



AKTIVITETER I DECEMBER

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.

Öppettider café 9.00-15.00

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

TOR 1/12	11.00-12.00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta.
	13.00-13.45	Musik i samlingsalen med Taubekören.
FRE 2/12	10.30	Adventsfika
	11.00-12.00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
MÅN 5/12	10.00-10.30	Sittgympa inne i samlingsalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.

TIS 6/12		I dag öppnar Träffpunkten kl.12.00
	13.00-14.00	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans välkomna.
ONS 7/12	11.00-11.45	Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes i Samlingssalen.
	13.00-14.00	Jul önskemusik
TOR 8/12	11.00-12.00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta.
	13.00-14.00	Läsecirkel
FRE 9/12	10.30	Adventsfika
	11.00-12.00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
MÅN 12/12	12.00	Julgröt med skinksmörgås samt kaffe och kaka i samlingsalen. Anmälan och betalning 50:- görs till personalen senast 7/12 (Bindande)
TIS 13/12	10.00-10.30	Förskolan syrenens barn kommer och sjunger lucia sånger för oss i samlingsalen.
	13.00-14.00	Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans välkomna.

ONS 14/12	13.00-14.00	Fredagsfys kommer och dansar med oss.
TOR 15/12	11.00-12.00	Bingo, alla är varmt välkomna att delta.
	13.00-14.00	Sista Läsecirkeln för terminen.
FRE 16/12	10.30	Adventsfika
	10.30	Diakonissa från svenska kyrkan besöker oss.
	11.00-12.00	Kom och besök en plats du tycker om med VR=Virtuell verklighet och lättare teknik hjälp.
MÅN 19/12	10.00-10.30	Termins avslutning på Sittgympan inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka och koordination. Alla gör efter egen förmåga.
	10.00-11.30	Hörselvård: rengöring av hörapparater, byte av slangar och batterier. Anmälan görs till personalen på Tallhöjdens träffpunkt.
TIS 20/12	13.00-14.00	Vi löser melodikrysset från Sveriges radio tillsammans välkomna.
ONS 21/12	11.00-11.45	Termins avslutning på Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes i samlingssalen.
	13.00-14.00	Digital Julkonsert med musik bandet slaBANG i samlingssalen.

TOR 22/12	11.00-12.00	Jul Bingo, alla är varmt välkomna att delta.
FRE 23/12	11.00-13.00	Jul fika med julquiz och tomten kommer på besök.
TIS 27/12	09.00-16.00	Mellandagsfika: Kom in och ta en fika med oss nu under jul och nyår.
ONS 28/12	09.00-16.00	Mellandagsfika: Kom in och ta en fika med oss nu under jul och nyår
	13.00-14.00	Önskemusik
TOR 29/12	09.00-16.00	Mellandagsfika: Kom in och ta en fika med oss nu under jul och nyår
FRE 30/12	12.00	Räksmörgås med dricka samt kaffe och kaka 50:- anmälan och betalning till personalen senast 23/12 (Bindande)

Musik och studiecirkel i samarbete med ABF Södertörn

Vi delar ut gratis broddar från och med 1/12 till och med 29/12 på Tisdagar och Torsdagar kl.13.00-15.00