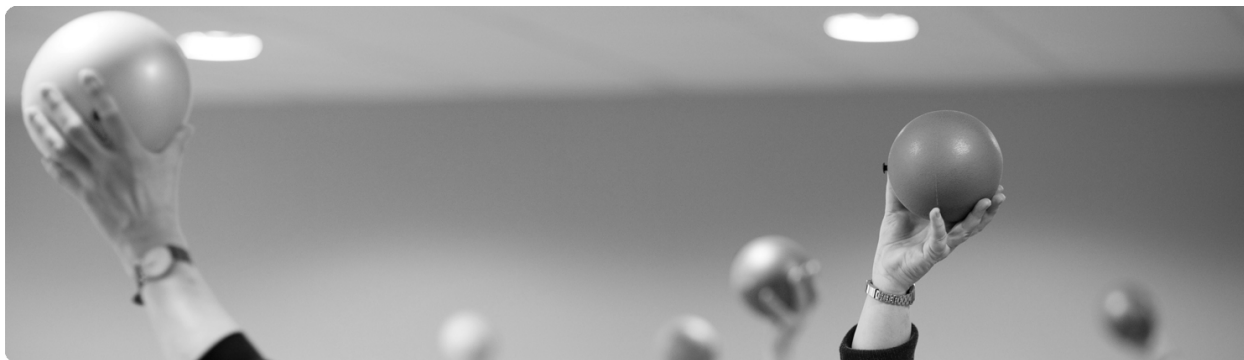
Kom och rör dig till den glädjefulla latinamerikanska musiken! Här tränas både kondition, koordination och rörlighet, men viktigast av allt är rörelseglädje! Under 45 min hinner vi värma upp kroppen, dansa igenom grundrörelserna i de latinamerikanska danserna och avsluta med en skön stretch.

Ledare: Therese Lundgren

Tisdagar kl. 14.00-14.45

Start 10 januari

Max antal deltagare: 25



## Fysisk aktivitet

### Reducerad kostnad, förbokas

Nedanstående pass leds av instruktörer från Gymmix, där man antingen betalar per gång eller för ett terminkort. Terminkortet gäller bara för Gymmix två pass och bara på Täby seniorcenter.

#### Seniorgympa - lättgympa

Gymnastik med lättare koordination. Passet innehåller rörelseträning med bålrotationer utan hopp till medryckande musik samt balans och stretch.  
Ledare: Brita Schöllin, Gymmix

Fredagar kl. 13.00-14.00  
Start 13 januari  
Max antal deltagare: 25

Kostnad: 30 kr/gång eller  
terminkort 300:-

#### ChiBall

Träning med boll som harmoniserar kroppen, balanserar sinnet och lugnar själen. Träningen är inspirerad av kinesisk medicin och yoga som bygger på rörlighetsträning, andning och avslappning. Chiball tränas med mindre bollar för att lättare kunna fokusera på en rörelse. Bollarna har olika färger och dofter som kan stärka den inre känslan för kraft, energi och balans.  
Ledare: Toini Berzins, Gymmix

Tisdagar  
kl. 10.00-11.00  
kl. 11.15-12.15  
Start 10 januari  
Max antal deltagare: 25

Kostnad: 30 kr/gång eller  
terminkort 300:-