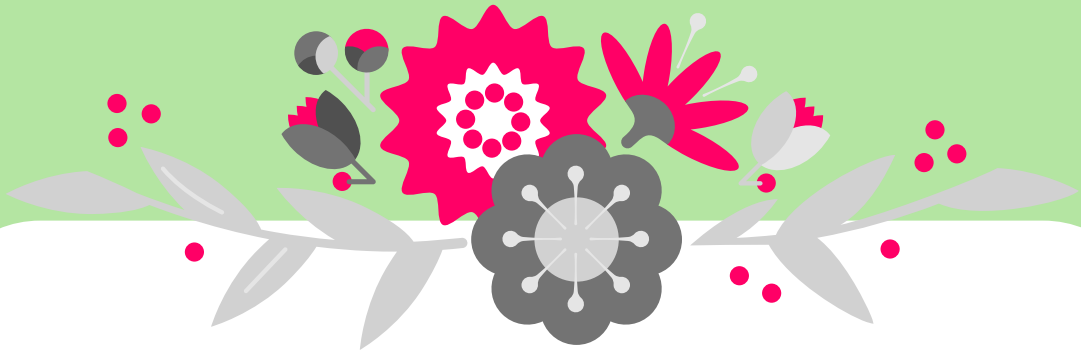
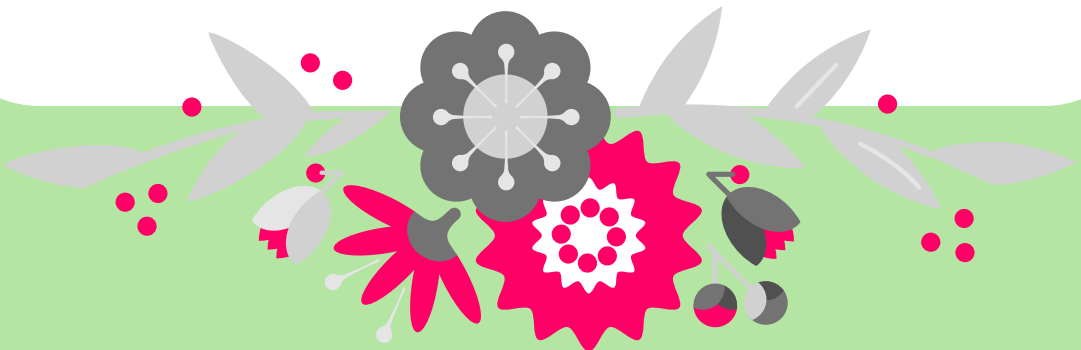
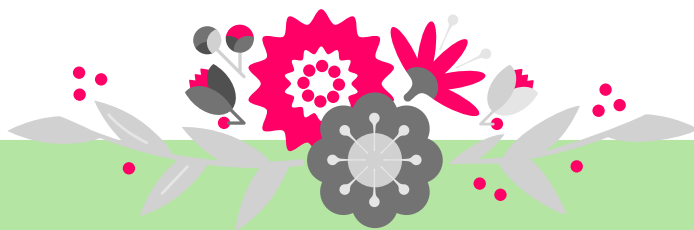




Aktivitetsprogram Palsternackan

Augusti 2025





Aktiviteter på Palsternackan

Välkommen tillbaka!

Hoppas du har haft en skön sommar hittills, och att du fortsatt får njuta av sol, värme och ljusa dagar.

I augusti drar aktiviteterna på Palsternackan igång igen. I detta häfte hittar du information om vad som är på gång under månaden. Alla aktiviteter är kostnadsfria och riktar sig till dig som bor här.

Har du under sommaren fått en idé om något du skulle vilja göra tillsammans med andra? Hör gärna av dig med förslag, mejla mig så ser vi vad som kan bli möjligt!

Hantverkscafé

Tisdag 12 & 26 augusti kl. 15:00-18:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Borådsstyrelsen

Välkomna till vårt stick- och hantverkscafé! Vi ses varannan vecka igen efter sommaren. 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 19 augusti kl. 14:00-16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Borådsstyrelsen

Månadens bok: *Hemsöborna* av August Strindberg

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 13, 20 & 27 augusti

Kl. 11:00-12:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Välkomna tillbaka till sittgymnastiken! En skonsam och effektiv träningsform i takt till musik som passar alla! Vi tränar rörlighet, styrka och balans, allt från en bekväm sittande position.

Varmt välkomna!

Onsdagscafé

Onsdagar 13, 20 & 27 augusti

Kl. 14:00

Plats: Gemensamhetslokalen eller terrassen

Arrangör: Alma

Välkommen till onsdagscafé! Kaffe, te och fikabröd till självkostnadspris, endast kontanter.



