



Våren
2026

Seniorcenter

– kommunens verksamhet för seniorer

12 januari – 29 maj 2026

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 fysiska aktiviteter, föreläsningar och evenemang.

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

SeniorNet Täby erbjuder IT-hjälp, kurser, tematräffar samt föreläsningar. Ingen föranmälan krävs.

Aktuellt schema hittar du på vår hemsida:

www.taby.seniornet.se

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

Syn och Hörsel drop-in

Syn- och hörselinstruktören kan hjälpa dig med enklare ärenden på plats.

För frågor ring:

Nina Stehn, 08-555 572 95

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 till självkostnadspris. Vill du framföra musik eller något annat är det alltid välkommet!

Akvarellmålning

För de första tillfällena finns material att låna, därefter tar man med material själv.

För mer information kontakta:

Birgitta Vretblad, 0763-19 87 16

Anpassade fysiska aktiviteter

Förbättra din balans, rörlighet, styrka och kondition. Enkel, rolig och effektiv träning för hela kroppen. Vi har sittgympa, rörlighet och avslappning, Zumba samt cirkelträning. Vi har stöd av stol och alla kan vara med.

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.

För mer information kontakta:

Birgitta Vretblad, 0763-19 87 16

Melodi-önsketimmen

Kom och önska samt dela med dig av din favoritmusik! Med hjälp av dator och Youtube hittar vi just din önskemelodi.

Inomhus-boule

Inga förkunskaper behövs. Vi sitter på stol. Kom och prova på!

Linedance med Tibbleseniörerna

Kom och prova på linedance på nybörjarnivå eller grundläggande nivå.

Månadens film

Vi tittar på film inom olika genrer tillsammans. Begränsat antal platser.

Sånggrupp

Vi är ett gäng entusiaster som träffas för att sjunga och ha trevligt tillsammans.

Inga förkunskaper behövs.

Välkommen att vara med!

För mer information ring:

Susanne Ljungdal, 070-776 31 30

Syjunta

Vi träffas i kaffehörnan och tar med våra egna hantverksarbeten.

Trädgårdsgruppen

Vi träffas och utbyter idéer om blommor, växter och trädgårdsskötsel.

För frågor kontakta:

Elisabeth Grotteberg, 070-489 08 47

Vi pratar engelska

Vi övar engelsk konversation.

För mer information ring:

Waldemar Laskowski, 073-100 43 03

Vi pratar franska

För mer information ring:

Peggy Häggqvist, 070-563 30 30

Vi pratar spanska

Tisdaggruppen kontakt:

Torsten Gerharldsson, 072-317 11 34

Fredagsgruppen, lätt konversation. Kontakt:

Kerstin Fröblom, 070-456 25 01

Vi pratar tyska

För mer information kontakta:

Stefan Fahlgren, 070-336 10 03

Lokalbokning

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

Webbplats: taby.actorsmartbook.se

Telefon kontaktcenter:

08-555 590 00

Vårprogram

12 januari – 29 maj

Drop-in!

Ingen
föranmälan
krävs.

Måndagar

10–12	SeniorNet – IT-support. Kom när det passar dig!
10–13	Syn och Hörsel drop-in
11–12	Inomhusboule
12.30–13.15	Senior-Zumba – nybörjarnivå
13–15.30	SeniorNet – Kurser/tematräffar. Föranmälan krävs!
14–15	Sittgympa

Tisdagar

10–12	SeniorNet – IT-support Appleprodukter. Kom när det passar dig!
11–12	Sittgympa
13– ca 15	Månadens film – 27 januari, 24 februari, 31 mars, 28 april
13–14.30	Vi pratar engelska
13–15.30	SeniorNet – Kurser/tematräffar. Föranmälan krävs!
13–15.30	Akvarellmålning
14.30–15.45	Vi pratar spanska – medelsvår nivå

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

Kaffe/te och kaka	15 kr
Kaffe och gobit	20 kr
Smoothie (fruktdryck)	15 kr
Toast (grillad smörgås)	15 kr

Kan betalas med kort, swish eller kontanter.

Introduktionsfika!



Vi välkomnar nya besökare till en gemensam fika, där du får chansen att lära känna oss och vår verksamhet bättre!

