

The background of the entire page is decorated with stylized flowers. Each flower has a bright yellow circular center and eight grey, oval-shaped petals arranged in a circular pattern. These flowers are scattered across the white background, with some partially cut off by the edges of the page. A large, rounded yellow rectangle is centered on the page, serving as a container for the title text.

# **Aktivitetsprogram Palsternackan**

Maj 2025

# Aktiviteter på Palsternackan

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

# Hantverkscafé



**Tisdag 6 & 20 maj 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 13 maj kl. 14:00-16:00**

**Plats:** Gemensamhetslokalen

**Arrangör:** Borådsstyrelsen

**Månadens bok:** *Tid för tillit och trygghet* av Bodil Jönsson och Åke Åkesson

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

**Onsdagar 7, 14, 21, 28 maj**

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

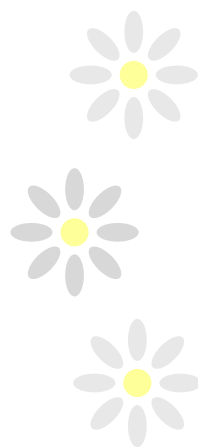
**Plats:** Gemensamhetslokalen

**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!**



## Sittyoga – prova på tillfälle!

**Torsdag 8 maj**

**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!**

# Onsdagscafé

**Onsdagar kl. 14:00**

**Plats:** Gemensamhetslokalen eller utomhus på terrassen

**Arrangör:** Alma

## Överblick för onsdagscafé i maj

**7 maj:** Onsdagscafé med möte inför sommaren: vilka aktiviteter önskas i sommar? Vill du hålla i en aktivitet?

**14 maj:** Café med gäster: PRO Huvudsta & Råsunda, och Martin Karlsson ordförande i omvårdnadsförvaltningen

**21 maj:** Café med gäster: Ingrid Thörnqvist

**28 maj:** Onsdagscafé med musikquiz

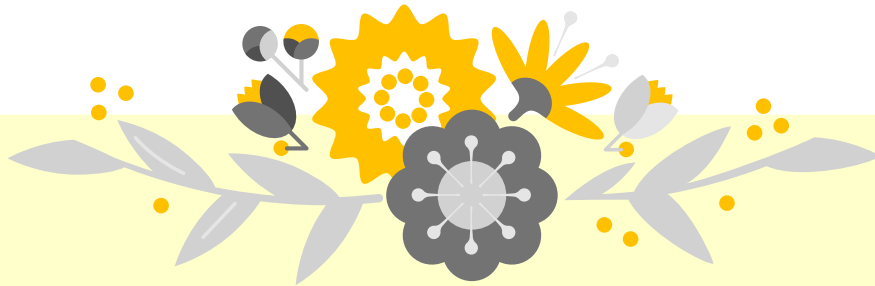
Under onsdagscaféet serveras fika till självkostnadspris, endast kontant betalning.

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

- **Kaffebröd:** 15:-

**Varmt välkomna!**





# Välkommen på informationsträff med **PRO Huvudsta & Råsunda!**

**Onsdagen den 14 maj kl. 14:15 (onsdagcafé)**

– Kom gärna innan för att slå dig ner och ta en kopp kaffe!

