

Aktivhetsprogram

Bergshamra

Februari 2025

Aktiviteter i gemensamhetslokalen

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



Sittgymnastik (Ny dag!)

Tisdag 4:e, 11:e, 18:e & 25:e februari

Kl. 11:00-12:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog

Vi fortsätter med sittgymnastiken - men nu på tisdagar!
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!

Vill du fortsätta med sittgymnastik på fredagar?

Då finns ett sittgymnastikpass på Röda Korset i Bergshamra (Björnstigen 10) kl. 10:30-11:15 på fredagar.

Målerigrupp

Tisdagar 4:e, 11:e, 18:e & 25:e februari

Kl. 13:00-16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog & Christina Lovén

Målerigruppen fortsätter! Tjoho!

Det kommer att bli två olika grupper, där grupperna turas om att måla varannan vecka. Alla deltagare har fått ett separat blad om vilken grupp man tillhör.

Bokcirkel

Onsdag 19:e februari kl. 16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog & Gunnel Gustafsson

Månadens bok: *Helga* av Bengt Ohlsson

Just nu är bokcirkeln full, men om du är intresserad av att vara med framöver är du varmt välkommen att mejla mig så sätter jag upp dig på väntelistan!

TIPS! Författarmöte på Bergshamra bibliotek

Vill du höra författaren själv berätta om boken?

Bengt Ohlsson håller ett författarmöte på Bergshamra bibliotek, måndag 17 februari kl. 19.00–20.00

Bergshamra bibliotek informerar

Torsdag 6 februari kl. 13:00-14:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog

Vi är glada att välkomna Bergshamra bibliotek till gemensamhetslokalen!

Under besöket kommer de att berätta om sin verksamhet, vilka tjänster de erbjuder och vilka spännande aktiviteter som finns att ta del av.

Varmt välkomna!

Fredagsfika

Fredagar kl. 14:00 – 16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog

Program för februari

7 februari: Gäster, PRO pensionärsförening kommer och informerar.

14 februari: Alla hjärtans dag-fika!

21 februari: Gäster, SPF Brunnsviken kommer och informerar.

28 februari: Vanligt fredagsfika.

Under fredagsfikat serveras fika till självkostnadspris, endast kontant betalning.

- Kaffe/Te: 15:-

- Kaffebröd: 15:-

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!

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. Närmast är Bergshamra bibliotek eller Röda Korset på torget. 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 i gemensamhetslokalen 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*