



Lidingö
stad

Pigg & vital

Aktiviteter för dig som är senior
- för en hållbar hälsa hela livet!

Hösten 2025



Leenden är smittsamma och bra för hjärnan. Se den du möter – ett leende gör stor skillnad!



Gemenskap stärker både hjärta och hjärna. Börja med en ny aktivitet och hitta likasinnade vänner!



Hjärnan behöver, liksom alla våra organ, en näringsrik kost. Bli näringsjägare och ät mat i många färger!



Att lära sig nya saker är ett bra sätt att stimulera hjärnan. Det gäller hela livet!



Hela kroppen, inklusive hjärnan, påverkas positivt så fort vi rör på oss. Varje steg räknas!



Lugna sinnet och förbättra hjärnhälsan. Ge dig själv en stunds stillhet varje dag.



Lena Björk
Idrottsutvecklare
☎ 08-731 49 59
✉ lena.bjork@lidingo.se



Caroline Wängberg
Aktivitetssamordnare
☎ 08-731 31 56
✉ caroline.wangberg@lidingo.se

🖼 Omslag: iStock

Hej!

Förbättrade levnadsvillkor och medicinska framsteg ger oss idag fler år att njuta av livet. För att dessa år ska bli friska och aktiva, behöver vi ta hand om vår hälsa, som ju spelar en central roll för vår livskvalitet. Det är just därför vi tagit fram Pigg & vital. En samlad broschyr med aktiviteter här på ön som kan hjälpa dig att skapa en hållbar hälsa hela livet.

Med stigande ålder ökar risken att drabbas av olika sjukdomar – särskilt sådana som påverkar hjärnan. Faktum är att upp till 45 % av all demens kan kopplas till livsstils- och miljöfaktorer – faktorer som vi själva har möjlighet att påverka. Genom hälsosam kost, fysisk aktivitet, hjärngymnastik, sociala aktiviteter och avkoppling har vi möjlighet att öka vår livskvalitet. Håller vi dessutom koll på våra hjärt- och kärlvärden ökar vi möjligheten att få bättre hälsa på ålderns höst. Dessa områden, som tillsammans skyddar hjärnan och påverkar vår allmänna hälsa, kallas för FINGER-modellen.
→ Är du nyfiken på FINGER-modellen kan du läsa mer på www.demenscentrum.se/fingerabc

Vi hoppas att broschyren ger dig inspiration att inkludera alla "fingrarna" i din vardag för att må bättre och stärka både kropp och knopp. Nyheter i höstens broschyr är bland annat IFK Lidingö Skid- och Orienteringsklubbs "veckans bana" samt "Klubb Joy", som Medley erbjuder i Lidingös nya och efterlängade simhall.

Lena Björk

Lena Björk
Idrottsutvecklare,
Lärande- och
kulturförvaltningen

Caroline Wängberg

Caroline Wängberg
Aktivitetssamordnare,
Omsorgs- och
socialförvaltningen

Innehåll

Föreningar och stiftelser

Amaterasu Aikidoklubb	6
Bordtennis	6
Friluftsförbundet.....	7
Vattengymnastik	7
Friskis&Svettis på Lidingö.....	7
Softpass	7
Seniorklubben	7
Get2gether.....	8
Gåfotboll med IFK Lidingö Fotbollsklubb	8
IFK Lidingö Skid- och orienteringsklubb	9
Körsång med Grårutarne	9
Lidingö Bridgeklubb och Pensionärsbridge	10
Lidingö HjärtLung	10
Golvgymnastik.....	10
Sittgymnastik.....	10
Vattengymnastik	11
Lidingö Jazzklubb	11
Lidingö Museum och Hembygdsförening	11
Vill du arbeta ideellt?	12
Lidingö Ryttharförening.....	12
Lidingö Tennisklubb	13
Lidingö Växstuga	13
Line dance	14
Motionspokalen.....	14
Pensionärsföreningar	15
PRO Lidingö.....	15
SPF Seniorerna – Lidingöskeppet.....	15
Seniorfredag på Millesgården	15
Tillsammansodlarna	16
Övriga föreningar	16

Företag

Hjälp till Hands Lidingö.....	17
KommUnikAktion – Röst- och andningsgymnastik	17
Lidingö Pilates & Yoga.....	18
Lidingö Yoga & Meditations Center.....	18
Dynamisk Hatha Yoga.....	18
Medicinsk Hatha Yoga.....	19
Medley – Lidingö simhall	19
Klubb Joy – för dig 60+.....	19

Meningsfulla stunder med utvald person.....	20
Nordic Wellness	20
Seniorträning – Nordic Wellness AGA.....	20
Seniorträning – Nordic Wellness Larsberg	21
Seniorträning – Nordic Wellness Torsvik.....	21
Optima Online – fysioterapeut via nätet.....	21
Webbfabriken – vänlig och personlig datorservice	22

Församlingar

Ansgarskyrkan.....	23
Tisdagstorget	23
Onsdagsträffar	23
Kulturfrukostar	23
Svenska kyrkan Lidingö församling	24
Onsdagsmåltiden.....	24
Körsång med Våghalsarna	24
Stickkafé med eftertanke.....	24
Torsdagsträffar	25
Gubbröra	25
Retreat i rörelse	25
Tyst retreat.....	25
Pilgrimsvandring	26
Bibeldrama	26
Måla med Lectio Divina.....	26
Samtalsserie – jag är inte religiös, men... ..	26

Kommunal verksamhet

Kulturvandringar	27
Lidingö stadsbibliotek	27
Lidingövallen.....	28
Mötesplatser för seniorer.....	28
Piffboxar för spontanaktiviteter	29
Samtala om livet	29
Utegympa	30
Övriga tips och länkar.....	30

Studieförbund

Medborgarskolan.....	31
Bridgekurser	31
Enskild undervisning i musik.....	31
Konst- och hantverkskurser.....	31
Släktforskning – Grundkurs och fördjupning	31
Språkkurser	31

Med reservation för eventuella
feltryck och ändringar efter att
denna broschyr gått i tryck.



Amaterasu Aikidoklubb

Amaterasu Aikidoklubb

Aikido är en lugn japansk kampsport utan tävlingar. Här får du träna balans, koordination och fall med mjuka rörelser. Alla tränar med varandra och tillsammans, män och kvinnor i en positiv och affirmativ anda. Vi erbjuder även personliga träningsprogram. Detta som ett komplement till aikidoträningen eller om du fått förskrivning av fysisk aktivitet på recept – FAR. Vi kan också hjälpa dig att analysera ditt näringsintag. Grupper erbjuds fallträning efter överenskommelse

Tid: Tisdagar klockan 19.00–20.30
Startdatum: Tisdag 26 augusti. Du kan börja när det passar dig under terminen.
Slutdatum: Tisdag 16 december
Antal gånger: 18 gånger (uppehåll v 44)
Plats: Bo skolas gymnastiksal, Grönstavägen 14
Kostnad: 900 kr/termin
Anmälan: Löpande via telefon eller e-post
Ledare: Max Korkkinen, universitetsutbildad instruktör, specialist på fysisk aktivitet för seniorer.
Telefon: 0733-58 09 73
E-post: max@lidingoaikido.se
Webbplats: www.lidingoaikido.se/pensionär



iStock

Bordtennis

Såväl nybörjare som vana spelare är välkomna att spela bordtennis, oftast dubbel för vi är många som spelar vid de fem borden.