**Plats:** Gemensamhetslokalen

**Arrangör:** Alma

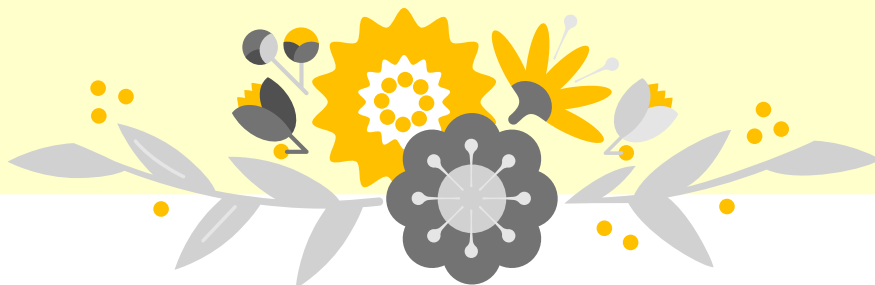
## **Om PRO Huvudsta-Råsunda:**

PRO Huvudsta-Råsunda är en pensionärsförening i Solna som erbjuder ett brett utbud av aktiviteter och evenemang med fokus på social gemenskap. Kom och lyssna på vad PRO Huvudsta & Råsunda kan erbjuda dig som senior boende i denna del av Solna!

Under denna eftermiddag får vi även besök av,

**Martin Karlsson**, ordförande i omvårdnadsförvaltningen.

## **Varmt välkomna!**



# Välkommen på föredrag 21 maj!

**Start kl.14:15 under onsdagscafét.** Kom gärna en stund innan för att ta plats och köp en kopp kaffe om du så önskar!

## **Yrke: drottning – makten och möjligheterna**

Varmt välkomna till ett föredrag av journalisten Ingrid Thörnqvist där hon berättar om drottning Silvias engagemang.

I reportageboken ”Yrke: drottning – makten och möjligheterna” får man under ett helt år följa vad drottning Silvia har valt att göra med sin roll utöver ceremonier och plikter. Som enda journalist har Ingrid Thörnqvist fått en unik inblick i drottningens egna organisationer och arbete mot sexuella övergrepp mot barn, för bättre utbildning om demenssjukdomar och vuxenstöd för ungdomar.

Författaren Ingrid Thörnqvist har under många år arbetat med utrikesfrågor för SVT:s nyhetsprogram Rapport och Aktuellt. Som utrikeskorrespondent i Tyskland och Östeuropa rapporterade hon om bland annat om Berlinmurens fall.



Signerade ex av boken ”Yrke: drottning” kommer att finnas till försäljning för 200 kr i anslutning till föredraget.





