

Seniorkul på kollo

Glada och aktiva veckor

SID 2



Gott om kurser

Brett på Kulturskolan

SID 3



Information från Sundbybergs stad · september 2019 · www.sundbyberg.se, facebook.com/sundbyberg.se
Tips eller frågor kontakta: webbredaktionen@sundbyberg.se



Nytt från Sundbyberg



Det var gott om snickarglädje och upptäckarglädje när staden ordnande familjedag i naturreservatet i augusti.

FOTO: DANIEL LUNDKVIST

Uppskattad familjedag i naturreservatet

Djur, natur och klurigheter lockade runt 200 personer till stadens familjedag i Lötsjön-Golfängarnas naturreservat. Där hölls guidning och tipspromand, och det var full fart vid snickarbordet där fågelholkar och insektshotell tog form.

Med stora ögon stiftar tvååriga Elliot bekantskap med skalbaggen fyrbandad blombeck. Han är en av alla dem som följer med på naturvårdaren Vilhelm Kroons guidning. En tur som går bland murkna stubbar, blomstrande ängar och porlande vatten.

– Det är roligt att berätta om hur vi jobbar med miljöerna och om de växter och djur som finns här. Många blir förvånade över att det är så många arter, bara när det gäller fåglar har jag själv räknat till över 60, säger Vilhelm.

Blomsterängarna är både vackra att titta på och viktiga för bin, humlor och andra insekter. Här kan det finnas 83 procent fler insektsarter än i en klippt

gräsmatta. I skogens höga stubbar och fallna, döda träd trivs många speciella skalbaggar. Och, påpekar Vilhelm, paddorna vill gärna dra sig undan till grenhögar på marken.

– Vårt spännande uppdrag är att få natur och park att mötas. Att ge plats för naturupplevelser, kulturupplevelser, social samvaro och samtidigt främja biologisk mångfald.

På några av träden sitter tipspromenadfrågor för den som vill testa sina kunskaper, och Naturskyddsföreningen har fixat djur- och naturbingo. Här grillas korv och runt snickarbordet samlas händiga barn och vuxna. Edit som är 6 år ser mycket nöjd ut när hon

med viss hjälp av mamma sågat klart brädorna till en fågelholk.

– Här ska det bo en mycket liten fågel, säger hon och pekar på den lilla öppningen.

Vid andra änden av bordet har Oliver 9 år och Linnea 6 år börjat montera sina holkar. Han vill att en rödhake ska flytta in och hon hoppas på en hackspett, bara den inte hackar sönder sitt fina hus. Familjen är ofta på Golfängarna, säger mamma Nickoletta Pihl.

– En sådan här dag är jättekul där man får lära sig om naturen, djuren och snickra. Det blir både kunskap och lite "happening".

Festlig invigning av Kanalparken

Parkstråket mellan Duvbo och Hästhagen har rustats upp med grönskande växtlighet, fina sittområden och en ny skulptur, som fastighetsbolaget Balder har skänkt. Den 2 oktober klockan 15.00 blir det festlig invigning.

Maria Fridh berättar om skulpturen "Sittande kvinna", ett verk av Torsten Fridh. Naturvårdaren Vilhelm Kroon berättar om de nya blomsterängarna och det blir allsång med musikterapeuten Lis Jacobsson.

Parken är ett samarbete mellan stadsmiljö- och serviceförvaltningen och kultur- och fritidsförvaltningen. Banden klipps av Stefan Bergström (C), ordförande i stadsmiljö- och tekniska nämnden. Varmt välkommen!

Senaste nytt

Flera platser för återvinning

I augusti stängde återvinningscentralen Kvarnkullen för att ge plats åt nya tvärbanan i Ursvik. Som Sundbybergsbo kan du gratis nyttja SÖRAB:s fem andra återvinningscentraler i Norrort. Dessutom finns nya miniåtervinningscentralen Returpunkten på Landsvägen och olika kostnadsfria tjänster för avfallshämtning, som Sundbyberg Avfall & Vatten erbjuder. Läs mer på: savab.se.

Simma in hösten

Simhallen har öppettider alla dagar, men på onsdagar något begränsat. Så här ser höstens öppettider ut:

Vardagar utom onsdag:
6.30–20.30.

Onsdagar:
6.30–12.00 och 15.00–20.30.

