

OKTOBER

Ankaret veckoprogram:

Ankaret ligger på **Hagalundsgatan 33**. I samma lokaler hittar du även stadens anhörig- och demensteam.



Måndagar

10.00 – 15.00	Vävning
10.30 – 13.30	Måleri i akvarell och akryl
12.00 – 13.30	Litteraturcirkel
14.00 – 16.30	Akvarellmålning

Tisdagar

09.30 – 12.30	Lapptechnik/Broderi
10.00 – 15.00	Vävning
10.00 – 13.00	Bordtennis, Sunnanskolans gymnastiksal *
10.30 – 12.30	Stickcafé
11.00 – 13.00	Skrivarkurs ”Skriv ditt liv”, varannan tisdag start 12/10
13.00 – 15.00	Pokerspel
12.30 – 13.15	Sittgymnastik

Onsdagar

09.30 – 12.00	Korgmålning
10.00 – 15.00	Vävning
12.00 – 15.00	Målning i vattenlöslig olja samt akryl

Torsdagar

09.30 – 12.30	Målning, vattenlöslig olja, akryl samt akvarell
10.00 – 15.00	Vävning
10.00 – 11.00	Cirkelträning, Sunnanskolans gymnastiksal *
11.00 – 14.00	Bordtennis, Sunnanskolans gymnastiksal *
13.00 – 15.00	Bokcirkel
13.30 – 15.15	90+ träning**

Fredagar

12.00 – 13.30	Allsång
---------------	---------

*Sunnanskolans gymnastiksal, Hagalundsgatan 26. (mitt emot Ankaret, plan 1)

** Träning för dig som är 90+, kontakta Evelina Starkeby: 08-746 31 28

För mer information och anmälan till aktiviteter kontakta Ankaret:
08-746 31 45, telefontid kl 10.00-14.00



SOLNA STAD

OKTOBER

Bollen veckoprogram:

Varje vardag mellan klockan 09.00-15.00 serveras kaffe/te, smörgås och fikabröd till självkostnadspris.

Måndagar

10.00 – 10.30 Sittgymnastik

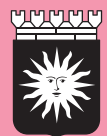
Tisdagar

13.00 – 15.00 Bingo och fika

Onsdagar

10.00 – 10.45 Sittgymnastik

Bollen ligger på **Stråkvägen 7** i Råsunda i anslutning till Bollens 65+ boende, fotvård samt vårdcentral.



SOLNA STAD

OKTOBER

Huvudsta (Skoga Äldrecentrum) veckoprogram:

Tisdagar

13.00 – 13.30 Sittgymnastik

13.30 – 14.00 Qigong

Onsdagar

13.00 – 16.00 90+ träning*

Torsdagar

10.00 – 10.30 Sittgymnastik

10.30 – 11.00 Qigong

Föranmälan: Receptionen 08-746 17 50, max 8 deltagare

* Träning för dig som är 90+, kontakta Evelina Starkeby: 08-746 31 28

Seniorträff Huvudsta ligger på
Jungfrudansen 17 i anslutning
till Skoga äldrecentrum med
vård- och omsorgsboende.



SOLNA STAD

OKTOBER

Röda korsets mötesplatser i Bergshamra och Råsunda

Våra mötesplatser är öppna varje vecka för alla att besöka för fika, samtal och köp av second-handvaror.

Tisdagar Bergshamra

14.00 – 17.00 Öppet hus för skapande verksamhet

Fredag den 29 oktober Bergshamra

11.00 – 13.00 Sopplunch med musik

Frisbeegolf i Bergshamra

Tisdagar – fredagar 10.00- 17.00

Välkommen till Bergshamras DiscGolfPark. Banan börjar nedanför Svedenbadet och tar cirka 20 minuter att genomföra. Banan är nybörjarvänlig och består av sex hål. Frisbees finns att låna på Mötesplatsen Kupan vid Bergshamra centrum.

Öppettider Bergshamra

Måndag: Stängt
Tisdag: 10.00 – 17.00
Onsdag: 10.00 – 17.00
Torsdag: 10.00 – 17.00
Fredag: 10.00 – 17.00
Lördag: Stängt
Söndag: Stängt

Öppettider Råsundavägen 145

Måndag: 14.00 – 18.00
Tisdag: Stängt
Onsdag: Stängt
Torsdag: 14.00 – 18.00
Fredag: Stängt
Lördag: 11.00 – 15.00
Söndag: Stängt

För mer information, kontakta oss på: krets.solna@redcross.se
eller ring Bergshamra: 08-444 92 20 eller Råsundavägen: 08-83 24 70

Mötesplats Kupan ligger mitt
i **Bergshamra centrum** och
drivs i samverkan mellan
Solna stad och Röda korset.



SOLNA STAD

OKTOBER

Turkosen veckoprogram:

Måndagar

- 11.00 – 12.00 Sittgymnastik med fokus på rörlighet
13.30 – 14.00 Kaffestund
13.30 – 16.00 Seniorernas stickcafé

Tisdagar

- 10.00 – 15.00 Kaffestund

Onsdagar

- 09.30 – 10.15 Sittgymnastik i takt till musik
13.30 – 14.00 Kaffestund

Torsdagar

- 10.00 – 16.00 Vävning
10.00 – 13.00 Målarträff
13.30 – 15.00 Kaffe och Bingo

Fredagar

- 13.30 – 15.00 Kaffestund

Turkosens restaurang serverar lunch varje vardag från och med måndag den 18 oktober mellan klockan 11.00-13.00. Välj mellan två rätter: fisk eller kött.

För mer information och anmälan till aktiviteter, kontakta Turkosen: 08-746 31 31

Turkosen ligger på
Hannebergsgatan 41
nära Solna centrum i
anslutning till 65+ boende
och vårdcentral.



SOLNA STAD