

## Seniorträff Ankaret

# Veckoprogram hösten 2024

Varje vardag 10.00–14.00 serveras kaffe/te, smörgås och fikabröd till självkostnadspris.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Vävning</b> 10.00–15.00 Vävrummet	<b>Sygrupp</b> 10.00–12.40 Vävrummet	<b>Korgmålning</b> 10.00–12.00 Kajutan		
<b>Stickcafé</b> 10.30–12.30 Kafeterian	<b>Stickcafé</b> 10.30–12.30 Kafeterian	<b>Vävning</b> 10.00–15.00 Vävrummet	<b>Vävning</b> 10.00–15.00 Vävrummet	<b>Sittgymnastik</b> 10.30–11.15 Stora salen
<b>Måleri i akryl och akvarell</b> <i>(anmälan krävs)</i> 10.15–13.15 Stora salen	<b>Skrivarcirkel</b> <i>(anmälan krävs)</i> 11.00–13.00 <i>(ojämna veckor)</i> Kajutan	<b>Måleri i olja och akryl</b> <i>(anmälan krävs)</i> 12.00–15.00 Stora salen	<b>SPF Solrosens bokcirkel</b> <i>(anmälan krävs)</i> 13.00–14.30 <i>(ojämna veckor)</i> Kajutan	<b>Allsång</b> 12.00–13.30 Stora salen
<b>Litteraturcirkel</b> <i>(anmälan krävs)</i> 12.00–13.30 Kajutan	<b>Pokerspel</b> 12.30–15.00 Kafeterian			
<b>Näppärät Näpit, flinka fingrar</b> 13.30–16.30 Stora salen	<b>Sittgymnastik</b> 12.00–12.45 Stora salen			

**Telefon:** 08-746 31 45

**Öppettider kafeterian:** 10.00–14.00

**Adress:** Hagalundsgatan 33

Välkommen!



SOLNA STAD

Seniorträff Gunnarbo

# Veckoprogram hösten 2024

Varje vardag 09.00–15.00 serveras kaffe/te, smörgås och fikabröd till självkostnadspris.

**Fler aktiviteter kommer inom kort.**

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	<b>Broderigruppen</b> 11.00–14.00 <i>(jämna veckor)</i> Öppen grupp, fritt broderi. Nya deltagare välkomna!			
	<b>Målargrupp</b> 11.00–15.00 <i>(ojämna veckor)</i> Ingen anmälan.			

**Telefon:** 08-746 31 19

**Öppettider kafeterian:** 09.00–15.00

**Adress:** Gunnarbovägen 2

Välkommen!



SOLNA STAD

Seniorträff Huvudsta

# Veckoprogram hösten 2024

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Cirkelträning</b> 11.00–11.45 Aulan			<b>Gruppträning</b> 15.15–16.00 Aulan	<b>Sittgymnastik</b> 10.00–11.00 Aulan

**Telefon till receptionen:** 08-746 17 50

**Adress:** Jungfrudansen 17, i anslutning till Skoga äldrecentrum med vård- och omsorgsboende.

Välkommen!



SOLNA STAD

## Seniorträff Turkosen

# Veckoprogram hösten 2024

Varje vardag 09.00–15.00 serveras kaffe/te, smörgås och fikabröd till självkostnadspris. Restaurangen serverar lunch varje vardag 11.00–13.00

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Drop-in-träning</b> 9.00–15.00 Friskvårdsrummet	<b>Drop-in-träning</b> 9.00–13.00 Friskvårdsrummet	<b>Drop-in-träning</b> 9.00–12.30 Friskvårdsrummet	<b>Drop-in-träning</b> 9.00–15.00 Friskvårdsrummet	<b>Drop-in-träning</b> 9.00–15.00 Friskvårdsrummet
<b>Sittgymnastik med fokus på rörlighet</b> <i>Start 9 september</i> 10.30-11.30 Bingorummet		<b>Sittgymnastik i takt till musik</b> <i>Start 11 september</i> 9.30-10.15 Bingorummet	<b>Måleri</b> 10.00-13.00 Bingorummet	
		<b>Balansträning</b> 13.00-14.00 Friskvårdsrummet		<b>Pysselverkstad</b> 13.00-15.00 Bingorummet
		<b>Sittyoga</b> <i>Ingen föransmälan</i> 14.30-15.15 Bingorummet		
<b>Kaffestund</b> 13.30–15.00 Kafeterian	<b>Kaffestund</b> 13.30–15.00 Kafeterian	<b>Kaffestund</b> 13.30–15.00 Kafeterian	<b>Kaffe och bingo</b> 13.30–15.00 Bingorummet	<b>Kaffestund</b> 13.30–15.00 Kafeterian
	<b>Gymnastik 90+</b> <i>(anmälan krävs)</i> 14.00 - 15.30	<b>Introduktion för friskvårdsrummet</b> 14.30-16.00 <i>Föransmälan krävs</i>		

**Telefon:** 08-746 31 31

**Öppettider kafeterian:** 09.00–15.00

**Adress:** Hannebergsgatan 41

Välkommen!



SOLNA STAD



# Sunnanskolans gymnastiksal

## Veckoprogram hösten 2024

Aktivitetsledarna öppnar dörrarna 15 minuter innan start, dörrarna låses när aktiviteten börjar.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Prova på-aktivitet</b> 14.45–15.45 Sunnanskolans gymnastiksal	<b>Gymnastik 65+</b> 10.15–11.15 Sunnanskolans gymnastiksal		<b>Cirkelträning</b> 10.15–11.15 Sunnanskolans gymnastiksal	<b>Gåfotboll</b> 10.00–11.00 Sunnanskolans gymnastiksal
	<b>Bordtennis</b> 11.30–14.30 Sunnanskolans gymnastiksal		<b>Bordtennis</b> 11.30–14.30 Sunnanskolans gymnastiksal	<b>Gåbasket</b> 11.00–12.00 Sunnanskolans gymnastiksal

**Adress:** Hagalundsgatan 26,  
busshållplats Sunnangården

Välkommen!



SOLNA STAD

# Röda korsets mötesplatser i Bergshamra och Råsunda

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

## 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 har sex hål. Frisbees finns att låna på Mötesplats Bergshamra vid Bergshamra centrum.

## Mötesplats Bergshamra, vid Bergshamra centrum

Måndag: Stängt

Tisdag: 10.00 – 17.00

**14.00 – 17.00 Skapande verksamhet** - ta med en stickning, virkning eller något annat som du tycker om att pyssla med.

Onsdag: 10.00 – 17.00

Torsdag: 10.00 – 17.00

Fredag: 10.00 – 17.00

10.30 – 11.15 **Sittgymnastik** *Start 13/9, inställt 20/9 och 8/11*

Lördag: Stängt

Söndag: Stängt

## Mötesplats Råsunda, Råsundavägen 145

Måndag: 14.00 – 18.00

Tisdag: Stängt

Onsdag: 12.00 – 16.00

Torsdag: 14.00 – 18.00

Fredag: 12.00 – 16.00

Lördag: 11.00 – 15.00

Söndag: Stängt

För mer information, kontakta oss på: [solna@redcross.se](mailto:solna@redcross.se)

Bergshamra: 070-072 80 37, Råsundavägen: 070-072 80 38

Varmt välkommen!

Välkommen!



SOLNA STAD