

Aktivitetsprogram

Bergshamra

April 2025

Aktiviteter i gemensamhetslokalen

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

Sittgymnastik

Tisdagar 1, 8, 15, 22 & 29 april

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!

Påskpyssel!

Tisdag 8 april

Kl. 14:00-16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Välkommen att fira in påsken genom mysigt påskpyssel! Det finns möjlighet att måla ägg och skapa ditt eget påskpynt. Har du eget pysselmateriel du vill använda? Ta gärna med det!

Låt kreativiteten flöda och kom i påskstämning tillsammans med oss!

Varmt välkomna!



Målerigruppsmöte

Tisdag 22 april

Kl. 13:00-14:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Nu samlar vi målerigruppen igen för att prata ihop oss om kommande vernissage. Vi går igenom förslag på upplägg och bollar idéer tillsammans.

Oavsett om du har målat flera gånger eller bara någon gång, så är du varmt välkommen att delta!

Varmt välkomna!

Välkommen på Vernissage

Tisdag 29 april

Kl. 14.00 – 16.00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma & Målerigruppen



Save the date! Målerigruppen bjuder in till en vernissage där vi stolt visar upp våra verk efter tre kreativa månader tillsammans. Kom och upplev färg, form och skaparglädje i både gemensamhetslokalen och den intilliggande hallen.

Vi ser framemot en härlig eftermiddag fylld av konst, gemenskap och kanske ett och annat tilltugg! I

Varmt välkommen!

Bokcirkel – vi söker fler deltagare!

Onsdag 23 april kl. 16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Gunnel Gustafsson

Kontakt: 070-514 77 21

Vi träffas en gång i månaden för att diskutera månadens bok. Datum och dagar för framtida träffar bestäms gemensamt under dessa möten. Kom och var med i samtalet, dela dina reflektioner och lyssna på andras perspektiv.

Månadens bok:

Imorgon är jag långt här ifrån: ett avskedsbrev till USA av Martin Gelin

Guidad visning på Olle Olsson

Torsdag 24 april

Tid meddelas till anmälda via e-post.

Plats: Hagalundsmuseét, Spetsgatan 2 Solna

Arrangör: Alma

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.

Hör av er till Alma om ni har frågor!

Sittyoga

Fredag 11 april

Kl. 11:00-12:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Alma bjuder in till att testa på sittyoga – en skonsam träningsform som fokuserar på rörlighet, andning och avslappning, hela tiden sittandes på en stol. För den som vill utmana balansen finns möjlighet att stå.

Ta en paus, slappna av och fyll på med energi!

Varmt välkomna!

Aktuellt med digitala fixarna

Fredag 4 april under fredagsfikat

Kl. 14:00-15:00 (föreläsning börjar 14:15)

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Denna fredagseftermiddag hälsar vi Digitala Fixarna, Emina och Felicia åter igen varmt välkomna till oss. AI, källkritik och digitala begrepp är några av de ämnena som du kommer att få lära dig mer om.

Cafét är givetvis öppet!

Varmt välkomna!

Fredagsfika

Fredagar kl. 14:00 – 16:00

Plats: Gemensamhetslokalen eller ute på terrassen

Arrangör: Alma

Program för april

4 april: Fredagsfika med gäster: Digitala fixarna!

11 april: Vanligt fredagsfika

18 april: Inget fredagsfika, långfredag.

25 april: Fredagsfika med knyttis! Favorit i repris! ! Ta med eget fikabröd om du vill och bjud dina grannar, kanske får vi ihop en riktig kakbuffé igen?

Under fredagsfikat serveras fika till självkostnadspris, endast kontant betalning.

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

- **Kaffebröd:** 15:-

Varmt välkomna!



Tips, fredagsfriskvård!

Sittgymnastik

Fredagar Kl. 10:30-11:15

Plats: Röda korset Bergshamra

Arrangör: Röda korset

Fokus på rörlighet, kondition och styrka där alla kan vara med. Vi sitter ned samtidigt som vi rör oss till medryckande musik. Ingen anmälan behövs.

Välkommen!

Promenad i Bergshamra med SPF

Fredagar Kl. 10:00

Samling: Bergshamra bibliotek

Arrangör: SPF Brunnsviken

Korta promenader i Bergshamra 1 - 1,5 timme

Samling Bergshamra bibliotek fredagar kl. 10:00.

Du behöver inte anmäla dig utan det är bara att dyka upp. Ingen fikapaus.

Vi går sakta i ur och skur - du avgör själv om vädret passar dig.

Kontaktperson:

gunilla.i.johansson@hotmail.com

072-375 72 31

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*

