

Seniorträff Ankaret

Veckoprogram 2024

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

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

Telefon: 08-746 31 45

Öppettider kafeterian: 10.00–14.00

Adress: Hagalundsgatan 33

Välkommen!



SOLNA STAD

Seniorträff Bollen

Veckoprogram 2024

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

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Virkning och stickning 11.00–13.00	Bingo och fika 13.00–15.00	Sittgymnastik 10.00–10.45		
Måndagsklubben Diskussion om aktuella ämnen. 13.00–15.00				

Telefon: 08-746 31 13

Öppettider kafeterian: 09.00–15.00

Adress: Stråkvägen 7

Välkommen!



SOLNA STAD

Seniorträff Huvudsta

Veckoprogram 2024

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Cirkelträning 11.00–11.45 Aulan				Sittgymnastik 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 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
Drop-in-träning 9.00–15.00 Friskvårdsrummet	Drop-in-träning 9.00–13.00 Friskvårdsrummet	Drop-in-träning 9.00–13.00 Friskvårdsrummet	Drop-in-träning 9.00–15.00 Friskvårdsrummet	Drop-in-träning 9.00–15.00 Friskvårdsrummet
Sittgymnastik med fokus på rörlighet 10.30-11.30 Bingorummet		Sittgymnastik i takt till musik 9.30-10.15 Bingorummet	Måleri 10.00-13.00 Bingorummet	
		Balansträning 13.30-14.30 Friskvårdsrummet		Pysselveckstad 13.00-15.00 Bingorummet
Kaffestund 13.30–15.00 Kafeterian	Kaffestund 13.30–15.00 Kafeterian	Kaffestund 13.30–15.00 Kafeterian	Kaffe och bingo 13.30–15.00 Bingorummet	Kaffestund 13.30–15.00 Kafeterian
	Gymnastik 90+ <i>(anmälan krävs)</i> 14.00 - 15.30	Introduktion för friskvårdsrummet 15.00-16.00 <i>Föranmälan krävs</i>		

Telefon: 08-746 31 31

Öppettider kafeterian: 09.00–15.00

Adress: Hannebergsgatan 41

Välkommen!



SOLNA STAD

Sunnanskolans gymnastiksal

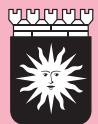
Veckoprogram 2024

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

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Prova på- aktivitet 14.15–15.15 Sunnanskolans gymnastiksal	Gymnastik 65+ 10.15–11.15 Sunnanskolans gymnastiksal		Cirkelträning 10.15–11.15 Sunnanskolans gymnastiksal	Gåfotboll 10.00–11.00 Sunnanskolans gymnastiksal
	Bordtennis 11.30–14.30 Sunnanskolans gymnastiksal		Bordtennis 11.30–14.30 Sunnanskolans gymnastiksal	Gåbasket 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**

Lördag: Stängt

Söndag: Stängt

Mötesplats Råsunda, Råsundavägen 145

Måndag: 13.00 – 18.00

Tisdag: Stängt

Onsdag: 11.00 – 16.00

Torsdag: 13.00 – 18.00

Fredag: 11.00 – 16.00

Lördag: 11.00 – 16.00

Söndag: Stängt

För mer information, kontakta oss på: solna@redcross.se

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

Varmt välkommen!

Välkommen!



SOLNA STAD