



Senior i Österåker - 1 mars 2025



Mars 2025

Välkommen till mars! I detta nyhetsbrev har vi samlat allt från lokala evenemang, inspirerande aktiviteter och annan information. Vi hoppas att du hittar något som både inspirerar och gör din månad lite extra speciell.



Välkommen till våra Träffpunkter!

Aktivitetsschema Solgården

Aktivitetsschema Fyren

Aktivitetsschema Solhälla

Aktivitetsschema Ljusterö



Tisdagsträffen på Träffpunkt Fyren

Varmt välkommen till tisdagsträffen på Träffpunkt Fyren! Här har du chansen att träffa representanter från kommunen och olika föreningar, lyssna på inspirerande föreläsningar och ta del av värdefull information och praktiska tips.

[Se schemat för mars](#)



Måltider och meny

Här kan du se menyn för kommunens träffpunkter och Görjansängen, med reservation för ändringar. Smaklig måltid!

[Se menyn](#)

Renovering av Solgårdens matsal

Solgårdens matsal är stängd för renovering från 8 februari till 9 mars. Alternativ under renoveringen:

- Under renoveringsperioden serveras lunch i en av Träffpunktens lokaler på Solgården dagligen klockan 11.30–12.30.
- För dig som har möjlighet rekommenderar vi Solhällas restaurang, öppenmåndag–söndag klockan 11.00–13.00.

Viktig information om entrén:

På grund av det nya låssystemet som tas i drift den 30 januari flyttas matsalens ingång till F-porten (Träffpunktens ingång). F-porten kommer att vara upplåst under lunchtid.

Vi tackar för ert tålamod och ser fram emot att välkomna er tillbaka till en nyrenoverad och trivsamt matsal i mars.

Evenemang



Behåll styrkan och hälsan med maten – en digital föreläsning för starkare seniorer

När vi blir äldre blir det ännu viktigare att ge kroppen rätt näring för att hålla musklerna starka, minska risken för skador och fortsätta leva ett aktivt och glädjefyllt liv. Vill du få inspirerande kunskap om mat för starkare seniorer? Missa då inte ÄTUPs inspirerande webinarium!

Datum: onsdag 26 mars 2025

Tid: 15.00-16.00

Plats: Zoom

Pris: 149:-

[Boka din plats](#)



Inomhusklättring måndagar 55+

Välkommen till inomhusklättring i Österåkers multiarena på måndagar för dig som är 55+.

Kostnad: 50 kronor

Tid: 13.00-14.00

**Plats: Företagsallén 1, 184 40 Åkersberga,
Ingen föranmälan krävs**

[Mer information](#)



Riksteatern och Folkoperan: Nattjägare – söndag 2 mars

"Nattjägare" är en opera om sorg, skuld och hopp, där fyra karaktärer utforskar livets mörka stunder. Fredrik Zetterström och Love Derwinger bjuder på en gripande musikalisk upplevelse.

Tid: 19:00 – 20:30

Plats: Berga teater, Lennart Neckmans väg 8

Pris: 200 kronor, 150 kronor för pensionärer

Köp biljetter här



[Mer information](#)

Musikteaterföreställningen "Romance" av och med Olivia Stevens – måndag 10 mars

Välkommen till en fransk musikupplevelse med Olivia Stevens och piano. En charmig musikteater som tar oss genom Paris med sånger av Aznavour, Piaf, Brel och Barbara – ett kärleksbrev till det franska, galna och vackra.

Tid: 15:00 - 16:30

**Plats: Bergasalen, Folket hus,
Stationsvägen 10**

Biljetter kostar 235 kronor.

[Köp biljetter här](#)

[Mer information](#)



Konstlunch & museibesök – fredag 14 mars

Njut av Runö Möten & Events konstsamling den 14 mars. Delta i en konstlunch kl. 12.00 och upplev konstvisningen kl. 13.00, med fokus på verken i huvudbyggnaden och Elis Erikssons museum.