Kaffe/te: 15 kr



Fikabröd: 15 kr

Varmt välkomna!

Målerigrupp – fritt måleri!

Torsdagar 7, 14, 21 & 28 augusti

Kl. 13:00-16:00

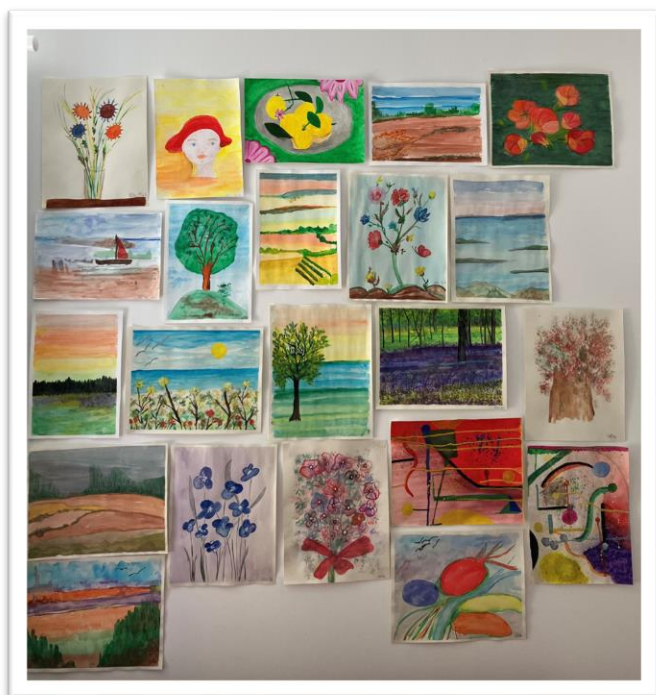
Plats: Gemensamhetslokalen

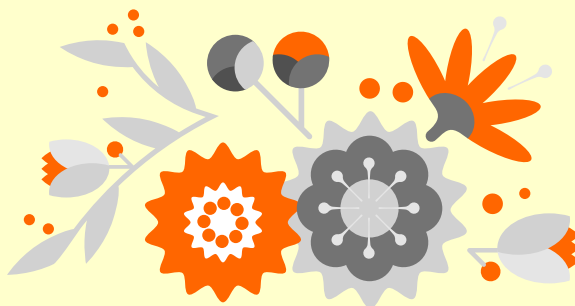
Arrangör: Alma & Ana María Beaulieu

Här målar vi fritt till musik eller efter ett foto, du väljer vad som passar dig. Allt material finns på plats och ingen förkunskap behövs. Vi målar, fikar och lyssnar på lugn musik tillsammans.

Känner du inte för att måla? Välkommen ner till oss ändå för lite sällskap, vi blir alltid glada för besök!

Varmt välkomna!





Välkommen på Grillafton!

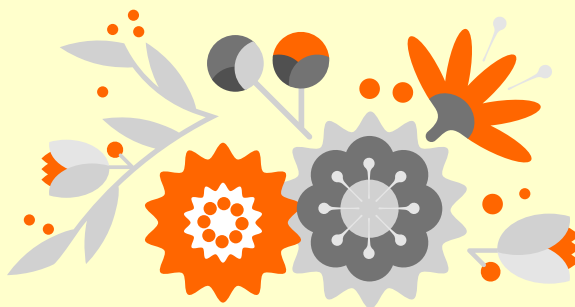
Torsdag 21 augusti kl. 16:00-19:00

Plats: Gemensamhetslokalen och på terrassen

Arrangör: Borådsstyrelsen

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

Varmt välkomna!



Tips

Sittgympa i Skytteholmsparken

Måndagar i augusti fram till 25/8

Kl. 11:00-12:00

Ta med gästavar och mindre vattenflaska. Samling vid plaskdammen, bänkarna intill fritidsgården.

Vid frågor om aktivitet, kontakta Turkosen 08-746 31 31

Loppmarknad på Turkosen

Onsdag 27/8

Kl. 10:00-15:00

Plats: Turkosen, Hannebergsgatan 41

Fynda bland prylar, böcker, kläder och mycket mer.

Kl. 14.00 är det musikunderhållning med Rolf Ilrot. Kaffe och fika finns att köpa hela dagen.

Prova på att sjunga!

Onsdagar 17/9, 24/9 1/10 och 8/10

Kl. 14:00-16:00

Välkommen att sjunga i grupp utan krav på förkunskaper!

Varje träff leds av musikpedagog, avslutas med fika och kort introduktion om sång och hälsa. Ekensbergskyrkan

Begränsat antal platser. Anmälan öppnar 4 aug och stänger 29 aug, mejla sandra.henriksson@solna.se

Du får besked om plats efter att anmälningstiden gått ut.