På onsdagskvällar från klockan 18.00 är det vuxenkväll med 17-årsgräns och endast lugn motionssimning.

Lördag och söndag: 8.30–16.30.
Välkomna till simhallen!

Arbeten i nya stadskärnan

I höst fortsätter Trafikverket med de förberedande arbetena för järnvägstunneln. Begränsad framkomlighet vid dessa områden:

- Järnvägsgatan 72–76, ledningar läggs om och det påverkar i olika etapper gång-, cykel- och körbana. Busshållplats Ursviksvägen är avstängd medan arbetet pågår.
- Löfströms allébro och delar av Löfströms väg, begränsad framkomlighet när ledningar läggs om.

Läs mer om arbetena: sundbyberg.se/nyastadskarnan.

Barockmusik på Ahlby Säteri

Den 29 september spelar Duo BassaNova på Ahlby Säteri. Duon består av Luisa García Åhnberg på barockcello och Suzanne Persson som spelar luta, teorb (en slags luta med lång hals) och barockgitarr. De bägge förenas i musikalitet, spontanitet och improvisation. Konserten börjar 14.00 och är gratis, men antalet platser är begränsade.

Kom och njut av barockinspirerad spelglädje!



Ulf Björklund var en av många nöjda kolloledtagare.

FOTO: SUSANNA JÄRLUND



Toppbetyg för seniorkollo

Det var idel positiva omdömen när sommarens seniorkollo utvärderades. Boende, service, omgivning, mat och aktiviteter – allt uppskattades mycket av de 56 kolloledtagarna. Några av dem blev till och med tv-kändisar under veckan.

Ulf Björklund är en av förstagångsbesökarna och han blev direkt intresserad när han såg annonsen. Både för att det lät som en rolig och social resa och för att han delvis växte upp i Sala och brukade cykla till Sätra brunn.

– Det kändes spännande att återse brunnsorten. Mycket hade förändrats men det är fortfarande en härlig gammal hälsomiljö med äldre byggnader och mycket vacker natur. Nu finns där dessutom en spaanläggning och en fin inomhusbassäng, berättar han.

Kolloledarna förhöjde också upplevelsen, enligt Ulf. De hade ett stort engagemang och fick verkligen med sig deltagarna på de olika aktiviteterna, säger han.

– Vi hade vattengympa, balansträning,

stavgång, boule, frågesporter, shuffleboard, allsång och dans, för att bara nämna några grejer. Jag försökte haka på allt och mycket var nytt. Jag visste varken vad tai chi eller sittgympa var, men provar man inte får man aldrig reda på det!

När Ulf klev på bussen i Sundbyberg kände han ingen, men upplägget gjorde det lätt att få nya vänner, säger han.

– Det var det allra roligaste med veckan, att vi blev som en stor familj på något sätt. Vi fick en fin gemenskap och det var trevligt och glad stämning. Om det passar och jag får chansen åker jag gärna på kollo igen.

Ulf är inte ensam om att ge toppbetyg. Årets utvärderingar var de mest

positiva någonsin och det gäller båda veckorna, berättar Karin Ankarudd, enhetschef på äldreomsorgen.

Det är tionde sommaren som staden ordnar seniorkollo till subventionerat pris. De hålls för att äldre ska kunna få miljöombyte och fysiska och sociala aktiviteter när mycket av det övriga föreningslivet tar paus.

– De flesta som söker kommer med och de som inte gör det prioriteras nästa år. Det är verkligen roligt att se hur uppskattade kolloveckorna är.

I år blev det en extra knorr eftersom TV4:s morgonprogram var med och filmade en dag. Det tyckte deltagarna var roligt och även vi blev glada över att få visa upp de positiva aktiviteter vi gör för äldre, säger Karin.

Få stöd i stadens anhöriggrupp

Har du en närstående med demenssjukdom eller kognitiv svikt är du välkommen till anhöriggruppen. Här lär du känna andra i liknande situation och kan dela erfarenheter. Allt är gratis och sker under tysthetslöfte. På träffarna får du också information om insatser, hjälpmedel och annat som kan vara bra att veta.

– Att finnas för sin närstående är meningsfullt och ger glädje, men det kan också innebära oro och trötthet. Då är det viktigt att få stöd och gemenskap, säger Karin Dellert och Anett Nysköld, som håller i anhöriggruppen.

