

Träffpunkterna i Skärholmen Programblad december 2025- januari 2026



Välkommen till Björken, Aspen & Tallen

- Träffpunkter för seniorer (65+) i
Skärholmen.

Kontaktuppgifter:

Tel. 08-508 24 988

aldrestodverksamhetenskarholmen
@stockholm.se

Personal:

Yordanos Ghirmay
Jeremias Kjellmark

Enhetschef: Yvonne Esgård
yvonne.esgard@stockholm.se

Björken:

För alla seniorer i Skärholmen.

Adress: Portholmsgången 3,
127 48, Skärholmen
Öppet: Vardagar
09.00 – 16.00

Aspen:

För alla seniorer i Skärholmen.

Adress: Frösätrabacken 7C,
127 36 Skärholmen
Öppet: Tisdagar &
torsdagar
10.00 – 10.45

Tallen:

För döva och dövblinda seniorer i
Skärholmen.

Adress: Portholmsgången 3,
127 48 Skärholmen
Öppet: Mån, ons & fre
kl. 13.00 – 15.00

**Vill du ha programbladet per
mail eller post?** Kontakta
personalen så ordnar de det.

Kalendarium:

Hitta fler aktiviteter som passar
dig i stadens kalendarium på
senior.stockholm

Innehållsförteckning

Kontaktuppgifter	1
Om Björken, Aspen & Tallen	2
Träffpunkten Björken	3-8
Träffpunkten Aspen	9
Värdegrund	10
Sociala medier	10



Kontaktuppgifter

Telefon: 08- 508 24 988

E-post: aldrestodverksamhetenskarholmen@stockholm.se

Enhetschef:

Yvonne Esgård
yvonne.esgard@stockholm.se

Aktivitetssamordnare:

Yordanos Ghirmay
Tel. 08- 508 24 543
yordanos.ghirmay@stockholm.se

Hälsopedagog:

Jeremias Kjellmark
jeremias.kjellmark@stockholm.se

Digital stödjare – IT-fixare

Fredrik Israelsson Bard
Tel. 08-508 24 528
fredrik.israelsson.bard@stockholm.se

Fixartjänst

Anders Persson
Tel. 08-508 24 648
funktion.SD24.fixartjanstenskarholmen@stockholm.se

Postadress:

Skärholmens
stadsdelsförvaltning
Box 503
127 26 Skärholmen

Anhörigkonsulent (65+):

Lana Hamdoun
Tel. 08-508 24 547
lana.hamdoun@stockholm.se

Vill du ha programbladet per mail eller post?

Kontakta personalen så ordnar de det.

Kalendarium:

Hitta fler aktiviteter som passar dig i stadens kalendarium på
senior.stockholm

Träffpunkter för seniorer

Björken, Aspen och Tallen är öppna mötesplatser för seniorer (65+) i Skärholmen, där aktiviteter anordnas. Att besöka träffpunkterna är alltid gratis och aktiviteterna är gratis om inget annat anges i programbladet. Programbladet finns att hämta på Björken. **Vill du ha programbladet skickat per mail eller post?** Kontakta personalen så ordnar de det.

Björken

På Björken anordnas veckovis återkommande aktiviteter som exempelvis IT-hjälp, tipspromenad, bingo och gymnastik samt månadsspecifika aktiviteter som t.ex. föreläsningar, gemensam lunch, musikunderhållning m.m. Under öppettiderna finns därutöver även möjlighet för spontana möten och aktiviteter. Mellan klockan 13.00 – 15.00 (13.00 - 14.00 på måndagar) finns gratis fika på träffpunkten. Personalen talar svenska, engelska, tigrinja, amarinja och spanska.

Adress: Portholmsgången 3, 127 48, Skärholmen

Öppettider: Vardagar 09.00 – 16.00

Aspen

På Aspen anordnas personalledd gymnastik på tisdagar och torsdagar kl. 10.00 – 10.45. Det anordnas även terminsvis andra aktiviteter på Aspen, som exempelvis musikunderhållning och gemensam lunch.

