

# Träffpunkt Björken

## Maj 2026

### Veckovis återkommande aktiviteter

#### Måndag:

**Gymnastik** kl. 11.00 – 11.45  
I simhallen, motionsrummet.

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

#### Tisdag:

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

#### Onsdag:

**Qi-gong** kl. 10.30 – 11.00  
Ingen föranmälan. Utomhus på gården, vid dåligt väder går vi in.  
**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 i regel upp ca. kl. 13.30.

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

**Cykel utan ålder** kl. 13.00 – 14.00  
**Plats:** Start vid Björken, drop in- ingen föranmälan.  
Följ med på en härlig cykeltur runt Skärholmen.

#### Fredag:

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

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel och ändringar.



#### Avvikande öppettider

1 maj stängt.  
14 maj stängt

#### 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 Maj

Datum	Tid	Händelse
Tisdag 5 maj 	13.30 – 15.00	<b>Finska träffen</b> <b>Paikka/ plats:</b> Björkens Aktivitetscenter, Tallen i Skärholmen. <b>Osoite/ adress:</b> Portholmsgången 3, 127 48 Skärholmen. Välkommen till finsk mötesplats för seniorer i Skärholmen! Vi bjuder på fika. <b>Tervetuloa! Voit ilmoittaa /du kan anmäla dig till:</b> Kristina Närhi ,telefon: 08-508 24 620 E-post: <a href="mailto:kristina.narhi@stockholm.se">kristina.narhi@stockholm.se</a>
Onsdag 13 maj 	14.00 – 15.30	<b>Föreläsning: Motivation</b> Är du intresserad av hur motivation hänger ihop med hälsa och välmående? Varmt välkommen till denna föreläsning av Björkens Jeremias (hälsopedagog) och hälsovetaren Robin Sandberg som har skrivit en masteruppsats i ämnet. Ingen föranmälan krävs men lokalen tar in ett begränsat antal människor så kom gärna i god tid.
Tisdag 19 maj   	13.00 – 14.00   13.30 – 15.30	<b>Vernissage: måla med Kristian!</b> <b>Plats:</b> Björken  Nu är det äntligen dags att få njuta av målningarna som gruppen skapat under våren! Vi bjuder på brieost, kex och chips samt cider. Varmt välkommen! ----- <b>Filmvisning</b> <b>Plats:</b> 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!
21 maj 	14.00 – 15.30	<b>Föreläsning: Att hantera stress och främja hälsa</b> <b>Plats:</b> Träffpunkt Tallen (i samma hus som Björken).  Välkommen till en föreläsning där vi tillsammans utforskar stress, vad det är, varför vi upplever den och hur den påverkar oss i vardagen. Vi kommer prata om hur stress kan ta sig uttryck och vad som kan hjälpa mot stress. Föreläsningen leds av anhängkonsulent Lana Hamdoun. Ingen föranmälan krävs. Vid frågor kontakata Lana på tel nr. 08-508 24 547.

# Program för maj

Datum	Tid	Händelse
Tisdag 26 maj 	12.00 – 13.00	<b>Gemensam lunch på Björken</b> Ta med mat och ät den i sällskap med andra seniorer och personalen på Björken. Vi bjuder på knäckebröd och måltidsdryck. Välkommen!
Tisdag 26 maj 	13.00 - 14.30	<b>Syn- och hörselinstruktören på Björken</b> Vår syn- och hörselinstruktör Anton kommer till Björken och svarar på frågor om hjälpmedel med mera. Välkommen!
Fredag 29 maj 	11.00 – 12.30	<b>Herrklubben</b> Plats: Björkens gård (om vädret tillåter).  Vi träffas ute denna gång. Fokus på social samvaro och samtal, kanske delar vi med oss av livserfarenheter och nyfunna insikter. Trevligt blir det hur som helst. Varmt välkommen!
Fredag 29 maj 	13.00 – 15.00	<b>Träffa anhörigkonsumenten på Björken!</b> 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!

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



# Pappers Blommor!

Datum: 6 maj

Tid: 14 – 15.30

Plats: Träffpunkten Björken (Portholmsgången 3)

Konstnär: Hacer Korucu (Utbildad florist)

Varmt välkommen till en kreativ workshop där du får lära dig att skapa vackra blommor av papper! Vi

använder enkla tekniker så att du kan göra en fin dekoration till ditt rum eller en personlig present till någon du tycker om. Denna aktivitet passar alla och du behöver inga förkunskaper för att delta. Kom och njut av en inspirerande stund tillsammans med oss och upptäck glädjen i att skapa med dina egna händer, alla är varmt välkomna!

---

## арабська (Arabiska)

أهلاً بكم في ورشة عمل إبداعية حيث سنتعلمون كيفية صنع زهور جميلة من الورق! نستخدم تقنيات سهلة لتتمكنوا من صنع زينة رائعة لمنزلكم أو هدية شخصية لشخص تحببونه. هذا النشاط مناسب للجميع ولا يتطلب أي خبرة سابقة للمشاركة. تعالوا واستمتعوا! ابوقت ملهم معنا واكتشفوا متعة الإبداع بأيديكم - الجميع مدعوون بحفاوة

---

## Українська (Ukrainska)

Запрошуємо вас на творчий майстер-клас, де ви навчитеся створювати прекрасні квіти з паперу! Ми використовуємо прості техніки, щоб ви могли зробити чудову прикрасу для свого дому або особистий подарунок для дорогої вам людини. Це заняття підходить для всіх і не потребує жодних попередніх навичок. Приходьте насолодитися натхненною миттю разом із нами та відкрийте для себе радість творчості власними руками – ласкаво просимо кожного!

---

## دری (Dari)

به یک ورکشاپ خلاقانه خوش آمدید که در آن یاد می گیرید چگونه گل های زیبای کاغذی بسازید! ما از روش های ساده استفاده می کنیم تا بتوانید یک تزیین قشنگ برای خانه خود یا یک هدیه خاص برای کسی که دوستش دارید تهیه کنید. این فعالیت برای همه مناسب است و برای شرکت در آن به هیچ تجربه قبلی نیاز ندارید. بیایید و از یک لحظه الهام بخش در کنار ما لذت ببرید و! شادی خلق کردن با دستان خود را تجربه کنید - قدم همه تان روی چشم

---

## Türkçe (Turkiska)

Kağıttan harika çiçekler yapmayı öğrendiğiniz yaratıcı atölyemize hoşgeldiniz! Odanız için güzel bir dekorasyon ya da sevdiğiniz biri için kişisel bir hediye hazırlaya bilmemiz için en kolay teknikleri kullanıyoruz. Bu etkinlik herkes için uygundur ve katılmak için önceden bir yeteneğiniz olması gerekmez. Gelin, bizimle birlikte ilham dolu bir anın tadını çıkarın ve kendi ellerinizle üretmenin keyfini keşfedin – hepiniz sevgiyle davetlisiniz!



Vi arbetar för kvinnors rättigheter, jämställdhet och utrikesfödda kvinnors integration i Sverige.

