



Aktivitetsprogram Bergshamra

September 2025

Hej på er!

Nu går vi in i den sista månaden av det pilotprojekt som startade i september 2024, i samarbete mellan Signalisten och Solna stad.

Vilket år vi har haft tillsammans! Det har varit fantastiskt att få dela glädje, gemenskap och aktiviteter med er i gemensamhetslokalen. Lokalen har verkligen blivit en levande plats fylld av värme, skratt och engagemang, tack vare er!

När pilotprojektet nu närmar sig sitt avslut kommer en ny tjänst att tillsättas: en bosocial handläggare som blir en del av Signalistens ordinarie organisation. Det innebär att ni som hyresgäster kommer att få ännu bättre stöd i frågor som rör boendet och Signalisten.

Jag har valt att hoppa på en ny utmaning inom Solna stads förebyggande verksamhet, där jag kommer att arbeta som hälsopedagog för målgruppen 65+. Så även om jag lämnar min nuvarande roll på trygghetsboendet, kommer vi säkert att ses igen på olika aktiviteter runt om i staden.

Innan dess kommer jag att göra en noggrann överlämning och finnas med för att stötta den nya personen i sin roll. Vår ambition är att även kunna genomföra vissa aktiviteter tillsammans under en övergångsperiod.

Tack för allt engagemang, alla skratt och den värme ni har delat med mig!

Vi ses i gemensamhetslokalen, varmt välkomna!

Varma hälsningar,
Alma Hälsopedagog



Sittgymnastik

Tisdag 2, 9, 16, 23 september Kl. 11:00-12:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Välkomna 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 19 september Kl. 11:00-11.45

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Vi fortsätter med sittyoga, en skonsam träningsform som fokuserar på rörlighet, andning och avslappning, hela tiden sittandes på en stol. Du behöver ingen tidigare erfarenhet.

Varmt välkomna!

Stavgång/Promenad i Bergshamra

Måndagar kl. 14.00 (börjar gå 14.05)

Samling: Utanför gemensamhetslokalen.

Nu provar vi att starta gemensamma promenader här i vårt fina Bergshamraområde! Du väljer själv om du vill gå med stavar, utan stavar eller med rullator. Alla är varmt välkomna, tempot är lugnt och behagligt. Detta är ingen ledarledd aktivitet.

Kom som du är och följ med på en trevlig stund i frisk luft!

Bokcirkel

Torsdag 18 september kl. 16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Gunnel Gustafsson



Månadens böcker:

🌟 *Under en brinnande himmel* av Mark Sullivan

🌟 *Historien* av Elsa Morante

Tycker du om att läsa och prata om böcker?

Vår bokcirkel söker fler deltagare!

Vi träffas en gång i månaden, samtalar om månadens bok, delar tankar, erfarenheter och lyssnar till varandras perspektiv. Efter samtalet äter vi en bit mat tillsammans i trivsam gemenskap.

Varmt välkommen att vara med!

Fredagsfika



Fredag 5, 12, 19, 26 Kl. 14:00

Plats: Gemensamhetslokalen eller terrassen

Arrangör: Alma

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

☕ Kaffe/te: 15 kr 🍰 Fikabröd: 15 kr

Varmt välkomna!

Aktuellt med digitala fixarna

Fredag 12 september under fredagsfikat

Kl. 14:00-15:00 (börjar 14:15)

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

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



Varmt välkomna!

Solna Hembygdsförening

Fredag 19 september under fredagsfikat

Kl. 14:00-15:00 (börjar 14:15)

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Denna fredagseftermiddag välkomnar vi Solna Hembygdsförening till gemensamhetslokalen!

Vi får höra om föreningens spännande historia och även vad som är på gång i höst.

Varmt välkommen att lyssna, fika och ställ frågor!

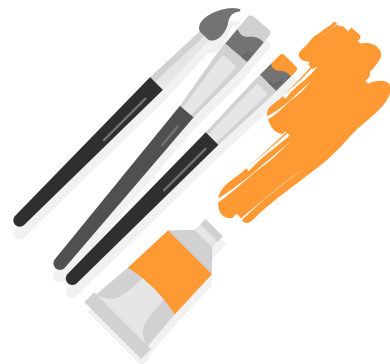
Målerigrupp – fritt måleri!

Tisdag 16 september

Kl. 14:00-16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma & Christina Lovén



Vi kör en smygstart med målerigruppen för att se om intresset fortfarande finns! Under träffen kan du måla helt fritt eller följa ett tema, det som passar dig.

Allt material finns på plats och ingen förkunskap behövs.

Vi målar och lyssnar på lugn musik tillsammans.

Ingen anmälan behövs.

Varmt välkomna!



Balansträning

Tips

Onsdagar, start 3/9 Kl. 13:30 – 14:30

Träna upp din individuella balans genom olika övningar visat av en ledare tillsammans med andra.

Plats: Turkosen *Hannebergsgatan 41* (nära Solna Centrum)

Frågor: Erika 08-746 21 95

Miljölördag

Lördag 13/9 kl. 11:00 – 14.30

En dag med aktiviteter i hållbarhetens tecken för både små och stora. Dessutom blir det boktips och bytarbord med leksaker och barn- och vuxenböcker hela dagen. Se hela programmet på solna.se/bibliotek. En del i Bergshamras Klimatdag 2025 som arrangeras av nätverket Klimat.

Plats: Bergshamra bibliotek

Omfamna livet

Måndagar, start 15/9 Kl. 13:00 – 15:00

Omfamna livet är till för dig som vill utforska ny kunskap och samtala i gemenskap. Anmälan krävs. Måndagar, startar 15/9.

Plats: Turkosen, *Hannebergsgatan 41* (nära Solna Centrum)

Anmälan: Evelina 08-746 31 28 eller evelina.starkeby@solna.se

Rundvandring i Mellanjärva

Onsdag 24/9

Kl. 13:00 – 15:00

Lär dig om historiska platser i Mellanjärva och om Ulriksdals koloniförenings historia genom en rundvandring med Gösta Blomqvist. Vi avslutar i koloniområdet med fika och frågestund för den som vill.

Plats: Vi möts utanför Scandic Järva krog, Vallgatan 2

Kontakt: Mejla digitalfixare@solna.se, eller Felicia 08-746 13 03

Teknikbiblioteket

Visste du att som 65+ och boende i Solna så kan du låna hem teknik? Du kan låna hem:

- Surfplattor
- Hörlurar
- Smart box att koppla till TV
- Talande radio
- Aktivitetsarmband
- Smart väckarklocka
- Smarta lampor
- Sensorlampor
- Robotdammsugare

Du lånar en produkt genom att gå till ett av biblioteken i Solna och berätta vad du vill låna.

Lånetiden är 4 veckor. Vill du veta mer kan du besöka solna.se/teknikbiblioteket eller gå till biblioteken. Du kan även mejla digitalfixare@solna.se

