



Våren
2023

Seniorcenter

– kommunens verksamhet för seniorer

16 januari – 2 juni 2023

Öppet vardagar klockan 10–16.

Vi ses för fika, samvaro och aktiviteter.

Kostnadsfritt, drop-in och inget medlemskap krävs.

taby.se/seniorcenter

TÄBY



Kom
och prova
på!

Våra aktiviteter

På Seniorcenter finns ett varierat utbud av drop-in-aktiviteter som till exempel datorhjälp, intressegrupper, anpassade rörelsestunder, föreläsningar och evenemang.

SeniorNet Täby – föreningen där äldre hjälper äldre med datorer, surfplattor och mobiltelefoner

SeniorNet Täby erbjuder handledning/allmän IT-hjälp med drop-in, kurser, tematräffar samt föreläsningar.

Under våren 2023 är det drop-in med allmän IT-hjälp måndagar och onsdagar klockan 10–12 samt torsdagar–fredagar klockan 13–15.30. På tisdagar klockan 10–12 avser hjälpen speciellt Appleprodukter. På fredagar klockan 10–12 är det cirkelträffar för iPhone och iPadanvändare.

Ingen föranmälan krävs men antalet deltagare är begränsat. För aktuellt schema och mer information finner du på vår hemsida: **www.taby.seniornet.se**.

Du kan dessutom kontakta oss via vår telefonsvarare på 08-770 07 74 eller via e-post till **info.sntaby@gmail.com**

Torsdagstimmen – föreläsningar och evenemang

På torsdagar klockan 14–15 har vi öppna föreläsningar och evenemang. Det kan till exempel vara sällskapsdans, firande av högtider, eller en föreläsning som informerar och engagerar dig som senior.

Fri entré, ingen föranmälan krävs.

Härliga fredag – gemensam fikastund

Varje fredag eftermiddag dukar vi tillsammans upp ett långbord för gemensam kaffestund med fikabröd. Vill du framföra musik eller något annat är det alltid välkommet!

Akvarellmålning

Självkostnadspris för material kan förekomma.

För mer information kontakta:

Birgitta Vretblad, 0763-19 87 16,
birgittavretblad@hotmail.com

Anpassade rörelsestunder

För dig som har ökad risk att falla eller har genomgått rehabilitering. Vi sitter på stol för att underlätta träningen. Vi har sittgympa, yoga, senior-qigong, prova-på-zumba samt styrka och balansträning.

Bridge med Tibbleseniörerna

Vi hälsar alla Täbyseniörer välkomna till kortspel. Kunskap i spelets regler och utövande på medelnivå förutses.

För mer information ring:

Arne Wasslund, 070-883 22 43 eller
Monika Söderström, 070-524 51 07

Fria fruntimmer och fräcka farbröder

En diskussionsgrupp där vi skrapar på, skalar bort eller skrattar åt förlegade fördomar och testar idéer och attityder för ökad medvetenhet.

Melodi-önsketimmen

Kom och önska och samtidigt dela med dig av din favoritmusik! Vi använder oss av dator och Youtube för att hitta just din önskemelodi.

Inomhus-boule

Inga förkunskaper behövs. Kom och prova på!

Linedance med Tibbleseniörerna

Kom och prova på Linedance på nybörjarnivå och fortsättningsnivå.

Läsa-lyssna-prata

Jag läser, du lyssnar, vi pratar. Vi får möjlighet till igenkännande och minnen från vårt eget liv och vår historia.

För frågor ring:

Sonja Hoffman, 070-433 67 00

Shared reading – att läsa och uppleva texter tillsammans

Bibliotekarien Sofia läser en novell eller en dikt och tillsammans samtalar vi om den.

Syjunta

Vi träffas i kaffehörnan med våra egna hantverksarbeten.

Trädgårdsgruppen

Vi utbyter idéer om blommor, växter och trädgårdsskötsel.

Vi pratar engelska

Vi övar engelsk konversation.