# Målerigrupp – fritt måleri!

Torsdagar 8, 15, & 22 april

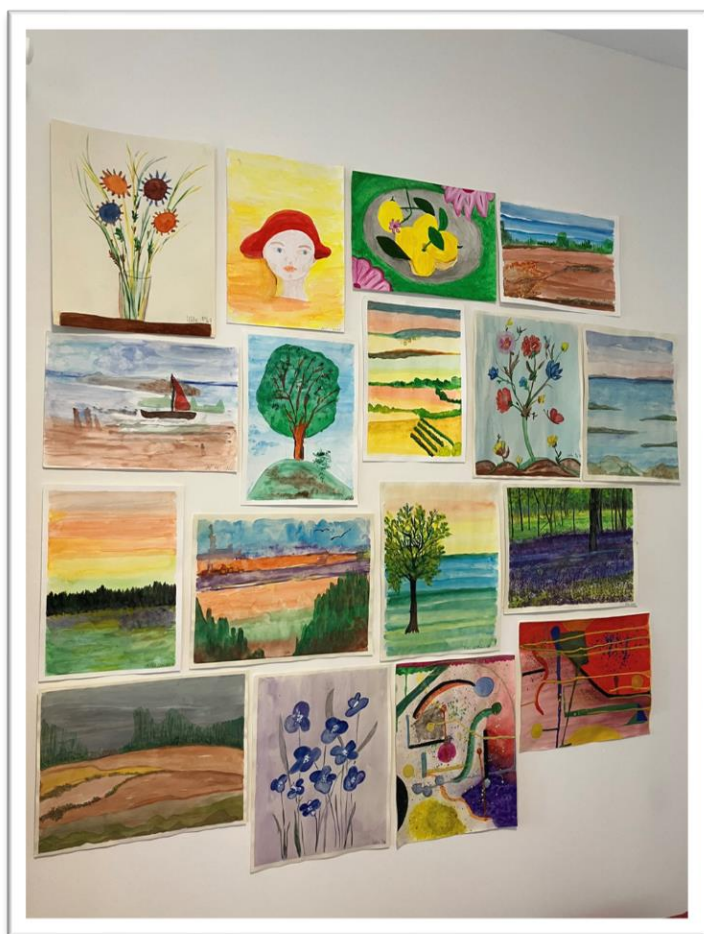
Kl. 13:00-16:00

**Plats:** Gemensamhetslokalen

**Arrangör:** Alma & Ana María Beaulieu

Varmt välkommen att måla fritt tillsammans med oss. Allt material finns på plats och ingen förkunskap behövs. Vi målar, fikar och lyssnar på lugn musik tillsammans.

**Varmt välkomna!**





# Gemensam promenad

**Torsdag 15 maj kl. 11:00 – 12:00**

**Plats:** Möts utanför husen

**Arrangör:** Alma

Vi möts utanför husen och promenerar tillsammans i lugn takt ner mot vattnet. Vill du gå i snabbare tempo? Då delar vi upp oss i grupper. Vid ösregn ställs promenaden in – annars ser vi fram emot en solig och härlig förmiddagspromenad! Välkommen!

# Välkommen på Grillafton!

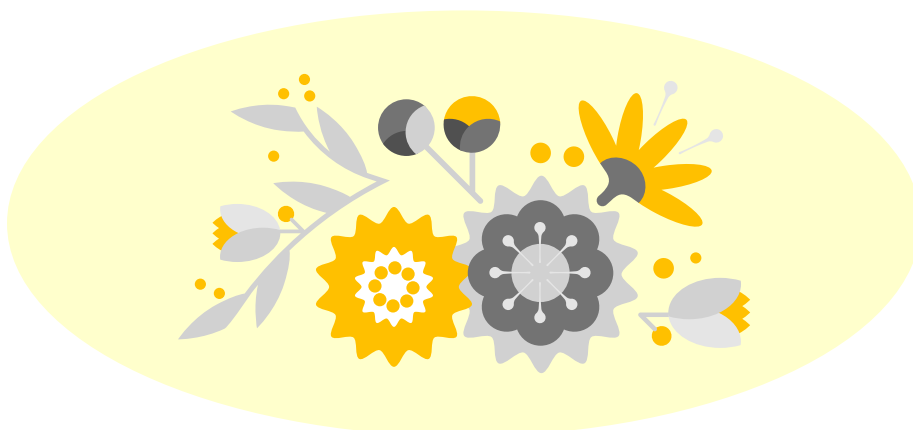
**Torsdag 22 maj kl. 16:00-19:00**

**Plats:** Gemensamhetslokalen och utanför på terrassen

**Arrangör:** Borådsstyrelsen

Borådet bjuder på fin grillkorv och bröd, enkel sallad och is/citron vatten. Medtag egen dryck efter behag!

**Varmt välkomna!** 🤗





## Bra att tänka på inför vandringen

- Vattenflaska och/eller termos.
- Matsäck, då vi alltid stannar och fikar.
- Bekväma promenadskor som ger stabilitet.
- Kläder efter väder. Lagerprincipen: Närmast kroppen kläder som andas, exempelvis underställ. Mellanlager för värme. Ytterst: vindtätt material. Vid halt underlag är det bra med broddar och/eller stavar.
- Det passar bra att ta med stavar på vandringarna. Stavarna ger allsidig träning för hela kroppen och hjälper dig i uppförsbackar.
- Vid dåligt väder kan vandringen ändras till exempelvis besök på museum och vid extrema förhållanden (storm och spöregn) ställs vandringen in. *Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder!*
- Vid soligt väder: solhatt eller keps, solglasögon om du önskar samt solskydd och extra vatten.
- Vi håller ihop under vandringen. Vandringsledarna håller gruppen samlad. Om du måste avvika från promenaden tidigare, säg till.
- Under vandringarna ser vi oftast fantastisk natur. Det är därför bra att ta med en liten kamera i fickan.
- Observera tid och plats för samlingarna inför vandringarna. Tiden anger när gruppen avgår, så tänk på att komma i god tid, då det ofta är tåg eller bussar som ska hinnas med.
- Kilometerangivelsen i programmet är ungefärlig. De flesta vandringar kan du förkorta, men det kan vara bra att kolla upp innan.
- Glatt humör susen gör!

