

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 öppet 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 seniorkollet

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 förstagsbesökarna 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 Sättra 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 trevlig 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 äldreförvaltningen. 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

