

Träffpunkt Björken

April 2026

Veckovis återkommande aktiviteter

Måndag:

Gymnastik kl. 11.00 – 11.45
Ingen föranmälan. I motionsrummet i simhallen.

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.

Onsdag:

Qi-gong kl. 10.30 – 11.00 **Obs: Ny tid!**
Ingen föranmälan. Enkla rörelser. Plats : Björken.

Promenad i gemenskap 14.00–14.45
Samling utanför Björken 13.55.

Torsdag:

IT-hjälp kl. 10.00 - 12.00 och 13.00-15.00
Drop in – ingen föranmälan krävs. Vid frågor, kontakta 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 upp ca. kl. 13.30

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

Hantverk och pyssel med Mia kl. 13.00 – 14.00

Fredag:

Dans med Sara kl. 14.00 – 14.45
Plats: Motionsrummet i simhallen.

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar.



Avvikande öppettider

3 april.
6 april
Stängt dessa dagar.

Träffpunkt Aspen

Tisdagar och torsdagar:

Gymnastik kl. 10.00 – 10.45
Personalledd träning med fokus på styrka och balans. Adress: Frösätrabacken 7 C



Öppet: Helgfria vardagar klockan 09.00 – 16.00
Adress: Portholmsgången 3, 127 48 Skärholmen

Telefon: 08-508 24 988
E-post: aldrestodverksamhetenskarholmen@stockholm.se

Program för april

Datum	Tid	Händelse
Tisdag 7 april 	13.30 – 15.00	Finska träffen Paikka/ plats: Björkens Aktivitetscenter, Tallen i Skärholmen Osoite/ adress: Portholmsgången 3, 127 48 Skärholmen. Välkommen till finsk mötesplats för seniorer i Skärholmen! Vi bjuder på fika. Tervetuloa! Välkommen! Voit ilmoittaa /du kan anmäla dig till: Kristina Närhi ,telefon: 08-508 24 620 E-post: kristina.narhi@stockholm.se
Tisdag 14 april 	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 17 april 	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 21 april 	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.

Program för april

Datum	Tid	Händelse
Fredag 24 april 	10.30 – 12.00	Herrklubben Plats: Björken Nu var det återigen dags för en efterlängtat träff för herrarna i stadsdelen. De senaste gångerna har vi sett på en intressant dokumentärfilm och då pratat om känslor och tankar som uppstått i samband med detta. Denna gång ska vi bestämma nytt tema. Vi bjuder på smörgås alternativt något att fika. Varmt välkommen!
Tisdag 28 april 	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 29 april 	11.00 – 13.00	Livsstil för hjärnhälsa Plats: Björken Nu startar Björkens nya grupp inom projektet "Livsstil för hjärnhälsa", där en samling deltagare får stöd i att göra förändringar kopplat sin livsstil. Förändringar som kan leda till bättre hälsa och ökat välmående. Låter detta intressant? Hör av dig om du vill anmäla ditt intresse till Björkens personal på telefon nummer 08 508 24 988.
Onsdag 29 april 	11.00 – 12.45	Stabil senior och vip-visning av simhallen Plats: Vi samlas i entrén till simhallen kl. 11:00 Här får du möjlighet att prova på ett pass stabil senior som utbildad personal från simhallen håller i. Därefter går vi en rundtur i lokalerna. Vi avslutar med att fika och du får en chans att ställa frågor och ge förslag och önskemål. Varmt välkommen!

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

