Träffpunkt Björken
november 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 - 10.45
Utforska rörelser, musik, dans på ditt eget sätt- utan koreografi. Ingen föranmälan. 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
Plats: Bredholmstorget 14, våning 4
Lugn och återhämtande mindfulness / medveten närvaro, ledd via inspelad röst. Ingen föranmälan.

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

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 november

Datum	Tid	Händelse
Tisdag 3 november 	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
Onsdag 4 november 	13.30 – 14.30	**Upplevelse: Bivaxljus** Lär känna och dofta på bivax, smält vaxet och gjut ditt eget bivaxljus att ta med hem. **Plats:** Träffpunkt Björken **Anmälan krävs, begränsat antal platser.** Anmäl dig till björken: telefon 08 508 24 988
Tisdag 10 november 	13.30 - 15.30	**Filmvisning** 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! **Plats:** Träffpunkt Tallen (i samma hus som Björken).
Onsdag 11 november 	13.30 – 14.30	**Informationsträff om existentiella samtal** Diakon Ola Osbeck berättar om höstens nya aktivitet med samtal om bland annat glädje, sorg, döden, ensamhet, gemenskap och meningsfullhet. Vill du veta mer? Du är varmt välkommen! **Ingen föranmälan krävs.** Vi bjuder på smörgås och kaffe. **Plats:** Träffpunkt Björken
Tisdag 17 november 	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! **Plats:** Träffpunkt Björken

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

Program för november

Datum	Tid	Händelse
Onsdag 18 november 	13.00 – 15.00	**Konst och måleri med den Pedagogiska Designbyrån** Var med och upptäck konst genom teckning och måleri! Olja, akvarell, pastell, gouache och tempera är några exempel som alla har unika egenskaper och möjligheter! **Ingen förkunskap krävs.** **Plats:** Träffpunkt Björken **Anmälan krävs, begränsat antal platser.** Anmälantill: björken **Telefon:** 08 508 24 988
Tisdag 24 november	11.30 - 13.00	**Herrklubben** 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!
Onsdag 25 november	11.00 - 13.00	**Existentiell samtal (tillfälle 1) med diakon Ola** Vi bjuder på smörgås och kaffe. **Plats:** Träffpunkt Björken, Anmäl dig till björken: **Telefon** 08 508 24 988 Sista anmälningsdag 18/11
Torsdag 26 november 	13.30 – 14.30	**Julmusik med Frida Andersson** Njut av finlandssvenska artisten Frida Andersson, som bjuder på vackra sånger och skapar en varm och stämningsfull julkänsla. Vi bjuder på glögg och pepparkokor. Varmt välkommen! 🎄 **Plats:** Bredholmstorget 14, våning 4 **Kostnadsfritt, men föranmälan krävs. Begränsat antal platser.** Anmäl dig till björken: telefon 08 508 24 988 Sista anmälningsdag 23/11
Fredag 27 november	12.00 – 13.00	**Gemensam lunch** Välkommen att ta med egen lunch och äta den hos oss tillsammans med andra seniorer! Vi bjuder på måltidsdryck och knäckebröd samt smör. **Plats:** Träffpunkt Björken

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: lana.hamdoun@stockholm.se
Telefon: 08-508 24 547

Stockholms stad

Stockholms stad



Samtalsgrupp för dig med demensdiagnos eller diagnosen mild kognitiv svikt

Du som har fått en demensdiagnos och bor i Skärholmens stadsdelsområde är varmt välkommen att delta i en samtalsgrupp. Gruppen riktar sig till dig som är i ett tidigt skede av sjukdomen eller har fått diagnosen mild kognitiv svikt.

I samtalsgruppen träffar du andra i liknande situation för att dela erfarenheter, prata om vardagen och få stöd i att hantera tankar och känslor efter en diagnos.
Gruppen leds av en samtalsledare med kunskap om kognitiv sjukdom och vilket stöd som finns. Innan gruppen startar får du träffa samtalsledaren enskilt. Du kan ta med en anhörig om du vill.

Gruppen består av 5–7 deltagare och har samma deltagare, ledare, tid och plats vid varje träff. Träffarna är 1,5 timme långa och hålls regelbundet på för- eller eftermiddagen.

När: Kontakta samtalsledare Yordanos Ghirmay Desta för information om datum och tider.
Telefon: 08-508 24 543
E-post: yordanos.ghirmay.desta@stockholm.com

Var: Träffpunkt Björken
Portholmsgången 3, 127 48 Skärholmen

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!

Författarsamtal

MED MIAN LODALEN

FÖR HBTQI-PERSONER



Vi bjuder på snittar och bubbel

FREDAG 27 NOVEMBER

KL. 13.00–15.00

MÅSHOLMSTORGET 20

VÄLKOMMEN!

Mian-foto: Vogler, CC BY-SA 4.0 · Snittar: waa towaw / Unsplash

Julmusik med Frida Andersson

Njut av finlandssvenska artisten Frida Andersson, som bjuder på vackra sånger och skapar en varm och stämningsfull julkänsla.
Vi bjuder på glögg och pepparkokor



Datum: 26 november

Plats: Bredholmstorget 14, våning 4

Tid: 13.30 - 14.30

Kostnadsfritt, men föranmälan krävs. Begränsat antal platser.
Anmäl dig till björken: telefon 08 508 24 988

Sista anmälningsdag 23/11



Mobil socialtjänst

Här kan du träffa socialtjänsten på flera platser i Skärholmen.

Du får ta del av information, lyssna på presentationer och ställa dina frågor.

Det är gratis och du behöver inte anmäla dig. Vi bjuder på fika.

Varmt välkomna till trivsamma träffar i din samlingslokal!

Sätra

Träffa: Socialtjänsten, Äldrefältare, dietist och Skärholmens fastighetsägare.
Dietist informerar om vad som är viktigt att tänka på med måltider som äldre, för att undvika undernäring.

Plats: Torvsätravägen 16
När: 4 november kl. 13.00-15.00

Bredäng

Träffa: Socialtjänsten, Äldrefältare, Svenska Bostäder och Skärholmens fastighetsägare.
Svenska bostäder berättar om vad som är bra att tänka på vid flytt till annat boende.

Plats: Stora sällskapets väg 36
När: 9 november klockan 13.00-15.00