

Aktivitetsprogram Palsternackan

Februari 2025

Aktiviteter på Palsternackan

I det här häftet finns information om de aktiviteter som sker på Palsternackan under februari. Aktiviteterna anordnas för boende på Palsternackan och är kostnadsfria.



Hantverkscafé

Tisdag 11:e & 25:e februari kl. 15:00-18:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Borådsstyrelsen

Välkomna till vårt stick- och hantverkscafé! Vi fortsätter med våra hantverkscaféer varannan vecka och provar nu att förlänga tiden – från kl. 15.00 till 18.00. Du är fri att komma och gå som det passar dig!

Ta med dig ditt eget projekt, oavsett om du stickar, broderar, syr, pysslar eller bara vill ha en trevlig stund tillsammans. Kom som du är – för att skapa, inspireras eller bara njuta av gemenskapen.

Varmt välkomna!

Bokcirkel

Tisdag 18 februari kl. 14:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Borådsstyrelsen

Månadens bok: *Dödssynden* av Harper Lee.

Denna tisdag samlas vi för att dela våra intryck och tankar om boken. Kom och var med i samtalet, dela dina reflektioner och lyssna på andras perspektiv.

Varmt välkomna!

Sittgymnastik

Onsdag den 5:e, 12:e och 19:e & 26:e februari

Kl. 11:00-12:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog

Vi fortsätter med sittgymnastiken! Välkommen till en skonsam och effektiv träningsform i takt till musik som passar alla! Vi tränar rörlighet, styrka och balans i lugn takt, allt från en bekväm sittande position.

Ingen föranmälan krävs, kom som du är!

Varmt välkomna!

Målerigrupp

Torsdag den 6:e, 13:e och 20:e & 27:e februari

Kl. 13:00-16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog & Ana María Beaulieu

Även målerigruppen fortsätter! Har du glömt att anmäla dig och skulle vilja testa? Inga problem, varmt välkommen att måla tillsammans med oss. Allt material finns på plats och ingen förkunskap behövs. Vi målar och lyssnar på lugn musik tillsammans.

Varmt välkomna!

Onsdagscafé

Onsdagar kl. 14:00 – 16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog

Program för februari

5 februari: Vanligt onsdagscafé.

12 februari: Alla hjärtans dag-tema!

19 februari: Onsdagscafé med knytis! Ta med eget fikabröd om du vill och bjud dina grannar – kanske får vi ihop en riktig kakbuffé?

Under onsdagscaféet serveras fika till självkostnadspris, endast kontant betalning.

- **Kaffe/Te:** 15:-

- **Kaffebröd:** 15:-

Observera att eget fika endast är tillåtet vid särskilt angivna tillfällen, exempelvis vid knytis.

Varmt välkomna!



Årsmöte Borådet

Onsdag 26:e februari kl. 14:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Borådsstyrelsen

Välkomna till Årsmöte med Borådet!

Det här är din chans att vara med och påverka. Under mötet går vi igenom viktig information, väljer en ny styrelse och diskuterar frågor som berör oss alla i huset. Mötet är öppet för alla boende, och ditt deltagande är värdefullt!

Borådsstyrelsen bjuder på fika vid detta tillfälle.

Varmt välkomna!

TIPS!

Upptäck Solnas kostnadsfria aktiviteter för seniorer!

Är du nästa skolvoltontär?

Generationsöverskridande möten i grundskolans lokaler

Välkommen till informationsmöte

Tid: 14:00-15:00

Datum: Torsdag 13 februari

Plats: Träffpunkt Turkosen Hannebergsgatan 41,
konferensrummet

Kostnad: Kostnadsfritt, vi bjuder på fika!

Anmälan: Ingen föranmälan krävs, kontakta vid frågor

Frågor: traffpunkter@solna.se eller Evelina 08-746 31 28

Vill du:

- Högläsa till barn? Bli intervjuad under en språklektion?
Berätta om samhället och ditt liv när du var 7 år?

På informationsmötet träffar du tidigare volontärer och projektledare. Vi lär känna varandra och dina tankar och idéer tas tillvara.



SOLNA STAD

TIPS!

Upptäck Solnas kostnadsfria aktiviteter för seniorer!

Välkommen till trädgårdsgruppen på Skoga!

Måndag 10 februari kl. 13:00 – 15:00

Är du senior och bor i Solna? Saknar du att få vara i en trädgård och pyssla med växter? Eller vill du träffa nya bekantskaper i en mysig och avslappnad miljö? Då är vår **trädgårdsgrupp på Skoga** något för dig!

Här får du göra det du tycker är roligt – kom gärna med egna önskemål om vad du vill göra! Vi arbetar tillsammans i den vackra trädgården, helt utan krav på förkunskaper.

Johanna Wulff, utbildad florist och verksam i Skogas trädgård, leder gruppen och delar med sig av sin erfarenhet och glädje!

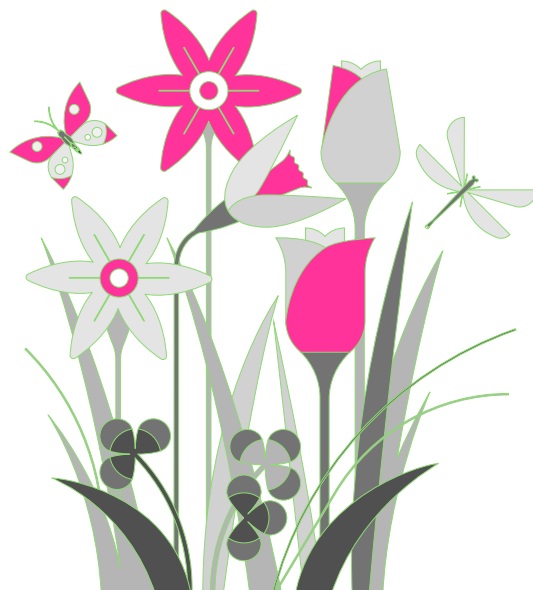
Självklart tar vi även oss tid för en mysig fikastund tillsammans!

Anmäl dig senast 7 februari

✉ alma.avila@solna.se

☎ 08-746 34 02

Varmt välkommen!



TIPS!

Upptäck Solnas kostnadsfria aktiviteter för seniorer!

I Solna Stad finns det **många kostnadsfria aktiviteter för seniorer** – allt från sociala träffar till spännande evenemang!

I detta häfte hittar du aktiviteter och evenemang som pågår mellan januari och mars. Därefter kommer ett nytt aktivitetsprogram för nästa period.

Var hittar du programmet?

Du kan hämta det på alla bibliotek i Solna, Solnas träffpunkter och på Skoga - som ligger närmast Palsternackan. Det finns även något exemplar i gemensamhetslokalen.

Har du frågor om någon aktivitet?

Jag hjälper dig gärna! Se mina kontaktuppgifter på nästa sida.



Hoppas att vi ses!

Skulle du vilja starta en aktivitet på Palsternackan mot våren? Tveka inte att mejla mig så kan vi bolla idéer tillsammans.

Du når mig på: alma.avila@solna.se

Med vänliga hälsningar, Alma *Hälsopedagog*