Tid: Tisdagar och torsdagar klockan 09.00–11.00
Startdatum: Tisdag 19 augusti. (Det går att börja när som helst under terminen.)
Slutdatum: Torsdag 18 december
Plats: Lidingö brandstations motionssal, Vasavägen 62
Kostnad: 550 kr/termin
Ledare: Gerda Woxén
Telefon: 070-549 02 77
E-post: gerda.woxen@gmail.com



Dennis Bederoff

Friluftsförbundet

Vattengymnastik

Friluftsförbundet har många utomhusaktiviteter och erbjuder också vattengymnastik. Det är rolig träning och bidrar bland annat till ökad muskelstyrka och rörlighet. Skaderisken är låg och trivselen hög.

Tid: Torsdagar klockan 19.00–20.00
Startdatum: Torsdag 4 september
Slutdatum: Torsdag 18 december
Antal gånger: 15 (uppehåll 30/10)
Plats: Lidingö simhall, Brostugevägen 4
Kostnad: Terminsavgift och medlemskap i Friluftsförbundet samt armband för inträde/skåp i simhallen. Det går att prova en gång utan kostnad. Mer information kommer att finnas på webbsidan.
Ledare: Charlotte, Monika och Fernanda
Anmälan: Senast i augusti. Teckna ett årsmedlemskap på webbplatsen under Bli medlem och välj Lidingö lokalavdelning. Logga sedan in, sök vattengymnastik och anmäl dig. Eller kontakta oss nedan.
Kontaktperson: Mikael Holmlund och Annika Bruno
Telefon: 08-767 53 30 / 0709-90 56 11
E-post: lidingo@friluftsförbundet.se och annika.bruno@friluftsförbundet.se
Webbplats: www.friluftsförbundet.se



Friskis&Svettis

Friskis&Svettis på Lidingö

Softpass

Friskis&Svettis softpass fungerar bra för dig som är äldre eller vill komma igång igen efter skada/operation eller ett längre uppehåll. Våra softpass finns i varianterna: jympa, dans, coreflex och cirkelfys. För att kunna delta behöver du ett aktivt träningskort och medlemskap. Med alla våra träningskort får du även tillgång till vårt gym. Aktuellt schema, öppettider och priser hittar du på vår webbplats eller via telefon.

Seniorklubben

Under 10 veckor träffas vi och tränar tillsammans två gånger i veckan. Efter passen finns möjlighet till gemensamt knytkalas då det sociala är minst lika viktigt som träningen. Passen vi erbjuder är stol&styrka samt cirkelträning, där vi jobbar med styrka, kondition, balans, rörlighet och smidighet.
Start: Hösten 2025
Antal gånger: 20
Plats: Friskis&Svettis på Lidingö, Stockholmsvägen 70
Kostnad: 700 kr (alt aktivt träningskort)
Telefon: 08-767 59 53
E-post: lidingo@sthlm.friskissvettis.se
Webbplats: www.friskissvettis.se/stockholm/anlaggning/lidingo



Anders Roth

Get2gether

Vi är en ideell förening och vår ambition är att skapa välmående och glädje, en gemenskap mellan både människor och djur. Getterna främjar biologisk mångfald och vi bidrar genom vårt avelsarbete till att bevara den unika lantrasen jämtgeten. Våra getter är sociala och tillgivna, och är du medlem får du besöka dem när du vill, efter en introduktionsträff. Vi anordnar också aktivitetsdagar i hagarna och man får gärna följa med när getterna vallas – ett fantastiskt sätt att uppleva naturen på. Vill du engagera dig mer så är du alltid välkommen att hjälpa till med diverse göromål. En populär aktivitet hos föreningen är getyoga. Det är aldrig tråkigt med getter!

Tid: Hagarna är öppna dagtid alla dagar i veckan för medlemmar
Plats: Vi har tre hagar; vid Långängen, Bohusgården och Ekholmsnäs vägen
Kostnad: Enskild medlem 395 kr/år och familjemedlemskap 545 kr/år.
Anmälan och information: Via webben
Kontaktperson: Ingela Jung
Telefon: 070-588 01 86
E-post: medlem@get2gether.nu
Webbplats: www.get2gether.nu



iStock

Gåfotboll med IFK Lidingö Fotbollsklubb

Vi spelar fotboll utan att springa! Inga tacklingar eller höga bollar gör att vi minimerar skaderisken. Det bästa är att det bara är roligt, även om de flesta älskar att göra mål! Alla som gillar bollar är välkomna och man måste inte ha spelat tidigare.

Tid: Torsdagar klockan 10.00–11.00 med kaffestund efteråt
Startdatum: Torsdag 4 september
Plats: Lidingövallens konstgräsplan
Kostnad: Fritt för medlemmar.
 Medlemsavgiften är 100 kr/år.
Anmälan: Sker löpande via e-post till Andy Danewid, se nedan.
Lagkapten: Ulf Sjöberg
E-post: ulf@persjo.se
Kontaktperson: Andy Danewid
E-post: andy.danewid@ifklidingofk.se
Webbplats: www.ifklidingofk.se



IFK Lidingö SOK

IFK Lidingö Skid- och orienteringsklubb: Veckans bana

IFK Lidingö SOK erbjuder året runt orienteringsbanor med uthängda skärmar i olika områden på Lidingö. Oftast Elfvik, Grönsta, Sticklinge och Långängen-Brevik. Nya banor kommer ungefär var tredje vecka. Det finns banor av olika längd och svårighetsgrad och man kan då välja den bana som passar ens färdighet och ambitionsnivå. Kartan behöver laddas ner och skrivas ut på egen hand.

Tid: När det passar dig
Startdatum: Året runt
Plats: I olika skogsområden på Lidingö
Kostnad: 50 kronor/gång
Anmälan: Behövs inte
Kontaktperson: Pär Lilja
Telefon: 076-188 57 71
E-post: veckansbana@ifklidingo.se
Webbplats: www.ifklidingo.se/veckans-bana



Torsten Holm

Körsång med Gråtrutarne

Kören har funnits sedan 1981 och vi vänder oss till seniorer, det vill säga 60+, som har körerfarenhet. Vi är för närvarande 46 aktiva sångare. Under ledning av Susanne Carlström (tidigare sopran i Radiokören, numer sångpedagog och solist) träffas kören en gång i veckan och tränar inför uppträdanden ett par gånger per termin. Under hösten i samband med Lidingö Kulturvecka samt en julkonsert. Under våren deltagande med sång vid högmässa i Brevik och en vårkonsert.

