



Senior i Österåker – september 2025



September 2025

Välkommen! I det här nyhetsbrevet har vi samlat allt från lokala evenemang till inspirerande aktiviteter och annan matnyttig information. Förhoppningsvis hittar du något som gör just din månad både roligare och mer meningsfull.



Välkommen till våra träffpunkter!

Träffpunkt Solgården

Träffpunkt Ljusterö

Träffpunkt Solhälla

Träffpunkt Fyren



Måltider och meny på träffpunkter och trygghetsboenden

I Österåker finns seniorrestauranger där pensionärer och andra gäster är välkomna. Här kan man umgås och njuta av klassisk husmanskost, anpassad efter gästernas önskemål.

[Här kan du se menyn och öppettider](#)

Evenemang

[Se alla evenemang i Österåkers kommun](#)

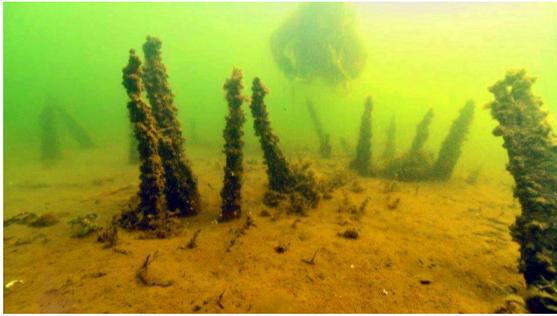
Seniordagarna 16–18 september – höstens stora höjdpunkt



Varmt välkomna till årets seniordagar!

Under tre dagar fylls Åkersberga och Ljusterö av aktiviteter, föreläsningar och upplevelser för seniorer. Träffa författare, kostexperter, föreningsliv och kulturpersonligheter. Delta i prova-på-aktiviteter, njut av musik och dans och ta chansen att upptäcka något nytt. Missa inte årets seniordagar!

[Här kan du läsa mer och ta del av hela programmet](#)



Pålar och vrakfynd i Österåker - måndag 1 september

Följ med marinarkeologen Mikael Fredholm när han berättar om vrak, pålspärrar och spännande fynd från vikingatid till medeltid under Arkeologidagen på Österåkers bibliotek. Gratis, förbokning rekommenderas.

[Här kan du läsa mer](#)



Föreläsning om äldre och psykisk ohälsa - tisdag 2 september

Halvdagsföreläsning med fokus på äldre och psykisk ohälsa. Under föreläsningen fördjupar vi kunskaper om åldrande, självmordsnärlighet hos äldre och bemötande.

[Här kan du läsa mer](#)



Tisdagsträffen på Träffpunkt Fyren - varje tisdag med start 2 september

Välkommen till Fyren varje tisdag klockan 10.30-12.00. Här får du möjlighet att träffa representanter från kommunen och olika föreningar, delta i föreläsningar och få värdefull information och praktiska tips.

[Här kan du läsa mer](#)



Föreläsning: När livet vänder - min son Love - tisdag 9 september

När Örjans son Love tog sitt liv som 18-åring förändrades allt. I denna föreläsning delar Örjan sina erfarenheter av sorg, skuld och omgivningens reaktioner. Om hur vi kan prata om psykisk ohälsa och självmord på ett sätt som gör skillnad.

[Här kan du läsa mer](#)

Beredskapsveckan - 22-28 september 2025

Du är en del av Sveriges totalförsvar! Under den nationella beredskapsveckan kan du som privatperson stärka din egen beredskap och bidra till hela landets motståndskraft. Ta del av föreläsningar om psykologiskt försvar och skogens mat i kristider.

[Här kan du läsa mer](#)



Soppföreläsning med Zoie Finer - måndag 8 september

Zoie Finer sjunger med en mäktig och själfull röst. Med över 25 års erfarenhet har hon utvecklat ett unikt musikaliskt uttryck där tidlös jazz möter influenser från andra genrer. Så kommer hon också från en välkänd musikfamilj med stor musikalisk bredd.

[Här kan du läsa mer](#)



Vattenvägen - film om Långhundraleden - lördag 13 september

Med anledning av Kulturarvsdagen visar Österåkers bibliotek ett axplock av filmaren och Årets Österåkersbo, Roger Perssons historiska filmer om Österåker.

[Här kan du läsa mer](#)



Åkers kanal 200 år - lördag 13 september

Med anledning av Kulturarvsdagen visar Österåkers bibliotek ett axplock av filmaren och Årets Österåkersbo, Roger Perssons historiska filmer om Österåker.

[Här kan du läsa mer](#)



Kvinnliga trädgårdsarkitekter i Sverige - lördag 13 september

Under Kulturarvsdagen besöker Catharina Nolin, professor i konstvetenskap Österåkers bibliotek. Föreläsningen baseras på Nolins bok "Kvinnliga trädgårdsarkitekter i Sverige".

[Här kan du läsa mer](#)



Invigning av Svanen landar - ny fontän i Stadspark Åkers kanal - lördag 13 september

Följ med när Stadspark Åkers kanal får ett nytt tillskott. Fontänen Svanen landar invigs den 15 september och konstnärerna delar med sig av sina tankar bakom verket. Efter invigningen kan du upptäcka fler konstverk längs kanalen på en guidad konstvandring i samarbete med Svenska Turistföreningen.

[Här kan du läsa mer](#)



Biskopstuna borgruin - söndag 14 september

Följ med på en historisk resa när Österåkers bibliotek visar Roger Perssons film om Biskopstuna borgruin. Filmen tar dig tillbaka till 1200-talet och berättar om borgens betydelse för kyrkan, handeln och försvaret i Österskär.

[Här kan du läsa mer](#)



När järnvägen kom - om Österåkers moderna historia - söndag 14 september

Upplev Österåkers moderna historia i filmen När järnvägen kom. Roger Persson skildrar hur samhället förändrades när järnvägen drogs till Berga i början av 1900-talet - med berättelser om människor, arbete och liv i skärgården.

[Här kan du läsa mer](#)



Psykologiskt försvar mot påverkanskampanjer - tisdag 23 september

Hur kan vi skydda oss mot falsk information och kampanjer som sprids för att påverka oss? Under Beredskapsveckan i september ordnar biblioteket en föreläsning om hot mot demokratin och hur vi tillsammans kan stå emot.

[Här kan du läsa mer](#)



Trygghets- och beredskapsdagen - lördag 27 september

Välkommen till Trygghets och beredskapsdagen! Möt föreningar och myndigheter som bidrar till att göra Österåker tryggt och säkert. Här kan du få svar på frågor, tips om hemberedskap och lyssna på musik och tal från scenen.

[Här kan du läsa mer](#)

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.

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