

Träffpunkten Björken

Mars

Portholmsgången 3 i Skärholmen
Öppet helgfria vardagar 09.00 – 16.00

Veckovis återkommande aktiviteter:

Måndag:

Qi-gong kl. 10.30 – 11.00
Ingen föranmälan.

Bingo kl. 14.00 – 15.00
Kostnad: 20 kr. Vinnaren får ett pris.

Tisdag:

Bordtennis kl. 11.00 – 12.00
Plats: Fritidsbanken, Måsholmstorget 26

Målning kl. 14.00–15.00.
Måla på tema porträtt. Föranmälan.

OBS:

Hälsovecka den 9–13 mars på Björken. För mer info se sista sidan i programbladet.

Träffpunkt Aspen

Tisdagar och torsdagar:

Gymnastik kl. 10.00 – 10.45
Personalledd träning med fokus på styrka och balans.

Adress: Frösätrabacken 7 C i Sättra



Torsdag:

IT- hjälp kl. 10.00 - 12.00 och 13.00-15.00
Drop in – ingen föranmälan krävs.
(fredrik.israelsson.bard@stockholm.se)

Tipspromenad kl. 10.00 – 13.30
OBS! Varannan vecka, jämna veckor
Frågorna finns i korridoren mellan port 56 och 58 från kl. 10.00 - 13.20. Svaren läses i regel upp ca. kl. 13.30.

Bordtennis kl. 11.00 – 12.00
Plats: Fritidsbanken, Måsholmstorget 26

Hantverk med Mia kl. 13.00 – 15.00
Vi pysslar tillsammans utifrån olika teman.
Ingen föranmälan krävs.

Fredag:

Gymnastik: kl. 14.00 – 14.45
Plats: Motionsrummet i Skärholmen sim och idrottshall.

Obs! Ny tid för fika på
torsdagar 13.00 – 14.00

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar.

Telefon: 08-508 24 988

E-post: aldrestodverksamhetenskarholmen@stockholm.se



Stockholms
stad

Program mars 2026

Datum	Tid	Händelse
Måndag 2 mars	13.30 – 15.30	Möte - "Vad händer på Björken?" Plats: Träffpunkten Björken Här går vi igenom programmet och pratar om aktiviteter med mera. Detta är ett gyllene tillfälle att komma med förslag och synpunkter på verksamheten.
Tisdag 3 mars 	13.30 – 15.30	Finska träffen Plats: Träffpunkt Tallen (i samma hus som Björken) Varmt välkommen till en mötesplats för finstalande seniorer. Vi dricker kaffe, fikar och pratar finska. Tervetuloa! För mer information kontakta Kristina Närhi på tel. 08-508 24 620.
Onsdag 4, 11 och 18 mars 		Hbtqi – Regnbågsträffar (Kreativa workshops) Plats: Träffpunkten Björken Studieförbundet Sensus bjuder in till Pride-workshops där ni kan skapa pins, skyltar och dekorationer.
Måndag – fredag 9 – 13 mars	Hälsovecka	Se separat info längst bak i programbladet
Tisdag 10 mars 	13.30 – 15.30	Filmvisning Plats: Träffpunkt Tallen (i samma hus som Björken) I samarbete med Portis har vi filmvisning på Tallen. Filmen kommer presenteras på affischer utanför Björken. Snacks och dricka kommer att finnas att köpa. Varmt välkommen!
Tisdag 17 mars 	12.00 – 13.00	Gemensam lunch Plats: Björken Välkommen att ta med egen lunch och äta den hos oss tillsammans med andra seniorer! Vi bjuder på måltidsdryck och knäckebröd samt smör.

Alla aktiviteter sker på Träffpunkt Björken om inget annat anges ovan.

Datum	Tid	Händelse
Fredag 20 februari 	13.00 – 15.00	Träffa anhörigkonsulenten på Björken! Hjälper, vårdar eller stödjer du en närstående? Har du frågor om anhörigskap eller om vad du som anhörig kan få för hjälp och stöd via stadsdelens anhörigkonsulenter? Kom och träffa anhörigkonsulent Lana Hamdoun, ställ dina frågor eller få information och vägledning. Drop in och ingen föranmälan krävs. Varmt välkommen!
Tisdag 24 mars	13.00 – 14.30	Syn- och hörselinstruktören på Björken Vår syn- och hörselinstruktör Anton kommer till Björken och svarar på frågor om hjälpmedel med mera. Välkommen!
Onsdag 25 mars 	13.00 – 14.00	Våffeldagen Björken Våfflor med sylt och grädde kommer finnas att köpa för 20 kr. Välkomna!
Onsdag 25 mars 	14.00 – 16.00	Äkta makar – en queer historia Plats: Björken En föreläsning baserad på den personliga boken av prästerna Ninna Edgardh och Anna Karin Hammar. Den handlar om deras kärleksresa och om hur synen på samkönade relationer förändrats i kyrka och samhälle.
Tisdag 31 mars 	12.00 – 14.00	Påsklunch med musikunderhållning Plats: Björken Välkommen att fira påsk tillsammans på Björken. Deltagandet kostar 150 kronor och i priset ingår Smörgåstårter (Laxbakelse), påsk must, kaka, kaffe, tea och musikunderhållning.

Glad påsk!



Alla aktiviteter sker på Träffpunkt Björken om inget annat anges ovan.

		Hälsovecka 9 – 13 mars
Måndag 9 mars	10.30 – 11.00 14.00 – 14.45	Qi-gong på Björken Promenad i gemenskap Samling utanför Björken klockan 14.00
Tisdag 10 mars  	10.00 – 10.45 11.00 – 12.00 12.45 – 15.00	Sittgymnastik på Aspen/Sätra (Frösätrabacken 7 c) Bordtennis på Fritidsbanken Laga mellanmål – föreläsning- äta tillsammans (på Björken) Klockan 12.45 är det samling för de som vill lära sig laga nyttigt och gott mellanmål tillsammans med stadsdelens dietist Lisa. Det är begränsat antal platser. Föranmälan krävs för att vara med och laga mellanmålet. Klockan 13.30 ca börjar föreläsningen om hälsosamma matvanor. Ingen föranmälan krävs till den. Det är dock begränsat antal platser. Efter föreläsningen får alla som var med och lyssnade äta flera olika sorters mellanmål och en chans att ställa frågor till Lisa och dela med sig av egna tips kopplat till mat och hälsa.
Onsdag 11 mars	11.30 – 12.15	Gymnastik med Yordanos I motionsrummet i simhallen.

Alla aktiviteter sker på Träffpunkt Björken om inget annat anges ovan.

Torsdag 12 mars  	10.00 – 10.45 11.00 – 12.00 13.30 – 14.30	Sittgymnastik på Aspen/Sätra (Frösätrabacken 7 c) Bordtennis på Fritidsbanken Föreläsning: "Andningens betydelse för hälsan" I samarbete med stadsdelen Hägersten-Älvsjö. Deras hälsopedagog Ninja Strååt kommer och pratar om andning och vi gör några enkla övningar tillsammans.
Fredag 13 mars	10.30 – 11.30 14.00 – 14.45	Mindfulness på Björken Hälsopedagogen Jeremias pratar om grunderna i medveten närvaro (mindfulness) och vi gör några övningar tillsammans. Dansgymnastik med Sara I motionsrummet i simhallen. Enkelt och kul!

Alla aktiviteter sker på Träffpunkt Björken om inget annat anges ovan.