Tid: Torsdagar klockan 09.30–12.30
Startdatum: Torsdag 21 augusti
Slutdatum: Torsdag 18 december
Plats: Församlingshemmet S:ta Annagården, Kvarnvägen 1
Kostnad: 750 kronor/termin
Anmälan: Du kan anmäla dig när som helst och du är välkommen att besöka kören för att känna efter.
Kontaktperson: Ulrika Cronenberg Mossberg (styrelseordförande i föreningen)
Telefon: 070-736 08 66
E-post: ulrikacm@icloud.com



iStock

Lidingö Bridgeklubb och Pensionärsbridge

Bridge är ett socialt tävlingsspel som ger dig nyttig hjärngymnastik samtidigt som vi har trevligt.

Tid: Måndagar klockan 18.00–22.00, tisdagar klockan 12.00–16.00

Startdatum: Måndag 24 augusti och tisdag 25 augusti

Plats: Föreningsgården, Larsberg

Kostnad: 100 kr/person och gång (bordsavgift inklusive kaffe och kaka).

Kontaktperson: Åke Otterström

Telefon: 070-796 47 53

E-post: akeotterstrom@live.se

Webbplats: www.svenskbridge.se/lidingo-bk och www.svenskbridge.se/lidingo-flp



Silvia Jansen, iStock

Lidingö HjärtLung

Det är viktigt att röra på sig regelbundet, därför har vi flera olika gymnastikgrupper.

Kontaktperson: Anders Gustafson

Telefon: 073-926 13 08

E-post: anders.gustafson46@hotmail.com

Webbplats: www.hjart-lung.se/

hitta-din-forening

Ange län Stockholm och förening Lidingö.

Kostnad: Medlemsavgift 200 kr/år + en aktivitetsavgift, se respektive aktivitet nedan.

Golvgymnastik

För dig som gillar att röra på dig och stärka musklerna men vill undvika hopp och för kraftig belastning.

Tid: Måndagar klockan 10.00–11.00

Startdatum: Måndag 1 september

Plats: Gångsätrahallen

Kostnad: Aktivitetsavgift 400 kr/termin

Sittgymnastik

Passar dig som söker en lättare motionsform. Vi övar ökad rörlighet och det finns möjlighet att göra vissa rörelser stående.

Tid: Måndagar klockan 14.00–15.00

Startdatum: Måndag 1 september

Plats: Ansgarskyrkans motionshall

Kostnad: Aktivitetsavgift 400 kr/termin

Vattengymnastik

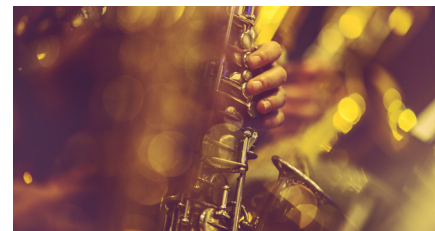
Vattnet är skönt och gymnastiken är välgörande för kropp och själ. Vattnet ger ett skonsamt motstånd.

Tid: Måndagar klockan 12.15, 13.05 eller 14.10. Torsdagar klockan 15.00.

Startdatum: Måndag 1 september och torsdag 4 september

Plats: Lidingö simhall, Brostugevägen 4

Kostnad: Aktivitetsavgift 700 kr/termin



iStock

Lidingö Jazzklubb

Vi arrangerar pub- och kafékvällar med högklassig levande jazzmusik. Vare sig du bor på Lidingö eller ej, är du varmt välkommen – så länge du diggar jazz!

Tid: En torsdag per månad klockan 19.00–21.00. Se aktuella datum på vår webbplats nedan. Insläpp klockan 18.00.

Adress: Föreningsgården, Larsbergs-torget 9, Lidingö

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr/person och år eller 500 kr/hushåll. Entréavgift ej medlem 250 kr, medlem 200 kr, ungdom 100 kr.

Kontaktperson: Peter Ekman

Telefon: 070-788 66 82

E-post: copekman@gmail.com

Webbplats: www.jazzklubben.se



Lidingö museum

Lidingö museum och Hembygdsförening

Välkommen att botanisera i Lidingös innehållsrika historia. Här kan du se den permanenta utställningen "Historien om Lidingö" – om utvecklingen från jordbruksbygd till dagens trivsamma stad. Under året visas också flera utställningar som berättar om vår ö ur en särskild vinkel – till exempel bebyggelse, kommunikationer, näringsliv och människor som verkat här. Vi anordnar även föredrag, kulturprogram och trevliga träffar – bland annat kafferep! I vår bildator kan du bläddra bland Lidingöfoton från drygt 100 år tillbaka. I museets rum finns föremål och tavlor som visar Lidingö från förr. I museibutiken finns böcker och presenter som anknyter till vår ö. Aktuella utställningar och aktiviteter hittar du på vår webbplats.

Öppettider: Tisdag, torsdag, lördag och söndag klockan 12.00–15.00 från 2 september.

Kostnad: Entréavgift 50 kr, medlemmar i Hembygdsföreningen har fritt inträde.

Besöksadress: Lejonvägen 26 A

Telefon: 08-765 75 67

E-post: info@lidingohembygd.se

Webbplats: www.hembygd.se/lidingo



Lidingö museum

Vill du arbeta ideellt i Lidingö museum eller Hembygdsföreningen?

Lidingö museum drivs av Hembygdsföreningen, som i våras erhöll utmärkelsen Årets Hembygdsförening 2025, som utdelas av Sveriges Hembygdsförbund! Arbetet inom vårt museum utförs på ideell grund av våra medlemmar. Är du intresserad att vara med är du varmt välkommen att ingå i någon av våra arbetsgrupper. Här finns många olika uppgifter – alltifrån att sköta museibutiken till att medverka i utställningar och aktiviteter eller vara med i vår hantverksgrupp. Framför allt har vi en fin gemenskap med många tillfällen att träffa nya vänner. Du bestämmer själv hur du vill medverka och vilken tid du vill lägga ned. Välkommen att höra av dig till vårt kansli, så får du veta mer! (Se kontaktuppgifter på föregående sida.)



iStock

Lidingö Ryttarförening

Lidingö Ryttarförening (LRF) är en ideell ryttarförening för alla rid- och hästintresserade, lektions- och privatryttare som bor eller rider på ön; unga och gamla, kvinnor och män, med olika behov och önskemål – men alltid i samklang med hästen och varandra. LRF arrangerar löpande avsuttna och, tillsammans med ridskolan, uppsuttna aktiviteter för 65+. Vi har bland annat haft gymnastikpass för ryttare, ordnat studieresor och det finns nu planer på att eventuellt starta ytterligare en ridgrupp för ryttare över 65 år på Ridskolan Stockby. Våra aktiviteter avslutas oftast med gemensam fika och trevlig samvaro.

