

# **Aktivitetsprogram Palsternackan**

Mars 2025

# Aktiviteter på Palsternackan

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

# Hantverkscafé

**Tisdag 11 & 25 mars kl. 15:00-18:00**

**Plats:** Gemensamhetslokalen

**Arrangör:** Borådsstyrelsen

Välkomna till vårt stick- och hantverkscafé! Vi fortsätter med våra hantverkscaféer varannan vecka. 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 mars kl. 14:00**

**Plats:** Gemensamhetslokalen

**Arrangör:** Borådsstyrelsen

Månadens bok: *Vi drabbade samman med våra ödens hela bredd*, av Ebba Witt-Brattström. En bok som handlar om författarparet Moa och Harry Martinsson.

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, 12 och 19 & 26 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!**

---

## Byt & Fynd! – på Palsternackan

**Onsdagen den 26:e mars**

**Kl. 14:00-16:00**

**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- & fynddag!

### **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 boende på Palsternackan.
- Fika finns som vanligt att köpa på onsdagar!

**Välkommen att fynda, byta och träffa grannar!**

# Föreläsning om kost & hälsa

**Torsdag den 13 mars**

**Kl. 11:00-12:00**

**Plats:** Gemensamhetslokalen

**Arrangör:** Alma

Denna torsdagsförmiddag bjuder Alma som är utbildad Hälsopedagog 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!**

---

## Målerigrupp

**Torsdag den 6, 13 och 20 & 27 mars**

**Kl. 13:00-16:00**

**Plats:** Gemensamhetslokalen

**Arrangör:** Alma & 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

## Program för mars

**5 mars:** Gör din egen semla! Pris 20:-

**12 mars:** Vanligt onsdagscafé

**19 mars:** Inget onsdagscafé

**26 mars:** Byt och fynd dag! Cafét öppet som vanligt.

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](mailto: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](mailto: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!

## **Cirkelträning**

**När: Måndagar 11.00 – 11.45**

**Plats: Huvudsta Skoga**

Vi tränar stationsbaserade styrke - och konditionsövningar där vi använder oss av kroppen och olika typer av utrustning som redskap.

## **Skrivarcirkel**

**När: Tisdagar ojämna veckor Kl. 11.00- 13.00**

**Plats: Ankaret, Hagalundsgatan 33**

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

Anmälan: Ring Ulla 070-887 82 01

## **Sittgymnastik**

**När: Fredagar kl. 10.00-11.00**

**Plats: Huvudsta Skoga**



# 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](mailto:alma.avila@solna.se)

Med vänliga hälsningar, Alma *Hälsopedagog*

