

Program för November 2017

- Tor 02/11** 10:30-11:00 **Seniorgympa med lätta rörelser:** Vi tränar i grupp sittandes på stolar. (Det här passar även Dig som har svårt att gå eller stå.)
12:30-14:00 **Handarbetscafé el Fläta korgar av kaffepaket:** Ta med ditt handarbete eller va med och fläta korgar av kaffepaket.
- Mån 06/11** 10:00-11:00 **Avslappningsövningar (Qi Gong):** Kinesiskt ursprung för fysisk och mental träning.
11:30-12:00 **Högläsning:** Vi läser högt ur en lämplig bok
13:00-14:00 **Tipspromenad:** Svvara på 10 frågor, rätta själv.
14:00-15:00 **Biljard:** Den som vill är med och spelar.
- Tis 07/11** 10:00-16:00 **Välkommen in på en fika!:** Fika till självkostnadspris.
11:00-12:30 **Matlagningscirkel:** ca kl 11.00 Den som vill är med o lagar en lättare lunch. ca kl 12.00 Den som vill är med o äter lunch (självkostnadspris) Välkommen!
13:00-14:00 **MÅLARcirkel:** Material finns att låna. Vi hjälps åt att måla "tavlor". Kom o prova. Alla välkomna! Handledare finns.
13:30-14:30 **Hjärtstartaren - hur fungerar den?:** Jane Persson kommer och förklarar hur hjärtstartaren fungerar.
- Tor 09/11** 10:30-11:00 **Seniorgympa med lätta rörelser:** Vi tränar i grupp sittandes på stolar. (Det här passar även Dig som har svårt att gå eller stå.)
12:30-14:00 **Handarbetscafé el Fläta korgar av kaffepaket:** Ta med ditt handarbete eller va med och fläta korgar av kaffepaket.
- Mån 13/11** 10:00-11:00 **Avslappningsövningar (Qi Gong):** Kinesiskt ursprung för fysisk och mental träning.
11:30-12:00 **Högläsning:** Vi läser högt ur en lämplig bok
12:30-14:00 **FILMcirkel:** Vi ser någon DVD film m projektor. Se anslag på Träffpunkten.
13:30-14:00 **Bokbussen kommer:** Kommunens rullande bibliotek kommer på besök
14:00-15:00 **Biljard:** Den som vill är med och spelar.
- Tis 14/11** 11:00-16:00 **ÖPPNAR KI 11.00:** Träffpunkten öppnar kl 11.00 idag pga av personalmöte.
11:00-12:30 **Matlagningscirkel:** ca kl 11.00 Den som vill är med o lagar en lättare lunch. ca kl 12.00 Den som vill är med o äter lunch (självkostnadspris) Välkommen!
13:00-13:30 **Promenad:** Vi tar en promenad i närområdet.
- Tor 16/11** 10:30-11:00 **Seniorgympa med lätta rörelser:** Vi tränar i grupp sittandes på stolar. (Det här passar även Dig som har svårt att gå eller stå.)
12:30-14:00 **Handarbetscafé el Fläta korgar av kaffepaket:** Ta med ditt handarbete eller va med och fläta korgar av kaffepaket.

- Mån 20/11** 10:00-11:00 **Avslappningsövningar (Qi Gong):** Kinesiskt ursprung för fysisk och mental träning.
11:30-12:00 **Högläsning:** Vi läser högt ur en lämplig bok
13:30-14:15 **"SPIT" spelar på sin gitarr:** "Spit" från Tallhöjdens Träffpunkt kommer och spelar på sin gitarr (latinamerikansk inspiration)
14:00-15:00 **Biljard:** Den som vill är med och spelar.
- Tis 21/11** 10:00-16:00 **Välkommen in på en fika!:** Fika till självkostnadspris.
11:00-12:30 **Matlagningscirkel:** ca kl 11.00 Den som vill är med o lagar en lättare lunch. ca kl 12.00 Den som vill är med o äter lunch (självkostnadspris) Välkommen!
13:00-14:00 **MÅLARcirkel:** Material finns att låna. Vi hjälps åt att måla "tavlor". Kom o prova. Alla välkomna! Handledare finns.
- Tor 23/11** 10:30-11:00 **Seniorgympa med lätta rörelser:** Vi tränar i grupp sittandes på stolar. (Det här passar även Dig som har svårt att gå eller stå.)
12:30-14:00 **Handarbetscafé el Fläta korgar av kaffepaket:** Ta med ditt handarbete eller va med och fläta korgar av kaffepaket.
- Mån 27/11** 10:00-11:00 **Avslappningsövningar (Qi Gong):** Kinesiskt ursprung för fysisk och mental träning.
11:30-12:00 **Högläsning:** Vi läser högt ur en lämplig bok
12:30-13:30 **Historiacirkel:** Bo är intresserad av Historia och delar med sig av sin kunskap. Välkommen!
14:00-15:00 **Biljard:** Den som vill är med och spelar.
- Tis 28/11** 11:00-12:30 **Matlagningscirkel:** ca kl 11.00 Den som vill är med o lagar en lättare lunch. ca kl 12.00 Den som vill är med o äter lunch (självkostnadspris) Välkommen!
11:00-16:00 **ÖPPNAR KI 11.00:** Träffpunkten öppnar kl 11.00 idag pga av personalmöte.
13:00-13:30 **Promenad:** Vi tar en promenad i närområdet.
- Tor 30/11** 10:30-11:00 **Seniorgympa med lätta rörelser:** Vi tränar i grupp sittandes på stolar. (Det här passar även Dig som har svårt att gå eller stå.)
12:30-14:00 **Handarbetscafé el Fläta korgar av kaffepaket:** Ta med ditt handarbete eller va med och fläta korgar av kaffepaket.

**Välkommen att spela biljard och sällskapsspel.
Det kan komma att ske förändringar i månadsprogrammet.
I samarbete med seniorer, -föreningar och studieförbund.**