Hör av dig till: 08-706 81 29 eller karin.dellert@sundbyberg.se



Fler kan gå i kulturskolan

I höst fortsätter Sundbybergs stad att satsa på en kulturskola för alla. Det märks i utbudet, där det bland annat finns nya danskurser. Dessutom sänks avgiften för låginkomsttagare. Och än finns det platser kvar på vissa kurser.



FOTO: CHRISTIN SYLVANDER

Cello, sång och dans var några av aktiviteterna man kunde prova när kulturskolan höll öppet hus.

För ett par år sedan började arbetet med att bredda kulturskolan och göra den mer tillgänglig. Nya kurser som cirkus, bild och form startades och man började med riktade satsningar för barn och unga med funktionsvariationer. I höst bygger vi vidare, säger kulturskolechefen Per Fjällström.

– En nyhet är att vi reducerar avgiften för familjer med svag ekonomi. Är den sammanlagda årsinkomsten låg kan man ansöka om att betala halva kurspriset och har man försörjningsstöd kan barnen få gå gratis.

Dansa utan krav

Dansutbudet breddas, bland annat med ”dansa utan krav”, som riktar sig till unga flickor som mår dåligt och lider av psykisk ohälsa. Danspedagogen och forskaren Anna Duberg har tagit fram den prisbelönta metoden

och i Sundbyberg hålls kursen i samarbete med Region Stockholm, elevhälsan och ungdomsmottagningen.

– Många känner sig pressade och stressade över skolarbete och annat. Här får de ett andrum där de bara kan dansa och slappna av utan krav på prestation eller uppvisning, säger Per.

Bland de övriga danskurserna finns allt från balett till afrobeatdans och utbudet har överlag en väldig bredd, säger Per. Det finns något för alla åldrar och inom alla konst- och kulturinriktningar.

– Kulturskolan ger dessutom ringar på vattnet och är en viktig del av Sundbybergs kulturliv. Våra elever är till exempel med på kvitterkvällarna, sommarjobbar med musik- och danssatsningar inom äldreomsorgen och är med gör offentliga konstverk i staden.

Några platser kvar

I slutet av augusti höll kulturskolan öppet hus med prova-på-aktiviteter. Rebecca som redan går på sångkurs testade cello och tyckte att det var roligt. Det gjorde också Lewhat.

– Jag dansar i dag men det skulle vara kul att göra något mer. Här finns många olika saker och allt verkar kul, säger hon, och får medhåll av Sesina.

– Nyss sjöng jag och jag har provat allt idag. Allt var kul!

För den som vill hoppa på en kurs sent finns det platser kvar på dansinriktningar, fiol, cello och körsång. Även andra kurser kan ha enstaka ströplatser, tipsar Per Fjällström.

KOLLA IN:
[sundbyberg.se/
kultur-fritid](http://sundbyberg.se/kultur-fritid)

Generationer möts med mer musik

Det ska bli fler musikaliska möten på äldreboendena. Ytterligare en musikerapeut har rekryterats på halvtid samt tio ungdomar från kulturskolan. De har tidigare jobbat som sommarmusikanter och nu kommer de att besöka boenden varannan helg för att spela, sjunga och dansa med de äldre.

Pengarna kommer från stiftelsen Signatur, som imponerats av Sundbybergs arbete med musik i äldreomsorgen. Projektledare är musikerapeuten Lis Jacobsson som i många år handlett sommarmusikanterna.

– Vi har märkt så många goda effekter. De äldre får energi och sover bättre efter mötet med ungdomarna. De unga känner mening och säger ofta att detta är det bästa de gjort, berättar Lis.



Uutiset

Nytt på finska

Arvossa pidetty päivä luonnonsuojelualueella

Noin 200 henkilöä kerääntyi viettämään perhepäivää Lötsjön-Golfångarnan luonnonsuojelualueella. Ohjelmassa oli kierroksia, tietovisakävelyä ja eläin- ja luontobingo. Myös linnunpöytä ja hyönteishotelleja koottiin täydellä tohinalla puutyöpöydän ääressä.

– Oli hauskaa kertoa, mitä kaikkea teemme erilaisten luonnonympäristöjen parissa kasvillisuuden ja eläimistön tukemiseksi. Täällä on lukuisia eri eläinlajeja, ja pelkästään lintulajeja olen laskenut yli 60, kertoo ympäristönsuojelija Vilhelm Kroon.

