

Träffpunkt Björken

oktober 2026

Veckovis återkommande aktiviteter

Måndag:

Qi-gong kl. 10.00 – 10.30

Plats: Bredholmstorget 14, våning 4

Bingo kl. 14.00 – 15.00

Kostnad: 20 kr. Vinnaren får ett pris.

Tisdag:

Fri rörelse kl. 10.00-10.30 (NY)

Utforska rörelser, musik, dans på ditt eget sätt-
utan koreografi. Ingen föränmälan. Plats:
Bredholmstorget 14, vån 4

Tipspromenad på Björken kl. 10.00 – 13.30

OBS! Varannan vecka, udda 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. 10.00 – 12.00

Plats: Fritidsbanken, Måsholmstorget 26

Onsdag:

Gymnastik kl. 10-00 – 10.45

Plats: Bredholmstorget 14, våning 4

Torsdag:

Medveten närvaro kl. 10.00-10.30 (NY)

Plats: Bredholmstorget 14, våning 4

Lugn och återhämtande mindfulness / medveten
närvaro, ledd via inspelad röst. Ingen föränmälan.

IT-hjälp på Björken kl. 13.00-15.00

Drop in – ingen föränmälan krävs. Vid frågor,
kontakta fredrik.israelsson.bard@stockholm.se

Bordtennis kl. 10.00 – 12.00

Plats: Fritidsbanken, Måsholmstorget 26

Fredag:

Dans kl. 10.00 – 10.45

Plats: Bredholmstorget 14, våning 4.

**Vi reserverar oss för eventuella
tryckfel och ändringar.**



Avvikande öppettider:

Inga avvikande öppettider

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



Stockholms
stad

Program för oktober

Datum	Tid	Händelse
Tisdag 6 oktober 	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
Onsdag 7 oktober 	13.30 – 15.30	VÄLKOMNA ATT PROVA DESIGN & TEXTILTRYCK Plats: Björken I den här workshopen skapar vi egendesignade tryck för textil. Vi använder transfervinyl som klipps till önskade former och värmepress för att fästa på textilen. Allt material ingår, och inga förkunskaper krävs! Begränsat antal platser. Anmälantill: björken Telefon: 08 508 24 998
Torsdag 8 oktober 	10.00 - 12.00	Kurs om IT-säkerhet Plats: Träffpunkt Björken Vår IT-expert Fredrik erbjuder en kurs för dig som inte gått den här förut. Begränsat antal platser. För att anmäla dig kontakta Fredrik via sms på telefonnummer 076-122 4528
Tisdag 13 oktober 	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!

Program för oktober

Datum	Tid	Händelse
Onsdag 14 oktober 	13.30 – 14.30	Upplevelse: bin och honung Plats: Björken Välkommen till en spännande och lärorik upplevelse! Vi tittar på ett bisamhälle. Vi pratar om bin och biodling. Sist men inte minst - Vi får smaka honung! MAX 10 DELTAGARE. Först till kvarn, anmäl dig på telefonnummer 08-508 24988. Sista anmälningdag: 9/10
Tisdag 20 oktober 	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!
Torsdag 22 oktober 	13.30 – 14.00	Månadsmöte med seniorerna Plats: Björken Här har ni en chans att få reda på nyheter om höstens program och en möjlighet att få ställa frågor och ge önskemål när det gäller framtida aktiviteter på Björken.
Onsdag 28 oktober 	13.00 – 15.00	Måla till toner Med levande pianomusik som inspiration får du måla kravlöst och intuitivt egna konstverk med hjälp av vattenfärger. Du kommer även få tips på tekniker, komposition och färg av konstnären Maria Westerberg. Pianisten Karin Westerberg står för den levande pianomusiken. Varmt välkommen, detta blir givande tror vi!

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

Anhöriggrupp i Skärholmen, hösten 2026

- För dig som är anhörig till en äldre närstående med demens

Välkommen att delta vid gruppträffar för dig som anhörig till en person över 65 år med kognitiv svikt eller demenssjukdom.



När:	Måndagar kl. 13.30 – 15.30 Fem tillfällen under hösten: 5/10, 19/10, 2/11, 16/11 och 30/11
Var:	Träffpunkt Björken, adress: Portholmsgången 3

Detta är en nystartad anhöriggrupp där du får tillfälle att möta andra anhöriga i liknande situation, dela erfarenheter och ge varandra stöd. Anhörigkonsulent Lana Hamdoun är med och leder träffarna.

OBS! Gruppen startas under förutsättning att intresset är tillräckligt stort.

Anmäl ditt intresse av att delta i gruppen senast **1 oktober** via **mejl** eller **telefon**

E-post: lane.hamdoun@stockholm.se

Telefon: 08-508 24 547



**Stockholms
stad**

ETT SEKEL AV REVYER

Estradören Mattias Enn

Sjunger och berättar

Följ med på en nostalgisk resa genom ett sekel av svensk revy bland revykungar och primadonnor som: Ernst Rolf, Karl Gerhard, Zarah Leander och Povel Ramel och många fler!



Datum: 30 oktober

Tid: 13.00–15.00

Plats: Måsholmstorget 20, Skärholmen

Varmt välkomna!



Stockholms
stad

HBTQI+

MÖTESPLATSER

för seniorer 



GEMENSKAP



SAMTAL



KULTUR



SKAPANDE

Välkommen till mötesplats för dig som är senior och identifierar dig som HBTQI-person.

GRATIS ♥ **TILLGÄNGLIGT** ♥ **TRYGGT**



Skärholmens stadsdelsförvaltning
skarholmen@stockholm.se
@skarholmensdf
@sdf.skarholmen

SE PROGRAMMET PÅ BAKSIDAN!

PROGRAM HÖSTEN 2026



FÖRELÄSNINGAR OCH FÖRESTÄLLNINGAR



📍 träfflokal HUB, Måsholmstorget 20

Inspirerande föreläsningar och samtal.

1 oktober

kl. 13.00 – 15.00

RFSL Stockholm föreläsning

30 oktober

kl. 13.00 – 15.00

Mattias Ehn föreställning

27 november

kl. 13.00 – 15.00

Mian Lodalen föreläsning

SAMTALSCAFÉ – LIVSBERÄTTARGRUPP



📍 Stockholms stadsmission, Mariatorget 10

kl. 10.30 – 13.00

Samling kl. 9.45 på Björkens träffpunkt för gemensam bussfärd till mötesplatsen.

Vi träffas, delar erfarenheter och samtalar om livet.

2 okt | 9 okt | 16 okt | 23 okt | 30 okt | 6 nov | 13 nov | 20 nov | 27 nov | 4 dec

SKAPANDE WORKSHOPS



📍 Björkens träffpunkt, Portholmsgången 3

Skapa, uttryck dig och ha roligt tillsammans.

7 oktober

kl. 13.00 – 15.00

Design med textiltryck

28 oktober

kl. 13.00 – 15.00

Musik och skapande

18 november

kl. 13.00 – 15.00

Konst och måleri

Välkommen att kontakta oss

☎ Telefon: 076 12 24 005

✉ E-post: skarholmen.aldrefaltare@stockholm.se

Vi ser fram emot
att träffa dig!

