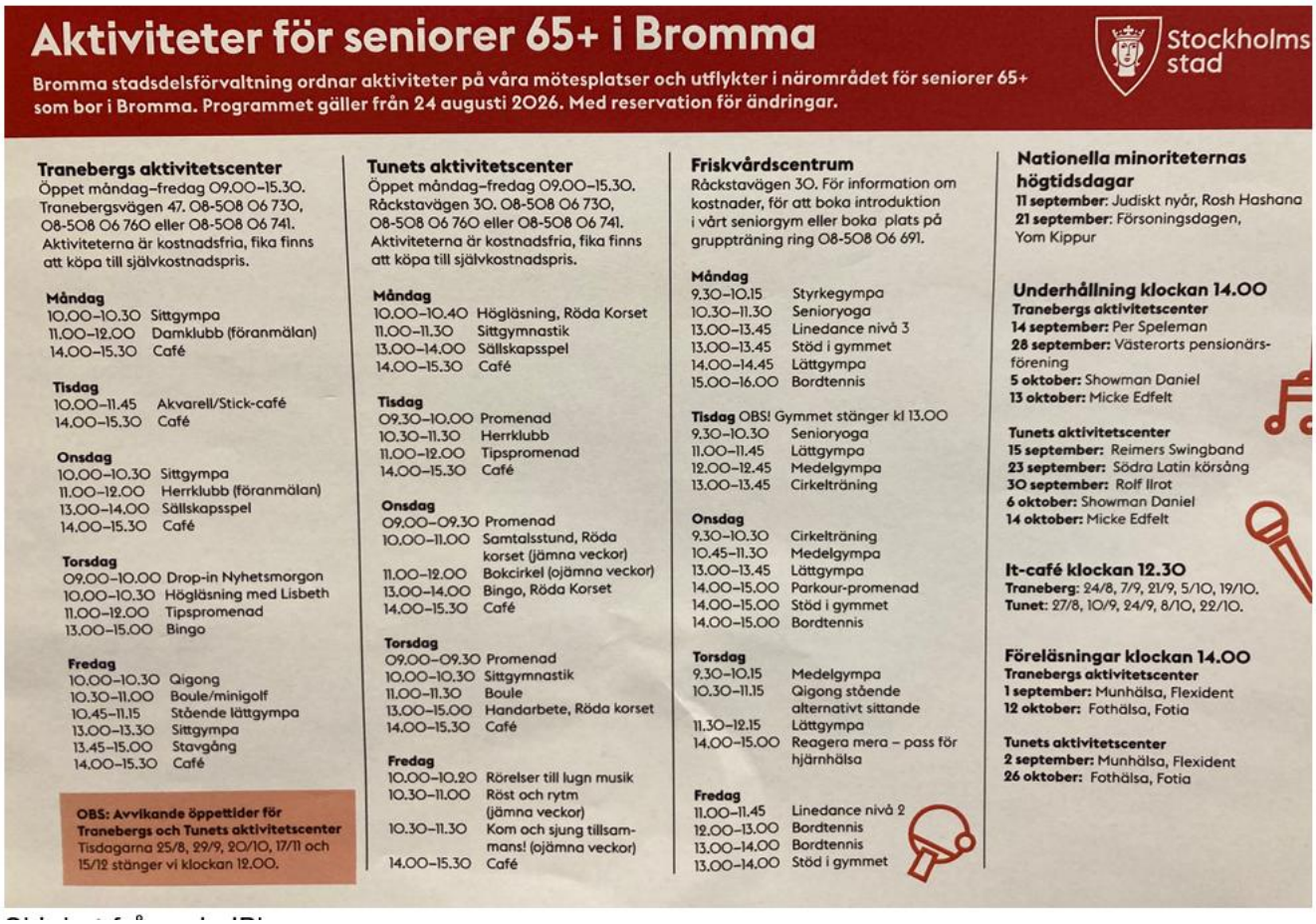
SENIORERNA
Bromma

Nyhetsbrev 11 2026-09-01

Här kommer information om de aktiviteter som Bromma stadsdelsförvaltning anordnar för seniorer 65+ i Bromma.



Aktiviteter för seniorer 65+ i Bromma

Stockholms stad

Bromma stadsdelsförvaltning ordnar aktiviteter på våra mötesplatser och utflykter i närområdet för seniorer 65+ som bor i Bromma. Programmet gäller från 24 augusti 2026. Med reservation för ändringar.

Tranebergs aktivitetscenter

Öppet måndag–fredag 09.00–15.30. Tranebergsvägen 47. 08-508 06 730, 08-508 06 760 eller 08-508 06 741. Aktiviteterna är kostnadsfria, fika finns att köpa till självkostnadspris.

