

Program för September 2017

- Fre 01/09** 10:00-11:00 **Fredagsfika med nutidsfrågor:** Kom och fika tillsammans kostnad 20:-
11:00-12:00 **Information:** Välkommen till info-träff om Rudans rehab
- Mån 04/09** 09:30-10:00 **Stationsträning:** cirkelträning i grupp.
10:00-16:00 **Tipspromenad:** Må-To, vinnaren utses på fredagar kl.10.00
11:00-11:30 **Seniorgympa:** Sittandes på stol.
- Tis 05/09** 12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.
- Ons 06/09** 10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd
10:00-13:00 **Handarbetscirkel:** Kom och umgås ta en fika och handarbete.
- Tor 07/09** 10:00-11:30 **Hörselvård:** Hörselvård ingen utprovning av hörapparat eller hörseltest
10:00-10:30 **Seniorgympa:** sittandes på stol
13:00-14:30 **Filmvisning Sameblod:** Elle Marja, en ung samisk tjej från ett renskötarhem utsätts för 30-talets rasism med kolttvång och rasbiologiska undersökningar och väljer till slut att rymma från sin samiska internatskola och "bli svensk". Men i kampen för att få status och bli en riktig svensk så tvingas hon bryta banden med sin familj och förneka den kultur hon vuxit upp i.
- Fre 08/09** 10:00-11:00 **Fredagsfika med nutidsfrågor:** Kom och fika tillsammans kostnad 20:-
12:30-13:30 **Lunchcabaret med Amanda Roynesdotter:** Amanda Roynesdotter är musikalartist och äventyrerska. Hon har framträtt på stora musikscener och senast i "Flashdance". I somras medverkade hon i Cirkusmusikalen "Havet" som visades runt om i Haninge. Hon är en artist full av färger och kontraster. Fri entré. Vill ni följa med så går vi gemensamt ner till Haninge kulturhus från tallhöjdens träffpunkt kl.11.30
- Lör 09/09** 10:00-15:00 **Tyresö slott:** Några seniorer är intresserade av att göra en utflykt till Tyresö slott, finns det något intresse av att följa med på denna utflykt så anmäl ert intresse hos personalen på tallhöjdens träffpunkt så vi ser hur många vi blir på tel.08-6069201. Entré till slottet 100:- eller entré och biljett till allmänvisningen 120:- slottet har öppet kl.12-16 med visning kl.14.00
- Mån 11/09** 09:30-10:00 **Stationsträning:** cirkelträning i grupp.
10:00-16:00 **Tipspromenad:** Må-To, vinnaren utses på fredagar kl.10.00
11:00-11:30 **Seniorgympa:** Sittandes på stol.
- Tis 12/09** 10:00-11:00 **Funktionell träning:** Vill du bli stark i hela din kropp? Kom och var med på ett träningspass med focus på balans, rörlighet och styrka. Kostnad 100:-
12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.
- Ons 13/09** 10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd
- Tor 14/09** 10:00-10:30 **Seniorgympa:** sittandes på stol
- Fre 15/09** 10:00-11:00 **Fredagsfika med nutidsfrågor:** Kom och fika tillsammans kostnad 20:-

- Mån 18/09** 09:30-10:00 **Stationsträning:** cirkelträning i grupp.
10:00-16:00 **Tipspromenad:** Må-To, vinnaren utses på fredagar kl.10.00
11:00-11:30 **Seniorgympa:** Sittandes på stol.
- Tis 19/09** 12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.
- Ons 20/09** 10:00-13:00 **Handarbetscirkel:** Kom och umgås ta en fika och handarbete.
10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd
- Tor 21/09** 10:00-10:30 **Seniorgympa:** sittandes på stol
13:00-15:00 **Film:** King Creole Danny Fisher är en stökig yngling som kuggas från high school. Han får jobb som diskare på en nattklubb och får en natt chansen att uppträda. Succén är ett faktum och gangsterbossen Maxie Fields vill att han skall uppträda på hans nattklubb, vilket Danny vägrar. Maxie är dock inte van att få nej.
- Fre 22/09** 10:00-11:00 **Fredagsfika med nutidsfrågor:** Kom och fika tillsammans kostnad 20:-
11:30-12:30 **Föreläsning ölbryggeri med provsmakning:** Välkomna till träffpunkten i tungelsta för att få en föreläsning och ölprovning. Föranmälan på tel. 0706060128
- Mån 25/09** 09:30-10:00 **Stationsträning:** cirkelträning i grupp.
10:00-16:00 **Tipspromenad:** Må-To, vinnaren utses på fredagar kl.10.00
11:00-11:30 **Seniorgympa:** Sittandes på stol.
- Tis 26/09** 10:00-11:00 **Funktionell träning:** Vill du bli stark i hela din kropp? Kom och var med på ett träningspass med focus på balans, rörlighet och styrka. Kostnad 100:-
12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.
- Ons 27/09** 10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd
- Tor 28/09** 10:00-10:30 **Seniorgympa:** sittandes på stol
10:00-16:00 **Äldremässan:** Föreläsningar, Prisutdelning av utmärkelsen Årets seniorinsats, Gästartist Qwe Thörnqvist spelar och sjunger kl.15-16. Efter uppträdandet finns Owe Thörnqvist kvar för signering av sina skivor. Dom som vill så går vi gemensamt ner till äldremässan från tallhöjden kl.9.45
- Fre 29/09** 10:00-11:00 **Fredagsfika med nutidsfrågor:** Kom och fika tillsammans kostnad 20:-

Välkomna att spela biljard, wii spel, sjunga karaoke.

Tallhöjdens gym är öppet vardagar kl. 10-15:30.

Det kan komma att ske förändringar i månadsprogrammet.

I samarbete med seniorer, -föreningar och studieförbund.