



# AKTIVITETER I OKTOBER

Välkommen till VÄSTERHANINGE TRÄFFPUNKT

Kyrkvägen 7

13738 Västerhaninge

Öppettider: må-ons 10:00-15:00

Du är alltid välkommen under våra öppettider, vi har även tidsgivna aktiviteter nedan.

Tele: 08-6067620

sms: 0761348580

- |              |                    |   |
|--------------|--------------------|---|
| <b>3/10</b>  | <b>11:00-12:00</b> | Gymnastik, därefter balansövningar till trevlig musik.  |
| <b>4/10</b>  | <b>13:15</b>       | Vi spelar bingo tillsammans.  |
| <b>5/10</b>  | <b>11:00</b>       | Gymnastik. Vi tränar styrka därefter balansövningar.  |
|              | <b>13:00</b>       | Onsdagsträffen i samarbete med Västerhaninge församling. Hälsoinspiratören Jane Perssons föreläsning "Må bättre i livet". Jane berättar om vikten av träning och kost; och pratar om stress, sömn och glädje. Fika finns! |
| <b>11/10</b> | <b>13:15</b>       | Vi spelar bingo tillsammans.  |

<b>12/10</b>	<b>11:00-12:00</b>	Gymnastik.Vi tränar styrka med hjälp av hantlar därefter balansövningar.
	<b>13:00</b>	Onsdagsträffen i samarbete med V-H församling. Diakonen Malin berättar om Lina Sandin;vi sjunger Linas psalmer tillsammans.
<b>17/10</b>	<b>11:00-12:00</b>	Gymnastik,därefter balansövningar till trevlig musik.
<b>18/10</b>	<b>12:00</b>	Obs!! Träffpunkten öppnar 12:00! Vi spelar bingo 13:00
	<b>14:00-15:00</b>	Teknikhjälp med Anna. Du som behöver får hjälp med din mobil,platta eller bärbar dator.
<b>19/10</b>	<b>11:00-12:00</b>	Gymnastik.Vi tränar styrka därefter balansövningar.
	<b>13:00</b>	Onsdagsträffen i samarbete med V-H församling. Valentina & Vladimir sjunger och spelar.
<b>24/10</b>	<b>11:00-12:00</b>	Gymnastik,därefter balansövningar till trevlig musik.
<b>25/10</b>	<b>10:00-14:00</b>	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.
	<b>13:00</b>	Vi spelar bingo.
<b>26/10</b>	<b>11:00-12:00</b>	Gymnastik.Vi tränar styrka därefter balansövningar.

- |              |                    |  |
|--------------|--------------------|--|
| <b>26/10</b> | <b>13:00</b>       | Onsdagsträffen i samarbete med V-H församling. Vi sjunger allsång med Lovis. |
| <b>31/10</b> | <b>11:00-12:00</b> | Gymnastik, därefter balansövningar till trevlig musik.                       |