Kontaktperson: Cathrine Hedborg
Telefon: 0734-33 69 55
E-post: cathrinehedborg@gmail.com
Webbplats: www.lidingorf.se
 LRF finns även på Facebook och Instagram



Cattis Tärnström

Lidingö Tennisklubb

Lidingö Tennisklubb har 3 000 medlemmar som spelar tennis i vår fina anläggning med 10 banor. 300 av medlemmarna är mellan 65 och 90 år. Vi har en härlig gemenskap och klubbkänsla. Ta gärna kontakt med oss om du är intresserad av att gå en kurs eller av att vara med i ett gruppspel för 65+. Du kan även koppla av med en fika eller en god lunch. Välkommen!

Adress: Kyrkviksstigen 4
Telefon: 08-767 70 18
E-post: sportkontoret@lidingotk.se
Webbplats: www.lidingotk.se



Lidingö Vävstuga

Lidingö Vävstuga

Har du lärt dig väva tidigare och vill bli aktiv vävare? Då är Lidingö Vävstuga platsen för dig. I trettio år har föreningen verkat i Medborgarskolans lokaler intill Lidingö centrum. Vi är ett fyrtiotal medlemmar som gemensamt sätter upp vävar av skiftande slag i våra nio fullstora vävstolar. Vi väver allt från gardiner till damasthanddukar, yllepläddar och tras-mattor. Som samlingspunkt för medlemmarna har vi stickkafé på måndagar under terminerna. Årligen arrangerar vi en julmarknad där vi säljer delar av det vi vävt. Vi arbetar också för att utveckla våra vävkunskaper genom studiecirklar, studiebesök och utfärder runt i Sverige.

Tid: Vävstugan är tillgänglig alla dagar
Kunskapskrav: För att bli medlem ska du ha grundläggande kunskap i vävning och vara beredd att delta i hela vävprocessen från planering till färdiga vävnader.
Kostnad: Medlemsavgift 600 kr + materialkostnader
Kontaktperson: Eva Blomberg
Telefon: 070-564 93 70
E-post: blomberg.eva@yahoo.se
Webbplats: www.lidingovavstuga.se



iStock

Line dance

Line dance är en bra och framför allt rolig motionsform.

Tid: Torsdagar klockan 14.30–15.30 eller fredagar klockan 10.30–12.00. Båda grupperna vänder sig till dig som har dansat tidigare.

Startdatum: Torsdag 11 september och fredag 12 september

Slutdatum: 28 november

Antal gånger: 10 gånger + ett gemensamt tillfälle för båda grupperna

Plats: Ansgarskyrkans motionshall

Kostnad: 450 kr/termin

Ledare: Ann-Mari Hevrenge

Telefon: 070-876 55 71



Annica Sandström

Motionspokalen

I Motionspokalen får du prova på olika idrottsgrenar under året. Tävligen har som syfte att under trivsamma former utveckla Lidingöbornas intresse för motion och fysisk träning. Tävlingsmomentet är inte det viktigaste utan gemenskapen! Gruppindelningar görs efter kön och ålder – och du tävlar i elva olika grenar under året.

Grenar: Januari skridsko, februari längdskidor, mars simning, april bowling, maj skytte och terränglöpning, augusti varpakastning, september kulstötning och orientering, oktober bordtennis och avslutning med badminton i november.

Åldersklasser: 35–49 år, 50–64 år, 65–79 år, 80 år och uppåt.

Deltagande: Välj vilka grenar du tycker verkar roliga och tror dig klara av. Vill du slåss om pokalen är det bra att ställa upp i så många grenar som möjligt.

Startdatum: När som helst under året.

Träning: Du tränar på egen hand eller tillsammans med andra medlemmar.

Föreningen ordnar endast organiserad träning i skytte.

Kostnad: Medlemsavgift 400 kr/år ger deltagande i samtliga 11 grenar.

E-post: motionspokalen@hotmail.se

Webbplats: www.motionspokalen.com



iStock

Pensionärsföreningar

På Lidingö finns två aktiva pensionärsföreningar som erbjuder ett rikt utbud av aktiviteter. Besök deras hemsidor för mer information.

PRO Lidingö

Webbplats: www.pro.se/lidingo

SPF Seniorerna – Lidingöskeppet

Webbplats: www.spfseniorerna.se/lidingoskeppet



Millesgården

Seniorfredag på magiska Millesgården

Upplev konst och natur i en magisk miljö! Besök skulpturparken eller en utställning. Fredagar klockan 13.00–17.00 betalar pensionärer halva priset på entréavgiften och får 10 % rabatt i butiken. Fika eller luncha på Lanthandeln. Med ett årskort har du fri entré så ofta du vill, året om!

Tid: Fredagar klockan 13.00–17.00 under hela hösten fram till årsskiftet.

Plats: Millesgården Museum, Herserudsvägen 32, 181 50 Lidingö

Kostnad: Entréavgift 85 kr (som är halva priset av ordinarie pris) på fredagar klockan 13.00–17.00.

Telefon: 08-446 75 90

E-post: info@millesgarden.se

Webbplats: www.millesgarden.se



Tillsammansodlarna

Tillsammansodlarna

Tillsammansodlarna Lidingö är en obunden, demokratisk, ideell förening. Vi har ett brukaravtal med Lidingö församling om ängen bakom Lidingö musterier och Grönsta prästgård. Föreningen är öppen för alla och tillsammans odlar vi ätbara grödor och andra växter för att värna biologisk mångfald och kunna skörda egenodlade grönsaker utifrån behovet av mer hållbara sätt att leva. Vi samarbetar med lokala föreningar och företag för att få till exempel get- och hästgödsel. Vi planerar, planterar, bygger samt sköter om och skördar tillsammans. De som har möjlighet träffas på onsdagskvällar samt lördagar så länge vädret tillåter. Vi försöker se till att en erfaren medlem finns på plats då. Förutom medlemsmöten har vi slåtter, skördefest samt vinterljusträff. Varje medlem är med så mycket eller lite den vill.

Kontaktperson: Stina Ehrnst

E-post: tillsammansodlarnalidingo@gmail.com

Sociala medier: Facebook och Instagram "Tillsammansodlarna Lidingö"



iStock

Övriga föreningar

Föreningsregister

Lidingö har ett rikt föreningsliv. Är du intresserad av någon särskild aktivitet kan du söka i föreningsregistret för att hitta något passande.

Webbplats: fri.lidingo.se/forening

Vill du ha tips och hjälp?

Välkommen att höra av dig till Lena Björk, idrottsutvecklare i Lidingö stad.

✉ lena.bjork@lidingo.se

☎ 08-731 49 59



Hjälptillhands

Hjälptill Hands Lidingö

Hjälptill Hands Lidingö finns här som extra stöd i din vardag. Få individuell hjälp i hemmet, sällskap vid promenader, skjuts till ärenden och egna aktiviteter efter dina önskemål. Inget biståndsbeslut krävs. Rätt till RUT-avdrag. Som Lidingöbo kan jag ditt närområde. Flexibel, personlig, trygg.

Kontaktperson: Sabine Sunter

Kostnad: 250 kr/timme efter RUT-avdrag, ingen bindning.