Måndagsgruppen kontakt:

Bo Saltorp, 08-756 75 28

Tisdagsgruppen kontakt:

Waldemar Laskowski, 073-100 43 03

Våga prata franska

För mer information ring:

Kerstin Wallin, 0709-820 850.

Vi pratar spanska

Tisdagsgruppen kontakt:

José Rodrigues, 076-548 60 60

Fredagsgruppen, nybörjarnivå, kontakt:

Kerstin Fröblom, 070-456 25 01

Våga prata tyska

För mer information ring:

Mats Lejon, 070-171 85 81

Lokalbokning

Avdelning Kultur och fritid hjälper till med bokning av lokaler på Lyktgränd 2 och 4.

Webbplats: ibgo.taby.se.

Telefon kontaktcenter:

08-555 590 00

Vårprogram

16 januari – 2 juni

Drop-in!

Ingen
föranmälan
krävs.

Måndagar

10–12	SeniorNet – Allmän IT-hjälp. Kom när det passar dig!
11–12	Inomhusboule
12.30–13.15	Yoga (med stöd av stol)
12.30–13.30	Shared reading. 5 tillfällen: 6 feb, 20 feb, 6 mars, 20 mars och 3 april.
13–15.30	SeniorNet – Kurser/tematräffar. Föranmälan krävs.
14–15	Sittgympa
14–16	Våga prata engelska. För frågor kontakta grupplederen.

Tisdagar

10–12	SeniorNet – IT-hjälp Appleprodukter. Kom när det passar dig!
11–12	Sittgympa
11–12.30	Vi pratar spanska. För frågor kontakta grupplederen.
13–14.00	Läsa, lyssna, prata. 4 tillfällen: 4 april, 11 april, 18 april och 25 april. För frågor kontakta grupplederen.
13–14.30	Våga prata engelska. För frågor kontakta grupplederen.
13–15.30	SeniorNet – Kurser/tematräffar. Föranmälan krävs.
13–15.30	Akvarellmålning

Du är alltid välkommen in till Kaffehörnan under öppettiderna klockan 10–16.

Kaffe/te & kaka	10 kr
Smoothie (fruktdryck)	10 kr
Toast (grillad smörgås)	15 kr

Kan betalas med kort, swish eller kontanter.



Onsdagar

10–12	SeniorNet – Allmän IT-hjälp. Kom när det passar dig!
10–12	Trädgårdsgruppen, jämna veckor
11–ca 12.15	Melodiönsketimmen
13–13.30	Senior qigong
13–15	Syjunta
13–15.30	SeniorNet – Kurser/tematräffar. Föranmälan krävs.
13–14.30	Våga prata franska. För frågor kontakta grupplederen.
14–15	Styrka- och balansträning (med stöd av stol)

Torsdagar

10–12	SeniorNet – Kurser/tematräffar. Föranmälan krävs.
10–14	Bridge med Tibbleseniörerna. För frågor kontakta gruppledarna.
11–12	Sittgympa
12.30–13	Prova-på-zumba, nybörjarnivå (start 2 mars)
12–14	Våga prata tyska. För frågor kontakta grupplederen.
13–15.30	SeniorNet – Allmän IT-hjälp. Kom när det passar dig!
14–15	Torsdagstimmen – se aktuella datum under Föreläsningar

Fredagar

10–12	SeniorNet – Cirkelträff för iPhone- och iPadanvändare Obs! Startar klockan 10.00.
11–11.45	Linedance, nybörjarnivå (start 3 februari)
11.50–12.30	Linedance, fortsättningsnivå (start 3 februari)
12.30–13.30	Inomhusboule
13–15	Fria fruntimmer och fräcka farbröder
13–15.30	SeniorNet – Allmän IT-hjälp. Kom när det passar dig!
14–15	Vi pratar spanska för nybörjare. För frågor kontakta grupplederen.
14–15.30	Härliga fredag – gemensam kaffestund



Föreläsningar och evenemang

Fri entré, ingen
föranmälan krävs.