Pris: 175 kronor

Förbokning krävs, boka genom e-post till receptionen@runo.se

[Mer information](#)



Möt fotografen, författaren och receptkreatören Annelie Andersson – torsdag 20 mars

Annelie har gjort succé i TV, tidningar och med egna böcker med sina recept och unika sitt unika bildspråk. Du får i samtal och bilder följa med in i hennes av blomster och bakverk.

Tid: 18.30-20.30

**Plats: Länsmansgårdens kafé på
Länsmansgården, Kantarellvägen
12**

Pris: 200 kronor per person. Soppa med bröd, dryck, kaffe och kaka ingår.

Anmäl dig här

[Mer information](#)

Föreläsning om demokrati med Ludvig Beckman, professor i statsvetenskap – torsdag 13 mars

Hur ska vi förhålla oss till rörelser som kallar sig demokratiska och samtidigt ifrågasätter demokratis spelregler? Vad innebär det att folket har makten i en demokrati?

Tid: klockan 19.00-20.30

Plats: Österåkers bibliotek

Kostnadsfritt.

Begränsat antal platser, föränmälan via [Simple Sign up](#).

[Mer information](#)

Författarbesök med David Thurfjell – torsdag 20 mars

David Thurfjell, religionshistoriker, professor i religionsvetenskap och författare, besöker biblioteket för att prata om sin senaste bok "En lockton i ödemarken".

Tid: klockan 19.00-20.00

Plats: Österåkers bibliotek

Kostnadsfritt. Begränsat antal platser, föränmälan via [Simple Sign up](#).

[Mer information](#)





Författarbesök med Filip Lejon på Träffpunkt Fyren – torsdag 20 mars

Doktor Filip Lejon presenterar sin nya bok, en chockerande men hoppfull inblick i klimathotet – mänsklighetens största utmaning. Han analyserar idéhistoriska och materiella krafter bakom krisen och hur överproduktion, girighet och konsumtionsbegär driver miljöproblemen. Lejon ställer avgörande frågor: Vilka alternativ har vi? Vad lämnar vi efter oss? Och viktigast – vilka vill vi vara?

Tid: 12.00–13.00

Plats: Träffpunkt Fyren, Stationsgränd 18 (Folkets hus), 184 50 Åkersberga

Pris: Kostnadsfritt

Ingen föranmälan krävs

Riksteatern: Jag som var så rolig att dricka vin med – lördag 22 mars

Rebecka Åhlund berättar med humor och uppriktighet om sitt liv och missbruk, från barndomen i Borås till livet i London.

Tid: 19.00-20.30

Plats: Berga teater

Pris: 200 kronor, 150 kronor för pensionärer.

Boka via nortic.se.

[Mer information](#)

Queenkonsert på Berga teater – söndag 30 mars

Mighty Queen, ett tributeband till Queen, spelar 100% live med musik av Queen. Bandet inkluderar medlemmar som spelat med Queen och andra artister.

Tid: 15.00-17.00

bokas på [biletto](#). Pris: 295 kronor och bokas på [biletto](#).





[Mer information](#)

Evenemang i Roslagen

Kolla gärna in konserter, festivaler, teatrar, konstutställningar, marknader och loppisar i Roslagen.

[Mer information](#)

Välkommen till nyhetsbrevet Senior i Österåker!

Nyhetsbrevet Senior i Österåker är speciellt utformat för dig som är senior i kommunen. Vårt mål är att se till att du är uppdaterad om vad som händer och vilka möjligheter som finns i vår kommun. Varje månad fyller vi detta nyhetsbrev med lokala evenemang, aktiviteter, scheman för våra träffpunkter och ibland annan information som vi tror kan vara intressant för dig.

Kontakta oss

Sepideh Delparastaran, sepideh.delparastaran@osteraker.se

Daniel Hansson, daniel.hansson@osteraker.se

[Prenumerera](#) | [Sluta prenumerera](#)