Måndag
10.00–10.30 Sittgympa
11.00–12.00 Damklubb (föranmälan)
14.00–15.30 Café

Tisdag
10.00–11.45 Akvarell/Stick-café
14.00–15.30 Café

Onsdag
10.00–10.30 Sittgympa
11.00–12.00 Herrklubb (föranmälan)
13.00–14.00 Sällskapsspel
14.00–15.30 Café

Torsdag
09.00–10.00 Drop-in Nyhetsmorgon
10.00–10.30 Högläsning med Lisbeth
11.00–12.00 Tipspromenad
13.00–15.00 Bingo

Fredag
10.00–10.30 Qigong
10.30–11.00 Boule/minigolf
10.45–11.15 Stående lättgympa
13.00–13.30 Sittgympa
13.45–15.00 Stavgång
14.00–15.30 Café

OBS: Avvikande öppettider för Tranebergs och Tunets aktivitetscenter
Tisdagarna 25/8, 29/9, 20/10, 17/11 och 15/12 stänger vi klockan 12.00.

Tunets aktivitetscenter

Öppet måndag–fredag 09.00–15.30. Råckstavägen 30. 08-508 06 730, 08-508 06 760 eller 08-508 06 741. Aktiviteterna är kostnadsfria, fika finns att köpa till självkostnadspris.

Måndag
10.00–10.40 Högläsning, Röda Korset
11.00–11.30 Sittgymnastik
13.00–14.00 Sällskapsspel
14.00–15.30 Café

Tisdag
09.30–10.00 Promenad
10.30–11.30 Herrklubb
11.00–12.00 Tipspromenad
14.00–15.30 Café

Onsdag
09.00–09.30 Promenad
10.00–11.00 Samtalsstund, Röda korset (jämna veckor)
11.00–12.00 Bokcirkel (ojämna veckor)
13.00–14.00 Bingo, Röda Korset
14.00–15.30 Café

Torsdag
09.00–09.30 Promenad
10.00–10.30 Sittgymnastik
11.00–11.30 Boule
13.00–15.00 Handarbete, Röda korset
14.00–15.30 Café

Fredag
10.00–10.20 Rörelser till lugn musik
10.30–11.00 Röst och rytm (jämna veckor)
10.30–11.30 Kom och sjung tillsammans! (ojämna veckor)
14.00–15.30 Café

Friskvårdscentrum

Råckstavägen 30. För information om kostnader, för att boka introduktion i vårt seniorgym eller boka plats på gruppträning ring 08-508 06 691.

Måndag
9.30–10.15 Styrkegympa
10.30–11.30 Senioryoga
13.00–13.45 Linedance nivå 3
13.00–13.45 Stöd i gymmet
14.00–14.45 Lättgympa
15.00–16.00 Bordtennis

Tisdag OBS! Gymmet stänger kl 13.00
9.30–10.30 Senioryoga
11.00–11.45 Lättgympa
12.00–12.45 Medelgympa
13.00–13.45 Cirkelträning

Onsdag
9.30–10.30 Cirkelträning
10.45–11.30 Medelgympa
13.00–13.45 Lättgympa
14.00–15.00 Parkour-promenad
14.00–15.00 Stöd i gymmet
14.00–15.00 Bordtennis

Torsdag
9.30–10.15 Medelgympa
10.30–11.15 Qigong stående alternativt sittande
11.30–12.15 Lättgympa
14.00–15.00 Reagera mera – pass för hjärnhälsa

Fredag
11.00–11.45 Linedance nivå 2
12.00–13.00 Bordtennis
13.00–14.00 Bordtennis
13.00–14.00 Stöd i gymmet

Nationella minoriteternas högtidsdagar

11 september: Judiskt nyår, Rosh Hashana
21 september: Försoningsdagen, Yom Kippur

Underhållning klockan 14.00

Tranebergs aktivitetscenter
14 september: Per Speleman
28 september: Västerorts pensionärsförening
5 oktober: Showman Daniel
13 oktober: Micke Edfelt

Tunets aktivitetscenter
15 september: Reimers Swingband
23 september: Södra Latin körsång
30 september: Rolf Ilrot
6 oktober: Showman Daniel
14 oktober: Micke Edfelt

It-café klockan 12.30

Traneberg: 24/8, 7/9, 21/9, 5/10, 19/10.
Tunet: 27/8, 10/9, 24/9, 8/10, 22/10.

Föreläsningar klockan 14.00

Tranebergs aktivitetscenter
1 september: Munhälsa, Flexident
12 oktober: Fothälsa, Fotia

Tunets aktivitetscenter
2 september: Munhälsa, Flexident
26 oktober: Fothälsa, Fotia

It-café klockan 12.30
Traneberg: 24/8, 7/9, 21/9, 5/10, 19/10.
Tunet: 27/8, 10/9, 24/9, 8/10, 22/10.

Kanske är det något som intresserar dig att delat i.

Du kan läsa lite om Fixartjänst i vår tidning som ska komma endera dagen till dig.

Hillevi Hult
Digitaliseringsombud och medlemssekreterare

SPF Seniorerna Bromma

C/o Hedquist, Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma
Tel 073-759 40 82, epost: lena.hedquist@gmail.com
Org nr 802412-8558 Bg 131-4582
www.spfseniorerna.se/bromma