Telefon: 079-351 18 78

E-post: suntersabine@gmail.com

Webbplats: www.hjalptillhands.se



Anders Hedenström

KommUnikAktion – röst- och andningsgymnastik

Din röst förändras genom livet. Därför behöver den ibland hjälp för att vara välklingande och behaglig att lyssna till. Till det behövs träning, framför allt när man blir äldre.

Infomöten: Fredag 5 september klockan 16.00–17.00, måndag 8 september klockan 10.00–11.00

Kurstid: Måndagar klockan 10.00–11.00 och fredagar klockan 16.00–17.00

Startdatum: Måndag 15 september, respektive fredag 19 september

Slutdatum: Måndag 3 november, respektive fredag 7 november

Antal gånger: 8 gånger i grupp inklusive individuell spegling

Plats: Körrummet i Ansgarskyrkan, Lidingö centrum

Kostnad: 1 980 kr

Ledare: Monica Sperens

Anmälan: Via telefon eller e-post. Begränsat antal deltagare.

Telefon: 070-747 21 94

E-post: talgympa@gmail.com

Webbplats: www.monicasperens.se



iStock

Lidingö Pilates & Yoga

För att må bra och vara den bästa versionen av oss själva behöver vi träna, men vi behöver också verktyg för återhämtning, reflektion och balans. Hos oss är du välkommen, precis som du är, för att landa, andas, träna, skratta, utforska, svettas och vila – och genom det bli en bättre version av dig själv. Du som läser Pigg & vital får 10 % rabatt till höstens kurser (HT25). Maila eller ring oss för att få mer information och för att få din rabattkod.

Startdatum: Våra kurser börjar vecka 35 (med uppehåll vecka 44)

Slutdatum: Kurserna avslutas vecka 50

Antal gånger: 15 gånger

Plats: Ansgarskyrkan (motionssalen en trappa ner, hiss finns)

Kostnad: 1 980 kronor – 3 775 kronor beroende på kurs

Ledare: Vi har erfarna pilates-/yogalärare som håller våra kurser

Anmälan: Via e-post, telefon eller webbplats

Telefon: 08-765 03 31

E-post: info@lidingopilatesyoga.se

Webbplats: www.lidingopilatesyoga.se



iStock

Lidingö Yoga & Meditations Center

Lidingö Yoga & Meditations Center har funnits sedan 1994. Vi erbjuder 9 olika kurser per vecka under terminerna, och mellan terminerna har vi drop-in-pass. Vi har pass i Högberga och Torsvik.

Ledare: Anne-Lie Kallenberg

Telefon: 070-948 27 89

E-post: anne-lie@yogaochmeditation.se

Webbplats: www.yogaochmeditation.se där du bland annat hittar information om terminsplanering.

Dynamisk Hatha Yoga

Tid: Tisdag klockan 19.30-21.00

Söndag klockan 10.15-11.30

Startdatum: Från söndag 31 augusti

Antal gånger: Alla kurser under terminen är 12 gånger, med möjlighet att ta igen under terminens gång.

Plats: Högbergavägen 4

Kostnad: 2 900 kr/termin. Obegränsat antal pass under hela terminen 3 580 kr. Mellan terminerna finns drop-in pass, som kostar 250 kr/gång.

Medicinsk Hatha Yoga

Tid: Måndag klockan 18.30-20.00, tisdag klockan 09.15-10.45 och 17.45-19.15, onsdag klockan 11.00-12.30, torsdag klockan 11.00-12.30 och 19.30-21.00 samt söndag klockan 12.00-13.30

Startdatum: Från söndag 31 augusti

Antal gånger: 12 gånger, med möjlighet att ta igen under terminens gång.

Plats: Högbergavägen 4, utom torsdagar klockan 11.00 som är på Stjärnvägen 3b i Torsvik (Lidingö Danscenters lokaler).

Kostnad: 2 900 kr/termin. Obegränsat antal pass under hela terminen 3 580 kr. Mellan terminerna finns drop-in pass, som kostar 250 kr/gång.



Medley

Medley – Lidingö simhall

Hos Medley gör vi det enkelt och inspirerande för dig som är senior att må bra, hålla igång och ha roligt tillsammans med andra. Vi erbjuder skonsam träning både på land och i vatten – anpassad för dig som är äldre, nybörjare, återhämtar dig eller bara vill komma igång igen. Som senior får du dessutom fina rabatter på träningskort.

Klubb Joy – för dig 60+

Klubb Joy är en härlig mötesplats för dig som är 60+. Här tränar vi lätt, umgås, fikar och kör frågesport – allt i en avslappnad och trivsamt miljö. Pool, bastu, rörelse och kaffe – vad mer kan man önska sig?

Start: Hösten 2025 (se webbplatsen för mer exakt information)

Plats: Lidingö simhall, Brostugevägen 4

E-post: lidingosimhall@medley.se

Webbplats: www.medley.se/lidingo-simhall



Stunder

Meningsfulla stunder med utvald person

Den kompletterande hem- och äldre-boendetjänsten Stunder matchar dig med en noga utvald person som besöker dig när och hur ofta du önskar. Promenader, cafébesök, hjälp hemma eller bara en pratstund. Närstående får en kort upp-datering efter varje besök. Abonnemang med timkostnad och RUT-avdrag.

Typ av aktivitet: Umgås "1 till 1" med utvald/matchad person

Hur ofta: Återkommande enligt överenskommelse

Kostnad: Från 239 kr/timme. Minst 2 timmar per besök.

Arrangör: Stunder Sverige AB

Kontaktperson: Ellenor Koppari

Telefon: 010-110 23 22

E-post: info@stunder.se

Webbplats: www.stunder.se



iStock

Nordic Wellness

"Fun, Movement, Strong, Together" är det vi lever för på Nordic Wellness. Vi vill att alla våra medlemmar ska trivas bra genom att hitta sin träningsglädje och träffa vänner. Vi erbjuder gruppträning på alla våra anläggningar på Lidingö, med bland annat seniorträning flera gånger i veckan! Som medlem har du tillgång till gymmet samt alla våra andra pass såsom hot yoga, cykel, cardio walking, funktionell träning, bodypump med mer. Välkommen in och provträna gratis i en vecka (en kortavgift på 100 kr tillkommer om ett sådant saknas). Hoppas vi ses!

