



AUGUSTI AKTIVITETER

Välkommen till Tallhöjdens Träffpunkt

Adress: Runstensvägen 13

Tel: 08-6069201

Öppettider: må-tor 9:00-16:00 Fre 9:00-15:30

Gymmet är öppet mellan mån-fre 09.00-15.00

Öppettider caféet: 09.00 -15.00

- | | |
|----------------------------|---|
| MÅN 1/8 13.00-14.00 | Lättare Teknikhjälp med mobiltelefoner, bärbar dator, läsplattor (paddor) ni får hjälp med att kunna surfa hitta på nätet. |
| TIS 2/8 13.00-14.00 | Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också. |
| ONS 3/8 13.00-14.00 | Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans. |
| TOR 4/8 11.00-12.00 | Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta. |
| FRE 5/8 10.30-15.00 | Välkomna på fredags fika inne eller ute om vädret tillåter och spela vårt utespel Slängpyton. |

MAN 8/8	10.00-10.30	Sittgympa ute på Tallhöjdens innergård, inne vid dåligt väder. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga
	13.00-14.00	Lättare Teknikhjälp med mobiltelefoner, bärbar dator, läsplattor (paddor) ni får hjälp med att kunna surfa hitta på nätet.
TIS 9/8	13.00-14.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också.
ONS 10/8	11.00-11.45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
	13.00-14.00	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
TORS 11/8	11.00-12.00	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta.
FRE 12/8	10.30-15.00	Välkomna på fredags fika inne eller ute om vädret tillåter och spela vårt utespel Slängpyton.
MÅN 15/8	10.00-10.30	Sittgympa ute på Tallhöjdens innergård, inne vid dåligt väder. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga
	13.00-14.00	Korvgrillning med tipspromenad
TIS 16/8	10.00	Vi går till kulturhuset och tittar på utställning.
	13.00-14.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också.

ONS 17/8	11.00-11.45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
	13.00-14.00	Lättare Teknikhjälp med mobiltelefoner, bärbar dator, läsplattor (paddor) ni får hjälp med att kunna surfa hitta på nätet.
TOR 18/8	11.00-12.00	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta.
	13.00-14.00	Allsång med sommarsånger
FRE 19/8	10.30-15.00	Fredagsfika med önskemusik. Vi lyssnar och önskar musik och fikor tillsammans.
MÅN 22/8	10.00-10.30	Sittgympa ute på Tallhöjdens innergård, inne vid dåligt väder. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga
	13.00-15.00	Vi serverar våfflor 15 kr
TIS 23/8	13.00-14.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikor vi också.
ONS 24/8	11.00-11.45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
	13.00-14.00	Vi går igenom veckans nutidstidsfrågor tillsammans
TOR 25/8	11.00-12.00	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta.

	13.00-15.00	Kom och upplev något resmål, detta kan bli verklighet med våra Vrglasögon.
FRE 26/8	10.30-15.00	Fredagsfika med önskemusik. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
MÅN 29/8	10.00-10.30	Sittgympa ute på Tallhöjdens innergård, inne vid dåligt väder. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga
	10.00	Utflykt till Kina slott- anmälan senast 22/8 Begränsat antal platser
	13.00-14.00	Lättare Teknikhjälp med mobiltelefoner, bärbar dator, läsplattor (paddor) ni får hjälp med att kunna surfa hitta på nätet.
TIS 30/8	13.00-14.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans. Självklart fikar vi också.
ONS 31/8	11.00-11.45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingsal.
	13.00-14.00	Vi går igenom veckans nutidstidsfrågor tillsammans

Välkomna att spela biljard inne på träffpunkten eller andra spel så som boule, slängpyton mm. Kaffe, fikabröd och smörgås finns att köpa varje dag på Tallhöjdens träffpunkt. Välkomna!