



# AKTIVITETER MAJ

Välkommen till Tallhöjdens Träffpunkt

Adress: Runstensvägen 13

Tel: 08-6069201

Öppet tider: må-tor 9:00-16:00 Fre 9:00-15:30

Kaffe, fikabröd och smörgås finns att köpa varje dag på Tallhöjdens träffpunkt.

Välkomna!

<b>MÅN 2 MAJ</b>	<b>10:00-10.30</b>	Sittgympa ute på gården. Inställt vid regn. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	<b>13.00-14.00</b>	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans med finska träffpunkten.
<b>TIS 3 MAJ</b>	<b>13.00-14.00</b>	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna! Träffpunkten öppnar klockan 13:00
<b>ONS 4 MAJ</b>	<b>10.00-14.00</b>	Hörselvård på Tallhöjdens träffpunkt med Anne-Louise Järlestam.
	<b>10.00-12.00</b>	Handarbetscirkel välkomna kom in och handarbeta tillsammans.



Haninge  
kommun

[www.haninge.se](http://www.haninge.se)

	<b>11.00-11.45</b>	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
<b>TOR 5 MAJ</b>	<b>11.00-12.00</b>	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	<b>13.00-15.30</b>	Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna
	<b>13.00-15.00</b>	Teknikhjälp med mobiltelefoner, bärbar dator, läsplattor( paddor) ni får hjälp med att kunna surfa hitta på nätet.
	<b>13.00-15.00</b>	Läsecirkel
<b>FRE 6 MAJ</b>	<b>10.30-15.00</b>	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt med nutidsfrågor.
<b>MÅN 9 MAJ</b>	<b>10.00-10.30</b>	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	<b>13.00-15.00</b>	Vi serverar våfflor på Tallhöjdens träffpunkt 15 kr st. Välkomna!
<b>TIS 10 MAJ</b>	<b>13.00-14.00</b>	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
<b>ONS 11 MAJ</b>	<b>09.30-12.00</b>	Måleri och skapande- Jane Persson startar upp en målarcirkel på Tallhöjdens träffpunkt. Vi träffas och skapar tillsammans.
	<b>11.00-11.45</b>	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.

	<b>13.00-15.00</b>	Kom och testa VR-glasögon- Vill du prova på att ge dig ut på en virtuell resa?
<b>TOR 12 MAJ</b>	<b>11.00-12.00</b>	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	<b>13.00-15.00</b>	Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna
	<b>13.00-15.00</b>	Teknikhjälp med mobiltelefoner, bärbar dator, läsplattor( paddor) ni får hjälp med att kunna surfa hitta på nätet.
	<b>13.00-15.30</b>	Lapplycka- handarbetscirkel
<b>FRE 13 MAJ</b>	<b>10.30-15.00</b>	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt med nutidsfrågor.
<b>MÅN 16 MAJ</b>	<b>10.00-10.30</b>	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga
	<b>13.00-15.00</b>	Tipspromenad på Tallhöjdens innergård och korv med bröd inne på Tallhöjdens innergård. Pris 15 kr för korv med bröd.
<b>TIS 17 MAJ</b>	<b>13.00-14.00</b>	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
<b>ONS 18 MAJ</b>	<b>10.00-14.00</b>	Hörselvård på Tallhöjdens träffpunkt med Anne-Louise Järlestam.
	<b>10.00-12.00</b>	Handarbetscirkel välkomna kom in och handarbete tillsammans.

- 11.00-11.45** Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
- 13.00-15.00** Filmvisning, Dag för dag- Dag för dag är en varm dramakomedi av Felix Herngren. På ett äldreboende möter vi Malte, Rut och demente Tage, samt vårdaren Katrin och städaren Simon. Denna brokiga grupp ger sig snart ut på en husbilsfärd genom Europa för att uppfylla en sista önskan. Det blir en oförglömlig resa där vänskap utvecklas, kärlek uppstår och livsavgörande beslut fattas. Filmen finns syntolkad i appen MovieTalk.
- TOR 19  
MAJ** Träffpunkten stängd pga Seniorfestivalen
- FRE 20  
MAJ** **10.00** Fredags Fys ute på innergården på Tallhöjden. Vi dansar till musik. välkomna!
- 10.30-15.00** Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt med nutidsfrågor.
- MÅN 23  
MAJ** **10.00-10.30** Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
- 13.00-14.00** Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
- TIS 24  
MAJ** **13.00-14.00** Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
- ONS 25  
MAJ** **11.00-11.45** Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
- 13.00-15.00** Kom och testa VR-glasögon- Vill du prova på att ge dig ut på en virtuell resa?
- 09.30-12.00** Måleri och skapande- Jane Persson startar upp en målarciirkel på Tallhöjdens träffpunkt. Vi träffas och skapar tillsammans.

**TOR 26  
MAJ**

Kristi himmelfärds dag- Stängt

**FRE 27  
MAJ**

Stängt

**MÅN 30 10.00-10.30  
MAJ**

Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga

**13.00-15.00**

Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.

**13.00-14.00**

Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!

Välkomna att spela biljard inne på träffpunkten. Tallhöjdens gym är öppet Mån-tor 09.00-16.00 och fre 09.00-15.00, kom och boka er inne på träffpunkten.



Haninge  
kommun

[www.haninge.se](http://www.haninge.se)