



# AKTIVITETER APRIL

Tallhöjdens träffpunkt Runstensvägen 13 Tel. 08-606 9201

Öppettider. Må-Tor 9.00-16.00 Fre. 9.00-15.30

Gymmets öppettider: Må-Fre. 9.00-15.00

Öppettider café 9.00-15.00

Du är alltid välkommen under våra öppettider, vi har även tidsgivna aktiviteter nedan.

<b>MÅN 3 APRIL</b>	<b>11:00-11:30</b>	Sittgympa inne i samlings salen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	<b>10:00-10:30</b>	Zumba i samlings salen
	<b>13:00</b>	ABF kommer och berättar om hur det funkar att starta upp cirklar.
	<b>14:00-14:45</b>	Qigong och Thai chi med Vasvja
<b>TIS 4 APRIL</b>		Träffpunkten öppnar 12:00

<b>TIS 4 APRIL</b>	<b>13:00-14:00</b>	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
<b>ONS 5 APRIL</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
	<b>13:00-14:00</b>	Påskbingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingssalen
<b>SKÄRTOR SDAGEN 6 APRIL</b>	<b>12:00-15:00</b>	Påskfirande med gubbrörsmums och tårta med tillhörande dryck samt kaffe 75 kr Anmälan senast 29/3, bindande anmälan
<b>TIS 11 APRIL</b>	<b>13:00-14:00</b>	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
<b>ONS 12 APRIL</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>13:00-14:00</b>	Önskemusik till kaffet.
<b>TOR 13 APRIL</b>	<b>11:00-12:00</b>	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingssalen
	<b>13:00-14:00</b>	Läsecirkel

<b>TOR 13 APRIL</b>	<b>13:00-15:30</b>	Lapplycka
<b>FRE 14 APRIL</b>	<b>10:30-15:00</b>	Välkomna på fredags fika med nutidsfrågor
	<b>11:00-12:00</b>	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
<b>MÅN 17 APRIL</b>	<b>13:00</b>	HBTQI med fokus på äldre frågor gemensamt med alla träffpunkter Varmt välkommen till information och dialog tillsammans med representanter från RFSL och Äldreboendet Regnbågen. Temat är hur vi på olika håll och tillsammans kan arbeta för att synliggöra och förbättra äldre hbtqi-personers hälsa och levnadsvillkor. Vi bjuder på fika! Arrangör: ABF Södertörn och Träffpunkterna i Haninge
<b>TIS 18 APRIL</b>		Träffpunkten öppnar 12:00
	<b>13:00-14:00</b>	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
<b>ONS 19 APRIL</b>	<b>10:00-12:00</b>	Handarbetscirkel
	<b>11:00-15:30</b>	HBTQI-filmvisning på Träffpunkt för äldre Välkommen på filmvisningar på temat HBTQI-frågor på Tallhöjdens träffpunkt Kl. 11-12:50 visas filmen Tove om Tove Jansson och kl 13:30-15:20 visas Carol. Mellan filmerna bjuds det på tilltugg. Arrangör: ABF Södertörn och Träffpunkterna i Haninge
<b>TOR 20 APRIL</b>	<b>11:00-12:00</b>	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingsalen
<b>FRE 21APRIL</b>	<b>10:30-15:00</b>	Välkomna på fredags fika med nutidsfrågor
	<b>11:00-12:00</b>	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.

<b>MÅN 24 APRIL</b>	<b>10:00-10:30</b>	Zumba i samlingsalen
	<b>11:00-11:30</b>	Sittgympa inne i samlingsalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
	<b>14:00-14:45</b>	Qigong och Thai chi med Vasvja
<b>TIS 25 APRIL</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 26 APRIL</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 samlingsal.
<b>TOR 27 APRIL</b>	<b>11:00-12:00</b>	Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingsalen
<b>FRE 28 APRIL</b>	<b>10:30-15:00</b>	Välkomna på fredags fika med nutidsfrågor
	<b>11:00-12:00</b>	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
	<b>10:00-15:00</b>	Seniorshop kommer och visar kläder med mannekänguppvisning

Musik och studiecirklar i samarbete med ABF

- |              |                 |   |
|--------------|-----------------|---|
| <b>1 MAJ</b> | <b>10–12.20</b> | Beskrivande text om den dagens aktiviteter. Ännu mera text om den dagens aktiviteter. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nam maximus tortor sit amet sodales imperdiet.   |
| <b>2 MAJ</b> | <b>10–12.20</b> | Beskrivande text om den dagens aktiviteter. Suspendisse vitae enim a sapien interdum rutrum. Fusce egestas posuere dolor, sit amet gravida arcu convallis vitae. Sed rutrum vestibulum metus sed auctor. Ut sagittis, quam a eleifend varius, quam metus condimentum augue, a tempus est nisi ac nibh. Sed aliquam ultricies lacus mattis volutpat. |