Torsdagstimmen

På torsdagar klockan 14–15 kan du komma
på en öppen föreläsning eller ett evenemang.

Föreläsningarna ger information om vad som är bra att känna till för
dig som är senior. Evenemang kan till exempel vara firande av högtider,
sällskapsdans eller musik. Fri entré, ingen föranmälan krävs.

Föreläsningar och evenemang

Klockan 14–15

19 januari

SeniorNet Täby – Presentation av vårens program.

Datakurser, it-hjälp/handledning och föreläsningar.

Gäller för alla Täbys seniorer som vill lära sig hur man
kan använda dator, surfplatta och smartmobil.

2 februari

SeniorNet Täby – Förenkla och få ordning på ditt digitala liv

9 februari

Folkdans till svenska toner från förr – Täby folkdansgille med
spelmän kommer på besök! Cider och tilltugg 20 kr.
Kan betalas med kort, swish eller kontanter.

16 februari

Vad kan du som äldre få hjälp med i Täby kommun?

Föreläsare Maria Enders, biståndshandläggare samt Anna-Maria
Boström, anhörigkonsulent/äldrestödjare i Täby kommun.

Föreläsningar och evenemang

Klockan 14–15

23 februari	Sällskapsdans till levande musik med Gunnel Gisslén. Cider och tilltugg 20 kr. Kan betalas med kort, swish eller kontanter.
2 mars	SeniorNet Täby – Få ut mer av din iPad/iPhone med egna inställningar.
9 mars	Att vara vän eller anhörig till någon med demenssjukdom. Föreläsare Anna-Maria Boström, anhörigkonsulent i Täby kommun.
16 mars	Vad kan vi göra för att tillsammans motverka ofrivillig ensamhet? Föreläsare Anna-Maria Boström, anhörigkonsulent i Täby kommun samt pensionärsföreningar, Täby församling med flera medverkar.
23 mars	Hit kan du vända dig om minnet sviktar och vad finns det för hjälpmedel? Föreläsare Maria Wester, demenssjuksköterska Täby vårdcentral.
30 mars	Täby spelmansgille "Gladpack" kommer på besök och spelar glad folkmusik. Cider och tilltugg 20 kr. Kan betalas med kort, swish eller kontanter.
6 april	Påskfirande Skärtorsdag – kaffestund med tårta. Självkostnadspris 20 kr. Kan betalas med kort, swish eller kontanter.
13 april	Trygghet i Täby kommun och brott mot äldre Kommunvakterna från Trygghets- och säkerhetsenheten samt Jan Lundin från Polisens volontärer.
20 april	Goda råd när aptiten minskar – hur du kan tänka kring maten för att må bra i vardagen. Johanna Andersson, dietist Täby kommun.
27 april	Sällskapsdans till levande musik med Gunnel Gisslén. Cider och tilltugg 20 kr. Kan betalas med kort, swish eller kontanter.
4 maj	SeniorNet Täby – ett aktuellt IT-ämne
11 maj	Vad är på gång inom äldreomsorgen? Föreläsare Marie Tid, avdelningschef Äldreomsorg samt Thomas Nilsonne, socialnämndens ordförande
25 maj	Visstund med Johan Taube
1 juni	Från Big-bang till Greta Thunberg – en riktigt lång resa. Föreläsare Bosse Hallmén, civilingenjör.



Du behövs. Vill du vara delaktig?

Seniorcenter är en mötesplats skapad av och för seniorer som bor i Täby. Vill du vara delaktig genom att vara värd i kaffehörnan, gympavärd, aktivitetsledare, bjuda på musikunderhållning eller något annat? Oavsett vilket så har du alltid stöd av oss i personalen.

Vill du veta mer, kontakta gärna oss på Seniorcenter. Väl mött!

Telefon: 08-555 572 48, vardagar klockan 10–16
Besöksadress: Lyktgränd 2 och 4, Täby

**Sommar-
programmet
startar
5 juni**

taby.se/seniorcenter

TÄBY