Seniorträning – Nordic Wellness AGA

Tid: Ej fastställt vid broschyrens tryckning, se hemsidan för mer information

Plats: Ackumulatorvägen 2, Lidingö

Kostnad: 329 kr/månad. Medlemsavgift 150 kr/år

E-post: lidingo.aga@nordicwellness.se

Webbplats: www.nordicwellness.se

Seniorträning – Nordic Wellness Larsberg

Tid: Måndagar klockan 10.00–11.00, onsdagar klockan 10.00–11.00 (virtuellt pass) samt fredagar klockan 09.45–10.45

Plats: Larsbergstorget 7, Lidingö

Kostnad: 329 kr/månad. Medlemsavgift 150 kr/år

E-post: lidingo.larsberg@nordicwellness.se

Webbplats: www.nordicwellness.se

Seniorträning – Nordic Wellness Torsvik

Tid: Måndagar klockan 09.45–10.30 Senior Måndagar klockan 11.00–11.45 Easyline

Tisdagar klockan 10.30–11.15 Senior

Onsdagar klockan 09.00–10.00 Senior

Fredagar klockan 10.15–11.00 Senior

Fredagar klockan 11.15–12.00 Senior

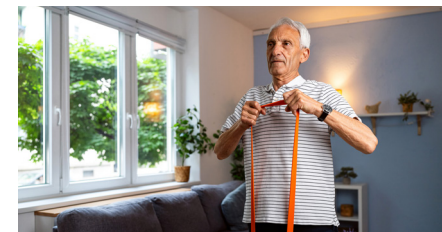
Plats: Stockholmsvägen 33, Lidingö

Arena, plan 2

Kostnad: 329 kr/månad. Medlemsavgift 150 kr/år

E-post: lidingo@nordicwellness.se

Webbplats: www.nordicwellness.se



iStock

Optima Online – fysioterapeut via nätet

Du tränar hemifrån precis när du vill och får en bred variation av omsorgsfullt framtagna övningar. Efter exempelvis stroke är det viktigt att du tränar kontinuerligt och med Optima Online sker all träning helt och hållet på dina villkor och i din takt. Alla övningar bygger på evidensbaserade behandlingar och är framtagna av fysioterapeuter, logopedier och neuropsykologer.

Startdatum: Du kan börja när du vill

Antal gånger: Så många gånger du vill

Kostnad: 149 kr/månad

Anmälan: www.optimaonline.se

Telefon: 08-663 33 49

E-post: info@optimarehab.se

Webbplats: www.optimaonline.se



Webbfabriken

Webbfabriken – vänlig och personlig datorservice

Välkommen till Webbfabrikens datorservice på Lidingö. Här får du hjälp med allt som rör din dator och andra tekniska prylar. Vi hjälper dig med installationer, uppdateringar och tekniska problem på vägen. Har du en mobiltelefon som krånglar eller vill få tekniken i hemmet att fungera? Har du köpt ny router eller annan IT-utrustning och behöver hjälp med installation och inkoppling? Boka tid hos oss så fixar vi det. Du kan lämna in utrustningen i butiken eller boka ett hembesök. Hos oss kan du även köpa datorer, tillbehör och annan teknisk utrustning. Har du frågor är det bara att ringa oss!

Telefon: 08-446 07 70

Kontaktperson: Per Linder

Plats: Tryffelslingan 12, Lidingö

Öppettider: Vardagar 09.00–16.00

E-post: info@webbfabriken.com

Webbplats: www.webbfabriken.com



Riezi

Ansgarskyrkan

Kyrkan ligger mitt i centrum och är full av liv och aktiviteter. Ett kafé är öppet på vardagar och erbjuder möjlighet att träffas till en fika eller en lätt måltid. Fasta program är tisdagstorget, onsdagsträffar och kulturfrukostar.

Webbplats: www.ansgarskyrkan.se

Där hittar du bland annat utförligare program för våra aktiviteter.

Tisdagstorget

Mat och gemenskap – hemlagad middag till självkostnadspris. Efter att vi ätit fortsätter kvällen med något program. Det kan vara en konsert, ett föredrag, frågesport, film eller något annat. Ingen föränmälan behövs. Välkommen!

Datum: Tisdag 2 september, därefter varannan tisdag till och med 9 december.

Tid: Klockan 17.30

Kontaktperson: Sven-Gösta Holst

Telefon: 070-722 54 64

Onsdagsträffar

Onsdagsträffarna äger rum varannan onsdag och startar om man vill med fika klockan 13.30 till en kostnad av 35 kr. Programmet är kostnadsfritt och startar klockan 14.00. Ämnen som kommer att tas upp är bland annat demokratin i kyrkan, behovet av folkbildning och Amish-rörelsen i USA. Ingen föränmälan behövs.

Startdatum: Onsdag 10 september

Slutdatum: Onsdag 17 december, då vi sjunger in julen med Ansgarskören.

Kontaktperson: Lennart Molin

Telefon: 070-635 33 54

Kulturfrukostar

Välkommen till en träffpunkt för alla åldrar! Här får du njuta av en läcker frukostbuffé och lyssna till ett intressant föredrag i aktuellt ämne.

Datum: Första kulturfrukosten 27 september då förre ärkebiskopen Anders Wejryd kommer och berättar om Margit Sahlin, Sveriges första kvinnliga kyrkoherde. Ytterligare en kulturfrukost blir det i slutet av oktober eller november. Tid och program för detta tillfälle kommer att finnas på Ansgarskyrkans hemsida.

Tid: Frukosten serveras klockan 10.00 och föredraget börjar klockan 11.00

Kostnad: 125 kr för frukosten

Anmälan: Senast onsdag den vecka då frukosten äger rum via e-post, nedan.

Antalet platser är begränsat.

Kontaktperson: Lennart Molin

Telefon: 070-635 33 54

E-post: info@ansgarskyrkan.se



Tim Meier

Svenska kyrkan – Lidingö församling

Känslan av gemenskap är viktig. I kyrkan kan vi träffa varandra, dela erfarenheter och inspireras. Här hittar du flera mötesplatser på både dagtid och kvällstid.
Webbplats: www.lidingoforsamling.se
 – där du kan läsa mer om alla våra mötesplatser.

Onsdagsmåltiden

Vi delar en enkel måltid tillsammans. Varm mat serveras och därefter kaffe och kaka. Efter måltiden är du välkommen till våra öppna verksamheter körsång med Våghalsarna eller stickkafé med eftertanke.
Tid: Onsdagar klockan 17.00–18.30
Plats: S:ta Annagården, Kvarnvägen 1
Kostnad: 40 kronor
Anmälan: Ingen föranmälan behövs
Kontaktperson: Magnus Sternegård
E-post: magnus.sternegard@svenskakyrkan.se



Arne Hyckenberg

Körsång med Våghalsarna

Kom och sjung! Våghalsarna är en allsång-sjunga-kör. Här är det sångglädjen som är i fokus. För att sjunga med Våghalsarna behöver du inte ha tidigare körvana. Tillsammans skapar vi en öppen och kravlös atmosfär, vi peppar varandra och skrattar mycket.
Tid: Onsdagar klockan 18.30–19.30
Plats: S:ta Annagården, Kvarnvägen 1
Kostnad: Kostnadsfritt
Anmälan: Ingen föranmälan behövs
Kontaktperson: Magnus Sternegård
E-post: magnus.sternegard@svenskakyrkan.se

Stickkafé med eftertanke

Välkommen att sticka, virka, brodera eller passa på att laga dina kläder. När sorlet lagt sig och vi kommer till ro läser vi en text, filosoferar och småpratar om livet i stort och smått.
Tid: Onsdagar klockan 18.30–20.00, jämna veckor
Plats: S:ta Annagården, Kvarnvägen 1
Kostnad: Kostnadsfritt
Anmälan: Ingen föranmälan behövs
Kontaktperson: Magnus Sternegård
E-post: magnus.sternegard@svenskakyrkan.se

