

The background of the entire page is decorated with stylized flowers. Each flower has a bright yellow circular center and eight light gray, elongated 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.

Aktivitetsprogram Bergshamra

Maj 2025

Aktiviteter i gemensamhetslokalen

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

Sittgymnastik

Tisdag 6, 20 maj

Kl. 11:00-12:00

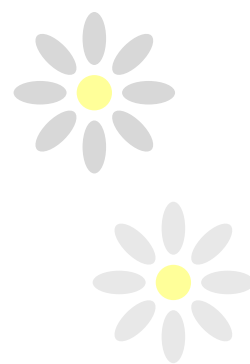
Plats: Gemensamhetslokalen

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

Fredag 9, 16 och 30 maj

Kl. 11:00-12:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Vi fortsätter med 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!



Forskare från KTH besöker oss

Tisdag 20 maj kl. 14:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Dela med dig av dina tankar och synpunkter kring hälsofrämjande åtgärder via appar och teknologi. Har du använt stegräknare? Träningsråd via mobilen? Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs.

Varmt välkommen!



Bokcirkel

Torsdag 22 maj kl. 16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Gunnel Gustafsson

Månadens bok: *Förbindelsen: Marie- Antoinette och Axel von Fersen*, av Kristina Ekero Eriksson

Denna torsdag 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!

Fredagsfika

Fredagar kl. 14:00

Plats: Gemensamhetslokalen eller ute på terrassen

Arrangör: Alma

Överblick för fredagsfika i maj

2 maj: Fredagsfika

9 maj: Fredagsfika med gäster: Ingrid Thörnqvist

16 maj: Fredagsfika med möte inför sommaren: vilka aktiviteter önskas i sommar? Vill du hålla i en aktivitet?

23 maj: Fredagsfika med gäster: **Sånger efter kaffet** tillsammans med Jord & Gröda folkmusikgrupp.

30 maj: Fredagsfika

Under fredagsfikat serveras fika till självkostnadspris, endast kontant betalning.

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

- **Kaffebröd:** 15:-

Varmt välkomna!



Välkommen på föredrag 9 maj!

Start kl.14:15 under fredagsfikat. 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.





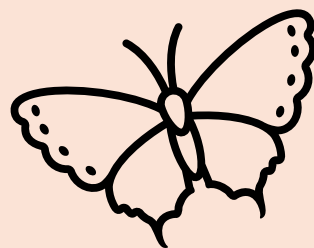
Sånger efter kaffet



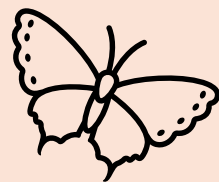
Fredag 23 maj | kl. 14.30

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangörer: Alma & Margaretha Alldahl



Välkommen till en musikstund i folkvisoton!
Denna fredag gästas vi av den stämningsfulla
folkvisogruppen **Jord & Gröda** – en härlig
musikalisk upplevelse du inte vill missa.



Från kl. 14.00 är du välkommen, passa på att
komma i god tid, ta en kopp kaffe och slå dig ner i
gott sällskap innan musiken börjar 14.30.

Om vädret tillåter håller vi till utomhus!

Ta med ditt goda humör och kom och njut av en
härlig eftermiddag tillsammans med oss!

Varmt välkomna!





Konstutställning: Fritt måleri

Lördag 3 maj till och med lördag 31 maj,
Bergshamra bibliotek

Målerigruppen *Fritt Måleri* bjuder in till en upplevelse av färg och skaparglädje. Gruppens gemensamma alster visas – ett konstverk fött ur rörelse, samtal och kreativitet.

Gruppen tog form i januari på Bergshamra trygghetsboende. Under guidning av Christina Lovén har penslarna dansat fritt över duken. Ingen plan, inga regler – bara färg, känsla och uttryck. I rummet har skratten ekat, tankar vävts samman och händer rört sig i takt med hjärtat.

Finissage fredag 30 maj klockan 13-15.

SOLNA
STADSBIBLIOTEK
solna.se/bibliotek



SOLNA STAD

Hoppas att vi ses!

Skulle du vilja starta en aktivitet i gemensamhetslokalen mot sommaren? Tveka inte att mejla mig så kan vi bolla idéer tillsammans.

Du når mig på: alma.avila@solna.se

Med vänliga hälsningar, Alma *Hälsopedagog*



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. 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



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 på Ekebyhovs slott, mejla erika.hagstrom@solna.se eller ring Erika 08 746 21 95 senast 7/5.

