

Program för September 2017

- Fre 01/09** 10:45-11:15 **Frågesport:** Vi har en liten frågesportstund tillsammans.
12:30-14:30 **Musikcirkel:** Musik i form av dragspel och andra instrument, välkomna
- Mån 04/09** 10:45-11/09 11:30 **Seniorgympa:** Sittande gympa med inslag av balans, vi sitter på stolar och gör en hel del övningar tillsammans för att få igång kroppen, välkomna.
13:00-15:00 **Måla & Skapa:** Varmt välkomna in till målar & skapar cirkeln ta med färg och kom med oss och skapa på ditt egna sätt.
- Tis 05/09** 10:00-12:00 **Bridge:** bridge spel för er som redan spelar, välkomna.
10:00-13:00 **schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit och var med
- Ons 06/09** 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.
- Tor 07/09** 10:00-13:00 **Schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit.
10:45-11:45 **Frigörande dans:** Vi rör på oss tillsammans i den takten du klarar och på ditt egna sätt, finns inga fel eller rätt i den här typen av dans, välkomna.
13:00-15:00 **Torsdagscafe med svenska kyrkan:** Visor i världen med trubadur Hans Lind välkomna.
- Fre 08/09** 10:45-11:45 **Qigong:** Långsamma rytmiska rörelser
13:00-14:00 **Musik fredag:** Kom in och önska en låt om du vill eller bara vill lyssna kanske dansa. Välkomna in Vi spelar upp från spotify eller youtube.
- Mån 11/09** 10:45-18/09 11:30 **Seniorgympa:** Sittande gympa med inslag av balans, vi sitter på stolar och gör en hel del övningar tillsammans för att få igång kroppen, välkomna.
13:00-15:00 **Måla & Skapa:** Varmt välkomna in till målar & skapar cirkeln ta med färg och kom med oss och skapa på ditt egna sätt.
- Tis 12/09** 10:00-12:00 **Bridge:** bridge spel för er som redan spelar, välkomna.
10:00-13:00 **schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit och var med
11:00-12:00 **Tankeleken:** Vi skapar en liten grupp som tillsammans ska prata om olika saker beroendes på vad just ditt kort säger. Vi skapar dialog, det kommer att visas med detta spel hur pass bra vi är på att möta varandra
13:00-15:00 **Vi läser och har kul:** "Vi läser och har kul tillsammans" i vår cirkel, kom gärna in till oss, alla är hjärtligt välkomna.
18:30-20:30 **72 timmar utan el, värme och vatten. Klarar du och din familj det?:** Civilförsvarsförbundet i Haninge i samarbete med Haninge kommun (Bo Jensen) genomför informationskvällar för allmänheten i olika kommunaldelar under hösten. Vi ger praktiska tips på enkla förberedelser för att möta grundbehoven av mat, vatten, sömn, värme och information.

- Ons 13/09** 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.
- Tor 14/09** 10:00-13:00 **Schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit.
10:45-11:45 **Frigörande dans:** Vi rör på oss tillsammans i den takten du klarar och på ditt egna sätt, finns inga fel eller rätt i den här typen av dans, välkomna.
13:00-15:00 **Torsdagscafe med svenska kyrkan.:** Vi firar mässan tillsammans.
- Fre 15/09** 10:00-12:00 **Skøj Bridge:** Testa på och spela bridge på skøj vi sitter i tv rummet, välkommen.
10:45-11:45 **Qigong:** Långsamma rytmiska rörelser
12:30-14:30 **Musikcirkel:** Musik i form av dragspel och andra instrument, välkomna
- Mån 18/09** 10:45-25/09 11:30 **Seniorgympa:** Sittande gympa med inslag av balans, vi sitter på stolar och gör en hel del övningar tillsammans för att få igång kroppen, välkomna.
13:00-15:00 **Måla & Skapa:** Varmt välkomna in till målar & skapar cirkeln ta med färg och kom med oss och skapa på ditt egna sätt.
- Tis 19/09** 10:00-21/09 11:30 **Hörsel vård:** Ann-Louise kommer hit och rengör era hör apparater m.m. välkomna
10:00-12:00 **Bridge:** bridge spel för er som redan spelar, välkomna.
10:00-13:00 **schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit och var med
11:00-12:00 **Dokumentär film:** Drömjobbet - En film om det fina med att vara behövd har visats i SvT i våras, välkomna in.
13:00-15:00 **Vi läser och har kul:** "Vi läser och har kul tillsammans" i vår cirkel, kom gärna in till oss, alla är hjärtligt välkomna.
- Ons 20/09** 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.
- Tor 21/09** 10:00-13:00 **Schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit.
10:45-11:45 **Frigörande dans:** Vi rör på oss tillsammans i den takten du klarar och på ditt egna sätt, finns inga fel eller rätt i den här typen av dans, välkomna.
13:00-15:00 **Torsdagscafe med svenska kyrkan presenterar vi:** Teaterföreställning " en glad pensionär" genom orrteatern välkomna.
- Fre 22/09** 10:00-12:00 **Skøj Bridge:** Testa på och spela bridge på skøj vi sitter i tv rummet, välkommen.
10:45-11:45 **Qigong:** Långsamma rytmiska rörelser
13:00-14:00 **Musik fredag:** Kom in och önska en låt om du vill eller bara vill lyssna kanske dansa. Välkomna in Vi spelar upp från spotify eller youtube.

- Mån 25/09** 10:45-02/10 11:30 **Seniorgympa:** Sittande gympa med inslag av balans, vi sitter på stolar och gör en hel del övningar tillsammans för att få igång kroppen, välkomna.
13:00-15:00 **Måla & Skapa:** Varmt välkomna in till målar & skapar cirkeln ta med färg och kom med oss och skapa på ditt egna sätt.
13:45-14:45 **FILM: National Geographic:** Dolphins the wild side = Delfiner, den vilda sidan av det fantastiska däggdjuret
- Tis 26/09** 10:00-13:00 **schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit och var med
10:00-12:00 **Bridge:** bridge spel för er som redan spelar, välkomna.
11:00-12:00 **Seniormöte:** Vi tar upp saker som ska ske eller som är på gång eller om förändringar., välkomna in och vr med.
13:00-15:00 **Vi läser och har kul:** "Vi läser och har kul tillsammans" i vår cirkel, kom gärna in till oss, alla är hjärtligt välkomna.
- Ons 27/09** 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.
- Tor 28/09** 10:00-13:00 **Schack:** Du som brukar spela schack välkommen hit.
10:45-11:45 **Frigörande dans:** Vi rör på oss tillsammans i den takten du klarar och på ditt egna sätt, finns inga fel eller rätt i den här typen av dans, välkomna.
13:00-14:30 **Fläta kaffepåsar:** Vi flätar kaffepåsar tillsammans, ta med egna med, vi har lite här på centret, men i kommer behöva mycket. Näverflätning tar lite tid och tålamod att göra. välkomna in och testa på.
13:00-15:00 **Torsdagscafe med svenska kyrkan:** Sven-Erik spelar på keyboard varmt välkomna.
- Fre 29/09** 10:00-12:00 **Skøj Bridge:** Testa på och spela bridge på skøj vi sitter i tv rummet, välkommen.
10:45-11:45 **Qigong:** Långsamma rytmiska rörelser
12:30-14:30 **Musikcirkel:** Musik i form av dragspel och andra instrument, välkomna

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.