Torsdagsträffar

Datum: Jämna veckor, start 18 september.
Plats: Breviks kyrka
Tid: Klockan 13.00
Tema: Lunch med gemenskap – en enkel lunch med ett kortare program
Kontaktperson: Eva Sharp
E-post: eva.sharp@svenskakyrkan.se

Datum: Ojämna veckor, start 28 augusti.
Plats: S:ta Annagården, Kvarnvägen 1
Tid: Klockan 12.30
Tema: Samvaro, fika och intressanta föredrag. Vi börjar med kaffe och fika-bröd. Det går bra att ta med sig sin egen lunchsmörgås.
Kontaktperson: Magnus Sternegård
E-post: magnus.sternegard@svenskakyrkan.se

Gubbröra

Gubbröra är en mötesplats för män i alla åldrar. Vi äter gemensam frukost, en klassisk gubbröra med ansjovis och ägg på kavring, och lyssnar på inbjudna föreläsare.
Datum: 28 augusti, 16 oktober och 13 november.
Tid: Klockan 09.30
Plats: Kvarnen, Kvarnvägen 1
Kostnad: Kostnadsfritt
Anmälan: Ingen föranmälan behövs
Kontaktperson: Michael Linder
E-post: michael.linder@svenskakyrkan.se

Retreat i rörelse

En dag full av värme, lekfullhet, dans, meditation och gemenskap. En heldag när vi får vara i nuet i rörelse och stillhet. Du guidas i dansformen The Groove där ditt sätt är rätt sätt.
Datum: 4 oktober och 29 november (två separata tillfällen)
Tid: Klockan 10.00–16.00
Plats: Breviks kyrka
Kostnad: 300 kronor inklusive vegetarisk lunch samt snacks och fika.
Anmälan: Görs till Helena Hansson, nedan. Uppge om du har behov av specialkost.
Kontaktperson: Helena Hansson
E-post: helena.hansson@svenskakyrkan.se

Tyst retreat

För dig som söker stillhet och lugn mitt i vardagsbruset. Välkommen till en dag av tyst gemenskap.
Datum: 25 oktober och 6 december (två separata tillfällen)
Tid: Klockan 10.00–16.00
Plats: Breviks kyrka
Kostnad: Kostnadsfritt, inkluderar lunch och fika. Avbokning mindre än en vecka innan debiteras.
Anmälan: Senast 15 oktober respektive 26 november. Uppge i anmälan om du har behov av specialkost.
Kontaktperson: Helena Dahlin
E-post: helena.dahlin@svenskakyrkan.se

Pilgrimsvandring

Välkommen att följa med på pilgrims-
vandring! Vissa delar av vandringen sker i
tystnad. Medtag egen matsäck och något
att sitta på. Vandringen genomförs i sam-
arbete med Ansgarskyrkan. Begränsat
antal platser.

Datum: 4 oktober

Plats: Nyckelvikens naturreservat, Nacka

Kontaktperson: Eva Sharp

E-post: eva.sharp@svenskakyrkan.se

Bibeldrama

Vad händer med fantasin när vi läser
Bibeln? Under tre träffar utforskar vi
bibelberättelser med hjälp av kropp,
röst och dramatisk gestaltning. Inga
förkunskaper krävs – bara nyfikenhet
och lust att tolka texterna på nya sätt
tillsammans.

Datum: 2 oktober, 30 oktober och 13
november

Tid: Klockan 18.00–20.00

Plats: Breviks Kyrka

Kontaktperson: Anna Tersmeden

E-post: anna.tersmeden@svenskakyrkan.se

Måla med Lectio Divina

Vi samlas för att tillsammans läsa ett
stycke ur bibeln och målar vår tolkning
av texten. Det krävs ingen förkunskap av
målande, det behöver inte vara vackert
eller begripligt. Allt vi gör är att djupare
integrera kärleken och visheten i tex-
terna. Cilla Lye och Helena Hansson leder
träffarna.

Datum: 18 september, 9 oktober och 6
november

Tid: Klockan 18.00–20.00

Plats: Breviks Kyrka

Kontaktperson: Helena Hansson

E-post: helena.hansson@svenskakyrkan.se

Samtalsserie – jag är inte religiös, men...

Är du nyfiken på kristen tro, tradition och
religion utan att för den skull vilja kalla
dig vare sig religiös eller kristen? Har du
varit mycket i kyrkan, men ändå finns det
frågor du aldrig vågat ställa?

Då är vår öppna samtalsserie – teologiska
samtal om kristen tro något för dig!

Datum: Under ett antal måndagar, datum
ej fastställda vid broschyrens tryckning.

Tid: Klockan 18.30

Plats: Ansgarskyrkan

Kontaktperson: Fanny Linder

E-post: fanny.linder@svenskakyrkan.se



Mölna gård, målning av A F Cederholm från 1817.

Kulturvandringar

Vill du lära känna Lidingö bättre? Kultur-
vandringar är ett trevligt sätt att få både
motion och kunskap. Det tar knappt
två timmar i normal promenadtakt. På
webbplatsen finns beskrivet vad du upp-
täcker längs vägen och hur vandringarna
sträcker sig över ön.

Webbplats: [www.lidingo.se/
kulturvandringar](http://www.lidingo.se/kulturvandringar)



Lidingö stad

Lidingö stadsbibliotek

Välkommen att låna någon av våra
70 000 böcker eller andra medier! Här
hittar du det senaste – men även äldre
titlar som inte finns i bokhandeln. Du kan
få hjälp med att hitta information, surfa
på våra datorer, skanna, kopiera och göra
utskrifter – eller delta i våra aktiviteter.
Vi erbjuder särskild service till dig som
har svårt att ta dig till biblioteket eller har
svårt med läsning på grund av sjukdom
eller funktionsnedsättning. Här finns
talböcker för dig med läshinder som syn-
nedsättning, dyslexi eller någon sjukdom
som försvårar för dig att läsa vanliga
böcker. Via Boken kommer-tjänsten kör
vi hem böckerna till dig och hämtar dem
när du läst klart.

Bibliotekets öppettider:

Måndag–torsdag klockan 10.00–20.00

Fredag klockan 10.00–18.00

Lördag klockan 11.00–16.00

Söndag klockan 12.00–15.00

Besöksadress: Lidingö stadshus,
Stockholmsvägen 50

Telefon: 08-731 37 70

E-post: stadsbiblioteket@lidingo.se

Webbplats: www.lidingo.se/bibliotek



iStock

Lidingövallen

På Lidingövallen finns bland annat möjlighet att träna i motionsrummet och att basta.

Kostnad: Ett kombinerat bastu- och motionskort kostar 866 kr/år (giltigt ett år från inköpsdatumet). Det köps av personalen på plats och kan bara betalas med Swish.

