

## Program för Juli 2017

- Mån 03/07** 10:00-11:00 **Avslappningsövningar (Qi Gong):** Kinesiskt ursprung för fysisk och mental träning.  
11:00-11:30 **Promenad:** Vi tar en promenad i närområdet.  
11:00-17:00 **Info RUDANS REHAB:** Välkommen att ta emot info från Rudan Rehab.  
11:30-12:00 **Högläsning:** Vi läser högt ur en lämplig bok
- Tor 06/07** 10:30-11:00 **Lättgympa:** Gymnastik efter egen förmåga.  
11:00-12:00 **Boule:** Vi går till Sågenparken och spelar Boule. Samling på Träffpunkten.  
(Vid lämpligt väder) Ev korvgrillning efteråt.
- Mån 10/07** 10:00-11:00 **Avslappningsövningar (Qi Gong):** Kinesiskt ursprung för fysisk och mental träning.  
11:00-11:30 **Promenad:** Vi tar en promenad i närområdet.  
11:30-12:00 **Högläsning:** Vi läser högt ur en lämplig bok
- Tor 13/07** 10:30-11:00 **Lättgympa:** Gymnastik efter egen förmåga.  
11:00-12:00 **Boule:** Vi går till Sågenparken och spelar Boule. Samling på Träffpunkten.  
(Vid lämpligt väder) Ev korvgrillning efteråt.
- Mån 17/07** 10:00-11:00 **Avslappningsövningar (Qi Gong):** Kinesiskt ursprung för fysisk och mental träning.  
11:00-11:30 **Promenad:** Vi tar en promenad i närområdet.  
11:30-12:00 **Högläsning:** Vi läser högt ur en lämplig bok
- Tor 20/07** 10:30-11:00 **Lättgympa:** Gymnastik efter egen förmåga.  
11:00-12:00 **Boule:** Vi går till Sågenparken och spelar Boule. Samling på Träffpunkten.  
(Vid lämpligt väder) Ev korvgrillning efteråt.
- Mån 24/07** 10:00-11:00 **Avslappningsövningar (Qi Gong):** Kinesiskt ursprung för fysisk och mental träning.  
11:00-11:30 **Promenad:** Vi tar en promenad i närområdet.  
11:30-12:00 **Högläsning:** Vi läser högt ur en lämplig bok  
13:00-14:00 **Tipspromenad:** Svara på 10 frågor, rätta själv.
- Tor 27/07** 10:30-11:00 **Lättgympa:** Gymnastik efter egen förmåga.  
11:00-12:00 **Boule:** Vi går till Sågenparken och spelar Boule. Samling på Träffpunkten.  
(Vid lämpligt väder) Ev korvgrillning efteråt.
- Mån 31/07** 10:00-11:00 **Avslappningsövningar (Qi Gong):** Kinesiskt ursprung för fysisk och mental träning.  
11:00-11:30 **Promenad:** Vi tar en promenad i närområdet.  
11:30-12:00 **Högläsning:** Vi läser högt ur en lämplig bok

Välkommen att spela biljard och sällskapsspel.  
Det kan komma att ske förändringar i månadsprogrammet.

**I samarbete med seniorer, -föreningar och studieförbund.**