# Vårens vandringar

Nu är det äntligen dags att presentera vårens vandringar inom och utanför Solnas gränser. Promenader är ett enkelt och roligt sätt att motionera i gemenskap med andra. Vid de arrangerade vandringarna går gruppen tillsammans i ett lugnt till måttligt tempo i trevligt samspråk med varandra.

Promenaderna är kostnadsfria och du tar med din egen matsäck som äts på någon fin plats längs vägen. Läs noga igenom vad som gäller för respektive vandring.

Vandringarna som leds av volontärer är en av den förebyggande verksamhetens friskvårdsaktiviteter för att främja hälsa och social samvaro.

Är du intresserad av att leda en vandring, hjälpa till eller har du kanske förslag på nya promenadstråk? Kontakta Erika Hagström eller tala med någon av ledarna i gruppen.

Förebyggande verksamheten erbjuder ett flertal friskvårdsaktiviteter som du kan delta i. Allt är kostnadsfritt, du behöver ingen förkunskap och alla är välkomna.

Mer information finns i broschyren **Senioraktiviteter** som du kan hämta på stadens träffpunkter och på [solna.se/senioraktiviteter](https://solna.se/senioraktiviteter). Här kan du också anmäla dig till förebyggande verksamhetens nyhetsbrev som skickas ut en gång i månaden.

**Häng med!**

#### Kontakt:

Erika Hagström, hälsovetare  
Förebyggande verksamheten  
08-746 21 95, [erika.hagstrom@solna.se](mailto:erika.hagstrom@solna.se)



SOLNA STAD

# Vandringsprogram maj 2025

---

## Bällstaån, 5km

**Onsdagen den 7 maj, 10.00**

**Samling:** Busstorget vid Solna Centrum

Vi tar tvärbanan till Bällstabro och går utmed stranden till Huvudsta, där vi bland annat går förbi 4H gården. Leds av Herbert och Cecilia. Ta med busskort och matsäck.

## Rönningesjön och Rönningeby, 7km

**Onsdagen den 14 maj, 10.00**

**Samling:** Busstorget vid Solna Centrum

Vi åker Roslagsbanan till Viggbyholm. Vandrigen går genom ett naturreservat runt Rönningesjön på vägar och stigar med några enstaka backar. Leds av Irene och Maud. Ta med busskort och matsäck.

## Igelbäckens naturreservat, 6km

**Onsdagen den 21 maj, 10.00**

**Samling:** Busstorget vid Solna Centrum

Vi åker tunnelbana till Hallonbergen. Vandrigen går på ängs- och betesmark, blandskog och grusvägar. Några backar. Leds av Rigmor och Carina. Ta med busskort och matsäck.

## Ekebyhovs slott, 3km

**Onsdagen den 28 maj, 10.00**

**Samling:** Busstorget vid Solna Centrum

Vi avslutar vårens vandringar med en lunch på Ekebyhovs slott. Vi åker med blå buss till Tappström och går en del av hälsostigen. Därefter äter vi lunch på Ekebyhovs slott till självkostnadspris. Leds av hela vandringsgruppen.



**Anmälan:** för deltagande vid lunch

mejla [erika.hagstrom@solna.se](mailto:erika.hagstrom@solna.se) eller ring Erika 08 746 21 95 senast 7/5.

# Hoppas att vi ses!

Skulle du vilja starta en aktivitet på Palsternackan mot sommaren? 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*