

Program för September 2017

- Fre 01/09** 13:00-15:00 **Fredagsfika och sällskapspel:** Kom och ta en fika med bulle/kaka till en kostnad av 10 kr. Här finns flera olika sällskapsspel att spela eller bara kom in och umgås! Välkommen in!
- Mån 04/09** 10:00-11:00 **Curling:** 10:00-11:00 kom och prova att spela curling. Välkomna!
- Tis 05/09** 11:00-12:00 **Sittgympa med hantlar:** Vi utför enklare rörelser för hela kroppen sittandes på stolar. Om du vill använda hantlar finns det på 1 kg, ta gärna med egna om du har. Vi håller på ca 30 min. Varmt välkomna!
- Ons 06/09** 13:00-14:30 **Mölkky:** Vi spelar mölkky utomhus, ta gärna med eget kaffe/te så fikar vi efteråt för er som vill. Vid regn ställer vi in.
- Tor 07/09** 11:00-12:00 **Promenadgrupp:** Vi promenerar runt om i närområdet i grupp, varmt välkommen att gå med oss!
- Fre 08/09** 11:00-12:00 **Boule:** Vi spelar boule nere vid parkleken. Vi träffas vid möteplats jordbro kl.11:00, inställt vid regn. Välkomna!
- Mån 11/09** 11:00-12:00 **Curling:** 10:00-11:00 kom och prova att spela curling. Välkomna!
- Tis 12/09** 11:00-12:00 **Sittgympa med hantlar:** Vi utför enklare rörelser för hela kroppen sittandes på stolar. Om du vill använda hantlar finns det på 1 kg, ta gärna med egna om du har. Vi håller på ca 30 min. Varmt välkomna!
- Ons 13/09** 13:00-14:00 **Promenad med fika:** 13:00 går vi en promenad till gravfältet och fikar, kaffe och bulle 10 kr. Inställt vid regn. Välkomna!
- Tor 14/09** 11:00-12:00 **Qigong:** Qigong med Jörn Hammarstrand. Du behöver inte ha med dig något, övningarna utföres stående och du kommer ner i varv efter detta pass. Pågår ca 30 min. Varmt välkommen!
14:00-15:00 **Mölkky:** 14:00 spelar vi mölkky nere vid parkleken. Ta gärna med eget fika om du vill. Vi träffas vid mötesplats jordbro.
- Fre 15/09** 13:00-14:00 **Tipspromenad:** 13:00 har vi en kortare tipspromenad , utomhus vid fint väder annars i vår lokal. Pris till vinnaren. Välkomna!
- Mån 18/09** 11:00-12:00 **Qigong:** Qigong med Jörn Hammarstrand. Du behöver inte ha med dig något, övningarna utföres stående och du kommer ner i varv efter detta pass. Pågår ca 30 min. Varmt välkommen!
- Tis 19/09** 11:00-12:00 **Sittgympa med hantlar:** Vi utför enklare rörelser för hela kroppen sittandes på stolar. Om du vill använda hantlar finns det på 1 kg, ta gärna med egna om du har. Vi håller på ca 30 min. Varmt välkomna!
- Ons 20/09** 09:00-14:00 **Fria aktiviteter:** 09:00-14:00 kom in och umgås, ta en kaffe (5 kr), läs en bok, spela sällskapsspel, träna i rörelserummet, använd massagestolen m.m Välkomna in!

- Tor 21/09** 12:00-14:00 **Informationsträff för 70 och 75-åringar:** 12:00-14:00 har äldreförvaltningen informationssträff för er som fyllt 70 och 75 i år, anmälninginfo finns i brevet kommunen skickat ut. Representanter från äldreförvaltningen berättar om kommunal service och närliggande verksamheter och du kan ta del av informationsmaterial.
- Fre 22/09** 10:30-12:00 **Höstpromenad:** 10:30-12:00 tar vi en promenad och plockar löv, rönnbär m.m så vi kan göra fina bordsdekoration med hjälp av oasis att ta med hem. Välkommen!
- Mån 25/09** 11:00-12:00 **Qigong:** Qigong med Jörn Hammarstrand. Du behöver inte ha med dig något, övningarna utföres stående och du kommer ner i varv efter detta pass. Pågår ca 30 min. Varmt välkommen!
- Tis 26/09** 11:00-12:00 **Sittgymna med hantlar:** Vi utför enklare rörelser för hela kroppen sittandes på stolar. Om du vill använda hantlar finns det på 1 kg, ta gärna med egna om du har. Vi håller på ca 30 min. Varmt välkomna!
- Ons 27/09** 11:00-12:00 **Promenad:** 11:00-12:00 tar vi en promenad genom gravfältet till Västerhaninge och tillbaka. Vi träffas vid mötesplats jordbro. Välkommen
- Tor 28/09** 10:00-16:00 **Äldremässan:** 10:00-16:00 är det dags för årets äldremässa i Haninge kommunhus, så då är mötesplats jordbro stängd. Mer info om programmet kommer senare. Varmt välkomna till äldremässan!
- Fre 29/09** 13:00-15:00 **Fredagsfika och sällskapsspel:** Kom och ta en fika med bulle/kaka till en kostnad av 10 kr. Här finns flera olika sällskapsspel att spela eller bara kom in och umgås! Välkommen in!

**Alla dagar pågår fria aktiviteter som tex spela spel, läsa en bok, träna i rörelserummet, använda massagestolen, ta en kopp kaffe och umgås med vänner, gamla som nya.
Reservation för att förändringar gällande aktiviteter och öppettider kan komma att ändras i månadsbladet. Samarbete med seniorer, -föreningar och studieförbund.**