Erinomaista palautetta Seniorkollo-leirille

Tämän vuoden Seniorkollo-leiri sai parempia arvioita kuin koskaan aiemmin. Niin majoitus kuin myös palvelut, tapahtumaympäristö, ruoka ja toiminta saivat loistavaa palautetta tämänkesäisen Seniorkollo-leirin 56 osallistujalta.

Tuettu leiri järjestettiin nyt kymmenettä kertaa. Ulf Björklund oli yksi tapahtumaan ensimmäistä kertaa osallistuvista, ja hän totesi voivansa osallistua tapahtumaan mieluusti uudestaan.

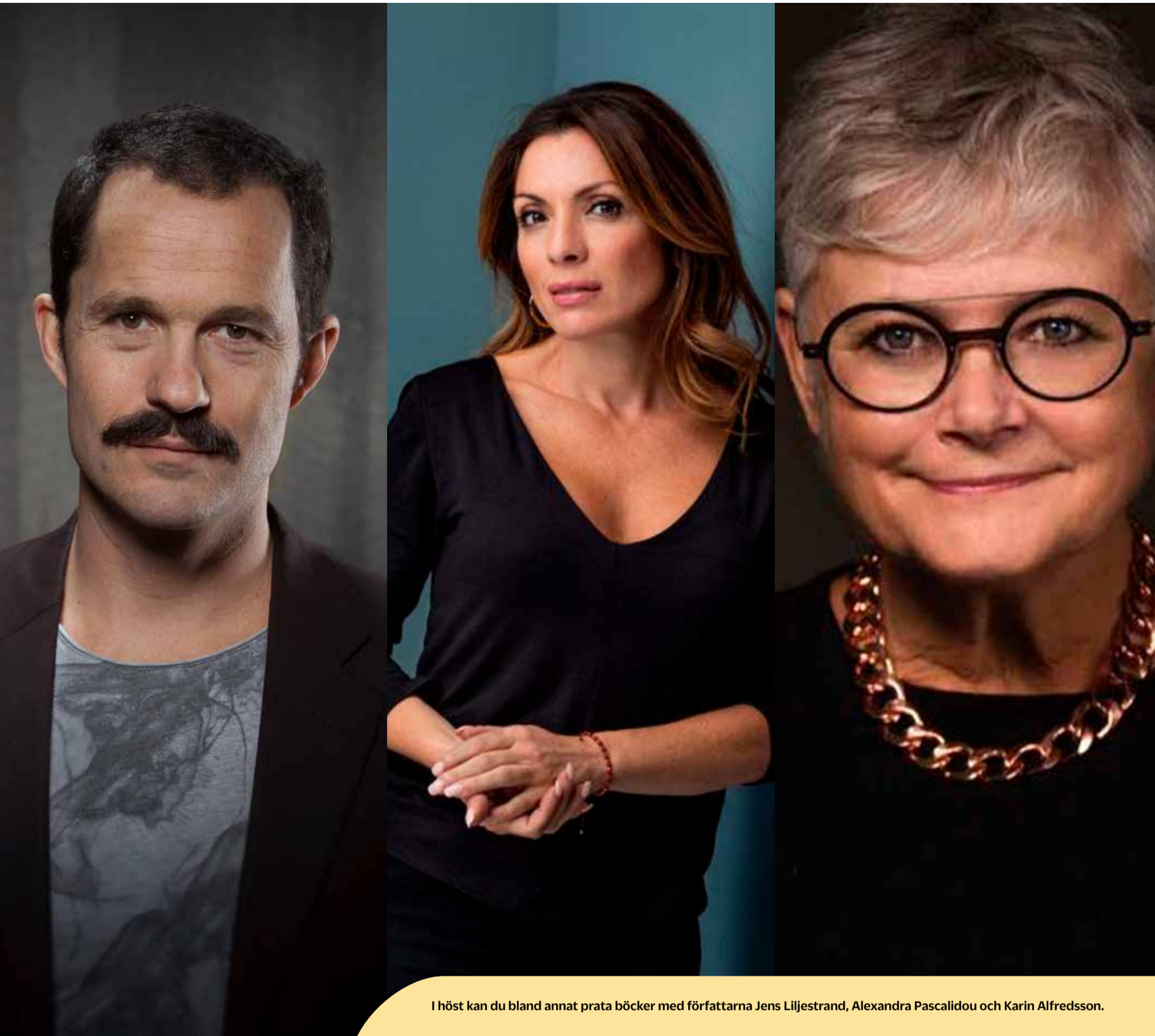
– Hauskinta viikon aikana oli, että meistä tuli kuin tavallaan yhtä suurta perhettä. Yhteisöme oli erinomainen, ja ilmapiiri oli miellyttävä ja iloinen, Ulf sanoo.

