

## Program för Augusti 2017

- Tis 01/08** 12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.
- Ons 02/08** 10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd  
11:00-14:30 **Ute aktiviteter:** kom så spelar vi mölkky, kubb, mini golf m.m. tillsammans ute på gården (inställt vid dåligt väder)  
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 03/08** 10:00-10:30 **Seniorgympa:** sittandes på stol
- Fre 04/08** 10:00-11:00 **Tipspromenad:** vi läser tipspromenads frågor och har utdelning av pris  
13:00-14:00 **Musikstund med Spit:** Spit spelar gitarr för oss.
- Mån 07/08** 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.  
13:00-14:00 **Boule:** kom så spelar vi boule tillsammans.
- Tis 08/08** 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 09/08** 10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd  
10:00-13:00 **Handarbetscirkel:** Kom och umgås ta en fika och handarbete.  
11:00-14:30 **Ute aktiviteter:** kom så spelar vi mölkky, kubb, mini golf m.m. tillsammans ute på gården (inställt vid dåligt väder)  
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 10/08** 10:00-10:30 **Seniorgympa:** sittandes på stol
- Fre 11/08** 10:00-11:00 **Tipspromenad:** vi läser tipspromenads frågor och har utdelning av pris
- Mån 14/08** 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.  
13:00-14:00 **Boule:** kom så spelar vi boule tillsammans.
- Tis 15/08** 12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.

- Ons 16/08** 10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd  
11:00-14:30 **Ute aktiviteter:** kom så spelar vi mölkky, kubb, mini golf m.m. tillsammans ute på gården(inställt vid dåligt väder)  
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 17/08** 10:00-10:30 **Seniorgympa:** sittandes på stol
- Fre 18/08** 10:00-11:00 **Tipspromenad:** vi läser tipspromenads frågor och har utdelning av pris
- Mån 21/08** 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.  
13:00-14:00 **Boule:** kom så spelar vi boule tillsammans.
- Tis 22/08** 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:-  
10:15-11:15 **Möte:** Seniormöte, vi träffas och diskuterar träffpunktens verksamhet.  
12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.
- Ons 23/08** 10:00-13:00 **Handarbetscirkel:** Kom och umgås ta en fika och handarbete.  
10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd  
11:00-14:30 **Ute aktiviteter:** kom så spelar vi mölkky, kubb, mini golf m.m. tillsammans ute på gården(inställt vid dåligt väder)  
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 24/08** 10:00-10:30 **Seniorgympa:** sittandes på stol
- Fre 25/08** 10:00-11:00 **Tipspromenad:** vi läser tipspromenads frågor och har utdelning av pris
- Mån 28/08** 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.  
13:00-14:00 **Boule:** kom så spelar vi boule tillsammans.
- Tis 29/08** 12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.
- Ons 30/08** 10:00-11:00 **Träning:** Friskis och svettis till dvd  
11:00-14:30 **Ute aktiviteter:** kom så spelar vi mölkky, kubb, mini golf m.m. tillsammans ute på gården(inställt vid dåligt väder)  
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 31/08** 08:00-18:00 **Utflykt:** Järnvägmuseet i Gävle. Anmälan gör till s:t Eskils kyrkan tel.55567000 senas den 15 augusti  
10:00-10:30 **Seniorgympa:** sittandes på stol

**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.**