Adress: Frösätrabacken 7C, 127 36, Skärholmen

Öppettider: Tisdagar och torsdagar 10.00 – 10.45

Tallen

Tallen riktar sig till döva och dövblinda seniorer (65+) som bor i Skärholmens stadsdel. På Tallen används teckenspråk vid kommunikation. Kontakta gärna personalen per e-post för att komma i kontakt med teckenspråkskunniga medarbetare på Tallen.

Adress: Portholmsgången 3, 127 48, Skärholmen

Öppettider: Måndag, onsdag & fredag kl. 13.00 – 15.00

Träffpunkten Björken

Portholmsgången 3,
127 48 Skärholmen

Måndag – Fredag
09.00 – 16.00

Telefon:
08-508 24 988

Veckovis återkommande aktiviteter:

Måndag:

Qi-gong kl. 10.30 – 11.00

Plats: Björken. Ingen föranmälan.

Inställt den 8, 22 och 29 dec

Livsstil för hjärnhälsa kl.
11.30-13.30

Deltagarna får stöd i att göra förändringar i sina hälsovanor för ett ökat välmående. Föranmäld grupp. Är du intresserad av att vara med i vårens grupp kontakta Jeremias (hälsopedagog) jeremias.kjellmark@stockholm.se

Bingo kl. 14.00 – 15.00

Kostnad: 20 kr. Vinnaren får ett pris.

Tisdag:

Livsberättargrupp på lätt svenska kl. 10.00 – 12.00

Bordtennis kl. 13.00 - 14.00

Plats: Fritidsbanken, Måsholmstorget 26

Uppehåll 23 dec – 7 jan.

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
Varannan vecka 4 och 18 dec
samt 8 och 22 januari

Volontären Yvonne ansvarar för tipspromenaden. Frågorna finns i korridoren mellan port 56 och 58 från kl. 10.00 - 13.20. Svaren läses i regel upp ca. kl. 13.15 i fikarummet.

Bordtennis kl. 13.00 - 14.00

Plats: Fritidsbanken, Måsholmstorget 26

Uppehåll 23 dec – 7 jan.

Fredag:

Gymnastik: kl. 14.00 – 14.45

Plats: Motionsrummet i Skärholmen sim och idrottshall. Uppehåll: 16 dec – 9 jan.

Avvikande öppettider:

Den 24, 25, 26, och den 31 december samt den 1 och 6 januari är träffpunkten stängd på grund av julledighet.

Vi reserverar oss för eventuella felskrivningar eller ändringar i programmet. Vid frågor, kontakta Björkens personal.

Träffpunkten Björken

Portholmsgången 3,
127 48 Skärholmen

Måndag – Fredag
09.00 – 16.00

Telefon:
08-508 24 988

Månadsprogram, december 2025:

Måndag den 1, 8, 15 och 22 december

- **Adventsfika med julstämning**

Tid: kl. 13.00 – 14.00

Plats: Träffpunkten Björken

Träffpunkten bjuder på adventsfika så långt lagret räcker. Adventsfika med julstämning kommer ske 1, 8, 15 och 22 december, Varmt välkommen!



Tisdag den 2 december

- **Filmvisning**

Tid: kl. 13.30 – 15.30

Plats: Träffpunkten 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 9 december



- **Finska träffen**

Tid: kl. 13.30-15.00

Plats: Träffpunkten Tallen, Portholmsgången 3.