Kontaktperson: Magnus Öhrlén

Telefon: 08-731 49 26

E-post: magnus.ohrlen@lidingo.se

Webbplats: www.lidingo.se/vallen

Gå in på Lidingövallens idrottsplats i plusmenyn.



Micke Lundström

Mötesplatser för seniorer

Vi har flera öppna mötesplatser för dig och dina anhöriga. Hit kan du komma för att träffa andra och delta i olika aktiviteter som gör gott för hälsan. Gymnastik, yoga, konst och litteratur, sjunga i kör, hjärnkafé, seniorlunch och canasta är några exempel på utbudet. Kaféet har öppet måndag-fredag. Hit kan du komma bara för att vara, ta en fika eller äta en av våra goda smörgåsar. Du kan även förslagsvis spela spel eller läsa en bok som finns att låna. Aktiviteterna är kostnadsfria men har begränsat antal platser.

Webbplats: www.lidingo.se/aktivsenior

Mötesplats centrum

Besöksadress: Stockholmsvägen 50

Telefon: 08-731 31 94 och 08-731 33 24

E-post: motesplats.centrum@lidingo.se

Träffpunkt Baggeby

Besöksadress: Baggeby Gårdsväg 5

Telefon: 08-731 24 09 och 08-731 31 56

E-post: traffpunkt.baggeby@lidingo.se

Träffpunkt Tor

Besöksadress: Friggavägen 18 A

Telefon: 070-780 01 30

E-post: sickan.nymahn@telia.com



Piffel

Piffelboxar för spontanaktiviteter

Har du sett de rosa boxarna som finns i Rudbodaparken och Äventyrsparken? De är Piffel-boxar, fulla med redskap för roliga utomhusaktiviteter. Boxarnas utbud varierar efter säsong och efterfrågan. De kan till exempel innehålla kubb, kettlebells, boule, skateboard och frisbee.

Plats: Rudbodaparken och

Äventyrsparken, Näset

Så gör du: Det är kostnadsfritt att låna utrustningen. För att kunna låna behöver du ladda ner appen Piffel, registrera ett konto och därefter välja Lidingö.



iStock

Samtala om livet

Vi mår bra av att berätta om våra liv och dela det med andra. När vi blir äldre kommer det ofta upp minnen från förr och när vi delar våra minnen ser vi dem i ett nytt ljus. Vi träffas 6-8 personer i grupp en gång i veckan. Gruppen är sluten och tystnadsplikt gäller. Vi har olika teman som barndomen, ungdomen, mitt i livet, egna barn, yrkeserfarenheter med mera. Ämnen som relationer, hopp, förundran och andra viktiga saker i livet förekommer också. Ledare för gruppen är Elisabeth Ternevall, tidigare överläkare Hjärtrehabiliteringen på Karolinska sjukhuset.

Tid: Onsdagar klockan 10.00-12.00

Startdatum: Kursomgång 1: onsdag 10 september, kursomgång 2: i november
Slutdatum: Kursomgång 1: 29 oktober, kursomgång 2: ej fastställt.

Plats: Mötesplats centrum i Lidingö stadshus, Stockholmsvägen 50

Kostnad: Kostnadsfritt

Ledare: Elisabeth Ternevall

Anmälan: Via telefon eller e-post

Telefon: 070-885 48 13

E-post: elisabeth.ternevall@gmail.com



Lidingö stad

Utegym

Vill du träna styrka och rörlighet ute i det fria? Kom ut och prova Lidingös utegym. De finns utplacerade vid Stockbyslingan, längs Kottlasjöns norra strand, i Rudbodaparken, Larsberg och vid Äventyrsparken, Näset. Redskapen passar både vardagsmotionärer och idrottare. Instruktioner om hur du använder redskapen hittar du vid de olika stationerna. Utegymsmen är ett led i Lidingös hälsoarbete. Förutom att ge förutsättningar för fysisk aktivitet så är syftet att skapa attraktiva mötesplatser för invånare och besökare i olika åldrar. En av fördelarna med utegymsmen är att det inte finns några öppettider att passa eller kostnader för träningskort utan det är fritt fram att använda redskapen när andan faller på.



Micke Lundström

Övriga tips och länkar

Här är ytterligare några tips och länkar.

Anläggningar och lokaler

www.lidingo.se (sök på lokaler och idrottsanläggningar)

Evenemangskalender

www.lidingo.se/evenemang

För dig som vill göra något spontant kan vi tipsa om Lidingö stads evenemangskalender på webben. Du filtrerar enkelt fram evenemang som passar dig som senior.

Fysisk aktivitet på recept

www.farledare.se

Grillplatser och vindskydd

www.lidingo.se/grillplatser



iStock

Medborgarskolan

Medborgarskolan, ett humanistiskt studieförbund som sätter viljan att lära först, spelar en viktig roll i dagens Sverige. Vi drivs av att skapa en högre mening, av att utveckla människors intressen till ny kunskap genom hela livet. Vi är en ideell förening och vår verksamhet är öppen för alla. Här är några exempel på vårt kursutbud.

Telefon: 010-157 63 95

Adress: Stockholmsvägen 62, Lidingö

E-post:

lidingo@medborgarskolanstockholm.se

Webbplats: www.medborgarskolan.se/lidingo

Bridgekurser

Vi erbjuder bridgekurser på olika nivåer i våra hemtrevliga lokaler på Stockholmsvägen 62. Kurserna leds av en erfaren spelare och lärare och består av en teoridel följt av spel, där vi praktiserar det som man har gått igenom. Vid varje tillfälle har vi även en gemensam fika.

Enskild undervisning i musik

Vi erbjuder ung som gammal enskild undervisning i piano, gitarr, fiol, tvåflöjt, klarinett, saxofon och sång. Undervisningen utgår från den musik som du själv vill spela och på den nivå du är på.

Konst- och hantverkskurser

Måla i olja, akryl, akvarell eller teckna. Ta upp intresset för vävning, lappteknik, att sy, träslöjd, möbelpapetering, läder, keramik, lampskärmar med mera. Medborgarskolan erbjuder flera hantverkskurser, dag- som kvällstid, där du i fin och hemtrevlig miljö kan prova på något nytt i gott och trevligt sällskap.

Släktforskning – Grundkurs och fördjupning

Hitta ditt ursprung! Du utgår hela tiden från dig själv, och din resa bakåt blir en spännande och händelserik upplevelse! Berättelser som fallit i glömska och personer du inte visste fanns blir dina nya släktingar. Du börjar med din egen antavla och fortsätter bakåt i fem generationer. Kursen genomförs på dagtid.

Språkkurser

I små grupper på dag- och kvällstid, kan du ta upp eller fortsätta utveckla dina språkkunskaper. Våra lärare har språket som modersmål och i de små grupperna får du mycket tid för att kunna få ut så mycket som möjligt av kursen. Vi erbjuder främst franska, italienska och spanska, men även andra språk.

Pigg & vital på webben

På stadens webbplats hittar du
hela Pigg & vital i digital form:
www.lidingo.se/pigg&vital



Lidingö
stad



lidingo.se/pigg&vital