

Program för Maj 2017

- Mån 01/05** 10:00-16:00 **Stängt:** Träffpunkten är stängd
- Tis 02/05** 10:00-16:00 **Socketutställning:** Välkomna in och ta del av våran socketutställning. kommer visas till den 31/5
- 10:00-11:00 **Funktionell träning:** Vill du bli stark i hela din kropp. Personliga tränaren Robin Persson kommer och håller ett träningspass med focus på balans, rörlighet och styrka. föränmälan och minst 5 personer för att det ska bli av. Kostnad 100:-
- 10:00-16:00 **Konst utställning:** Britt-Marie Lundin ställer ut Måleri och textil kommer att visas till den 31/5.
- 12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.
- Ons 03/05** 10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd
- 13:00-14:00 **"Tankeleken":** vi skapar en liten grupp som tillsammans ska prata om olika saker beroende 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.
- Tor 04/05** 10:00-10:30 **Seniorgympa:** Sittandes på stol
- Fre 05/05** 10:00-11:00 **Fredagsfika med nutidsfrågor:** Kom och fika tillsammans kostnad 20:-
- 13:00-14:00 **Musik:** Trubaduren Josef Nordin tolkar Elvis, Sam Cook och Beatles m.m. i samarbete med ABF
- Sön 07/05** 12:00-17:00 **Cafe matlådan:** söndagsöppet mat och kaffe servering
- Mån 08/05** 09:30-10:00 **Stationsträning:** cirkelträning i grupp.
- 10:00-16:00 **Tipspromenad:** Må-To, vinnaren utses på fredagar
- 11:00-11:30 **Seniorgympa:** Sittandes på stol.
- Tis 09/05** 10:00-16:00 **Socketutställning:** Välkomna in och ta del av våran socketutställning. kommer visas till den 31/5
- 10:00-16:00 **Konst utställning:** Britt-Marie Lundin ställer ut Måleri och textil kommer att visas till den 31/5.
- 12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.
- Ons 10/05** 10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd
- 13:30-14:30 **andakt:** stilla stund, det bjuds på fika
- Tor 11/05** 10:00-10:30 **Seniorgympa:** Sittandes på stol
- 13:00-15:00 **Skapar verkstad:** Vi kommer ha graffitimålning samt akryl och akvarell målning. Pris 50:-

- Fre 12/05** 10:00-11:00 **Fredagsfika med nutidsfrågor:** Kom och fika tillsammans kostnad 20:-
13:30-14:30 **Musikstund med Spit:** Spit spelar gitarr för oss.
- Sön 14/05** 12:00-17:00 **Cafe matlådan:** söndagsöppet mat och kaffe servering
- Mån 15/05** 09:30-10:00 **Stationsträning:** cirkelträning i grupp.
10:00-16:00 **Tipspromenad:** Må-To, vinnaren utses på fredagar
11:00-11:30 **Seniorgympa:** Sittandes på stol.
13:00-13:30 **Qi gong:** Jane Persson håller ett Qi gong pass.
- Tis 16/05** 10:00-11:00 **Funktionell träning:** Vill du bli stark i hela din kropp.
Personliga tränaren Robin Persson kommer och håller ett träningspass med focus på balans, rörlighet och styrka.
föranmälan och minst 5 personer för att det ska bli av.
Kostnad 100:-
10:00-16:00 **Konst utställning:** Britt-Marie Lundin ställer ut Måleri och textil kommer att visas till den 31/5.
10:00-16:00 **Socketutställning:** Välkomna in och ta del av våran socketutställning. kommer visas till den 31/5
12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.
- Ons 17/05** 10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd
13:00-14:00 **"Tankeleken":** vi skapar en liten grupp som tillsammans ska prata om olika saker beroende 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.
- Tor 18/05** 10:00-16:00 **Utflyckt:** Millesgården är ett museum med konstnärshem, antiksamling, en vidsträckt skulpturpark, en konsthall med en museibutik samt en restaurang. Vi åker från tallhöjden träffpunkt kl.10.00 med buss, begränsat antal platser och anmälan gör till personalen på tallhöjden.
pris för bussresan är 50:- inträde tillkommer på 120:-.
10:00-10:30 **Seniorgympa:** Sittandes på stol
- Fre 19/05** 10:00-11:00 **Fredagsfika med nutidsfrågor:** Kom och fika tillsammans kostnad 20:-
13:00-13:45 **Musik:** Haningekören kommer och sjunger för oss. varmt välkomna
- Sön 21/05** 12:00-17:00 **Cafe matlådan:** söndagsöppet mat och kaffe servering
- Mån 22/05** 09:30-10:00 **Stationsträning:** cirkelträning i grupp.
10:00-16:00 **Tipspromenad:** Må-To, vinnaren utses på fredagar
11:00-11:30 **Seniorgympa:** Sittandes på stol.
13:00-14:00 **Sveriges Historia- Pestens tid:** Dokumentär Sveriges historia utforskar Dick Harrison och Martin Timell den svenska historien mellan 1350 och 1430. En mörk tid för det svenska folket då digerdöden härjade i landet följt av orostider med massakrer, brandskattning och en ödelagd landsbygd. Dick och Martin söker spår efter ett ödesböle, undersöker Sveriges mest välbevarade 1300-tals dräkt och besöker en bortglömd drottninggrav.

- Tis 23/05** 10:00-16:00 **Sockerutställning:** Välkomna in och ta del av våran sockerutställning. kommer visas till den 31/5
10:00-16:00 **Konst utställning:** Britt-Marie Lundin ställer ut Måleri och textil kommer att visas till den 31/5.
12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.
- Ons 24/05** 10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd
13:00-14:00 **"Tankeleken":** vi skapar en liten grupp som tillsammans ska prata om olika saker beroende 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.
- Tor 25/05** 10:00-16:00 **Stängt:** Träffpunkten är stängd
- Fre 26/05** 10:00-16:00 **Stängt:** Träffpunkten är stängd
- Sön 28/05** 12:00-17:00 **Cafe matlådan:** söndagsöppet mat och kaffe servering
- Mån 29/05** 09:30-10:00 **Stationsträning:** cirkelträning i grupp.
10:00-16:00 **Tipspromenad:** Må-To, vinnaren utses på fredagar
11:00-11:30 **Seniorgympa:** Sittandes på stol.
13:00-13:30 **Qi gong:** Jane Persson håller ett Qi gong pass.
- Tis 30/05** 10:00-16:00 **Sockerutställning:** Välkomna in och ta del av våran sockerutställning. kommer visas till den 31/5
10:00-16:00 **Konst utställning:** Britt-Marie Lundin ställer ut Måleri och textil kommer att visas till den 31/5.
10:00-11:00 **Funktionell träning:** Vill du bli stark i hela din kropp. Personliga tränaren Robin Persson kommer och håller ett träningspass med focus på balans, rörlighet och styrka. föränmälan och minst 5 personer för att det ska bli av. Kostnad 100:-
12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.
- Ons 31/05** 10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd
13:00-14:00 **"Tankeleken":** vi skapar en liten grupp som tillsammans ska prata om olika saker beroende 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.

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.