

## Program för November 2017

- Ons 01/11** 13:00-14:00 **Husmöte:** Välkommen på husmöte och tyck till om aktiviteterna vi har eller om aktiviteter som önskas av er. Har du övriga frågor och funderingar om mötesplatsen så är du varmt välkommen hit! Vi bjuder på kaffe.
- Tor 02/11** 11:00-12:00 **Promenadgrupp:** Vi promenerar runt om i närområdet i grupp, varmt välkommen att gå med oss!
- Fre 03/11** 10:00-11:00 **Schack:** Välkommen att spela schack, ta med en vän och kom in och spela.  
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!
- Mån 06/11** 10:00-11:00 **Biljard:** Kom och prova på att spela biljard, nybörjare eller proffs spelar ingen roll, alla är välkomna!  
13:00-13:45 **Qigong:** Seniorqigong där seniorer själva gör övningarna ståendes genom att lyssna på en cd som pågår ca.30 min, sedan ca 15 min. avslappningsmusik. Välkomna!
- Tis 07/11** 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 08/11** 14:30-15:30 **Fotbollsbiljard:** Kom och prova på fotbollsbiljard. Minst två deltagare. Samma regler som i biljard. Välkomna !
- Tor 09/11** 09:00-16:00 **STÄNGT:** Stängt pga kursdag för personal.
- Fre 10/11** 10:00-11:00 **Schack:** Välkommen att spela schack, ta med en vän och kom in och spela.  
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!
- Mån 13/11** 10:00-11:00 **Biljard:** Kom och prova på att spela biljard, nybörjare eller proffs spelar ingen roll, alla är välkomna!  
13:00-13:45 **Qigong:** Seniorqigong där seniorer själva gör övningarna ståendes genom att lyssna på en cd som pågår ca.30 min, sedan ca 15 min. avslappningsmusik. Välkomna!
- Tis 14/11** 13:30-14:30 **Sällskapsspel:** Stängt mellan kl.09:00- 13:30 Välkomna in och spela sällskapsspel på eftermiddagen.Finns fler olika spel som tex yatzy, fia med knuff m.m
- Ons 15/11** 14:30-15:30 **Fotbollsbiljard:** Kom och prova på fotbollsbiljard. Minst två deltagare. Samma regler som i biljard. Välkomna !
- Tor 16/11** 11:00-12:00 **Promenadgrupp:** Vi promenerar runt om i närområdet i grupp, varmt välkommen att gå med oss!

- Fre 17/11** 10:00-11:00 **Schack:** Välkommen att spela schack, ta med en vän och kom in och spela.  
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 20/11** 10:00-11:00 **Biljard:** Kom och prova på att spela biljard, nybörjare eller proffs spelar ingen roll, alla är välkomna!  
13:00-13:45 **Qigong:** Seniorqigong där seniorer själva gör övningarna ståendes genom att lyssna på en cd som pågår ca.30 min, sedan ca 15 min. avslappningsmusik. Välkomna!
- Tis 21/11** 10:30-11:00 **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!  
11:00-12:30 **Hälsokontroll:** Välkomna att göra en hälsokontroll, passa på att kolla puls, blodtryck, blodsocker och screening av KOL. Dsk Iwona från Jordbro VC utför testerna.
- Ons 22/11** 14:30-15:30 **Fotbollsbiljard:** Kom och prova på fotbollsbiljard. Minst två deltagare. Samma regler som i biljard. Välkomna !
- Tor 23/11** 11:00-12:00 **Promenadgrupp:** Vi promenerar runt om i närområdet i grupp, varmt välkommen att gå med oss!
- Fre 24/11** 10:00-11:00 **Schack:** Välkommen att spela schack, ta med en vän och kom in och spela.  
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 27/11** 10:00-11:00 **Biljard:** Kom och prova på att spela biljard, nybörjare eller proffs spelar ingen roll, alla är välkomna!  
13:00-13:45 **Qigong:** Seniorqigong där seniorer själva gör övningarna ståendes genom att lyssna på en cd som pågår ca.30 min, sedan ca 15 min. avslappningsmusik. Välkomna!
- Tis 28/11** 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 29/11** 13:00-14:00 **Tipspromenad:** Välkommen på tipspromenad inomhus. Tema- Kropp och Hälsa.  
14:30-15:30 **Fotbollsbiljard:** Kom och prova på fotbollsbiljard. Minst två deltagare. Samma regler som i biljard. Välkomna !
- Tor 30/11** 11:00-12:00 **Promenadgrupp:** Vi promenerar runt om i närområdet i grupp, varmt välkommen att gå med oss!

**Alla dagar pågår fria aktiviteter som tex spela fotbollsbiljard, sällskapsspel, biljard, airhockey, 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.**