Tervetuloa mukaan kohtaamisiin kirjallisuuden parissa

Kirjastot ovat valmistelleet syksyä varten runsaasti ohjelmaa. Kirjailijoita, kuten Alexandra Pascalidou, Karin Alfredsson ja Jens Liljestrand, on tulossa kirjastovierailuille. Kirjastot järjestävät myös kirjallisuus- ja koulutus-tapahtumia kahvikupin äärellä aina feelgood-teemasta Nostradamukseen. Lapsille järjestetään muun muassa lukuleikkejä, Harry Potter -askartelua ja PlayStationin pelaamista.

Kirjastot järjestävät myös sukututkimuspäiviä, joissa voi saada apua asiantuntijoilta, ja luvassa on myös Agnes von Krusenstjernalle omistettu tapahtuma, jossa pystytetään kaupungin yhdestoista kirjallisuuskyltti.

Katso koko ohjelma: bibliotek.sundbyberg.se.



I höst kan du bland annat prata böcker med författarna Jens Liljestrand, Alexandra Pascalidou och Karin Alfredsson.

FOTO: FREDRIK HJERLING / THRON ULLBERG/ ELISABETH OHLSSON WALLIN

Gott om aktiviteter på biblioteket

I höst har biblioteken laddat upp med mängder av godbitar. Författare som Alexandra Pascalidou och Karin Alfredsson kommer på besök. Det blir bok- och bildningskaféer med teman såsom "feelgood" och Nostradamus. För barnen blir det bland annat läslek, Harry Potter-pyssel och playstation.

– Vi har verkligen ett fullspäckt program, både för vuxna och barn, säger bibliotekarien Paulina Drakenstedt.

Bland författarböckerna står Alexandra Pascalidou näst på tur. Hon kommer till Hallonbergens bibliotek den 25 september. Senare i höst dyker Jens Liljestrand och Karin Alfredsson upp på biblioteket i Signalfabriken.

– Författarböckerna ger läsarna en chans att kika in i skrivarkammaren, höra om arbetet bakom böckerna och ställa frågor. Det är gratis och det brukar bli möten som både besökare och författare uppskattar mycket, säger Paulina.

Bokkaféer och lyssnarcirkel

Fler tillfällen att diskutera litteratur blir det i bibliotekens lyssnarcirkel, som utgår från en ljud- eller talbok.

Några av böckerna som valts i höst är dessutom kopplade till författarböckerna. Biblioteken bjuder också in till bok- och bildningskaféer. Här sträcker sig ämnena från Nostradamus till feelgood-litteratur och i bildningskaféet lyssnar man först på en podd tillsammans.

Få hjälp med släktforskning

Släktforskardagarna är andra uppskattade programpunkter, berättar Paulina. Nästa tillfälle är den 6 oktober på biblioteket i Signalfabriken.

– Då får besökarna hjälp att släktforska av experter från Stockholms genealogiska förening. De kan bland annat tipsa om böcker och guida i de databaser som biblioteket prenumererar på.

Att Sundbyberg sätter spår i litteraturen uppmärksammas den 5 oktober med stadens elfte litterära

skylt. Den tillägnas Agnes von Krusenstjerna och sätts upp i Tuvanparken där hon vistades på dåvarande Solna sjukhem. Detta skildras i den delvis självbiografiska "Tonys sista läroår". Det blir först föreläsning på biblioteket och sedan en invigningsceremoni i parken.

Även programmet för barn är välfyllt och varierat. Det blir bland annat läslek för de minsta, sagoyoga, monsterpyssel ur Harry Potters värld, playstation-eftersmiddagar och sagostund på tigrinja med barnboks-författaren Azeb Binega.

– Den 10 oktober uppmärksammar vi också Världsdyslexidagen som ligger oss varmt om hjärtat, säger Paulina.

Hela programmet och alla tider finns på: bibliotek.sundbyberg.se