

## Program för September 2017

- Mån 04/09** 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. Instruktör finns om man vill lära sig.
- Tis 05/09** 11:00-16:00 **ÖPPNAR KI 11.00:** Träffpunkten öppnar kl 11.00 idag pga av personalmöte.
- Tor 07/09** 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.)  
11:00-12:00 **Boule:** Vi går till Sågenparken och spelar Boule. Samling på Träffpunkten. (Vid lämpligt väder) Ev korvgrillning efteråt.  
12:30-14:00 **Handarbetscafé el Fläta korgar av kaffepaket:** Ta med ditt handarbete eller va med och fläta korgar av kaffepaket.  
14:00-15:00 **Kortspel:** Blir vi några så spelar vi kort.
- Mån 11/09** 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:** Svara på 10 frågor, rätta själv.  
14:00-15:00 **Biljard:** Den som vill är med och spelar. Instruktör finns om man vill lära sig.
- Tis 12/09** 10:00-16:00 **Välkommen in på en fika!:** Fika till självkostnadspris.
- Tor 14/09** 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.)  
11:00-12:00 **Boule:** Vi går till Sågenparken och spelar Boule. Samling på Träffpunkten. (Vid lämpligt väder) Ev korvgrillning efteråt.  
12:30-14:00 **Handarbetscafé el Fläta korgar av kaffepaket:** Ta med ditt handarbete eller va med och fläta korgar av kaffepaket.  
14:00-15:00 **Kortspel:** Blir vi några så spelar vi kort.
- Mån 18/09** 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  
13:00-13:30 **Promenad:** Vi tar en promenad i närområdet.  
13:30-14:00 **Bokbussen kommer:** Kommunens rullande bibliotek kommer på besök  
14:00-15:00 **Biljard:** Den som vill är med och spelar. Instruktör finns om man vill lära sig.
- Tis 19/09** 11:00-16:00 **ÖPPNAR KI 11.00:** Träffpunkten öppnar kl 11.00 idag pga av personalmöte.

- Tor 21/09** 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.)  
11:00-12:00 **Boule:** Vi går till Sågenparken och spelar Boule. Samling på Träffpunkten. (Vid lämpligt väder) Ev korvgrillning efteråt.  
12:30-14:00 **Handarbetscafé el Fläta korgar av kaffepaket:** Ta med ditt handarbete eller va med och fläta korgar av kaffepaket.  
14:00-15:00 **Kortspel:** Blir vi några så spelar vi kort.
- Mån 25/09** 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 på "Söderkåkar" uppdelat på två gånger.  
13:00-13:30 **Promenad:** Vi tar en promenad i närområdet.  
14:00-15:00 **Biljard:** Den som vill är med och spelar. Instruktör finns om man vill lära sig.
- Tis 26/09** 10:00-16:00 **Välkommen in på en fika!:** Fika till självkostnadspris.  
12:30-14:00 **FILMcirkel:** Vi ser på "Söderkåkar" uppdelat på två gånger.
- Tor 28/09** 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.)  
11:00-12:00 **Boule:** Vi går till Sågenparken och spelar Boule. Samling på Träffpunkten. (Vid lämpligt väder) Ev korvgrillning efteråt.  
12:30-14:00 **Handarbetscafé el Fläta korgar av kaffepaket:** Ta med ditt handarbete eller va med och fläta korgar av kaffepaket.  
14:00-15:00 **Kortspel:** Blir vi några så spelar vi kort.

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