Varmt välkommen till en mötesplats för finstalande seniorer. Denna gång uppmärksammar vi självständighetsdagen och så firar vi lill-jul! Tervetuloa! För mer information och anmälan kontakta Kristina Närhi på tel. 08-508 24620



Onsdag 10 december

- **Anhöriggrupp (fortsättning), demenssjukdom**

Datum: Onsdag 10 december

Tid: kl. 10.00 – 12.00

Plats: Träffpunkt Björken

Anmälan: Föranmälan krävs senast dagen innan träffen

Gruppen riktar sig till dig som deltagit i gruppträffar för anhöriga till personer med demens under föregående termin. Välkommen att delta i fortsättningsgruppen. Föranmälan krävs senast dagen innan träffen. Anmäl dig eller ställ frågor genom att kontakta anhörigkonsulent Lana Hamdoun, telefon: 08-508 24 547



- **Öppen mottagning för syn- och hörsel**

Tid: 13.00 – 14.30 (drop-in)

Plats: Björkens aktivitetscenter



Syn- och hörselinstruktör Anton Nilsson besöker träffpunkten för rådgivning, information och enklare service av hörselapparater.

Fredag 12 december

● **Luciafirande med fika**

Tid: 13.00 – 14.00 (drop-in)

Plats: Björkens

Vi bjuder på pepparkakor, lussebullar och glögg. Varmt välkommen!



Tisdag 16 december

● **Jullunch med musik**

Tid: kl. 12.00 – 14.30

Plats: Björkens aktivitetscenter

Se mer info på separat sida i programbladet. Björken är stängd för övrig verksamhet denna dag.

Fredag 19 december

● **Taktilmassage**

Tid: kl. 14.00 – 15.00 (drop-in)

Plats: Björkens aktivitetscenter

Utbildad personal från Sättra vård- och omsorgsboende besöker träffpunkten för att erbjuda taktilmassage. Ingen föranmälan krävs. Välkommen!



God jul och gott ny år önskar vi på
Träffpunkterna er seniorer!



Vi ser fram emot nästa år med er!



Tisdag 13 januari

● **Filmvisning**

Tid: kl. 13.30 – 15.30

Plats: Träffpunkten 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 20 januari

● **Informationsmöte "Vad händer på Björken?"**

Tid: kl. 14.00 – 14.30

Plats: Björken, Portholmsgången 3.

En chans att få höra om våren på Björken. Om nya aktiviteter och satsningar samt en möjlighet att ställa frågor och komma med önskemål när det gäller vår verksamhet. Välkommen!

Fredag 23 januari

● **Taktilmassage**

Tid: kl. 14.00 – 15.00 (drop-in)

Plats: Björkens aktivitetscenter

Utbildad personal från Sättra vård- och omsorgsboende besöker träffpunkten för att erbjuda taktilmassage. Ingen föranmälan krävs. Välkommen!



Tisdag 27 januari

● **Herrklubben**

Tid: kl. 13.30 – 15.00

Plats: Björken

För män 65 + som bor inom Skärholmens stadsdel. Vi träffas och umgås, pratar gamla minnen och delar med oss av nya insikter. Kaffe och smörgås bjuder vi på. Välkommen!



● **Öppen mottagning för syn- och hörsel**

Tid: 13.00 – 14.30 (drop-in)

Plats: Björkens aktivitetscenter



Syn- och hörselinstruktör Anton Nilsson besöker träffpunkten för rådgivning, information och enklare service av hörselapparater.

Fredag 30 januari

● **Samtal - Från ensamhet till gemenskap**

Tid: kl. 10.30 - 12.30

Plats: Björken

Björken har startat en satsning på att motverka ensamhet och social isolering. Dessa träffar är tänka som ett forum där seniorer får dela med sig av tankar och känslor kring detta ämne och vi på Björken informerar om kunskap och forskning. Dessa samtal planeras att hållas fyra gånger och detta är samtal nummer 2.

Vi bjuder på lunch via Matlyftet. Föranmälan sker på telefonnummer 08-508 24 988 eller via mejl till jeremias.kjellmark@stockholm.se senast den 23 januari. Begränsat antal platser. Det är viktigt att man är beredd att prata och delta aktivt i samtalen. Varmt välkommen!



Träffpunkten Aspen

Frösätrabacken 7C,
127 36, Skärholmen

Tisdag & torsdag
10.00 – 10.45

Telefon:
08-508 24 988

Veckovis återkommande:

Tisdag:

Gymnastik kl. 10.00 – 10.45

Personalledd träning med fokus på styrka och balans.

