



Aktivitetsprogram Palsternackan

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



Hantverkscafé

Tisdag 9 & 23 september kl. 15:00-18:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Borådsstyrelsen

Välkomna till vårt stick- och hantverkscafé! Vi ses 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 16 september kl. 14:00-16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Borådsstyrelsen

Månadens bok: *Färskt vatten till blommorna*,
av Valerie Perrin.

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 3, 10, 17, 24 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!



Onsdagscafé

Onsdagar 3, 10, 17, 24 september

Kl. 14:00

Plats: Gemensamhetslokalen eller terrassen

Arrangör: Alma

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

 Kaffe/te: 15 kr  Fikabröd: 15 kr

Varmt välkomna!

Aktuellt med digitala fixarna

Onsdag 10 september under onsdagscafét

Kl. 14:00-15:00 (börjar 14:15)

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Denna onsdagseftermiddag 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

Onsdag 17 september under onsdagscafét

Kl. 14:00-15:00 (börjar 14:15)

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma

Denna onsdagseftermiddag 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!

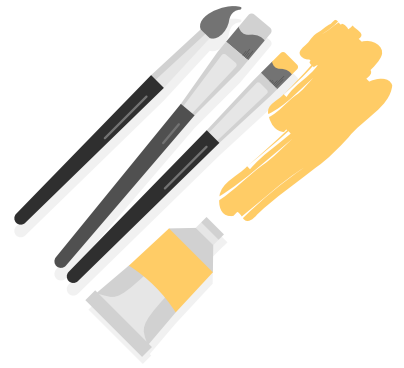
Målerigrupp – fritt måleri!

Torsdagar 4, 11, 18, 25 september

Kl. 13:00-16:00

Plats: Gemensamhetslokalen

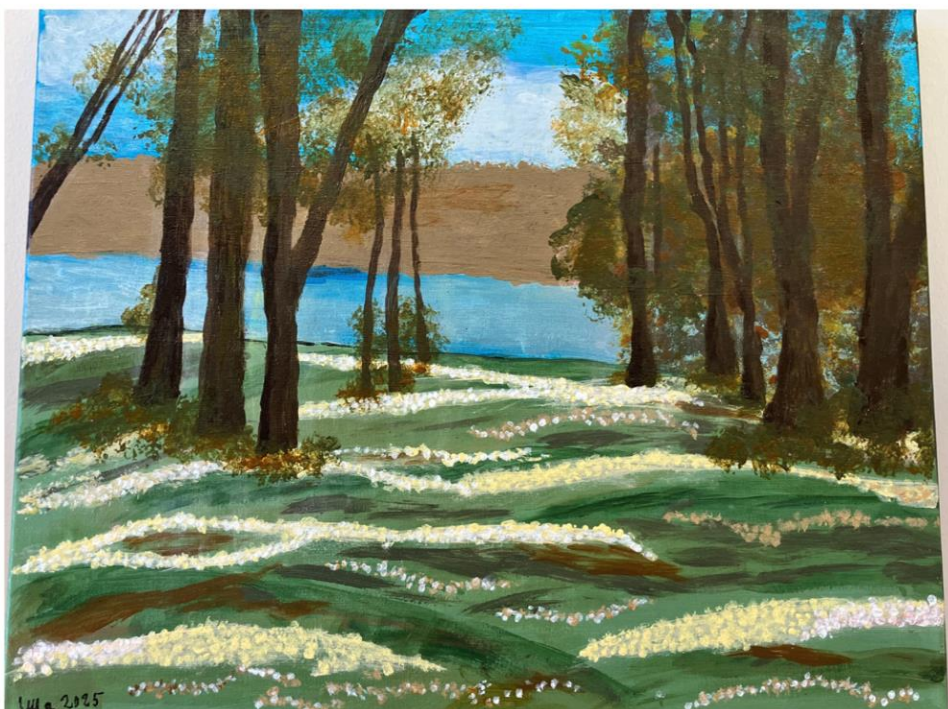
Arrangör: Ana María Beaulieu



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!



Lär dig om e-tjänsten 1177

Tips

Tisdag 9/9 kl. 14:00 – 15:00

Välkommen att lyssna till Region Stockholm som kommer och föreläser om 1177:s digitala tjänster.

Plats: Ankaret, *Hagalundsgatan 33*

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

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*

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

Balansträning

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*

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

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

