

# Täby seniorcenter

TÄBY CENTRUM



[www.taby.se/seniorcenter](http://www.taby.se/seniorcenter)

**TÄBY** 





# Täby seniorcenter – EN PLATS FÖR DIG

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 rörelse- och gympapassen eller delta i någon av våra studiecirklar.

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.

## RÖRELSEPASS

Fokus är träningspass som främjar styrka, balans, rörlighet, koordination och inte minst glädje. Vi har en stor sal med ett golv som har svikt och är anpassat för skonsam träning för hela kroppen. Bland de fysiska aktiviteterna kan du hitta styrke- och balansträning, qi gong, chiball, seniorgympa, afrodans och sällskapsdans. De flesta är gruppaktiviteter som inte kräver någon föranmälan.

## STUDIECIRKLAR

För dig som vill lära dig mer om data finns många olika kunskaps-tillfällen, såväl för dig som är nybörjare som för dig som är mer avancerad. Det finns även andra typer av studiecirkelar som på djupet berör och främjar ditt välmående och livskvalitet. Studiecirkelarna sker i studierummet.



## UMGÅS OCH FIKA

I sällskapsrummet är det många som har knutit nya vänskapsband med andra seniorer. Här träffas många som har eller ska delta i någon aktivitet för att fika och prata. Varje fredagseftermiddag har vi även något vi kallar Härliga fredag. Detta är tillfällen för dig att på ett avspänt sätt träffas runt musik, sång, film eller något annat du själv bestämmer och delar med dig av. Då finns det alltid extra gott fikabröd till självkostnadspris.

## INFORMATION FRÅN KOMMUNEN

Täby seniorcenters torsdags-timme ger dig möjlighet att få veta mer om vad kommunen har att erbjuda dig eller dina närstående. Den äger rum varje torsdag mellan klockan 13.00 och 14.00. I sällskapsrummet finns även en stor bokhylla med broschyrer från kommunen och andra aktörer som kan vara intressanta för dig.



## **BLI VÄRD ELLER VÄRDINNA**

Som värd eller värdinna kan du bidra till ett varmt välkomnande för nya besökare. Du kan berätta om våra sociala och fysiska aktiviteter, studiecirklar, föreläsningar och mycket mer. Vi vill att alla ska trivas och känna sig välkomna.

## **VAR MED I PROGRAMRÅDET**

Täby seniorcenters verksamhet bygger på att du som besökare är med och påverkar. Om du vill är du välkommen att vara med i programrådet och planera. Vi träffas en gång i månaden för att utvärdera genomförda aktiviteter och förbereda för kommande månader.

## **DU BEHÖVS – VAR DELAKTIG**

För att kunna erbjuda dig en hög standard på våra studiecirklar och fysiska aktiviteter följer vi upp genom ett nära samarbete och en öppen dialog med dig som deltar samt med aktivitetsledarna. Tillsammans med dig skapar vi ett brett utbud av aktiviteter, en hög kompetens samt en genuin gemenskap.

Våra aktiviteter är sprungna ur dina behov och önskemål. Det finns möjligheter för dig att leda ett träningspass, hålla en föreläsning eller starta en studiecirkel inom ett område du tycker är intressant.

Hör av dig om du har idéer om aktiviteter eller vill bidra med din tid som värd eller värdinna!



»Tillsammans med dig  
skapar vi ett brett utbud  
av aktiviteter, en hög  
kompetens samt en  
genuin gemenskap.«



## ÖPPETTIDER

Täby seniorcenter håller öppet klockan 10.00–16.00 måndag–fredag. Adressen är Biblioteksgången 10, plan 3. Vi har även en webbsida där du kan hitta veckoscheman och mycket annat: [www.taby.se/seniorcenter](http://www.taby.se/seniorcenter).

## KONTAKTUPPGIFTER

Har du några frågor är du välkommen att ringa 08-55 55 72 48 eller skicka e-post till [seniorcenter@taby.se](mailto:seniorcenter@taby.se).

# Välkommen till Täby seniorcenter!



08-55 55 72 48  
[seniorcenter@taby.se](mailto:seniorcenter@taby.se)  
[www.taby.se/seniorcenter](http://www.taby.se/seniorcenter)

Täby kommun  
183 80 Täby  
Tel 08-55 55 90 00  
[www.taby.se](http://www.taby.se)

