



# AKTIVITETER SEPTEMBER

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

Välkomna att spela biljard inne på träffpunkten

**TOR 1/9 11.00-12.00** Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta.

**13.00-14.00** Nutidsfrågor- kom och lös veckans frågor

**13.00-14.00** Läsecirkel

**13.00-15.30** Lapplycka- handarbetscirkel

**FRE 2/9 10.30-15.00** Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt

- MAN 5/9 10.00-10.30** Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
- 13.00-15.00** Vi serverar våfflor på Tallhöjdens träffpunkt 15 kr st. Välkomna!
- TIS 6/9 13.00-14.00** Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
- ONS 7/9 11.00-11.45** Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
- 10.00-12.00** Handarbetscirkel välkomna kom in och handarbeta tillsammans.
- 13.00-14.00** Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
- TOR 8/9 11.00-12.00** Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta.
- 13.00-14.00** Underhållning: Josef, spelar Elvis Sam cook och Beatles mm i samlingssalen
- 13.00-15.00** Läsecirkel
- FRE 9/9 10.30-15.00** Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt
- 10.30-11.30** Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknikhjälp.

<b>MÅN 12/9</b>	<b>10-12.20</b>	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	<b>13.00-15.00</b>	Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, välkomna
<b>TIS 13/9</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 14/9</b>	<b>13.00</b>	Träffpunkten är öppet 9.00-12.00, sen kräftska för föranmälda
<b>TOR 15/9</b>	<b>11.00-12.00</b>	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta.
	<b>13.00-14.00</b>	Nutidsfrågor- kom och lös veckans frågor
	<b>13.00-15.30</b>	Lapplycka- Handarbetscirkel Läsecirkel 13.00-14.00
<b>FRE 16/9</b>	<b>10.30-15.00</b>	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt
	<b>10.30-11.30</b>	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknikhjälp.
<b>MÅN 19/9</b>	<b>10.00-10.30</b>	Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	<b>13.00-14.00</b>	Tipspromenad på Tallhöjdens innergård och korv med bröd inne på Tallhöjdens innergård. Pris 15 kr för korv med bröd.

<b>TIS 20/9</b>	<b>13.00-14.00</b>	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans inne på Talhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
<b>ONS 21/9</b>	<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>10.00-12.00</b>	Handarbetscirkel välkomna kom in och handarbete tillsammans.
	<b>13.00-14.00</b>	Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans.
<b>TOR 22/9</b>	<b>11.00-12.00</b>	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta.
	<b>13.00-14.00</b>	Nutidsfrågor- kom och lös veckans frågor
	<b>13.00-14.00</b>	Läsecirkel
<b>FRE 23/9</b>	<b>10.30-15.00</b>	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt
	<b>10.30-11.30</b>	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknikhjälp.
<b>MÅN 26/9</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>	Allsång-kom sjung med oss.

<b>TIS 27/9</b>	<b>13.00-14.00</b>	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans inne på Talhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
<b>ONS 28/9</b>	<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>13.00-15.30</b>	Ögats dag- Här berättas de om Ögats anatomi och sjukdomar, företag som visar synhjälpmedel mm.
<b>TOR 29/9</b>	<b>11.00-12.00</b>	Bingo 15 kr/ bricka. alla är varmt välkomna att delta.
	<b>13.00-14.00</b>	Nutidsfrågor- kom och lös veckans frågor
	<b>13.00-15.30</b>	Lapplycka- Handarbetscirkel
<b>FRE 30/9</b>	<b>10.30-15.00</b>	Välkomna på fredags fika inne på på Tallhöjdens träffpunkt
	<b>10.30-11.30</b>	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknikhjälp.

Loppis/ Marknad Lördag den 29 oktober kl: 11-14. Boka bord för försäljning av nytt som gammalt på telefon 08-6069201