



AKTIVITETER MARS

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!

- | | | |
|----------------|--------------------|---|
| TIS 1/3 | 13.00-16.00 | Kom och fira Fettisdagen med oss de finns semlor att köpa inne på Tallhöjdens kafé. |
| | 13.00-14.00 | Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna! |
| ONS 2/3 | 11.00-11.45 | Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal. |
| | 13.00-15.00 | Kom och testa VR-glasögon |

- TOR 3/3 11.00-12.00** Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
- 13.00-14.00** Kom och titta på Seniorsurfarna inne i samlingssalen på Tallhöjden träffpunkt. Säsong 1- Del 1 och 2 Allt mer i vår vardag styrs av den digitala tekniken. Och det där med internet, BankID eller appar behöver faktiskt inte vara så komplicerat. Vi skickar fyra av Sveriges mest folkkära personer till ett träningsläger för att drillas i digitala färdigheter. Det är Marianne Mörck, Björn Hellberg, Claes Malmberg och Ewa Fröling.
- FRE 4/3 10.00-15.30** Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt med nutidsfrågor.
- MÅN 7/3 10.00-10.30** Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
- 13.00-14.00** SENIORMÖTE: Vi träffas på Tallhöjdens träffpunkt och diskuterar aktiviteter mm. Alla är varmt välkomna att delta.
- TIS 8/3 13.00-14.00** Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
- 10.00-14.00** Hörselvård på Tallhöjdens träffpunkt med Anne-Louise Järlestam.
- ONS 9/3 11.00-11.45** Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
- 10.00-14.00** Hörselvård på Tallhöjdens träffpunkt med Anne-Louise Järlestam.
- 13.00-14.00** Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.

TOR 10/3	11.00-12.00	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	13.00-14.00	Kom och titta på Seniorsurfarna inne i samlingssalen på Tallhöjden träffpunkt. Säsong 1- Del 3 och 4 Allt mer i vår vardag styrs av den digitala tekniken. Och det där med internet, BankID eller appar behöver faktiskt inte vara så komplicerat. Vi skickar fyra av Sveriges mest folkkära personer till ett träningsläger för att drillas i digitala färdigheter. Det är Marianne Mörck, Björn Hellberg, Claes Malmberg och Ewa Fröling.
FRE 11/3	10.00-15.30	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt.
MÅN 14/3	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00-14.00	Kom och titta på Seniorsurfarna inne i samlingssalen på Tallhöjden träffpunkt. Säsong 1- Del 5 och 6 Allt mer i vår vardag styrs av den digitala tekniken. Och det där med internet, BankID eller appar behöver faktiskt inte vara så komplicerat. Vi skickar fyra av Sveriges mest folkkära personer till ett träningsläger för att drillas i digitala färdigheter. Det är Marianne Mörck, Björn Hellberg, Claes Malmberg och Ewa Fröling.
TIS 15/3	13.00-14.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna
ONS 16/3	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
TOR 17/3	11.00-12.00	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	13.00-14.00	Kom och titta på Seniorsurfarna inne i samlingssalen på Tallhöjden träffpunkt. Säsong 2- del 1 och 2 Allt mer i vår vardag styrs av den digitala tekniken. Och det där med internet, BankID eller appar behöver faktiskt inte vara så komplicerat. Vi skickar fyra av Sveriges mest folkkära personer till ett träningsläger för att drillas i digitala färdigheter. Det är Marianne Mörck, Björn Hellberg, Claes Malmberg och Ewa Fröling.
FRE 18/3	10.00-15.30	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt med nutidsfrågor.

MÅN 21/3	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingshallen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00-14.00	Kom och titta på Seniorsurfarna inne i samlingshallen på Tallhöjden träffpunkt. Säsong 2- Del 3 och 4 Allt mer i vår vardag styrs av den digitala tekniken. Och det där med internet, BankID eller appar behöver faktiskt inte vara så komplicerat. Vi skickar fyra av Sveriges mest folkkära personer till ett träningsläger för att drillas i digitala färdigheter. Det är Marianne Mörck, Björn Hellberg, Claes Malmberg och Ewa Fröling.
TIS 22/3	13.00-14.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna
	10.00-14.00	Hörselvård på Tallhöjdens träffpunkt med Anne-Louise Järlestam.
ONS 23/3	11.00-10.45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingshall.
	10.00-14.00	Hörselvård på Tallhöjdens träffpunkt med Anne-Louise Järlestam.
	13.00-14.00	Önskemusik till kaffet. vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
TOR 24/3	11.00-12.00	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. Tallhöjdens träffpunkt.
	13.00-14.00	Kom och titta på Seniorsurfarna inne i samlingshallen på Tallhöjden träffpunkt. Säsong 2- Del 5 och 6 Allt mer i vår vardag styrs av den digitala tekniken. Och det där med internet, BankID eller appar behöver faktiskt inte vara så komplicerat. Vi skickar fyra av Sveriges mest folkkära personer till ett träningsläger för att drillas i digitala färdigheter. Det är Marianne Mörck, Björn Hellberg, Claes Malmberg och Ewa Fröling.
FRE 25/3	10.00-15.30	Kom och fira VÅFFELDAGEN på Tallhöjdens träffpunkt.

MÅN 28/3	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingsalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	13.00-15.00	Kom och hjälp till att omplantera våra inne blommor. Vi bjuder på fika. Vi är utomhus.
TIS 29/3	13.00-14.00	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna
ONS 30/3	11.00-11.45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
	13.00-15.00	Kom och testa VR-glasögon
TOR 31/3	11.00-14.30	Friluftsdag i Tyresta by. Samling vid huset Naturrum kl 11:00 Vi träffas från alla träffpunkter för en heldag tillsammans med promenader omkring och korvgrillning. Föranmäl er till respektive träffpunkt senast den 22/3. Vi bjuder på korv och festis. Korvgrillning ca 12:30. Kaffe finns att köpa i caféet eller så tar man med sig. Vi åker kommunalt eller i egen bil om man vill, varmt välkomna.
	TOR 31/3	Träffpunkten Stängd på Tallhöjden

Loppis 2/4 kl 11-14. Boka bord på telefon 08-6067420. Med reservation för pandemin.

Välkomna att spela biljard inne på träffpunkten. Tallhöjdens gym är öppet vardagar kl. 10.00-16.00, kom och boka er inne på träffpunkten.