



Aktivetsprogram

Bergshamra Trygghetsboende

Januari 2025



Aktiviteter i gemensamhetslokalen

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

Fika kommer att finnas till självkostnadspris, endast kontanter.

Kaffe/Te	15:-
Kaffebröd	15:-



Prova på fritt måleri!

Tisdag den 14:e, 21:e och 28:e januari kl. 13-16

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog och Christina Lovén

Under ledning av **Christina Lovén**, en konstnär med erfarenhet av bildgrupper med olika människor, 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 **Christina Lovén**, en
konstnär med erfarenhet av bildgrupper
med olika människor, 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:

- Tisdag 14 januari 13.00-16.00
- Tisdag 21 januari 13.00-16.00
- Tisdag 28 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



Sittgymnastik

Fredag den 17:e, 24:e och 31:a 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 välkommen!

Fredagsfika med gäster

Fixarservice i Solna Stad informerar

Fredag 17 januari kl. 14-15

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog

Denna fredagseftermiddag har vi glädjen att välkomna Krister från Fixarservice i Solna Stad till gemensamhetslokalen. Han kommer att informera om den hjälp och de tjänster han kan erbjuda dig som senior boende i Solna. Kom och ta en fika, lyssna på informationen och passa på att ställa dina frågor.

Varmt välkommen!



Fredagsfika med gäster

Digitala fixarna Solna Stad – så kan de hjälpa dig

Fredag 24 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 välkommen!

Fredagsfika med knytis

Fredag 31 januari kl. 14-16

Plats: Gemensamhetslokalen

Arrangör: Alma hälsopedagog

Denna fredagseftermiddag välkomnar vi dig till gemensamhetslokalen för ett fredagsfika med tema knytkalas. Det kommer att finnas kaffe och te och om du vill kan du ta med eget fikabröd att dela med dina grannar – men det är såklart helt frivilligt. Har du något favoritrecept som du vill dela med de andra? Vem vet, det kanske blir en kakbuffé för att avsluta veckan på bästa sätt!

Varmt välkommen!



Bokcirkel – Anmäl ditt intresse!

Affischer om intresseanmälan till bokcirkel finns uppsatta vid båda entréerna.

En bokcirkel är en mötesplats där en grupp gemensamt väljer en bok att läsa eller lyssna på och sedan träffas, förslagsvis en gång i månaden, för att dela intryck och inspireras av varandras perspektiv.

Skulle du vilja leda bokcirkeln? Hör gärna av dig!

Mejla: alma.avila@solna.se

Ring: 08-746 34 02

Bokcirkel!

Bokcirkel i gemensamhetslokalen

Jag har fått in många önskemål om att det önskas starta en bokcirkel – och nu vill jag ta reda på intresset!

I en bokcirkel kan man gemensamt välja en bok att läsa eller lyssna på. Därefter träffas, förslagsvis en gång i månaden, för att dela intryck och inspireras av varandras perspektiv.

Är du intresserad av att vara med?

Skriv upp dig på listan här bredvid!

Skulle du vilja leda bokcirkeln? Hör gärna av dig till mig!

Mejla: alma.avila@solna.se Ring: 08-746 34 02

Med Vänliga Hälsningar,
Alma Hålsopedagog



Hoppas att vi ses!

Skulle du vilja starta en aktivitet på Bergshamra trygghetsboende 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*



