

Program för Maj 2017

- Mån 01/05** 09:00-16:00 **Första maj:** SENIORCENTRUM HAR STÄNGT ÄVEN CAFEET.
- Tis 02/05** 10:00-12:00 **Bridge:** Välkomna att spela bridge mellan för er som redan kan spela.
10:00-13:00 **schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit och var med
13:00-15:00 **Kulturgruppen:** "Vi läser och har kul tillsammans" i vår cirkel, kom gärna in till oss, alla är hjärtligt välkomna.
- Ons 03/05** 11:00-12:00 **Bingo:** 10:- per bricka
13:30-15:30 **finsk/svenska föreningen med Oiva:** Finska och tvåspråkiga filmer i TV-rummet, ordnas hjälp/utbildning i data och senaste vardagsteknik: exempelvis hur man använder datorer, telefon, Välkommen att träna finsk, svensk och engelsk karaokesång, motionsdans. Prata med Oiva, som är ansvarig.
- Tor 04/05** 10:00-13:00 **Schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit.
11:00-12:00 **frigörande dans:** vi rör på kropp och själ tillsammans.
13:00-14:00 **Svenska kyrkan:** Kvinnliga psalmförfattare med Malin Persson och Ann-Christine Wilund
- Fre 05/05** 10:00-15:00 **Lady of Sweden:** Jane Berggren kommer till oss för visning.
10:45-11:45 **Qigong:** Långsamma rytmiska rörelser
13:30-14:30 **Höstblommorna:** Kören Höstblommorna kommer hit och sjunger för oss alla, välkomna in och lyssna.
- Mån 08/05** 10:45-11:30 **Sittande gympa:** Vi gör övningar sittandes på stolar, med inslag av balansövningar.
13:00-15:00 **Skapa & Måla:** Skapa och måla med oss, varmt välkommen in.
- Tis 09/05** 10:00-13:00 **schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit och var med
10:00-12:00 **Bridge:** Välkomna att spela bridge mellan för er som redan kan spela.
13:00-14:00 **väva med ram:** Kom och var med att väva med ram, ta med en ram och garn så väver vi tillsammans.
13:30-15:00 **Film Mata Hari:** Film med Greta Garbo alias Greta Lovisa Gustafsson som hon hette. filmen pågår i 85 minuter.
- Ons 10/05** 11:00-12:00 **Bingo:** 10:- per bricka
13:30-15:30 **finsk/svenska föreningen med Oiva:** Finska och tvåspråkiga filmer i TV-rummet, ordnas hjälp/utbildning i data och senaste vardagsteknik: exempelvis hur man använder datorer, telefon, Välkommen att träna finsk, svensk och engelsk karaokesång, motionsdans. Prata med Oiva, som är ansvarig.
- Tor 11/05** 10:00-13:00 **Schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit.
11:00-12:00 **frigörande dans:** vi rör på kropp och själ tillsammans.

13:00-14:00 **Musik kryss med trubadur.:** i samarbete med svenska kyrkan:
Tillsammans med trubaduren Bengt Vilhelmson löser ni ett musikkryss. Bengt sjunger
schlager till klassisk gitarr.

Fre 12/05

10:45-11:45 **Qigong:** Långsamma rytmiska rörelser

13:30-14:45 **Film:** Ännu en film med allas våran Greta Garbo "Queen Christina" 97
minuter lång

Mån 15/05

10:45-11:30 **Sittande gympa:** Vi gör övningar sittandes på stolar, med inslag av
balansövningar.

12:00-12:30 **Seniormöte:** välkommen till mötet, tänkte vi kunde prata om vilka
aktiviteter vi har och om det är något ni vill göra mer. Matlådan kanske har någon
information med, sista innan sommaren börjar.

13:00-15:00 **Skapa & Måla:** Skapa och måla med oss, varmt välkommen in.

Tis 16/05

10:00-13:00 **schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit och var med

10:00-12:00 **Bridge:** Välkomna att spela bridge mellan för er som redan kan spela.

11:30-12:30 **kubb:** vi spelar o har kul i två eller tre omgångar

13:00-15:00 **Kulturgruppen:** "Vi läser och har kul tillsammans" i vår cirkel, kom gärna
in till oss, alla är hjärtligt välkomna.

Ons 17/05

11:00-12:00 **Bingo:** 10:- per bricka

12:30-13:30 **Kubbspel:** Vi testar och kör kubbspel för första gången idag om det inte
regnar och är kallt.

