

# Senior i Bomhus april 2024

## På bibliotekens webb helgebiblioteken.se kan du:

- söka bland alla länets böcker, filmer och annat
- reservera böcker från andra bibliotek till ditt bibliotek
- läsa om olika Gävleborgsförfattare
- få information om att läsa på olika sätt, t.ex. genom talböcker
- låna e-böcker, e-ljudböcker och strömmande film
- lämna inköpsförslag
- hitta öppettider och kontaktinformation till våra bibliotek

## Bomhus Bibliotek öppettider:

Måndag kl. 12-19  
Tisdag kl. 10-14  
Onsdag kl. 10-14  
Torsdag kl. 12-19  
Fredag kl. 10-14  
Lördag kl. 10-14 (oktober – april)

Klockar-Calles gata 3, 804 29 Gävle, tel. 026-17 94 77

## Datacafé i Bomhus Folkets Hus Måndagen den 5/2 - 29/4 2024

kl. 09.30-12.00, ett samarbete med ABF och PRO Gävle Samorganisation.  
Handledare Gunnar Häll 070 322 76 82 och Iréne Lundin 070 362 48 47

## Hjärnkontakt, träffpunkten för dig som fått en hjärnskada i vuxenålder.

Hjärnskadan kan bero på bland annat:  
**Stroke, olycka, tumör**

**Onsdagar:** 17.00-19.00 Drop In

**Fredagar:** 13.00-16.00 Drop In

**Lördagar:** 11.00-14.00 1/månaden (24 februari). Kulturprogram

## Fika finns att köpa!

Vid frågor kontakta Marie 026-17 95 31 eller Christine 026-456 17 98

**Plats: Träffpunkten Kaplansgatan 10, Gävle**

**Medarr: Vuxenskolan**

## Måndag 8 april kl. 11.00 Rock'n'rollens Historia

En ösig och dunrande live-föreställning som bjuder på musik, snack och historia om hur rock n rollen föddes, från den första blues-sångaren till Beatles och det som senare kom att kallas för Rock 'n roll. Vi hyllar, lyfter och pratar om de stora grundpelarna inom rocken. Följ med John Lindberg, Olle Tjern och Chris Bergström på en fartfylld kväll med de största "kioskvältarna" blandat med lite mer sällsynta guldkornen ur rockens stora låtskatt. John och Olle kan ni annars se och höra med bandet John Lindberg Trio. Chris är "gitarrbendare" med bl a Eva Eastwood. Spänn fast säkerhetsbältena och åk med i denna tidsmaskin i rockens tecken. Detta blir en kväll att minnas! Rock 'n Roll is here to stay!

**Plats:** Bomhus Folketshus

## Tisdag 9 april kl. 10.00-12.00 Kom och träffa Äldrelotsen

Du kan ställa frågor om bland annat:  
-Boende, vad finns det för alternativ när jag inte kan bo kvar i min villa  
-Vad finns det för aktiviteter för seniorer i våra olika stadsdelar  
-Hur gör jag om jag behöver ansöka om färdtjänst eller bostadsanpassning  
-Kan jag få hjälp med gräsklippning eller snöskottning?  
-Hur gör jag om jag behöver ha ett trygghetslarm

Du kan också få viss hjälp med din telefon tex: Ladda hem appar, skicka sms, lära dig Facetime.

**Plats:** Mötesplatsen, Klockare Calles gata 4, bredvid pizzeria.

## Mötesplats i Bomhus

I Bomhus finns en mötesplats med caféverksamhet för dig som söker socialgemenskap och vill ta en kopp kaffe. Öppettider är mån-fre kl.10-14. **Klockare Calles gata 4, bredvid pizzeria.** Är du intresserad av att hjälpa till som volontär på våra mötesplatser? Kontakt: [bomhus@redcross.se](mailto:bomhus@redcross.se)

## Fredag 12 april kl. 11.00-12.00

Röda Korset bjuder på sångstund med glada PRO:s sångfåglar som sjunger in våren -24. Hjärtligt välkomna!  
**Plats:** Kristinelundsgården, ingång vid apoteket och sväng vänster till kulverten

## Onsdag 16 april kl. 10.30-12.00

Röda Korset bjuder upp till dans och Grannarna spelar och sjunger. Vi bjuder på kaffe&bullar. Välkomna!  
**Plats:** Kristinelundsgården, Ingång vid apoteket, sväng vänster till kulverten.

