Hösten 2026

Seniorcenter

– kommunens verksamhet för seniorer

31 augusti – 12 december 2026

Öppet vardagar klockan 10–16,
samt helgfria lördagar klockan 10–15.

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 Tibbleseniorerna

Vi hälsar alla Täbyseniorer 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 Tibbleseniorerna

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!

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 Gerhardsson, 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

Veckoschema

Drop-in!
Ingen föranmälan krävs.

Måndagar

10–12	**SeniorNet – IT-support.** Kom när det passar dig!
10–12	Syn och Hörsel drop-in
11–12	Inomhusboule
12.30–13.15	Senior-Zumba – nybörjarnivå
13–15.30	**SeniorNet – Cirkelträff för Androidanvändare.** Start kl. 13!
14–15	Sittgympa

Tisdagar

10–12	**SeniorNet – IT-support Appleprodukter.** Kom när det passar dig!
11–12	Sittgympa
13– ca 15	Månadens film – 15 sep, 13 okt, 10 nov och 8 dec
13–14.30	Vi pratar engelska – start 15 september
13–15.30	**SeniorNet – Kurser/tematräffar.** Föranmälan krävs!
13–15.30	Akvarellmålning
14.30–15.45	Vi pratar spanska – medelsvår nivå

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 Tibbleseniorerna
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.
10.45–11.40	Linedance, prova-på nybörjare
11.45–12.40	Linedance, grundläggande nivå
12.45–13.30	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, lätt konversation
14–15.30	Härliga fredag – gemensam kaffestund
15–16	Sånggrupp

Lördagar

10–15	**Kaffehörnan**

Du är alltid välkommen in till Kaffehörnan under öppettiderna.

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.

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
3 september	**SeniorNet Täby:** Presentation av vårens program.
10 september	**Koll på kulturen!** Bibliotekarie Sofia och kulturproducent Margreth från Täby kommun tipsar och berättar om höstens evenemang på Täbys bibliotek och kulturscen.
17 september	**”FINGER-modellen” i praktiken – om åldrande, rörelse och styrka.** Tidigare sjukgymnast Liisa Bering lär oss mer om rörelseapparaten, muskelstyrka och kondition.
24 september	**Om krisen eller kriget kommer till Täby.** Kom och lyssna på kommunens säkerhetssamordnare som berättar om Täbys övergripande beredskapsarbete. Passa på att ställ frågor gällande beredskapsarbetet inom social omsorg till kommunens utredare som också deltar!

Föreläsningar och evenemang	Klockan 14–15
1 oktober	**SeniorNet Täby – Tekniken som skyddar hälsan.** Det finns många prylar som lovar att hålla koll på vår hälsa, men hur bra funkar de i praktiken? Martin Appel från tidningen ”PC för Alla” berättar om vilka tekniska hjälpmedel som finns i dag – och vilka som är på gång.
8 oktober	**Balans, fallprevention och träning för bibehållen funktion.** Arbetsterapeut och fysioterapeut från Rehab Nordost Täby ger värdefull information och användbara tips!
15 oktober	**Viking Plym – Täbys vikingaskepp och stolthet.** Ordförande/Vikingahövding Göran Karlsson Järnruste från Täby Vikinga Skeppslag berättar.
22 oktober	**Brandsäkerhet för +65.** Brandinstruktör från Storstockholms brandförsvar tipsar om brandsäkerhet i vardagen, vad bör man tänka på för att minska risken för brand, vilka hjälpmedel finns samt hur man ska agera om olyckan ändå är framme.
29 oktober	**God mat för energi till livet.** Hur kan jag tänka kring maten för att må bra i vardagen? Dietist Johanna från Täby kommun, informerar och ger tips på recept!
5 november	**SeniorNet Täby: Din smarta mobil – kan du klara dig utan den idag!** Din mobil kan mer än du tror – här får du tips om hur du kan öka nyttan av din smarta mobil.
12 november	**Munhälsa med Folktandvården.** Klinikchef Petra och tandläkare Lilas från Folktandvården Täby, informerar bland annat om förstärkt högkostnadsskydd och förebyggande tandvård.
19 november	**Nostalgi-disco.** Kom och njut, lyssna och släpp loss på dansgolvet! Dryck och tilltugg 25kr.
26 november	**Brott mot äldre.** Täbys kommunpolis kommer och informerar kring brott och bedrägerier mot äldre.
3 december	**SeniorNet Täby: iPhone/iPad användartips och nyheter.**
10 december	**Ukulele Ladies bjuder på julmusik!** Kom och lyssna på en blandning av julmusik och annat som framförs på stränginstrumentet ukulele. Dryck & tilltugg 25kr.

Introduktionsfika

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

Välkommen klockan 14:

- **tisdag 22 september**
- **tisdag 1 december**

Seniorcenter finns på Facebook!

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

Jul-programmet börjar 14 dec

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.
Helgfria lördagar klockan 10–15.

Besöksadress:
Lyktgränd 2 och 4, Täby

taby.se/seniorcenter

TÄBY