



AKTIVITETER I NOVEMBER

VÄLKOMMEN TILL VÄSTERHANINGE TRÄFFPUNKT

Kyrkvägen 7

13738 Västerhaninge

Öppettider: må-ons 10.00-15.00

Tele: 08-6067620

sms: 0761348580

1 NOV
TISDAG

Träffpunkten öppnar 12.00

13.00-14.00

Vi spelar bingo tillsammans

2 NOV
ONSDAG

11.00

Gymnastik. Vi tränar styrka därefter balansövningar.

7 NOV
MÅNDAG

11.00-12.00

Gymnastik, därefter balansövningar till trevlig musik.

8 NOV
TISDAG

13.00-14.00

Vi spelar bingo tillsammans

9 NOV ONSDAG	11.00-12.00	Gymnastik.Vi tränar styrka med hjälp av hantlar därefter balansövningar
	13.00-15.00	Onsdagsträffen i samarbete med V-H församling. Ina sjunger och spelar
14 NOV MÅNDAG	11.00-12.00	Gymnastik.Vi tränar styrka med hjälp av hantlar därefter balansövningar
15 NOV TISDAG		Träffpunkten öppnar 12.00
	13.00-14.00	Vi spelar bingo tillsammans
	14.00-15.00	Teknikhjälp med Anna. Du som behöver får hjälp med din mobil,platta eller bärbar dator.
16 NOV ONSDAG	11.00-12.00	Gymnastik.Vi tränar styrka med hjälp av hantlar därefter balansövningar
	13.00-15.00	Onsdagsträffen i samarbete med V-H församling. Ulla Öberg och tantermed ÖZ kommer och underhåller
21 NOV MÅNDAG	11.00-12.00	Gymnastik.Vi tränar styrka med hjälp av hantlar därefter balansövningar
22 NOV TISDAG	13.00-14.00	Vi spelar bingo tillsammans
23 NOV ONSDAG	11.00-12.00	Gymnastik.Vi tränar styrka med hjälp av hantlar därefter balansövningar

23 NOV	13.00-15.00	Onsdagsträffen i samarbete med V-H församling. Maud och grabbarna kommer och underhåller.
ONSDAG		
28 NOV	11.00-12.00	Gymnastik.Vi tränar styrka med hjälp av hantlar därefter balansövningar.
MÅNDAG		
29 NOV	10.00-14.00	Hörselvård.Du som har hörapparat kan få hjälp med skötsel och rengörning av av dessa.Finns även möjlighet att få information och hjälp med andra syn- och hörhjälpmedel.
TISDAG		
	13.00-14.00	Vi spelar bingo tillsammans
30 NOV	11.00-12.00	Gymnastik.Vi tränar styrka med hjälp av hantlar därefter balansövningar.
ONSDAG		
	13.00-15.00	Onsdagsträffen i samarbete med V-H församling. Ellinor och hennes syster sjunger och spelar