

Aktivitetsprogram Bergshamra

Mars 2025

Aktiviteter i gemensamhetslokalen

I det här häftet finns information om de aktiviteter som sker i gemensamhetslokalen under mars. Aktiviteterna anordnas endast för boende och är kostnadsfria.

Sittgymnastik

Tisdag den 4, 11, 18 & 25 mars

Kl. 11:00-12:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

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

Tisdag den 4, 11, 18 & 25 mars

Kl. 13:00-16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma & Christina Lovén

Målerigruppen fortsätter och du är nu välkommen varje vecka eller varannan om du vill! När det passar dig.

Detta blir sista månaden för målerigruppen, så varmt välkommen de gånger du kan. Vi målar och lyssnar på lugn musik tillsammans.

Varmt välkomna!

Genomgång av hjärtstartare

Fredag 7 mars Kl. 11:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Signalisten

Hur används en hjärtstartare? På uppdrag av Signalisten kommer Brandfast Sverige AB att ha en genomgång i hur hjärtstartare fungerar.

Upplägg: 15–20 min inledning och genomgång av instruktören. Alla som önskar får möjlighet att öva på en hjärtstartare.

Ingen föranmälan krävs.

Varmt välkomna!

Föreläsning om kost & hälsa

Fredag 14 mars Kl. 11:00-12:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Denna fredagsförmiddag bjuder Alma som är utbildad Hälso pedagog in till en föreläsning om kost och hälsa. Vad finns det för myter? Och vad stämmer egentligen? Och vad kan vara bra att tänka på för en hälsosam och hållbar livsstil? Kom och lyssna och ställ dina frågor!

Varmt välkomna!

Bokcirkel

Onsdag 19 mars kl. 16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma & Gunnel Gustafsson

Månadens bok: *Free* av Lea Ypi.

Denna onsdag samlas vi för att dela våra intryck och tankar om boken. Just nu är bokcirkeln full, men om du är intresserad av att vara med är du varmt välkommen att kontakta Alma så sätts du på väntelistan!

Möjlighet att ställa frågor till Signalisten

Fredag 28 mars kl. 11.00 – 12.00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma & Signalisten

Nu har ni bott in er i huset och området ett tag – ni kanske har stött på några frågor och funderingar? Kom och träffa Agnes och Marcus från Signalisten och få svar på dina frågor.

- Ett avslappnat och trevligt tillfälle - inget boendemöte!

Vi ser framemot att träffa er!

Varmt välkomna!

Byt & Fynd! – i gemensamhetslokalen

Fredagen den 21 mars

Kl. 13:00-16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Har du kläder, böcker, porslin eller andra fina saker du inte längre använder? Vill du byta till något nytt eller fynda för en liten slant? Då är du varmt välkommen på vår byt- & fynd eftermiddag!

Så funkar det:

- Välj att byta saker med andra eller sälj för en liten peng.
- Ej stora möbler eller trasiga/felaktiga saker.
- Aktiviteten är endast för hyresgäster.
- Du ansvarar själv för dina saker under bytet/försäljning.
- Fika finns som vanligt att köpa på fredagar!

Välkommen att fynda, byta och träffa grannar!

Fredagsfika

Fredagar kl. 14:00 – 16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Program för mars

7 mars: Gör din egen semla! Pris 20:-

14 mars: Vanligt fredagsfika

21 mars: Byt och fynd! Cafét öppet som vanligt.

28 mars: Vanligt fredagsfika

Under onsdagscaféet serveras fika till självkostnadspris, endast kontant betalning.

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

- **Kaffebröd:** 15:-

Varmt välkomna!



Guidad visning på Olle Olsson!

Vi har blivit inbjudna och fått möjlighet att besöka det charmiga Olle Olsson Hagalund-museet. Under cirka 1 timmes guidad visning av Nina Nykvist får vi lära oss mer om konstnären och hans verk. Efter visningen ges 30 minuter att utforska museet på egen hand. Visningen är endast för boende på trygghetsboendet.

Datum: 24 april (tid meddelas framöver)

Plats: Olle Olsson Hagalundsmuseet, Spetsgatan 2 Solna.

Kostnad: Gratis!

Bra att veta!

Museet har begränsade rörelsemöjligheter och är tyvärr inte helt anpassat för rullator eller rullstol. Det finns ingen handikapptalett. Vi möts utanför museet innan visningen.

Anmälan: antalet platser är begränsat, så säkra din plats med anmälan till Alma genom mejl eller telefon. Senast 28 mars.

Telefon: 08-746 34 02

E-post: alma.avila@solna.se

Hör av dig om du har några funderingar!



Tips för dig som senior i Solna Stad!

Föreläsning om hörsel och hjälpmedel

När: Onsdag 5 mars. Kl. 14.00 – 15.00

Plats: Träffpunkt Turkosen, Hannebergsgatan 41

Audika håller en föreläsning om hörsel och hjälpmedel. Efter föreläsningen har du möjlighet att genomföra en enklare kontroll av din hörsel.

Lär dig mer om källkritik

När: Torsdag 13 mars. Kl. 13.00-14.00

Plats: Träffpunkt Ankaret, Hagalundsgatan 33

Vad är egentligen källkritik och hur ska vi tänka kring information på internet? Vi kommer att diskutera detta och ge tips på hur du kan tänka källkritiskt.

Frågor: Ring Felicia 08-746 13 03 eller mejla digitalfixare@solna.se

Hattparad och maskerad

När: Onsdag 19 mars. Kl. 14.00-15.00

Plats: Träffpunkt Turkosen, Hannebergsgatan 41

Musikunderhållning av Rolf Larsson med fint pris till bästa hatten. Kaffe och tårta serveras från kl. 13.30. Varmt välkomna!

Tips för dig som senior i Solna Stad!

Skapande verksamhet

När: Tisdagar kl. 14.00-17.00

Plats: Röda Korset Bergshamra

Ta med en stickning, virkning eller något annat som du tycker om att pyssla med.

Vill du fortsätta med sittgymnastik på fredagar?

Då finns ett sittgymnastikpass på Röda Korset i Bergshamra kl. 10.30-11.15 på fredagar.

Skrivarcirkel

När: Tisdagar ojämna veckor Kl. 11.00- 13.00

Plats: Ankaret, Hagalundsgatan 33

Skriv ditt liv och läs med andra som gör samma sak för att ge och få konstruktiv kritik.

Anmälan: Ring Ulla 070-887 82 01

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*

