



Aktivhetsprogram Palsternackan

Januari 2025



Aktiviteter på Palsternackan

I det här häftet finns information om de aktiviteter som sker på Palsternackan under januari. Aktiviteterna anordnas för boende på Palsternackan och är kostnadsfria.

Fika kommer att finnas till självkostnadspris, endast kontanter.

Kaffe/Te 15:-

Kaffebröd 15:-



Julgransplundring

Måndag 13 januari kl. 13-15

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog

Nu är det dags att säga farväl till julen! Vi ses tillsammans i gemensamhetslokalen för första gången efter lite jul och nyårsledighet. Under eftermiddagen plockar vi ner julpyntet, delar minnen från julhelgen och njuter av en mysig fikastund tillsammans.

Varmt välkomna!

Hantverkscafé

Tisdag 14 januari och 28 januari kl. 16-18

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Borådsstyrelsen

Välkommen till vårt stick- och hantverkscafé! Här kan du sticka, brodera, sy, pyssla eller bara komma för att umgås i gott sällskap. Ta med dina egna projekt och material, så ses vi för en stund tillsammans.

Kom som du är – för att skapa, inspireras eller bara njuta av trevligt sällskap!

Varmt välkomna!



Bokcirkel

Tisdag 21 januari kl. 14-16

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Borådsstyrelsen

Månadens böcker:

- *Silvervägen* av Stina Jackson
- *Lktioner i kemi* av Bonnie Garmus

Denna tisdag 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!

Sittgymnastik

Onsdag den 15:e, 22:a och 29:e januari kl. 11-12

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog

Välkommen till sittgymnastik – 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!



Onsdagscafé med gäster

Värme och ventilation – information från Signalisten

Onsdag 15 januari kl. 14-15

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog

Många av er upplever att det är kallt i era lägenheter. Driftchef och drifttekniker från Signalisten kommer för att informera om ventilation och värme i fastigheten. Passa på att ställa era frågor och funderingar kring detta.

Varmt välkomna!

Onsdagscafé med gäster

Digitala fixarna Solna Stad – så kan de hjälpa dig

Onsdag 22 januari kl. 14-15

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog

Vi välkomnar våra digitala fixare i Solna Stad, Emina Ekenryd och Felicia Ljungberg, till gemensamhetslokalen! De kommer att berätta om sitt arbete och hur de kan hjälpa dig med digitala tjänster, som kan underlätta din vardag.

I slutet av träffen kommer ni även få ett smakprov på deras tematräffar som de brukar ha.

Varmt välkomna!



Prova på fritt måleri!

Torsdag den 16:e, 23:e och 30:e januari kl. 13-16

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog och Ana Mariá Beaulieu

Under ledning av **Ana Mariá Beaulieu**, en erfaren konstnär med stor passion och lång bakgrund inom målning, får du möjlighet att lära, experimentera och ha roligt med färger och former, helt kravlöst!

Allt material kommer att finnas på plats, och du behöver ingen tidigare erfarenhet.

Anmäl dig genom att skriva upp ditt namn på listorna som finns i båda entréerna (begränsat antal platser).

Prova på fritt måleri!

Är du nyfiken på att måla, rita eller teckna?
Välkommen att prova på fritt måleri i gemensamhetslokalen!

Under ledning av **Ana Mariá Beaulieu**, en erfaren konstnär med stor passion och lång bakgrund inom målning, får du möjlighet att lära, experimentera och ha roligt med färger och former. Helt kravlöst!

Vi bjuder in dig till tre prova-på-tillfällen i januari:

- Torsdag 16 januari 13.00-16.00
- Torsdag 23 januari 13.00-16.00
- Torsdag 30 januari 13.00-16.00

Allt material kommer att finnas på plats, och du behöver ingen tidigare erfarenhet – varmt välkommen!

Anmäl dig genom att skriva upp ditt namn på listan här bredvid (begränsat antal platser)

Med Vänliga Hälsningar,
Alma Hälsopedagog



Hoppas att vi ses!

Skulle du vilja starta en aktivitet på Palsternackan i februari eller mot våren? Tveka inte att mejla mig så kan vi bolla idéer tillsammans.

Du når mig på: alma.avila@solna.se

Med vänliga hälsningar, Alma *Hälsopedagog*