## Tisdag 23 april kl. 11.00-12.00

Röda Korset bjuder på sångstund med glada PRO:s sångfåglar som sjunger in våren -24. Hjärtligt välkomna!  
**Plats:** Kristinelundsgården, ingång vid apoteket och sväng vänster till kulverten

**Hembygdsgården i Bomhus** har öppet varje måndag mellan kl. 10.00 - 12.00 då det är fritt att besöka oss.

**Adress, Furuviiksvägen 5.**

## Lillhagsbadet

Tisdag 8-11.00 för dam och herr  
Fredag 16-19.00 herr, pappa & barn  
Söndag 16-19.00 familjebad  
Badet går även att hyra för grupper  
026-12 22 44



### Bli inte bedragen digitalt - så här skyddar du dig mot telefon- och nätbedrägerier

Hur ska man känna sig trygg i den digitala världen och upptäcka de olika formerna av missbruk som begås digitalt? Vet du vad du ska göra om du får ett bluffmeddelande eller om du redan har lämnat ut dina uppgifter till en tjuv?

Kom och lyssna på Kristiina Oikari, som hjälper dig med att identifiera och skydda dig mot de vanligaste digitala bedrägerierna. Under föreläsningen går vi igenom väsentliga exempel relaterade till lösenord, bluffmeddelanden, online shopping och sociala medier med mera. Kristiina kommer också att visa dig vad du ska göra om du redan har blivit utsatt för cyberbrott.

Paus med möjlighet att köpa fika.  
Bomhus bibliotek/Folkets hus 24 april kl. 15:30–17:00.

Älä tule digihuijatuksi  
Kuinka liikkua turvallisesti digimaailmassa ja tunnistaa väärinkäytösten eri muodot? Tiedätkö miten toimia, jos saat huijausviestin tai jos ehdit jo luovuttaa tietosi varkaalle?

Tervetuloa kuuntelemaan Kristiina Oikaria, joka auttaa sinua tunnistamaan yleisimmät digihuijaukset ja suojautumaan niiltä. Luennon aikana käymme läpi muun muassa salasanoihin, huijausviesteihin, verkkokauppaan ja sosiaaliseen mediaan liittyviä esimerkkejä. Lisäksi Kristiina opastaa miten menetellä, jos vahinko on jo tapahtunut ja olet joutunut internetpetoksen uhriksi.

Kieli: suomi. Paussi, mahdollisuus ostaa fiikka. Yhteistyössä Ahertajat.

Bomhus bibliotek/Bomhus folkets hus  
Keskiviikkona 24. huhtikuu klo 13.00-15.30

Besök gärna Träffpunkt för seniorer på **Brunnsgatan 59 och Kaplansgatan 10 i Gävle**, öppet vardagar 10–12 och 13–16. Fredagar oftast uteaktivitet eller **Träffpunkten Andersberg i Andreassalen på tisdagar kl. 11-14** se program på [Träffpunkter för seniorer – Gävle kommun \(gavle.se\)](http://Traeffpunkter.forseniorer-gavle.kommun.gavle.se)

**Vill du bli mer digital? Tveka inte, kontakta oss idag!** Surfa på nätet, betala räkningar, beställa vaccinationstid eller mat kan vara svårt om du aldrig gjort det förut. Du kan i lugn och ro få hjälp av en digivän att lära dig navigera på surfplattan, telefon eller dator. Ring någon av följande organisationer för ytterligare information:

**PRO samorganisation Gävle**

Tfn: 076- 472 12 22 eller

**SPF Seniorerna Gävle**

Tfn: 070-585 46 99

OBS! du behöver inte vara medlem i någon av organisationerna för att få hjälp av en digivän!

### Samverkanspartners

Vill du medverka i nätverket Senior i Bomhus? Eller har du idéer/förslag på aktiviteter i Bomhus? Tveka inte att höra av dig! Kontakt: Lotta Asklöf tfn: 026–17 80 00 [ann-charlotte.asklof@gavle.se](mailto:ann-charlotte.asklof@gavle.se)  
Hemsida: [www.gavle.se/traeffpunktforseniorer](http://www.gavle.se/traeffpunktforseniorer)  
Facebook-sida (sök Träffpunkt för seniorer)

**Nyfiken på att bli volontär?** Att vara volontär är att ge lite av sig själv och sin tid – att göra en insats som volontär kan betyda mycket. Låter det intressant? Hör av dig till oss så berättar vi mera! [ann-charlotte.asklof@gavle.se](mailto:ann-charlotte.asklof@gavle.se)  
Tfn: 026-17 80 00 Volontärsamordnare Gävle kommun