

Träffpunkt Björken

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 (NY) kl. 14.00–15.00. Start 17/2

Måla på tema porträtt. Föranmälan.

Onsdag:

Spel i gemenskap (NY) kl. 13.00 – 14.00

Vi spelar spel som ex. schack, fia med knuff och kort.

Torsdag:

IT- hjälp kl. 10.00 - 12.00 och 13.00-15.00

Drop in – ingen föranmälan krävs.

Vid frågor kontakta Fredrik Israelsson

Bard: 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 (NY) 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.

Träffpunkt Aspen

Tisdagar och torsdagar:

Gymnastik kl. 10.00 – 10.45

Personalledd träning med fokus på styrka och balans.

Adress: Frösätrabacken 7 C



Avvikande öppettider i februari:

Inga avvikande öppettider.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar.

Program februari 2026

Datum	Tid	Händelse
Tisdag 3 februari 	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!
Fredag 6 februari 	13.00 – 14.00	Samernas nationaldag Vi uppmärksammar samernas nationaldag och bjuder på gott fika på Björken! Varmt välkomna!
Tisdag 10 februari 	13.30 – 15.00	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.
Tisdag 10 februari 	14.00 – 16.00	Afternoon tea och musikunderhållning Deltagandet kostar 100 kronor och i priset ingår bakelser, olika sorts kakor, te och musik! Föranmälan krävs senast <u>måndag 2 februari</u> . Betalning sker vid anmälan som tas emot av personal på träffpunkten. Vid frågor, kontakta personalen direkt på träffpunkten eller ring dem på telefon: 08- 508 24 988.
Onsdag 11 februari 	13.00 – 14.30	Informationsträff "Aktivare hemma" Camilla Englund, doktorand på Karolinska Institutet kommer till Björken och berättar om forskningsprojektet "Aktivare hemma" som syftar till att minska skörhet hos äldre. Som deltagare i studien kommer du bli intervjuad i grupp av en forskare och du kommer att kunna bidra med dina erfarenheter till ett nytt program. Välkommen till träffen där du får mer information! För att kunna delta i studien: • Ska Du ha tidiga symtom på skörhet tex uppleva att du är mindre aktiv utanför hemmet än tidigare eller att du lättare blir uttröttad av att göra aktiviteter hemma. • Eller vara anhängig till en person som upplever skörhet I övrigt ser vi att du är över 70 år, bor hemma utan hemtjänst och an delta i workshops där du delar med dig av dina erfarenheter från vardagen.

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

Datum	Tid	Händelse
Fredag 13 februari 	13.00 – 14.00	Alla hjärtans dag Vi firar alla hjärtans dag med fika på Björken. Tårta kommer att finnas att köpa för 20 kr per bit. Varmt välkomna!
Tisdag 17 februari 	13.00 – 14.00	Fettisdagen! Fettisdagen till ära säljer vi goda semlor för 20 kr . Varmt välkommen!
Tisdag 17 februari 	14.30 – 15.00	Målning med Kristian Ny veckovis återkommande aktivitet. Vi målar på tema porträtt med målet att efter avslutad grupp ha en vernissage för anhöriga, vänner och Björkens deltagare. Ett tillfälle kommer bestå av en inspirationsresa till museum. Max 10 deltagare per tillfälle (totalt 10 tillfällen). Föranmälan görs till personalen på Björken. Ingen förkunskap krävs.
Fredag 20 februari 	13.00 – 15.00	Träffa anhörigkonsulenten på Björken! Hjälper, vårdar eller stödjer du en närstående? Har du frågor om anhängskap 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 februari 	13.00 – 14.30	Syn- och hörselinstruktören besöker Björken Syn- och hörselinstruktör Anton Nilsson besöker träffpunkten för rådgivning, information och enklare service av hörselapparater.
Fredag 27 februari 	10.30 – 12.30	Samtal – Från ensamhet till gemenskap Nu startar Björken en satsning på att motverka ensamhet och social isolering. Vi vill sprida kunskap och information om detta och skapa ett forum där seniorer får dela med sig av tankar och känslor kring detta ämne och en chans att bli sedda och bekräftade. Dessa samtal planeras att hållas fyra gånger och detta är träff nummer tre. Vi bjuder på lunch via Matlyftet. Föranmälan sker på telefonnummer 08-508 24 988 eller via mejl till aldrestodverksamhetenskarholmen@stockholm.se senast <u>den 19 februari</u> . Begränsat antal platser. Det är viktigt att man är beredd att prata och delta aktivt i samtalen.

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