

Program för Juli 2017

- Mån 03/07** 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 04/07** 12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.
- Ons 05/07** 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 06/07** 10:00-10:45 **Seniorgympa med Somar:** Lätta rörelser Sittandes på stol
- Fre 07/07** 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 10/07** 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 11/07** 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 12/07** 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 13/07** 10:00-10:45 **Seniorgympa med Somar:** Lätta rörelser Sittandes på stol
- Fre 14/07** 10:00-11:00 **Tipspromenad:** vi läser tipspromenads frågor och har utdelning av pris
- Mån 17/07** 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 18/07** 12:30-13:30 **Bingo:** 10:- per bricka.

- Ons 19/07** 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 20/07** 10:00-10:45 **Seniorgymna med Somar:** Lätta rörelser Sittandes på stol
- Fre 21/07** 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 24/07** 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 **Seniorgymna:** Sittandes på stol.
13:00-14:00 **Boule:** kom så spelar vi boule tillsammans.
- Tis 25/07** 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 26/07** 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 27/07** 10:00-10:45 **Seniorgymna med Somar:** Lätta rörelser Sittandes på stol
- Fre 28/07** 10:00-11:00 **Tipspromenad:** vi läser tipspromenads frågor och har utdelning av pris
- Mån 31/07** 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 **Seniorgymna:** Sittandes på stol.
13:00-14:00 **Boule:** kom så spelar vi boule tillsammans.

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.