Torsdag:

Gymnastik kl. 10.00 – 10.45

Personalledd träning med fokus på styrka och balans.



Månadsspecifikt, **december och januari 2025:**

Obs: Juluppehåll 16 december – 12 januari



Stockholms
stad

Träffar för hbtqi senior

och för dig som vill erbjuda stöd och delta i gemenskapen

Författarbesök: Lars-Åke Wilhelmsson

I september debuterade Lars-Åke, för flera känd som Babsan, som författare med självbiografiska boken Påfågeln från Skutskär - Mitt liv i rosa.



Foto: Peter Knutson

Med filmer, bilder och berättelser tar Lars-Åke med oss på en vindlande resa från pojkrummet som blev syateljé, till de stora scenerna i Sverige och utomlands.

Det blir danssteg, rosa plymer, humor och äventyr. Men också en berättelse om kamp, sorg och allvar.



27 november
Klockan 14.00–16.00

Lokal Hubben,
Måsholmstorget 20,
Skärholmen

Gratis!

Julens mest strålande fest!

Missa inte när Nordens största drag-teatersällskap Bland drakar och dragqueens tar dig med på en interaktiv show där allvar möter lek, och kunskap möter glam. Här blir vi alla en del av festen!

4 december
Klockan 14.00–16.00

Jakobsbergs gård,
Odd Fellowvägen 18-22,
Skärholmen

Gratis!

Vi bjuder på
tilltugg
med julens
smaker!



Foto: Johannes Helje

Anmälan

Samtal eller sms: 076-12 24 005

Mejl: skarholmen.aldrefaltare@stockholm.se

senior.stockholm

Skärholmens stadsdelsförvaltning



Jullunch med musik

**Tisdag 16 december kl. 12.00 – 14.30 på
träffpunkten Björken**

Kostnad: 150 kr

Anmälan: Senast måndag 8 december på
telefon: 08- 508 24 988

Vi serverar:



eller



Jullandgång

smörgåstårta

Julmust, kaka och kaffe/tea.

Musik: "Ta ton alla kan sjunga"

Med Cecilia Rafstedt och pianisten Frank Rönninge.

Annan dryck? Finns att köpa till ett självkostnadspris.

Hur betalar jag? Med kontanter. Betalning sker i samband med anmälan som görs till Björkens personal.

Anmälan är bindande. Eventuella förhinder meddelas senast 8 december.



Vår värdegrund

MÅNGFALD, ENGAGEMANG, SAMARBETE & MOD

Äldreomsorgen i Stockholms stad ska präglas av självbestämmande, individualisering och valfrihet. Utformningen av det stöd som ges ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande, trygghet och meningsfullhet.

MÅNGFALD

Alla är olika, olika är bra. Vi utgår från människan och vi värdesätter den kraft som finns i mångfalden där olikheter skapar bättre service och en snabbare innovation.

SAMARBETE

Samarbete mellan invånare, förtroendevalda och medarbetare är en självklarhet för att vi ska nå bästa möjliga resultat. Vi är schyssta, rättvisa och respektfulla. Vi ställer upp för varandra och hjälps åt. Tillsammans arbetar vi smartare och effektivare för invånarnas bästa.

ENGAGEMANG

Vi tar oss an vårt arbete med entusiasm, lust och vilja att göra det där lilla extra. Vårt engagemang gör vår service till invånarna bättre och ger oss glädje och energi tillbaka.

MOD

Mod är att ifrågasätta allt vi gör idag för att göra det lite bättre imorgon. Vi vågar prova nytt och ifrågasätta det gamla. Mod hjälper oss att vara nytänkande, fatta beslut och genomföra förändringar som leder oss framåt. För att säkerställa framsteg accepterar vi våra misstag och drar lärdom av dem.



Sociala medier

Följ Skärholmens stadsdelsförvaltning på sociala medier genom att skanna QR-koderna.

Facebook



Instagram

