

## Program för Augusti 2017

- Tor 03/08** 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 07/08** 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 10/08** 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 14/08** 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 17/08** 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 21/08** 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 24/08** 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 28/08** 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  
12:30-14:15 **FILMcirkel:** TP visar en "bra" DVD film, se anslag på Träffpunkten (Diskussion efter filmen om man är intresserad ).
- Tor 31/08** 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.

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

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