**Tisdag 20 januari
samt 19 maj, klockan 14.**

Onsdagar

10–12	SeniorNet – IT-support. Kom när det passar dig!
10–12	Trädgårdsgruppen – jämna veckor
11–ca 12.30	Melodi-önsketimmen
13–13.30	Rörlighet och avslappning
13–15	Syjunta – ta med ditt egna handarbete!
13–15.30	SeniorNet – Kurser/tematräffar. Föranmälan krävs!
13–14	Vi pratar franska
14–14.45	Cirkelträning för styrka- och balans (med stöd av stol)

Torsdagar

10–12	SeniorNet – Kurser/tematräffar. Föranmälan krävs!
11–12	Sittgympa
12.30–16	Bridge med Tibbleseniörerna
12.30–14	Vi pratar tyska
13–15.30	SeniorNet – IT-support. 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.
10.50–11.30	Linedance, prova-på nybörjare – start 30 januari
11.40–12.20	Linedance, grundläggande nivå – start 30 januari
12.30–13.30	Inomhusboule
13–14.45	Diskussionsgrupp: Fria fruntimmer och fräcka farbröder
13–15.30	SeniorNet – IT-support. Kom när det passar dig!
14–15	Vi pratar spanska, nybörjarnivå
14–15.30	Härliga fredag – gemensam kaffestund
15–16	Sånggrupp



Föreläsningar och evenemang

Fri entré, ingen
föranmälan krävs.

Torsdagstimmen

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

15 januari	SeniorNet Täby: Presentation av vårens program.
22 januari	Koll på kulturen – vad händer i vår? Bibliotekarie Sofia och kulturproducent Margreth tipsar och berättar om vårens evenemang på Täbys bibliotek och kulturscen.
29 januari	Nostalgi-disco. Kom och njut, lyssna och släpp loss på dansgolvet! Dryck och tilltugg 25kr.
5 februari	SeniorNet Täby: Källtillit på nätet – vad är fel och vad är rätt? Mattias Inghe från tidningen "PC för Alla" föreläser.
12 februari	Föreningsmessa. Kom och träffa några av Täbys föreningar som riktar sig till seniorer.
19 februari	Bra att veta om läkemedelsanvändning för 65+. Lilian Carleson, MAS (medicinskt ansvarig sjuksköterska) i Täby informerar.

- | | |
|-------------|--|
| 26 februari | Musikunderhållning med "Carl & Carl" som bjuder på sina Elvis-favoriter och en härlig allsång! Dryck och tilltugg 25 kr. |
| 5 mars | SeniorNet Täby – Ordna och spara dina bilder med Google Foto – en totallösning för hantering av digitala bilder. |
| 12 mars | Livet med ADHD och autism som äldre: kunskap, strategier, och bemötande. Anna-Maria Boström, äldrestödjare och anhörigkonsulent i Täby kommun informerar. |
| 19 mars | Så fungerar vår kommun – och detta gör en kommundirektör. Katrina Kämpe, kommundirektör i Täby informerar och berättar om sitt uppdrag. |
| 26 mars | Välkommen på vårsalong! Seniorcenters akvarellgrupp bjuder in till vernissage och visar upp sina alster. Dryck och tilltugg 25 kr. |
| 2 april | Påskfirande Skärtorsdag. Kaffestund med tårta, 25 kr. |
| 9 april | Kyrkogården – en plats för eftertanke. Personal från Täby Kyrkogårdsförvaltning berättar om våra kyrkogårdar och vad som händer vid ett dödsfall. |
| 16 april | Arv, gåva, testamente och framtidsfullmakt. Per Näsman från Familjens jurist och Fredrik Almberger från Nordea, lämnar tips och råd kring funderingar som de flesta av oss har. |
| 23 april | Stöd och hjälp i Täby för seniorer. Kommunens äldrestödjare och anhörigkonsulent Anna-Maria Boström informerar. |
| 30 april | "Sjungande polisen" bjuder in till Valborgsdans. Den tidigare piketpolisen Michael Lundh sjunger och dansgolvet är vårt! Dryck och tilltugg 25 kr. |
| 7 maj | SeniorNet Täby – ett aktuellt IT-ämne |
| 14 maj | Röd dag – stängt |
| 21 maj | Fira våren! Vårkonsert med Agriakören. Kaffe & fikabröd 25kr. |
| 28 maj | Återkoppling från äldreomsorgen. Jonas Sundling, avdelningschef Äldreomsorg samt Thomas Nilsonne, ordförande i Äldrenämnden informerar. |



Sommar-
programmet
startar
1 juni

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

**Seniorcenter finns
på Facebook!**



Sök på "Seniorcenter Täby" på
Facebook och välj **Följ** för att ta del av
allt roligt som händer på Seniorcenter.

taby.se/seniorcenter

TÄBY