13:30-15:30 **finsk/svenska föreningen med Oiva:** Finska och tvåspråkiga filmer i
TV-rummet, ordnas hjälp/utbildning i data och senaste vardagsteknik: exempelvis hur
man använder datorer, telefon, Välkommen att träna finsk, svensk och engelsk
karaokeång, motionsdans. Prata med Oiva, som är ansvarig.

Tor 18/05

10:00-13:00 **Schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit.

11:00-12:00 **frigörande dans:** vi rör på kropp och själ tillsammans.

13:00-14:00 **hantverk:** Vi gör saker med näver teknik med kaffepåsar tillsammans,
varmt välkomna hit och var med, tillsammans gör vi trevliga saker.

13:00-14:00 **Dragspel:** i samarbete med svenska kyrkan kommer Per Romin hit och
spelar för oss " dragspel i våra hjärtan"

Fre 19/05

10:00-14:00 **Tyresta by:** Utflykt till tyresta by om vädret tillåter och det inte regnar.
Öppentider för caféet är Tisdag-fredag kl. 9 – 16. Vi kan grilla korv där tillsammans.
var och en tar med sig sitt eget.

Vi samlas här 10.00 åker sen med buss ner dit. Kaffe tar Maud med sig. Anmälan
finns på anslagstavlan.

10:45-11:45 **Qigong:** Långsamma rytmiska rörelser

Mån 22/05

10:45-11:30 **Sittande gympa:** Vi gör övningar sittandes på stolar, med inslag av
balansövningar.

13:00-15:00 **Skapa & Måla:** Skapa och måla med oss, varmt välkommen in.

13:30-14:25 **Dokumentär om " Planet jorden"**: Vår planet jorden och dess innehåll, en dokumentär som är ca 50 minuter lång.

Tis 23/05

10:00-12:00 **Bridge**: Välkomna att spela bridge mellan för er som redan kan spela.

10:00-13:00 **schack**: Du som brukar spela schack välkommen hit och var med

11:30-12:30 **kubb**: vi spelar o har kul i två eller tre omgångar

13:00-15:00 **Kulturgruppen**: "Vi läser och har kul tillsammans" i vår cirkel, kom gärna in till oss, alla är hjärtligt välkomna.

13:00-14:00 **väva med ram**: Kom och var med att väva med ram, ta med en ram och garn så väver vi tillsammans.

Ons 24/05

11:00-12:00 **Bingo**: 10:- per bricka

13:30-15:30 **finsk/svenska föreningen med Oiva**: Finska och tvåspråkiga filmer i TV-rummet, ordnas hjälp/utbildning i data och senaste vardagsteknik: exempelvis hur man använder datorer, telefon, Välkommen att träna finsk, svensk och engelsk karaokesång, motionsdans. Prata med Oiva, som är ansvarig.

Tor 25/05

09:00-16:00 **Stängt**: Kristi himmelsfärdsdag

Fre 26/05

09:00-16:00 **Seniorcentrum och kafeet har stängt.**: Träffpunkten och kafeet har stängt idag

Mån 29/05

10:45-11:30 **Sittande gympa**: Vi gör övningar sittandes på stolar, med inslag av balansövningar.

13:00-15:00 **Skapa & Måla**: Skapa och måla med oss, varmt välkommen in.

Tis 30/05

10:00-12:00 **Bridge**: Välkomna att spela bridge mellan för er som redan kan spela.

10:00-13:00 **schack**: Du som brukar spela schack välkommen hit och var med

11:30-12:30 **kubb**: vi spelar o har kul i två eller tre omgångar

13:00-15:00 **Kulturgruppen**: "Vi läser och har kul tillsammans" i vår cirkel, kom gärna in till oss, alla är hjärtligt välkomna.

Ons 31/05

11:00-12:00 **Bingo**: 10:- per bricka

13:00-14:00 **Promenad ute**: Vi tar en promenad ute om vädret tillåter, vi träffas här på centret.

13:30-15:30 **finsk/svenska föreningen med Oiva**: Finska och tvåspråkiga filmer i TV-rummet, ordnas hjälp/utbildning i data och senaste vardagsteknik: exempelvis hur man använder datorer, telefon, Välkommen att träna finsk, svensk och engelsk karaokesång, motionsdans. Prata med Oiva, som är ansvarig.

Det finns biljard,bordtennis,dart,gym mm. Fria aktiviteteter pågår dagligen.

Massagestol och ljusrum kan bokas.

Det kan komma att ske förändringar i månadsprogrammet.

I samarbete med seniorer, -föreningar och studieförbund.