



9 MARS

AKTIVITETER I MARS

Välkommen till Jordbro mötesplats

Öppettider: Torsdag 09.00-16.00 och Fredag 09.00-15.30

Telefon: 08-606 4914

Adress: Södra Jordbrovägen 25 (ring på porttelefon så öppnar vi)

Försäljning av kaffe/te, fikabröd och smörgås

2 MARS	11.00	Bingo!
3 MARS	11.00	Gympa. Vi värmer upp med sittgymnastik och fortsätter sedan med lite styrke- och balansträning stående.
9 MARS	11.00	Seniormöte. Vi planerar våren tillsammans.
	12.00	Sopp-lunch. Den som önskar kan köpa soppa med bröd.
10 MARS	11.00	Gympa. Vi värmer upp med sittgymnastik och fortsätter sedan med lite styrke- och balansträning stående.
16 MARS	11.00	Bingo!

- 17 MARS 11.00** Gympa. Vi värmer upp med sittgymnastik och fortsätter sedan med lite styrke- och balansträning stående.
- 12.00-14.00** Teknikhjälp. Du som behöver får hjälp med din mobil, platta eller bärbara dator.
- 23 MARS 11.00** Musik-quiz. Trevlig musik och kanske lite kluriga frågor. Ingen tävling, bara på skoj.
- 24 MARS 11.00** Gympa. Vi värmer upp med sittgymnastik och fortsätter sedan med lite styrke- och balansträning stående.
- 12.00** Efter gympan blir det go´fika med våfflor.
- 30 MARS 11.00** Bingo!
- 12.00-14.00** Hörselvård. Du som har hörapparater kan få hjälp med skötsel av dessa. Är även behjälplig med andra syn- och hörhjälpmedel.
- 31 MARS 11.00** Gympa. Vi värmer upp med sittgymnastik och fortsätter sedan med lite styrke- och balansträning stående.
- 12.00** Efter gympan serveras toast med liten sallad till den som önskar