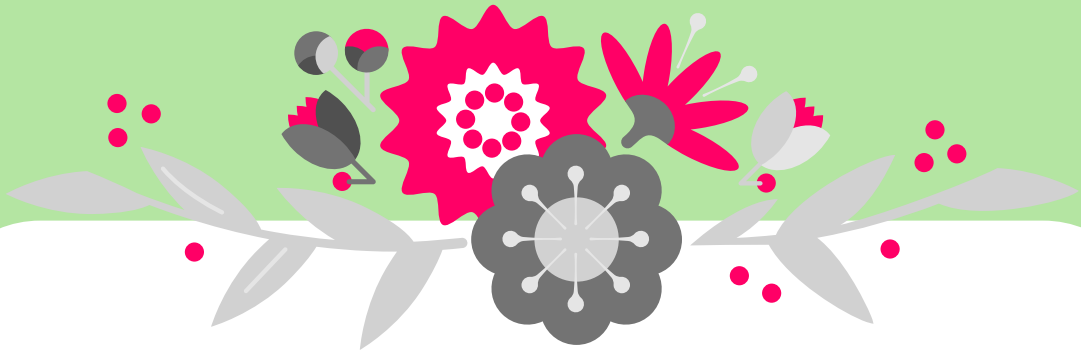
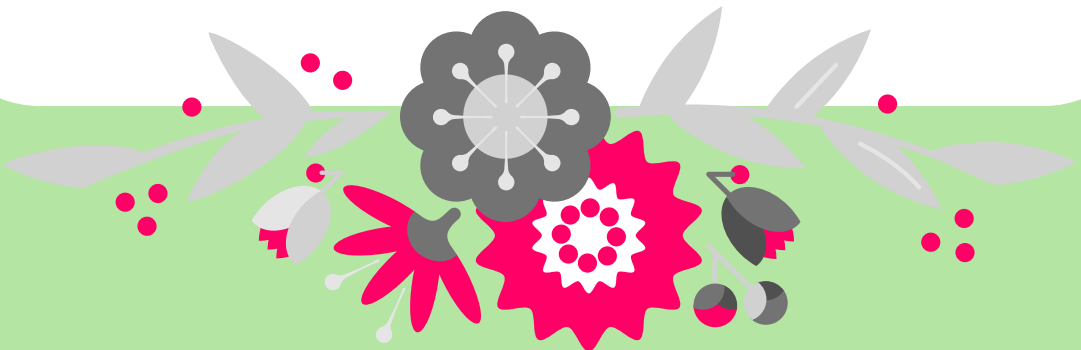


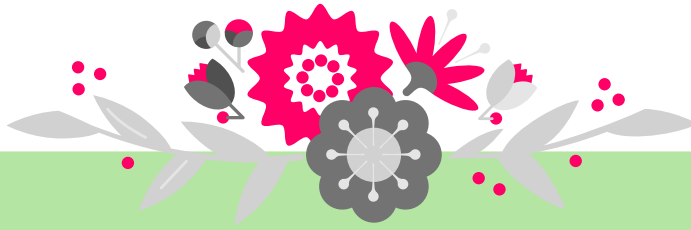


Aktivitetsprogram

Bergshamra

Augusti 2025





Aktiviteter i gemensamhetslokalen

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 i gemensamhetslokalen 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!

Sittgymnastik

Tisdag 12, 19 & 26 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!

Sittyoga

Fredag 22 augusti

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!



Fredagsfika

Fredag 8, 15, 22 & 29 augusti Kl. 14:00

Plats: Gemensamhetslokalen eller terrassen

Arrangör: Alma

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

 Kaffe/te: 15 kr  Fikabröd: 15 kr

Augusti programmet:

8 augusti: Knyttis! Alma är ej på plats.

15 augusti: Under detta fredagsfika får vi lyssna till Janne Karlsson som kommer bjuda på monologer av Slas. Janne drar igång kl.14.15. Välkomna!

22 augusti: Vanligt fredagsfika.

29 augusti: Fredagsfika med musikquiz!

Varmt välkomna!



Bokcirkel



Torsdag 14 augusti kl.15:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Gunnel Gustafsson



Månadens böcker: Mickael Niemi: Sten i Siden.

Denna torsdag samlas vi för att dela våra intryck och tankar om böckerna. Kom och var med i samtalet, dela dina reflektioner och lyssna på andras perspektiv.

Varmt välkomna!

Har du sett vår anslagstavla?

Sedan några månader tillbaka finns en anslagstavla utanför gemensamhetslokalen, **och den är till för er alla!**

Här kan du:

- Läs information om vad som händer i området.
- Tipsa dina grannar om aktiviteter eller evenemang som är på gång!
- Söka en promenad eller kanske en lunch kompis!



Tips

Hälsosamtal

Vill du få stöd och inspiration till en hälsosammare livsstil?



Ett hälsosamtal är ett kostnadsfritt, frivilligt och personligt samtal där du tillsammans med en utbildad hälsopedagog/hälsovetare får möjlighet att prata om din hälsa, livsstil och få stöd att må bättre.

Du som är 75 år eller äldre kan nu anmäla dig.

Vi ses hemma hos dig eller på någon av stadens träffpunkter.

Samtalen genomförs september–november 2025.

Begränsat antal platser.



Anmäl ditt intresse senast 22 augusti
via QR-koden eller länken på
solna.se/senioraktiviteter

Frågor? Kontakta Erika på 08-746 21 95
eller erika.hagstrom@solna.se



SOLNA STAD

Tips

Stickcafé och skapande verksamhet

Tisdagar kl. 14.00-17.00

Plats: Röda korset Bergshamra.

Sticka eller virka efter eget mönster i gemenskap och få stöd och ställ frågor till andra i gruppen.

Kostnad: eventuella materialkostnader

Cirkelträning

Tisdagar första tillfälle 5/8 sista tillfälle 30/9

Kl. 09:45-11:00

Plats: Bergshamra

Vi tränar stationsbaserade styrke- och konditionsövningar där vi använder oss av kroppen och olika typer av utrustning som redskap. Vi möts utanför biblioteket i Bergshamra. Frågor: Erika 08-746 21 95

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.

